

ИЗАБЕЛ

ПРИЧИНАТА



 ciela



Посвещавам книгата на племенницата ми Ника,
за да ѝ напомня, че е достатъчно силна да се
справи с всички трудности, и да знае,
че никога няма да ѝ се налага да се справя с тях сама.
Обичам те безкрайно.

– леля Иззи

Съдържание

Читателите за „Причината“.....	13
Бележка от авторката.....	20
Въведение.....	29
Глава 1. Аромат на шоколадови бисквити.....	31
Глава 2. По-страшно е да не опиташ.....	35
Глава 3. Между два свята.....	45
☞ МАЯ: Самотна в красотата си	48
☞ БОБИ: През моите очи	52
Глава 4. Обедни уроци по любов.....	54
Глава 5. „Магията“ на вкусната храна.....	58
Глава 6. Закуска с вкус на щастие.....	62
Глава 7. Син гъждобран.....	66
Глава 8. Дъждът, носещ промяна.....	69
Глава 9. Ти определяш правилата.....	77
Глава 10. „Малката“ вселена зад гърба ти.....	84
☞ БАБА НИКА: Сутрешна симфония	88
Глава 11. Възможностите да се получи са... колкото звездите...91	
Глава 12. Отворих очи и светът беше друг.....	97
☞ ЗОРЕВ: Възхита, облечена в ненавист	104
Глава 13. Торнадо от мисли с необмислен въпрос.....	107
Глава 14. Не пробвах, но със сигурност знам.....	112
☞ АЛИСА: ... и ни се усмихва	118
Глава 15. На последната пейка в двора.....	122
Глава 16. Преборих си мозъка или той пребори мен.....	132
Глава 17. Подут нос и размътена глава.....	142
Глава 18. Победоносен провал.....	148
Глава 19. Истина или пееш.....	154
☞ МАРТО: Пустата яма в гърдите	161

Глава 20. Де да беше развален телефон.....	165
Глава 21. Сънят ли не е истински, или аз?.....	172
Глава 22. В колата съм, но не и духом.....	182
Глава 23. На пода с парче пица в ръка.....	191
Глава 24. Послание от мен... за мен?.....	201
Глава 25. Пречи ли, или помага.....	206
☞ АННА: Комплекси, облечени в шум	214
Глава 26. Безсънието на влюбения.....	218
Глава 27. Втората врата на втория етаж.....	228
☞ МАРТО: Его, разпиляно по пода	247
Глава 28. Не всичко е такова, каквото изглежда на пръв поглед.....	254
☞ АННА: 24-годишна девственица	266
Глава 29. Последното, което я прави красива.....	274
Глава 30. ... за да се изгради наново.....	280
Глава 31. Причината.....	291
☞ ЛЕА: Можеш	309
Глава 32. Животът ти има смисъл.....	313
☞ ЛЕОН: Дори да не го виждаш	320
Глава 33. Заслужава си да го живееш.....	327

Бележка от авторката

Започнах да пиша „Причината“ – първия ми роман, когато бях на 19. Днес, пишейки тези редове, съм на 23 и с огромна благодарност осмислям всичко, което се случи с мен и с тази книга за последните почти 5 години. Няма да изреждам, защото идеята на тази бележка не е такава, но не мога да не сподея вълнението си от това, че точно тази книга е успяла да накара хиляди деца да се влюбят в четенето, а зрели хора да преосмислят начина си на живот и разсъждения, които са им носели нещастие години наред. Тази книга е била и мой пътеводител в последните години, когато преминавах през трудни периоди.

Когато започнах да пиша книгата, все още „коронавирус“ не съществуваше. Имах толкова много планове за нея. Бяхме започнали организация за феноменално турне със събития за младежи в цяла България, много по-различно от всичко правено досега, за което се вълнувах безкрайно, но и то се наложи да бъде отменено, преди изобщо да стартира. Сега разбирам защо това е било нещо хубаво, а не негативно. Тогава все още не съществуваха картите ми „Попитай и отговори“, с които да допълня турнето по начина, който си представях. Сега, години по-късно, организирам точно това, което исках тогава, но по още по-смислен и вълнуващ начин. Събирам млади хора, с които играем с картите ми, говорим за книги, изкуство, спомени, идеи... и то в безопасна среда! Среда, която по време на пандемията нямаше как да предложим.

Имаше си причина да не се получи тогава и тя е, че е било необходимо повече време, за да е още по-успешно, когато стартира.

В плановете ми не влизаше пандемията, която стартира 2 месеца преди книгата ми да влезе в книжарниците. Честно казано, не мисля, че в плановете на когото и да е влизала подобна трагедия, но е факт, че се случи и че имаше някаква причина за това...

След като светът буквално „се затвори“, в мен се появиха нови страхове, че не е подходящ момент да издам книгата. Въпреки всичките ми притеснения, взех решението да рискувам и да публикувам книгата в „най-неподходящия“ момент и въпреки драстичната промяна в света, да остана вярна на първоначалния план, който имах в главата си. Интуицията ми казваше, че хората имат нужда от тази книга, и тогава не си давах сметка колко точно съм била права. И сега, гледайки назад, осъзнавам, че е излязла в най-подходящия момент точно когато всички са били най-самотни, изплашени и объркани.

Някои от вас може би вече са я чели и са решили да се сдобият с новото ѝ издание от любопитство за новостите в нея – ще стигнем и до тях. Други може би просто са решили да ѝ дадат шанс сега – години след първото ѝ издание. Какъвто и да е твоят случай, благодаря ти от сърце за подкрепата. Всяка моя книга е ценна за мен и носи своята безкрайно специална светлинка. „Причината“ обаче до ден днешен си

остава най-специалната книга за мен по много причини. Главната е основното и най-важно послание в книгата – психичното здраве и темата за самоубийство. Тези теми са много близки до сърцето ми и никога няма да спра да говоря за тях, да пиша за тях и да помагам както мога, на хора със същите трудности, с които се сблъсквам и аз.

Във всяка една глава от книгата има закодирано послания, свързани с най-различни теми от живота, с които се сблъсква всеки един човек – загубата на близък човек, предизвикателството да се адаптираш в средата, в която си, болката от разделите, приятелствата, взаимоотношенията с родители, учители, половинки... И най-вече тревожност, депресия, страхове и мисли за самоубийство. Именно заради това от деня, в който книгата излезе, не спирам да повтарям, че тя не е само за деца и подрастващи – тя е за ВСЕКИ. И съм щастлива, че се убедих в това, когато хора от всякаква възраст започнаха да споделят с мен, че книгата е нещо магично, появило се в живота им в най-подходящия момент. За това винаги ще бъда безкрайно благодарна.

За някои хора темата за самоубийство и депресия е далечна, странна, излишно драматична, некомфортна, или с други думи – табу. В моето творчество и в моя свят не е. И никога няма да бъде. Защо? Защото знам какво е да се чувстваш напълно сам в собствения си свят от страхове, които „никой не разбира“ – дори и ти самият. Знам какво е да се срамуваш от това, че не можеш да обяс-

ниш какво чувстваш и защо се чувстваш толкова зле. Знам какво е да те е страх да споделиш, че се чувстваш депресиран/а и имаш мисли за самоубийство, защото нямаш „право“ да си мислиш такива неща. Знам какво е да те гледат странно, когато обясняваш причината за поредната ти паниката, появила се без „основателна“ причина. Знам какво е да ти казват, че преувеличаваш и драматизираш, когато имаш чувството, че вътрешно умираш, докато главата ти те атакува с натрапчиви мисли, от които, колкото и да опитваш, не можеш да се освободиш. Знам какво е емоционалната болка да е толкова непоносима, че би направил всичко, за да спре. Дори това да означава да отнемеш живота си. И всеки ден се убеждавам през читателите ми, че има още стотици хиляди хора в България, които се чувстват по същия начин. И причината книгите ми да резонират с толкова много хора и самите те да казват, че не са чели много други такива на български е една – НЕ се говори достатъчно за психично здраве в България. Не се прави достатъчно. Не се проявява достатъчно разбиране. Няма достатъчно ресурси. Не се приема достатъчно на сериозно.

Всеки може да страда от депресия. Няма значение дали си дете, или възрастен човек. Няма значение дали имаш много пари, или изглеждаш феноменално. И някои от най-богатите, успешни и талантиливи хора страдат от депресия. Никой не е „застрахован“ от това и никой няма право да слага етикет на друг човек, казвайки: „Той няма право да е депресиран, защото...“. Всяка човешка болка и емоция е валидна. Никога

няма да се примиря с това, че все още има хора, които смеят да омаловажават чувствата и трудностите на деца и младежи, които страдат от тревожност, депресия и имат суицидни мисли. Точно тези хора са причината броят на самоубийства да е толкова голям и да нараства. Те са и причината самоубийството да е водеща причина за смърт при младежи в цял свят. Годишно загиват около милион души именно от самоубийство. Точно заради това не съм спряла да се боря за това тези гласове да бъдат чути и разбрани и тази тема да бъде все по-активно зачитана в България. А един ден и в цял свят.

Написах „Причината“ с желанието не само да предложи нови гледни точки, но и с една по-голяма цел – да вдъхновява читателя да не се отказва от живота си, каквито и предизвикателства да му поднася той. Колкото и неясно, объркано и страшно да изглежда бъдещето, да не губи вяра в себе си и в това, че докато си жив, решение на проблемите ИМА. И това, че мога да кажа, че след прочитането на тази книга много хора са решили да останат и да не посягат на живота си, може да ме накара да заплача и никога да не спра. Защото точно това е мисията на тази книга. Да те накара да повярваш, че има смисъл и причина да останеш.

Точно „Причината“ ми помогна да повярвам отново в посланието ѝ, когато бях изгубила вяра в него и в себе си преди около година. Често се връщах към собствените ми книги, за да върна вярата си и да повярвам, че ще открия решение на всичко, което се случваше в мен и постепенно убиваше желание-

то ми за живот. Искях да се върна към себе си и към най-дълбоките ми вярвания, докато чета собствените си книги.

Никога няма да забравя поредния ден, в който пътувах стотици километри, за да бъда със семейството ми, защото не издържах психически да стоя сама, в празната ми квартира в София, след поредица от болезнени ситуации, които се развиха в личния ми живот в рамките на няколко месеца. В този период редовно получавах паникатаки, имах активно суицидни мисли, самонаранявах се, трудно заспивах и не се храних, сънувах кошмари всеки път, в който заспя дори за малко, и съвсем наскоро бях приключила работата с терапевтката, която ми сподели, че не може да ми помогне. Пътувах по магистралата в най-красивия слънчев летен ден, но това по никакъв начин не ме караше да се чувствам по-добре. Депресията правеше всичко сиво, самотно, грозно и празно – дори най-красивите дни, най-вкусната храна, най-добрите новини, най-позитивните интеракции. Докато шофирах, слушах поредния образоващ подкаст, свързан с психично здраве, който отчаяно се надявах да ми помогне, но безуспешно. Адски се бях изморила от това да опитвам да се почувствам по-добре и да не ми се получава. Усетих поредната паникатака, която постепенно започваше да влошава способността ми да шофирам. За щастие, бързо отбих на бензиностанция, на която обикновено не спирам. Избухнах в плач. Бях се преуморила да плача. Отпуснах лицето си на горещото кормило и потънах в молитва просто да не съществувам повече. Искях го все повече с

всеки изминал ден. Не можех да видя причината за всичко, което ми се случваше, и не вярвах, че някога ще открия решение на тези мисли и чувства. Вярвам, че това е и причината повечето хора да отнемат животите си – чувството на безнадеждност. Безсилie. Чувството, че никога няма да намериш изход от ситуацията, в която се намиращ. Желанието да изпиташ облекчение дори за малко от собствените си мисли и чувства и неспособността да го откриеш, колкото и да опитваш.

След няколко безкрайни минути, прекарани в трудно дишане, силно сърцебиене и пицене в ушите, реших да изляза от колата и да отида към бензиностанцията просто за да сменя обстановката дори за минута. Печеше силно и погледът ми беше забит в земята. Едва не се блъснах в кола, която бавно минаваше покрай мен. Реших да вдигна погледа си за момент и не можах да повярвам какво виждат очите ми. В колата имаше младо момиче, гледащо право в очите ми, вдигнало „Причината“, залепена за прозореца с широка усмивка и ръка пред устата си. Тя държеше „ПРИЧИНАТА“. Книгата, която написах, за да накара всеки, който иска да отнеме живота си – да не го прави. Точно тази книга. Моята книга. Книгата, в която бях изгубила всякаква вяра.

В този момент коленете ми омекнаха и почувствах енергия, която изпълни тялото ми със светлина. Не мога да опиша чувството, но беше нещо, което вярвам, че се случва малко пъти в живота на един човек и със сигурност мога да нарека „съдбоносно, магическо,

вселенско, духовно“ изживяване. И точно това беше моят знак. Моята причина да повярвам по-силно, че има смисъл да остана още малко. Моля се на същите тези сили, които тогава изпратиха момичето да пресрещне пътя ми, да помогне и на теб с онова, от което имаш нужда. Каквото и да е то. Вярвам, че ще се справиш.

За нови и стари читатели

В новото издание на тази книга ще откриеш 11 нови глави, написани през гледната точка на някои персонажи, а не само от перспективата на Леон, както е в първото издание. Вдъхнових се от книгата ми „Винаги има и още...“, в която идеята беше да провокирам читателите да се замислят над важността да не бързаме да съдим хора и ситуации и да се освободим от предразсъдъците си. Направих го, като им дадох шанс да се потопят в душите на най-различни персонажи от историята и да останат изненадани след всяка глава.

Освен новите добавени 11 глави, ще откриеш красиви илюстрации, свързани с историите на главите, нарисувани от Цвета Петрова, към почти всяка глава от книгата. Ще разпознаеш новодобавените глави с рисунката на парче пъзел под заглавието на всяка от тях, както и в съдържанието. Щом има такъв елемент – значи главата е „прясно“ добавена към сюжета. Ако не си чел/а „Причината“ и искаш да имаш преживяването на първите читатели на книгата, можеш да я прочетеш без новите глави и чак след

прочитането ù да се потопиш в тях. Решението е твое. И в двата случая вярвам, че преживяването ще е магично.

В корицата ще откриеш елемент, който е символ в подкрепа на всички, които се борят със суицидни мисли и имат трудности с психично здраве, а именно „;“.

Този елемент символизира решението на „автора“, или в случая – на всеки човек, който пише своята история, да не поставя точка/край на живота си, когато не знае как да продължи, а просто пауза – „;“. Тя символизира силата на всеки, който е избрал паузата пред края. Всеки, който е избрал да остане. Аз го избрах. И ако не бях, тази книга нямаше да е в ръцете ти. Направи го и ти. Светът има нужда от това, което можеш да му оставиш.

Въведение

Кой съм аз?

Ами... честно казано, и аз не знам. Но едно със сигурност знам. Казвам се Леон и винаги съм бил най-големият карък. Или поне така си мислех. Вярвам, че човек се променя през целия си живот, и ако ме питате кой е Леон от миналата седмица, от онзи ден или отпреди 5 години, мога да заявя, че всички те са различни хора. Различни хора, но с едно име. Реално са един човек. Просто всеки е различен от другия, но в същото време са еднакви.

Абе... схванахте идеята. Човек се променя цял живот. Включително и аз.

От всичките ми променящи се личности за мен съществуват само две. Леон преди смъртта и Леон след нея.

Ама чакай малко сега. Първо искаш да ми кажеш, че всеки има много личности през целия си живот, защото се променя постоянно? После искаш да ми кажеш, че ти обаче си имал само две. Говориш в трето лице за себе си. А сега твърдиш и че си умрял. Извинявай, но мисля, че сбърках книгата и определено ти и твоите личности имате нужда от помощ.

Точно така. Искам да кажа всичко, което казах. Може би си сбъркал книгата, защото си агски карък „като мен“ и все не случваш на добри книги или на каквото и да е хубаво нещо.

А може би има причина книгата да е в ръцете ти и всъщност си страхотен късметлия, защото най-после си открил нещото, от което се нуждаеш.

Ти избираш в кое да повярваш.

И двете са истина.

Глава 1

Аромат на шоколадови бисквити



Имахме градина, в която нямаше много освен величествения гъб, който гълги години беше един от най-добрите ми приятели. Къщата ни беше на три етажа, а последният беше мой. Преди беше празно помещение със скосен таван, но след безброй убеждавания успях да извоювам мястото и да го превърна в мое царство. Беше любимото ми място в къщата и с две думи, си беше стаята ми. Не най-подреденото място на света, но знаех кое къде е, и винаги беше чисто. Разбира се, за родителите ми не беше достатъчно, но това нямаше значение. Стаята ми беше пълна с книги, тетрадки, а сред тях се криеше Сали. Кучето ми. Звучи ми тъпо да го наричам куче, имайки предвид, че ме разбираше повече от родителите, но да кажем, че беше като братчето, което няхах. Да. Сали беше мъжко куче – ще стигнем и дотам. Обожавах баба и дядо. Рядко прекарвах време с тях, защото родителите ми винаги „нямаха“ възможност да ме заведат, но когато празниците приближаваха, знаех, че ме очакват най-щастливите дни, защото тогава винаги ги посещавахме. От тях лъхаше енергия, която те кара да се чувстваш добре каквото и да ти се случва. Бяха мистериозни, но емоциите, които изпитвах, когато бях с тях, винаги бяха несравними с

друго усещане. Разказваха разни неща, които не разбирах напълно, когато бях по-малък, но усещах истината и спокойствие в думите им.

Не обичах да ходя на училище. Повръщаше ми се при мисълта за него, но там имаше едно хубаво нещо, което ме караше да не мисля за всичко гадно в живота ми. Леа. Най-добрата ми приятелка. Може да се каже, че беше пълната противоположност на мен, но въпреки това нямаше нищо в нея, което да ме дразни. Е... може би понякога, но все пак. Обичах я. Беше топка от енергия, светлина и позитивизъм в едно. Запознахме се още в детската градина. Не обичах да общувам с децата там, защото мислех, че са тъпи. В средата на срока, или както се нарича периодът в детската градина, тя се премести в нашата група. Беше ми неприятно, че ще трябва да търпя още едно малоумно дете, което си бърка в носа и пушка в леглото ми, но нямах избор. Още тогава знаех, че съм карък. Тогава обаче не бях съвсем прав за нея. В първите 10 минути от престоя ѝ в градината тя се беше сприятелила с всяко едно дете, беше направила прическа на две и беше прибрала разхвърляните им играчки по местата им. Обичайно стоях в някой от ъглите на стаята, наблюдавайки всички деца. Защо са такива? Защо съм с тях изобщо? Какво правя тук? Никой не се опитваше да ме заговори, а когато някой се пробваше да ме дразни, нещата приключваха бързо, защото знаех всички забранени думи, които чувах от караниците на родителите ми, и ако пожелаех, разплаквах всички за части от секундата. Може би не съм чак такъв карък – поне успявах да изгоня дразнителите благодарение на обидите, които научих от семейните грами вкъщи. Всич-

ки знаеха, че с мен не се говори, но очевидно топката от енергия, която омагьоса всички деца, Включително и леличките в градината, се беше запътила към мен с пълна сила и бях напът да разбия всичките ѝ представи за красивата илюзия за „позитивен“ свят, в който тя живееше. Времето ми за размишления приключи, когато секунди по-късно гразнителката застана пред мен. Погледна ме.

Беше нежна. Приличаше на ангел и ухаеше на шоколадови бисквити. Бях готов да я скастрия и да ѝ кажа да млъкне, но за моя огромна изненада, тя не продума. Мълчаливо седна до мен и започна да съзерцава децата, така както правех аз абсолютно всеки ден. Не можех да повярвам, че се случи, но от устата ми напълно неконтролируемо излезе дума.

– Здравсти – озадачих се сам от себе си. – Аз съм Леон.

– Здравсти, Леон. Аз съм Леа. Май не обичаш да играеш с другите. Може би не ти е интересно, но те разбирам. И аз понякога обичам да си мисля. За какво си мислиш?

Гласът ѝ беше меден, пълен с енергия и живот. Почувствах се странно, защото за пръв път не бях раздразнен от намесата на някого в размислите ми.

– Не харесвам останалите тук. Защо трябва изобщо да съм с тях? Те са глупави.

Последва мълчание.

– Всъщност знам защо. Защото съм карък – по детски драматично си отговорих сам.

– Карък? Какво е това? – изненадано ме попита тя.

– Карък е човек, който няма късмет и на когото винаги му се случват лоши неща. Все едно обратното

на „късметлия“ – изясних аз възможно най-кратко. Влизането в детайли за това ме докарваше до лошо настроение.

– Аз съм чувала, че всичко става с причина. Аз например паднах и се ударих. Заболя ме и си счупих тротинетката. Беше любимата ми тротинетка. Беше ми малко тъжно, но после баба и дядо ми подариха колело за рождения ден и се научих да го карам, без да падам. Все още имам белег на коляното, но той все ми напомня да гледам по-внимателно пътя, като карам колелото. – Тя се усмихна и показа белега на нежното си коляно.

Думите ѝ ми напомниха за баба и дядо, които винаги ми казваха подобни неща. Тях не ги разбирах така, но нея я разбрах по-лесно. Все пак не беше достатъчно ясно за мен и ми се прииска да попитам още, но разбира се, като картка, който вярвах, че съм – в същата секунда се появи баща ми, който извика името ми и както винаги развали не само настроението ми, но и привлече вниманието на всички върху мен. Беше време да си ходим.

– Леон. Беше ми хубаво да си говорим. Благодаря ти и се весели на празниците. Ще се видим скоро. – Усмихна се и като топката енергия, която беше, изчезна за секунди от погледа ми, а след нея остана само ароматът на бисквити.