

”Det er svært at forklare folk, som aldrig har lidt af depression, hvad det er. Det er som at forklare livet på jorden til en, der kommer fra det ydre rum. Der er bare ikke nogen fælles referencepunkter. Man må ty til metaforer.”

Sådan skriver Matt Haig i *Gode grunde til at vælge livet*. Alligevel lykkedes det ham faktisk at give et sjældent indblik i, hvordan en depression virkelig føles og opleves. Bogen er poetisk og velskrevet og handler om hans egen personlige kamp med depression og angst. Hans kamp startede, da han som 24-årig arbejdede en sommer på Ibiza sammen med sin kæreste. Han tilbragte 3 dage i sengen, og da han stod op, var det for at begå selvmord. Kærligheden fra hans familie og kæreste holdte ham tilbage sammen med frygten for at ende lam frem for at dø.

Bogen er anbefalelsesværdig både til fagfolk, pårørende og dem, som selv kæmper med depression. Han fortæller, hvad han igennem sin kamp med depression har lært om sygdommen, om sig selv og hvad der hjalp ham tilbage til livet igen. Samtidig formår han at holde bogen åben over for de forskellige oplevelser, der er af depression, og give fine, almennyttige råd. Et centralt budskab er, at selv meget små ting kan gøre udslaget i at vælge livet frem for selvmord. På denne måde bliver bogen både relevant for dem, der selv oplever depression, og dem, som møder depressionen i andre. Bogen er i korte kapitler, som ind imellem brydes af forfatterens samtaler med sig selv på tværs af tid og af lister, fx ”hvordan kan man bedst være der for et menneske, der lider af depression eller angst?” og ”Grunde til at vælge livet”. Jeg havde ikke hørt om bogen, før jeg gik i gang med den, og var nok lidt bekymret for, hvor alment tilgængelig den ville være, da det at læse en bog i sig selv kan være en uoverstigelig opgave, når man kæmper med depression. Men jeg må sige, at jeg blev positivt overrasket. Udover at være velskrevet er den letlæselig, og de korte kapitler gør det overskueligt blot at læse et par sider af gangen. Den vil være værd at anbefale depressionsramte mennesker i fremtiden.

Matt Haig forholder sig både til det forfærdelige i depressionen selv, men også til omverdens indstilling hertil, og hvordan dette kan komplicere bedringen. Fx har han en liste over ting, han har oplevet, som vakte mere medfølelse end depressionen. Vigtigst af alt beskæftiger han sig med, hvad der hjalp ham til at få det bedre. Han lægger stor vægt på den kærlighed, hans kæreste gav ham. Han fandt støtte i litteratur og i sin egen skriveproces. ”Den fordel, bøger har over livet, er, at bøger kan gennemskrives utallige gange, hvorimod livet altid bare er første udkast.” Bogen står i sig selv som et vidnesbyrd om, at man kan komme videre efter svær psykisk sygdom, og Matt Haig fortæller da også om, hvordan det har været en helende proces for ham at arbejde med denne bog. Bogen er derudover også udtryk for et ønske om at give erfaring videre og hjælpe andre, der går det samme igennem. Samtidig indeholder bogen også forslag til videre læsning og råd til, hvordan man opsøger hjælp, hvis man tror man lider af psykisk sygdom.

*Af Josefine Schmidt, psykolog*

