

Sos

Tá an píosa seo faoi fhéinmharú.

Ach ná dún é róthapa,

mar tá sé faoi shaol freisin.

A chara,

Níor bhuail muid riamh le chéile fós. B'fhéidir go mbuailfidimid lá éigin.

Níl a fhios agam cad a thug go dtí an áit ina bhfuil tú anois thú. Ní féidir liom a bheith ar an eolas faoin gcosán a shiúil tú romhat. Má thosaigh tú ag léamh, b'fhéidir gur mar go bhfuil tú i bpian mhór, nó mar gur tháinig tú go deireadh leat féin agus nach bhfuil tú cinnte conas leanúint ar aghaidh.

Is é mo chéad chuireadh duit ná sos a ghlacadh, ar feadh nóiméid amháin. Cuir do chosa go daingean ar an talamh. Tabhair faoi deara. Cén staid ina bhfuil tú anois? B'fhéidir go bhfuil tú ag mothú ar bhealach nach bhfuil focail aige. B'fhéidir go mbraitheann tú numb. B'fhéidir nach bhfuil tú cinnte conas atá tú ag mothú, nó conas é sin a roinnt. Léigh ar aghaidh ar feadh cúpla nóiméad agus b'fhéidir go bhfaighidh tú nach bhfuil tú chomh haonarach sin.

Ceann de na rudaí is iontaí a chuala mé riamh tháinig sé beagán níos déanaí sa saol, tar éis dom a bheith i mbun rásaíochta agus tóraíochta go leor cheana féin:

“Tá tú cheana féin gach rud atá uait a bheith.”

Fillfidimid ar an luachan seo.

Faoi láthair, ba mhaith liom a rá leat go bhfuil sé ceart go leor smaointe dorcha a bheith agat. Faoi láthair, tá do chuid smaointe dírithe ar fhéinmharú.

Is é fírinne an scéil go bhfuil smaointe dorcha ionainn formhór againn. Díreach mar atá aer i do scamhóga anois, tá smaointe deacra i do cheann.

Ní mhúintear dúinn ach smaointe dearfacha a chur in iúl, mothúcháin sonais, áthais, cineáltais, na rudaí “inghlactha”. Ach cad faoi na cinn eile? Ní mhúintear dúinn láithreach aon rud ionainn a aithint ná a admháil a mheastar a bheith “diúltach”; na háiteanna scanrúla a scrúdú. Mar sin, go nádúrtha, cúlraímid uathu nuair a thagann siad chun cinn. Fanann na codanna sin dár n-intinn faoi ghlas, gan aon chineál solais. Ach cad dá n-aithnímis iad?

Cad dá ndéarfaimis: tá sé ceart go leor a bheith trína chéile agus mearbhall, feargach, tuirseach agus imníoch?

Faoi chúinsí áirithe, sin an gnáthbhealach le mothú.

I ndomhan mífhéidhmiúil, faoin mbrú ar fad ina mairimid, conas a d'fhéadfaimis mothú ar bhealach eile?

Má tá tú anseo ag léamh na bhfocal seo agus smaointe uafásacha i d'intinn agat, tá sin ceart go leor. Tá siad ionam féin freisin.

Uaireanta mothaím gur chaill mé na ranganna ar scoil a mhúin conas dul tríd an saol. Cá raibh na ceachtanna faoi bhrón, cailíteanas agus teip? Is amhail is dá múineadh dom nach dtarlódh siad riamh — an brón, an cailíteanas agus na teipeanna. Ní raibh a fhios agam go bhfágfadh an oiread sin daoine a raibh grá agam dóibh mé. Ní raibh mé ullamh chun déileáil leis seo ar fad. Múineadh dom go mbeadh mo shaol ag dul suas agus suas i gcónaí. Ar múineadh sin duit féin?

Ní mar sin a oibríonn an saol, mar is eol duit go maith.

Is annamh a oibríonn rudaí mar sin: ag dul suas amháin. Ní oibríonn tonnta fuaime mar sin. Ní oibríonn tonnta na farraige mar sin. Ní ghlacann ach ionchais shimplí dhaonna an cruth sin. Is bréag í an smaoinemh go n-éireoidh rudaí níos fearr agus níos fearr i gcónaí. Ní éireoidh. Bíonn cúlchéimeanna sealadacha againn ar fad. Uaireanta cinn bhuana. Casadh mí-ámharacha, teipeanna, básanna. Le gníomh tagann an baol earráide i gcónaí. Tarlaíonn rudaí uafásacha dúinn. Gortaíodh sinn, ionsaíodh sinn, cuireadh faoi bhuillí mothúchánacha agus fisiciúla sinn ag daoine áirithe — uaireanta ag na daoine a bhfuil grá acu dúinn is mó (nó ar cheart dóibh), nó ag na daoine a bhfuil grá againn dóibh is mó.

Sa nóiméad seo, b'fhéidir go mothaíonn sé go bhfuil an t-aon splanc solais istigh ionat ag imeacht. Tá sé deacair glacadh leis an taobh dorcha ionainn, go háirithe nuair a mhothaíonn an dorchadas níos mó ná an solas. Tosaíonn an dorchadas ag cur in iúl é féin agus ní bhíonn a fhios againn cad a dhéanamh leis na smaointe scanrúla sin. Ní bhíonn a fhios againn conas iad a bhaint as ár gceann. Ní bhíonn bealach sláintiúil againn chun gníomhú orthu. Mar gheall air sin, suíonn siad ansin agus fásann siad agus maireann siad ar ár neamhaird, sna codanna scáthúla dár n-intinn. San áit chéanna ina maireann an náire agus an ciontacht.

Is féidir le smaointe dorcha a bheith an-thuirsiúil. B'fhéidir go bhfuil tú tuirseach. Is dócha nach é "tuirseach" an focal ceart... traochta. Ídithe. Dóite amach. Is dócha gurb iad sin níos cruinne. Samhlaigh fadhb i do cheann. Fadhb atá tú ag iarraidh a réiteach, agus cuireann tú do chuid uile inti. Smaoiníonn tú agus smaoiníonn tú, agus smaoiníonn tú go crua, ach ní thagann an freagra. Tá sé cosúil le bheith ag siúl timpeall aerfoirt le bagáiste uile do shaoil agus gan tú in ann an deasc seiceála isteach a aimsiú. Trom, chomh trom sin.

Is é atá á dhéanamh againn ná na smaointe troma céanna a athchúrsáil arís agus arís eile, ag lorg freagra sna málaí céanna. Ag lorg freagra i leabharlann i leabhar nach bhfuil scríofa fós. Bealach an-aisteach é sin chun aon rud a réiteach. B'fhéidir gur fhreastail sé orainn san am a chuaigh thart, ach ní fhreastalaíonn sé orainn anois.

Is féidir le foinse sheachtrach cabhrú. Teastaíonn uainn brú beag, athrú beag i bpeirspictíocht. Níl uainn ach an méid sin chun ár radharc a aistriú. Ach cé leis a d'inseoinn na smaointe dorcha seo? Cé leis a d'inseoinn conas atá mé ag mothú? Go dteastaíonn uaim

bás a fháil. Go dteastaíonn uaim deireadh a chur le mo shaol féin. Agus i ndáiríre, ceapaim gurb é sin an t-aon bhealach chun éalú ó mo phian. Éalú; éalú ón saol. Éalú ó na rudaí nár éirigh leo, a d'fhéadfadh íomhá na ndaoine a chreideann daoine mé a bheith a ghortú. Éalú ó na rudaí olca istigh ionam ionas nach mothaím iad níos mó. Cé leis a d'inseoinn é sin? An bhféadfainn é a rá le mo chara? Mo chara, a cheapann go bhfuil mé chomh láidir sin? An bhféadfainn é a rá le mo pháistí? Mo pháistí a bhraitheann orm agus a bhraith orm i gcónaí le freagra, le struchtúr, le treo? Conas a d'inseoinn é sin dóibh? Mo pháirtí? Mo pháirtí, a cheapann gurb mise an charraig, a bhraitheann orm na scoilteanna sa damba a dheisiú chun gach rud a choinneáil ar snámh? Conas a d'inseoinn é sin do mo thuismitheoirí? Nach mbeadh siad buartha? Cé leis a d'inseoinn?

Is féidir leat é a insint dom, fiú mura bhfuil muid tar éis bualadh fós. Táim anseo. Níl mé i bhfad uait. Táim anseo chun tacú leat.

Nuair a bhí mé níos óige, bhí mé claonta i dtreo gníomhartha tobanna, agus ghníomhaigh mé ar mo chuid mothúchán gan mórán smaointe. Chuireas mé féin timpeall le m'eagla, m'fhearg, m'amhras, mo bhrón agus mo lúcháir, agus leis an eacstais a bhaineann le greim a bheith agat ar gach rud i do shaol mar go raibh sé chomh simplí agus úr agus nua. Ní raibh teip déanta agam ar aon rud riamh, ní raibh mé tástáilte i ndáiríre, ní mar a thástálann an saol thú, cosúil le cloch ar thrá a rollann gan stad sna tonnta. Is cinnte go mbíonn sé mar sin uaireanta; ag tumadh gan smacht; á chaitheamh anuas.

Anois, tá níos mó taithí agam agus bhlaiss mé an blas searbh sin den teip agus mhothaigh mé pian an chaillteanais. Breathnú ar dheireadh duine, iad a fheiceáil gan leanúint ar aghaidh níos mó, stopadh go hiomlán — d'athraigh sé sin mé go deo. Mothaím rudaí ar bhealach eile anois. Tá mo dhearcadh athraithe. Tá sé níos measartha ar bhealaí nár shíl mé riamh a bheadh indéanta. Chaith an saol cuid de mo ghéire. Mothaíonn rudaí difriúil. Rollaím níos fearr. Gluaiseann mé níos fearr. Ach thóg sé tonn na mílte tonn chun sin a dhéanamh. Feicim liath sna háiteanna inar chonaic mé dubh agus bán amháin roimhe seo. Ní thuigim sin ach nuair a fhéachaim siar. Sa lá atá inniu ann, mothaím doimhneacht an tsaoil thart timpeall orm níos iomláine ná mar a shíl mé riamh a d'fhéadfainn. Níor thóg sé ach am.

Is é an t-am an bronntanas. An t-aon airgeadra a bhfuil fíor-bhrí leis. Bronnadh é orm agus ortsa.

Táimid ag foghlaim i gcónaí agus ag cur lenár n-intinn, agus tá an cumas ag ár n-intinn athrú agus oiriúnú, go háirithe nuair atá am agus tacaíocht againn. Tá focal galánta air sin — néarphlaisteacht. Féach suas air sin nuair a bheidh deis agat. Tá ár n-intinn ag athrú i gcónaí. Is féidir linn na patrúin smaointe inár gceann a athrú, agus feicim féidearthacht ansin.

Tá cúlchéimeanna ann nár shíl muid riamh go mbeadh orainn déileáil leo. Ní bhíonn a fhios againn conas coinneáil suas leis an luas atá romhainn anois. Ach, de réir sainmhínte, bíonn cúlchéimeanna sealadach, mar a bhíonn gach rud sa deireadh.

Mar sin, an fiú an saol an pian ar fad a ghabhann leis? An fiú an chluiche an choinneal?

Is fiú, cinnte. Chuir an cheist sin brú orm go minic: cad é cuspóir an tsaoil? Ní thugtar dúinn é réidh déanta. Caithfidimid é a aimsiú agus fiú a chruthú dúinn féin. Ní meaisín é an saol a thógtar le cuspóir, cosúil le déantóir oighir nó meaisín díola. Níl sé chomh simplí sin. Ní féidir é a fhreagairt ar an mbealach sin, ná a theorannú ar an mbealach sin. Is cumas é an saol, as a bhfuil gach rud eile indéanta. Fiú amháin chun an deis a bheith aige féachaint air féin le hiontas iomlán, táimid anseo. Ach conas a chuirfeá brí an tsaoil i bhfocail? Is amaideach smaoinreamh go bhféadfaimis. Níl focail ach cur síos ar rudaí agus ar smaointe — ní hiad na rudaí iad féin. Cad iad na focail a theastaíonn chun mothú na gréine ar d'aghaidh a chur in iúl, gaoth bhog te, gáire páiste, pian caillteanais cara, an chaoi a mothaíonn tú i ngéaga agus i gcuideachta na ndaoine is gaire duit? Duine nó ainmhí. Fiú cuimhne na ndaoine speisialta sin, nó na brionglóidí iad a fheiceáil arís lá éigin, is féidir leo sinn a chothú.

Nuair a smaoinimid ar fhéinmharú, b'fhéidir go smaoinimid ar scaoileadh, ar fhaoiseamh, gan pian níos mó, éalú ó gach rud — ach éalaímid ó gach rud, ó ár saol ar fad. Bíonn gach rud a d'fhéadfadh sé a bheith, aon lúcháir, aon chaidreamh nua, aon phaisean nua, aon rud a d'fhéadfadh sé a bheith riamh, imithe ansin. B'fhéidir gur mian linn cuid d'inn féin a mharú. An gá dúinn sinn féin ar fad a mharú? Cé mhéad sraith is féidir linn a nochtadh ionainn féin? Cé na sraitheanna a chaithfidh maireachtáil? Cé na cinn a chaithfidh bás a fháil? Deirim leat anois: ná lig do bhród tú a mharú. Maraigh do náire, maraigh do chiontach. Coinnigh an chuid eile.

Is réiteach an-bhuan é an rud atáimid ag smaoinreamh air, an féinmharú, ar fhadhbanna a d'fhéadfadh a bheith sealadach. Agus má mhothaíonn do chuid fadhbanna buan, má tá dúlagar ort, tinneas ort, pian nach stopfaidh, tá bealaí ann chun é a mhaolú, chun an saol a chur i gcrích le dínit. Le háilleacht. Mar mheantóir do dhaoine eile. Cé a fhios cad atá le foghlaim agat fós, cad a tharlóidh sna míonna agus laethanta deireanacha seo, cén nochtadh a d'fhéadfadh teacht chugat? Cad a déarfadh duine leat a bhí tú ag iarraidh a chloisteáil i gcónaí, nó cad a déarfá nó a dhéanfá a d'fhéadfadh saol duine eile a athrú gan choinne? D'fhéadfá bualadh leis an duine a bhfuil tú de dhíth air anois níos mó ná aon rud eile. D'fhéadfá bualadh le duine nár shíl tú riamh a bhí ann — strainséir ar bhinse páirce, duine in aice leat ar an mbus, duine atá ann ag fanacht le tacú leat, duine nach raibh a fhios agat fiú go raibh ann. Cara, cóitseálaí, teiripeoir, comhairleoir, dochtúir, an strainséir sin, aon duine. B'fhéidir gur mise fiú? Is féidir leis na daoine seo cabhrú leat, agus sa deireadh cabhróidh tú leat féin.

B'fhéidir go bhfuil an féinmharú ag áitiú do chuid smaointe. Níl sna smaointe ach smaointe. Ní gá dúinn géilleadh do gach smaoinreamh. Is féidir le smaointe athrú leis an taoide. Ní sinne ár smaointe. Tagann smaointe agus imíonn siad, díreach mar a dhéanann scamail i spéir ghorm. Ní sinne ár mothúcháin. Tagann mothúcháin agus imíonn siad freisin. Ní fearg thú. Ní sonas thú. Ní brón thú. Ní mhothaíonn tú ach na rudaí sin agus iad ag éirí agus ag imeacht. Athraíonn smaointe, mothúcháin agus mothúcháin fhisiciúla. Má shuíonn tú go fóill agus má thugann tú aird chúramach ar a bhfuil ag tarlú ionat, cosúil le cat ag fanacht le luch teacht amach as a poll, tabharfaidh tú faoi deara nádúr fíneáilte, athraitheach an uile rud.

Dúirt m'athair liom uair amháin gur leathfhadhb í fadhb a roinntear. Agus creidim sin. Samhlaigh cén chuma a bheadh air leath den ualach sin a bhaint díot? Conas a mhothófaí ansin? Leis sin, tugaim cuireadh duit labhairt le duine éigin faoin méid atá tú ag dul tríd. Éadromaigh an t-ualach. Cuir síos cuid de na smaointe troma sin, fiú ar feadh nóiméid

amháin. Féach cad a tharlaíonn, agus conas a mhothaíonn sé. Is é an nóiméad is deacra ná an nóiméad ina n-iarrann tú ar dhuine eile éisteacht. Caithfidh misneach a bheith agat.

Ba mhór an onóir dom dá mbeadh an deis agam labhairt leat go díreach. Chiallódh sé sin an-chuid dom. Dá gcuirfeá muintín ionam le do scéal, dá gcuideofá liom tuiscint a fháil ar na rudaí uile a dhéanann tusa mar atá tú, bheadh níos mó brí le mo shaol. Déanaimid dearmad uaireanta go gcabhraíonn sé le daoine eile cabhair a iarraidh chomh mór is a chabhraíonn sé linn féin. Ba mhaith linn ar fad mothú úsáideach, cabhrach, tábhachtach.

B'fhéidir nach mothaíonn tú é anois, ach is fiú thú. B'fhéidir go mbraitheann tú gan luach, ach tá luach ag do shaol. Fiú amháin an seans go raibh tú ann is fiú é. Má rinne tú iarracht cheana féin éirí níos fearr, is féidir leat iarracht a dhéanamh arís agus arís eile go dtí go mbeidh deireadh leis an iarracht agus go dtosóidh an maireachtáil.

Seo rud is féidir leat a rá leat féin, chomh minic agus is gá duit:

Agus mé ag smaoineamh ar bhás,

déanaim é anois agus mo chroí ag bualadh,

agus mothaím é sin.

Cé go bhfuil m'intinn dírithe ar an mbás,

mothaím mo scamhóga ag líonadh le haer,

agus mé ag anáilú isteach agus amach go mall.

In aghaidh an struis mhóir seo,

daingním mo dhornacha leis,

agus éiríonn mo chnuca bána leis an neart i mo lámha.

Agus mé ag rá na bhfocal seo,

bíonn meáchan an ualaigh atá á iompar agam níos éadroime.

Sa nóiméad seo, tarraingím mo ghuaillí siar,

agus mothaím mo shaol mar chumas,

fiú amháin chun a fheiceáil cad a choinníonn nóiméad eile.

Ní mór dúinn glacadh leis gur féidearthacht é an féinmharú, agus gur féidearthacht é freisin nach roghnóinn féinmharú dá mbeadh aon bhealach eile agam chun leanúint ar aghaidh ag maireachtáil. Ní mór dúinn glacadh leis freisin go bhfuil an saol anseo. Is féidearthacht é an saol. Tá sé chomh cróga céanna an saol a roghnú is atá sé an bás a roghnú.

Uaireanta, is leor fiú smidirín solais chun sinn a threorú i dtreo fhéidearthacht lae nua. Mar a deir Leonard Cohen, tá scoilt i ngach rud. Sin mar a thagann an solas isteach. Táimid scoilte, agus gheobhaidh an solas a bhealach isteach sa deireadh.

Anois, cuimhnigh ar an luachan ar thosaíomar leis: “Tá tú cheana féin gach rud atá uait a bheith.”

Cad dá mbeadh sé seo fíor? Cad dá mbeifeá cheana féin gach rud atá uait a bheith? Cad mura mbeadh ort aon rud a bhaint amach? Cad dá mbeadh an saol féin leor? An gá do naíonán nuabheirthe í féin a chruthú chun grá agus saol a bheith tuillte aici? Cén aois a athraíonn sé sin?

Níor dúirt aon duine liom riamh go raibh luach le mo shaol. Is é an saol, i ndáiríre, an t-aon rud a bhfuil luach ann — agus tá sé agat.

Glac sos chun a thuiscint go bhfuil sé agat.