

PIEZĪMES
PAR
NERVOZU
PLANĒTU

Matt Haig

NOTES

ON A

NERVOUS

PLANET

Mets Heigs
PIEZĪMES
PAR
NERVOZU
PLANĒTU



155.2 (035)

He 194

Matt Haig

NOTES ON A NERVOUS PLANET

Published by arrangement with Canongate Books Ltd,

14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

Cover design: © Peter Adlington

Author's picture: © Kan Lailey

All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi **Karīna Tillberga**

Mets Heigs

PIEZĪMES PAR NERVOZU PLANĒTU

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Tulkojuma redaktors *Gints Tenbergs*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Vāka dizainu adaptēja *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.

Red. nr. R-387.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Karīna Tillberga, 2019

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2019

ISBN 978-9934-0-8059-3

Veltīts Andreai

SATURS

1. Nervozs prāts nervozā pasaulē.....	9
2. Vispārīgā aina	43
3. Izjūtas un izskats	59
4. Pārdomas par laiku	73
5. Pārslogotā dzīve	81
6. Stress tīmeklī	89
7. Šoks no jaunākajām ziņām.....	121
8. Mazliet par miegu	133
9. Prioritātes.....	141
10. Bailes un tālruņi.....	149
11. Izmisuma detektīvs	165
12. Domājošais ķermenis.....	187
13. Zaudētā realitāte.....	199
14. Nebeidzamās vēlmes.....	209
15. Divi darbam veltīti saraksti	227
16. Nākotnes veidošana	235
17. Jūsu dziesma.....	247
18. Jums ir viss vajadzīgais.....	267
<i>Cilvēki, kuriem es vēlos pateikties.....</i>	<i>287</i>

“Šķiet, ka mēs vairs neesam Kanzasā, Toto.”

Dorotija no “Oza zemes burvja”

1

NERVOZS PRĀTS
NERVOZĀ PASAULĒ

Pirms gada notikusi saruna

ES BIJU ĻOTI satraucies.

Metu lokus pa istabu, cenzdamies gūt virsroku kādā virtuālā diskusijā. Andrea mani vēroja. Vai vismaz man tā *šķita*. Grūti pateikt, jo cieši lūkojos tālruņa displejā.

– Met? Met!

– Mmm. Jā?

– Kas ar tevi notiek? – viņa pajautāja bažīgā tonī, kāds mēdz izveidoties laulības gados. Vai vismaz laulībā ar mani.

– Nekas.

– Tu jau ilgāk par stundu neesi atrāvis no tālruņa. Un visu laiku staigā apkārt, skrienot virsū mēbelēm.

Paātrināts sirds ritms, žņaudzoša sajūta krūtīs. Tipiska reakcija uz stresu: cīnīties vai bēgt. Mani bija izsitis no līdzsvara cilvēks, kurš dzīvoja vairāk nekā 8000 jūdžu attālumā; es nekad viņu nesastapšu, tomēr viņam bija izdevies sabojāt man nedēļas nogali. – Es vienkārši tērzejū internetā.

– Liec nost tālruni, Met.

– Es tikai...

Ar trauksmi ir tā – daudzas lietas, kas īslaicīgi ļauj justies labāk, kaitē ilgākā laika posmā. Tu pievērs

uzmanību kam citam, lai gan patiesībā tā ir vajadzīga
tev pašam.

– Met!

Pēc stundas sēdēju Andreai līdzās mašīnā, un viņa
uzmeta man modru skatienu. Es vairs neblenzu uz
ekrānu, bet drošības pēc biju sažņaudzis tālruni rokā
gluži kā mūķene rožukroni.

– Viss kārtībā?

– Jā. Kāpēc prasi?

– Tu izskaties satraukts. Kā toreiz, kad...

Viņa nepateica “kad tev bija depresija”, bet tas tāpat
bija skaidrs. Turklāt es pats jutu trauksmes un de-
presijas klātbūtni. Tās vēl nebija gluži *mani*, bet kaut
kur tuvumā. Atmiņas par tām, kaut kas tāds, kam es
gandrīz varēju pieskarties mašīnas smacīgajā gaisā.

– Man viss ir labi, – es sameloju. – Viss ir labi.

Pēc nedēļas es gulēju uz dīvāna; tur mani bija
novedusi vienpadsmitā trauksmes lēkme.