

LIBRIG | We know books  
ANDREW SOLOMON

# DEMONUL AMIEZII

o anatomie a depresiei

Ediția a III-a, adăugită

Traducere din engleză de  
Dana-Ligia Ilin

Prefață de  
Mircea Cărtărescu

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

<i>De profundis</i> , prefață de Mircea Cărtărescu . . . . .	11
Despre metodă . . . . .	17
I. Depresia . . . . .	21
II. Căderile psihice . . . . .	50
III. Tratamentele . . . . .	122
IV. Alternativele . . . . .	164
V. Categoriile de populație . . . . .	210
VI. Dependența . . . . .	268
VII. Sinuciderea . . . . .	304
VIII. Istoria . . . . .	358
IX. Sărăcia . . . . .	426
X. Politica . . . . .	458
XI. Evoluția . . . . .	508
XII. Speranța . . . . .	533
XIII. De atunci . . . . .	560
Bibliografie . . . . .	637
Mulțumiri . . . . .	679
Indice . . . . .	683

Depresia<sup>1</sup> este punctul nevralgic al iubirii. Pentru a fi fapte care iubesc, trebuie să fim fapte care pot cădea pradă disperării din cauza unei pierderi, iar depresia e mecanismul acelei disperări. Când se instalează, degradează eul și, în cele din urmă, eclipsează capacitatea de a da ori de a primi afecțiune. E lăuntrica noastră singurătate manifestă. Ea distruge nu numai legătura cu ceilalți, ci și capacitatea de a fi împăcat când ești doar cu tine însuși. Iubirea, chiar dacă nu are rolul de a ne păzi de depresie, este ceea ce protejează mintea și o apără de sine. Medicamentele și psihoterapia pot să regenereze această protecție, făcând să fie mai ușor să iubești și să fii iubit, și de aceea dau roade. Când sunt în dispoziție bună, unii se iubesc pe ei înșiși, unii îi iubesc pe alții, unii iubesc munca, iar unii îl iubesc pe Dumnezeu: oricare dintre aceste obiecte ale pasiunii poate furniza acel sens vital al scopului, care este opusul depresiei. Iubirea uită din când în când de noi, iar noi uităm de iubire. În depresie, devine de la sine înțeles lipsa de scop a oricărei inițiative și a fiecărei emoții, lipsa de sens a vieții înseși. Singurul sentiment ce rămâne în această stare lipsită de iubire este lipsa de importanță.

Viața e împovărată de mâhnire: indiferent ce facem, în cele din urmă murim; fiecare dintre noi e prizonierul singurătății într-un corp de sine stătător; timpul trece, iar ceea ce a fost nu va mai fi nicicând. Durerea este prima trăire a neputinței în fața lumii și nu ne părăsește niciodată. Suntem supărați că am fost smulși din pântecul cel confortabil și, de îndată ce supărarea se stinge, îi ia locul suferința. Chiar și cei cărora credința le fagăduiește că va fi cu totul altfel pe lumea cealaltă nu pot să nu

---

1. Cuvintele „depresie“ și „melancolie“ sunt foarte generale și, în ciuda eforturilor unor autori de a face distincție între ele, sunt sinonime. Însă termenul „depresie majoră“ se referă la starea psihiatrică definită la rubrica „tulburare depresivă majoră“ din *DSM-IV*, pp. 339–345.

simtă neliniște pe lumea asta; Hristos însuși a fost un om al mâhnirii. Și totuși, trăim într-o vreme în care sunt din ce în ce mai multe paliative; este mai ușor ca oricând să hotărăști ce să simți și ce să nu simți. În viață, este din ce în ce mai puțină neplăcere inevitabilă pentru cei care au mijloacele s-o evite. Dar, în ciuda afirmațiilor entuziaste ale științei farmaceutice, depresia nu poate fi eliminată câtă vreme suntem făpturi conștiente de sine. În cel mai bun caz, poate fi limitată – și limitarea este tot ce intenționează să facă tratamentele actuale pentru depresie.

Discursul foarte politizat a estompat distincția dintre depresie și consecințele ei – distincția dintre cum te simți și cum acționezi ca reacție la acest lucru. Acesta e, parțial, un fenomen social și medical, dar este și rezultatul capriciilor lingvistice legate de capriciile emoționale. Poate că depresia poate fi descrisă cel mai bine ca durere emoțională care ne ia în stăpânire fără voia noastră, și apoi se eliberează de împrejurările exterioare. Depresia nu este doar multă durere; prea multă durere însă se poate transforma în depresie. Suferința psihică este depresie proporțională cu împrejurările; depresia este suferință psihică disproporționată față de circumstanțe. Este o suferință ca buruiana rostogolită de vânt, care se hrănește cu aer, crescând în ciuda desprinderii de pământul hrănitor. Nu poate fi descrisă decât prin metafore și alegorii. Sfântul Antonie,<sup>1</sup> aflat în deșert, când a fost întrebat cum îi deosebește pe îngerii care vin la el umili de diavolii care vin sub înfățișări strălucitoare, a spus că după felul în care te simți după ce au plecat. Când te-ai despărțit de un înger te simți întărit de prezența lui; după ce a plecat un diavol simți oroare. Suferința psihică e un înger umil care te lasă cu gânduri puternice, limpezi și cu sentimentul propriei profunzimi. Depresia e un diavol care te lasă îngrozit.

Depresia a fost împărțită, în linii mari, în depresie ușoară (moderată sau distimică) și gravă (majoră). Depresia ușoară – treptată și, uneori, permanentă – subminează oamenii asemenea ruginii ce roade fierul. Suferința psihică e prea mare, iar pricina e prea mărunță – durere ce domină celelalte afecte și le alungă. O asemenea depresie ia temporar în stăpânire trupul pornind de la pleoape și mușchii care țin dreaptă coloana vertebrală. Îți vatămă inima și plămâni, determinând îngreunarea mai mult decât ar trebui a contracțiilor musculare involuntare. Asemenea durerii fizice devenite cronice, e cumplită nu atât din cauză că e insuportabilă pe moment, ci deoarece e insuportabil s-o fi simțit în clipele care

---

1. Am preluat povestea Sfântului Antonie în deșert dintr-o prelegere ținută de Elaine Pagels.

au trecut și să nu te aștepți la altceva decât s-o simți în clipele care vor veni. Timpul prezent al depresiei moderate nu prevede nici o atenuare, căci pare familiară.

Virginia Woolf a scris despre această stare cu o limpezime stranie: „Jacob s-a dus la fereastră și a stat acolo cu mâinile în buzunare. De acolo a văzut trei greci în fustanelă, catargele vapoarelor, oameni leneși sau ocupați din clasele umile hoinărind sau pășind sprinten ori adunându-se în grupuri și gesticulând. Nu indiferența lor față de el era cauza melancoliei lui Jacob, ci o convingere mai profundă – nu faptul că se întâmpla ca el să fie singuratic, ci că toți oamenii sunt astfel.“<sup>1</sup> În aceeași carte, *Jacob's Room*, autoarea povestește cum „În suflet i s-a furișat o curioasă tristețe, de parcă timpul și eternitatea transpăreau prin fuste și jilecti, și ea vedea oamenii cum se îndreaptă în mod tragic spre pieire. Dar, Dumnezeu știe, Julia nu era o neghioabă.“<sup>1</sup> Această conștiință acută a efemerității și a limitării este miezul depresiei moderate. După multă vreme în care oamenii pur și simplu s-au învățat să se descurce cu depresia moderată, ea este din ce în ce mai mult obiectul unui tratament, doctorii trudindu-se să se ocupe de diversitatea ei.

Depresia majoră este materia căderilor psihice. Dacă ne închipuim un suflet de fier pe care-l erodează suferința psihică și-l ruginește depresia moderată, atunci depresia majoră este prăbușirea înspăimântătoare a unei întregi structuri. Există două tipuri ale depresiei: cel dimensional și cel categorial. Conform celui dimensional, depresia se află în continuitatea tristeții și reprezintă versiunea extremă a ceva simțit și cunoscut de oricine. Cel categorial descrie depresia ca boală complet separată de alte afecte, cam așa cum un virus stomacal este complet diferit de indigestia acidă. Ambele sunt adevărate. Mergi pe o cale progresivă sau pe declanșarea bruscă a afectului și ajungi într-un loc cu adevărat diferit. E nevoie de timp ca să se prăbușească o clădire cu structura din fier care ruginește, însă rugina prefăce neconținut solidul în praf, subțiindu-l, golindu-l de substanță. Căderea psihică, oricât de bruscă ar putea părea, e consecința cumulativă a deteriorării. Cu toate acestea, este un caz foarte spectaculos și vizibil diferit. Trece multă vreme între prima ploaie și momentul în care rugina a răzbătut printr-un stâlp de fier. Uneori, ruginirea este în puncte atât de importante, încât prăbușirea pare totală, dar, de cele mai multe ori, e parțială: o secțiune se prăbușește, lovește altă secțiune, modifică echilibrul în mod spectaculos.

1. Primul citat din *Jacob's Room* este la pp. 140–141. Al doilea este de la p. 168 (cf. trad. rom., prefață și note de Mihai Miroiu, în Virginia Woolf, *Camera lui Jacob*, Rao International Publishing Company, București, 2006, cap. XII, pp. 147–148 și cap. XIII, p. 176).

Nu-i plăcut să simți deteriorarea, să te trezești expus ravagiilor unei ploii aproape zilnice și să știi că ești pe cale să devii ceva fragil, că din ce în ce mai mult din tine o să zboare la prima pală puternică de vânt, diminuându-te mereu. Unii acumulează mai multă rugină ca alții. Depresia începe banal, învăluie zilele într-o culoare cenușie, slăbește acțiunile obișnuite, până ce formele lor explicite sunt umbrite de efortul pe care-l necesită, te lasă ostenit, și plictisit, și obsedat de propriul tău eu – dar poți răzbi prin toate astea. Poate că nu cu succes, dar poți răzbi. Nimeni n-a izbutit încă să definească punctul de colaps care marchează depresia majoră, însă, când ajungi acolo, nu prea ai cum să te înșeli.

Depresia majoră este o naștere și o moarte: e atât prezența nouă a ceva, cât și dispariția totală a ceva. Nașterea și moartea sunt treptate, cu toate că documentele oficiale încearcă să prindă legea firii în categorii ca „declarat decedat”<sup>1</sup> și „născut la termen”. În ciuda capriciilor naturii, există cu siguranță o etapă în care un prunc care n-a fost în lume este în ea și o etapă în care un pensionar care a fost în lume nu mai este în ea. E adevărat că, într-o fază, capul pruncului e aici, iar corpul nu; că, atâta vreme cât cordonul ombilical nu e tăiat, copilul e legat fizic de mamă. E adevărat că pensionarul poate să-și închidă pentru ultima oară ochii cu câteva ore înainte de a muri și că există un decalaj între momentul în care nu mai răsuflă și cel în care este declarat în „moarte cerebrală”. Depresia există în timp. Un pacient poate spune că au trecut câteva luni de când suferă de depresie majoră, dar acesta e un fel de a impune o măsură unui lucru nemăsurabil. Tot ce poți spune cu adevărat ca sigur este că ai avut depresie majoră și că se întâmplă – sau nu – s-o simți în orice moment din prezent.

Nașterea și moartea care alcătuiesc depresia se produc deodată. M-am întors, nu demult, într-o pădure în care mă jucam în copilărie și am văzut un stejar, în măreția lui de un veac, la umbra căruia mă jucam cu fratele meu. În douăzeci de ani, o viță uriașă se agățase de copacul sigur pe sine și aproape că-l sufocase. Era greu de spus unde dispărea copacul și unde începea vița. Vița se răsucise atât de iscusit peste eșafodajul crengilor, încât frunzele ei păreau, de departe, să fie frunzele copacului; doar de aproape puteai vedea cât de puține crengi vii ale stejarului mai rămăseseră și că niște lăstari sperați de stejar se șteau, urcând pe trunchiul masiv ca un șirag de degete mari ale mâinii, cu frunzele continuându-și fotosinteza în felul ignorant al biologiei mecanice.

---

1. O discuție despre „deklararea decedului” găsiți la Sherwin Nuland, *How We Die*, p. 123.

De-abia scăpat dintr-o depresie majoră, în care nu prea aveam disponibilitate pentru gândul la problemele altora, m-am identificat cu acel copac. Depresia crescuse pe mine ca vița care cucerise copacul; mă secătuia și se înfășurase în jurul meu, hâdă, mai vie decât mine. Avusese o viață proprie care, puțin câte puțin, asfixiasse toată viața din mine. În cea mai grea fază a depresiei majore, aveam stări de spirit despre care știam că nu sunt ale mele: îi aparțineau depresiei, așa cum frunzele de pe crengile din vârful aceluși copac erau ale viței. Când am încercat să mă gândesc limpede la asta, am simțit că mintea îmi este întemnițată, că nu se poate desfășura în nici o direcție. Știam că soarele răsare și apune, dar că puțin ajunge la mine din lumina lui. Simțeam că mă încovoi sub ceva mult mai puternic decât mine; mai întâi, nu mi-am putut folosi gleznelor, după care nu mi-am mai putut controla genunchii, și apoi mijlocul a început să se frângă sub povară, iar umerii mi s-au gârbovit și, în cele din urmă, m-am pomenit ghemuit, în poziția fetală, sleit de acel lucru care mă strivea fără să mă susțină. Cârceii lui amenințau să-mi spulbere mintea, și curajul, și hotărârea, să-mi sfârâme oasele și să-mi sece trupul. Se tot înfrupta lacom din mine, când părea că n-a mai rămas nimic care să-l hrănească.

Nu eram destul de puternic ca să mă opresc din respirat. Am știut atunci că n-am să pot ucide niciodată această viță a depresiei, așa că tot ce voiam era ca ea să mă lase să mor. Dar îmi luase energia de care aș fi avut nevoie ca să mă sinucid, și nu mă ucidea. Chiar dacă trunchiul meu putrezea, lucrul ăsta care se hrănea din el era de-acum prea puternic ca să-l lase să cadă; devenise un suport alternativ pentru ceea ce distrusese. În colțul cel mai ascuns al patului meu, sfâșiat și devastat de acest lucru ce părea invizibil oricui altcuiva, mă rugam la un Dumnezeu în care nu crezusem niciodată de-a binelea și ceream izbăvirea. Aș fi fost bucuros să mor de cea mai dureroasă moarte, cu toate că eram prea cufundat în letargie ca să pot măcar să mă gândesc la sinucidere. Fiecare secundă trăită mă chinuia. Din pricină că lucrul ăsta secase totul din mine, nu puteam nici măcar să plâng. Gura îmi era, și ea, uscată. Crezusem că atunci când te simți cel mai rău te podidesc lacrimile, dar suferința cea mai rea e suferința aridă a pângăririi totale, care vine după ce ți-au secat lacrimile, suferință ce blochează orice spațiu prin care măsurai înainte lumea, sau lumea te măsură pe tine. Aceasta e prezența depresiei majore.

Am spus că depresia e deopotrivă naștere și moarte. Vița este ceea ce se naște. Moartea este propria deteriorare, trosnetul crengilor care suportă acest supliciu. Primul lucru care dispare e fericirea. Nu te mai

poți bucura de nimic.<sup>1</sup> E simptomul esențial al depresiei. Curând însă, alte afecte urmează fericirea pe calea uitării: tristețea așa cum o știi, tristețea ce pare să te fi condus aici; simțul umorului; credința în iubire și capacitatea de a iubi. Mîntea ți-o simți tratată cu leșie, încât îți pari ție însuși năuc. Dacă ai avut totdeauna părul rar, ți se pare și mai rar; dacă ai avut totdeauna probleme de piele, ele se agravează. Chiar și ție ți se pare că miroși a acru. Nu mai poți să ai încredere în cineva, să fii atins, să plîngi. În cele din urmă, îți devii pur și simplu absent ție însuși.

Poate că ceea ce e prezent uzurpă ceea ce devine absent, și poate că absența lucrurilor derutante dezvăluie ceea ce este prezent. Oricum ar fi, ești mai puțin decât tine însuși și te afli în ghearele unui lucru străin. De prea multe ori tratamentele vizează doar jumătate din problemă: se concentrează doar pe prezență sau doar pe absență. E nevoie și de tăierea celor câteva sute de kilograme în plus ale viței, și de refamiliarizarea cu rețeaua de rădăcini și cu tehnicile de fotosinteză. Terapia medicamentoasă consumă vița. Simți cum se petrece totul, cum medicamentele par să otrăvească parazitul, care se ofilește bucată cu bucată. Simți că greutatea piere, simți cum ramurile își recapătă o mare parte din arcuirea firească. Până ce nu scapi de viță, nu te poți gândi la ceea ce s-a pierdut. Dar, chiar dacă vița a căzut, mai poți avea puține frunze și rădăcini superficiale, iar reclădirea sinelui nu se poate face cu nici un medicament existent în prezent. Când dispare povara viței, frunzulițele împrăștiate pe scheletul copacului devin indispensabile pentru hrănirea esențială. Dar acest lucru nu este o modalitate bună de a fi. Nu este o modalitate trainică de a fi. Pentru reclădirea sinelui în timpul depresiei și după depresie, este nevoie de iubire, intuiție, muncă și, mai mult ca orice, de timp.

Diagnosticarea este la fel de complicată ca boala. Pacienții îi întrebă tot timpul pe doctori: „Am depresie?“, de parcă rezultatul s-ar afla într-o analiză de sânge concludentă. Singura modalitate de a afla dacă ai sau nu depresie este să te asculți și să te observi pe tine însuși, să-ți percepi sentimentele și apoi să te gândești la ele. Dacă în cea mai mare parte a timpului te simți rău fără vreun motiv, ai depresie. Dacă în cea mai mare parte a timpului te simți rău cu motiv, ai tot depresie, dar să acționezi asupra motivelor poate fi o cale de progres mai bună decât să nu te atingi de împrejurări și să combați depresia. Dacă depresia te face inapt, atunci e majoră. Dacă este doar moderat perturbantă, nu este majoră.

---

1. Anhedonia este „incapacitatea de a percepe plăcerea“, după definiția dată de Francis Mondimore în *Depression: The Mood Disease*, p. 22.

Biblia psihiatriei – *Diagnostic and Statistic Manual*, ediția a patra (*DSM-IV*) – definește inadecvat depresia drept prezență a patru sau mai multe simptome dintr-o listă de nouă. Problema cu definiția e că-i complet arbitrară. Nu există nici un motiv special să califici cinci simptome ca formând depresia; patru simptome sunt mai mult sau mai puțin depresie; iar cinci simptome sunt mai puțin grave decât șase. Până și un simptom e neplăcut. Dacă ai versiuni ușoare din toate simptomele poate fi o problemă mai mică decât dacă ai versiuni severe din două. După ce află diagnosticul, cei mai mulți oameni caută cauzele, în ciuda faptului că a ști de ce ești bolnav nu are nici o influență nemijlocită asupra tratării bolii.

Boala minții este boală reală. Ea poate avea efecte grave asupra corpului. Celor care se duc la cabinetul doctorului lor plângându-se de crampe la stomac li se spune adesea: „Păi, n-ai nimic, în afară de faptul că ești depresiv!“ Depresia, dacă e suficient de gravă ca să provoace crampe la stomac, este, de fapt, un lucru care te prejudiciază cu adevărat și necesită tratament. Dacă te duci să te plângi că ai probleme cu respirația, nimeni nu-ți zice: „Păi, n-ai nimic, în afară de faptul că ai emfizem!“ Pentru persoana care suferă de probleme psihosomatice, acestea sunt la fel de reale precum crampele la stomac ale cuiva cu intoxicație alimentară. Ele există în creierul inconștient, și adesea creierul trimite stomacului mesaje improprii, așa încât există și acolo. Diagnosticul – dacă e ceva necorespunzător cu stomacul sau cu apendicele sau cu creierul tău – contează la stabilirea tratamentului, și nu e lipsit de însemnătate. În ceea ce privește organele, creierul este unul foarte important, iar funcționarea lui defectuoasă trebuie îndreptată corespunzător.

Se apelează adesea la chimie pentru a vindeca ruptura dintre trup și suflet. Ușurarea pe care o arată oamenii când un doctor spune că depresia lor este „de natură chimică“ se bazează pe credința că există un eu organic dincolo de timp, ca și pe separarea fictivă a durerii provocate direct de cea total aleatorie. Expresia *de natură chimică* pare să reducă sentimentele de responsabilitate pe care le au oamenii față de nemulțumirea accentuată provocată de o muncă neplăcută, grijile legate de îmbătrânire, eșecul în dragoste, ura față de rude. Expresia *de natură chimică* a fost pusă în legătură cu o confortabilă eliberare de vinovăție. Dacă creierul îți este predispus la depresie, nu trebuie să te învinovățești pentru asta. Mă rog, te poți învinui pe tine sau evoluția bolii, dar amintește-ți că înșăși învinovățirea poate fi privită ca proces chimic, iar fericirea este, și ea, de natură chimică. Chimia și biologia nu sunt doar chestiuni care afectează eul „real“; depresia nu poate fi separată de persoana pe care o afectează. Tratamentul nu ameliorează perturbarea identității, aducându-te

înapoi la un soi de normalitate; el readaptază o identitate multiplă, schimbând în mică măsură ceea ce ești.

Oricine a participat la ore de științe în liceu știe că oamenii sunt făcuți din substanțe chimice și că studiul acestor substanțe și al structurilor în care sunt configurate se numește biologie. Tot ce se petrece în creier are manifestări și surse chimice. Dacă închizi ochii și te gândești intens la urși polari, aceasta are un efect chimic asupra creierului tău. Dacă alegi să te opui evaziunii fiscale în cazul câștigurilor de capital, asta are un efect chimic asupra creierului tău. Când îți amintești un episod din viața ta, o faci prin intermediul proceselor chimice complexe ale memoriei. Traumele din copilărie și neajunsurile ulterioare pot să modifice reacțiile chimice cerebrale. Mii de reacții chimice sunt implicate când hotărăști să citești această carte, când o iei în mâini, când privești formele literelor de pe pagină, când scoți un înțeles din acele forme și când ai reacții intelectuale și afective la ceea ce transmit ele. Dacă vremea te face să ieși din ciclul unei depresii și să te simți mai bine, modificările chimice nu sunt mai puțin speciale și complexe decât cele declanșate de luarea de antidepressive. Exteriorul determină lăuntricul la fel de mult pe cât lăuntricul plăsmuiește exteriorul. Cât de neatrăgătoare e ideea că, pe lângă toate celelalte confinii care sunt încețoșate, cețoase sunt și hotarele care ne fac să fim noi înșine! Nu există parte esențială a eului care să zacă pură ca un filon de aur sub haosul experienței și al reacțiilor chimice. Orice poate fi schimbat, și trebuie să privim organismul omenesc ca pe o secvență de eu-uri ce pier unul în fața altuia sau se alege unul pe altul. Și totuși, limbajul științei, folosit la instruirea medicilor și, din ce în ce mai mult, în scrierile și conversațiile neacademice, e ciudat de capricios.

Rezultatele cumulate ale efectelor chimice din creier nu sunt înțelese prea bine. De exemplu, în ediția din 1989 a manualului standard *Comprehensive Textbook of Psychiatry*<sup>1</sup> găsim această formulă folositoare: punctajul depresiei este echivalent cu nivelul de 3-metoxi-4-hidroxifenilglicol (un compus care se găsește în urina tuturor oamenilor și aparent nu este afectat de depresie); minus nivelul acidului 3-metoxi-4-hidroximandelic; plus nivelul norepinefrinei; minus nivelul normetanefrinei plus nivelul metanefrinei, suma lor fiind împărțită la nivelul acidului 3-metoxi-4-hidroximandelic; plus o variabilă de conversie nespecificată; sau, cum spune CTP: „Punctaj de tip D = C<sub>1</sub> (MHPG) – C<sub>2</sub> (VMA) + C<sub>3</sub> (NE) – C<sub>4</sub> (NMN + MN)/VMA + C<sub>0</sub>.” Punctajul ar trebui să fie între unu, la pacienții

1. Formula depresiei provine din *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1989, p. 870.

unipolari, și zero, la cei bipolarari, așa încât, dacă îți dă alt rezultat, ai greșit. Cât de mult te pot lămuri astfel de formule? Cum ar *putea* să se aplice unui lucru atât de nebulos ca starea de spirit? Este greu de stabilit în ce măsură o anumită trăire a dus la o anumită depresie; nu putem explica nici prin ce procese chimice ajunge cineva să reacționeze prin depresie la circumstanțele externe; și nici nu putem lămuri ce anume face un om să fie esențialmente depresiv.

Cu toate că presa curentă și industria farmaceutică descriu depresia ca pe o boală cu efect unic, cum este diabetul, ea nu este așa. De fapt, este izbitor de diferită de diabet. Diabeticii produc insuficiență insulină, și diabetul este tratat prin creșterea și stabilizarea nivelului insulinei din fluxul sangvin. Depresia *nu* e consecința nivelului redus a ceva măsurabil în prezent. Creșterea nivelului serotoninei din creier declanșează un proces care, în cele din urmă, ajută multe persoane depresive să se simtă mai bine, dar *nu* pentru că au un nivel anormal de scăzut de serotonină. În plus, serotonina *nu* are efecte salutare imediate. Poți pompa câțiva litri de serotonină în creierul unei persoane depresive, asta n-o să-l faci pe dată să se simtă nici un pic mai bine, însă creșterea susținută, pe termen lung, a nivelului serotoninei are efecte ce ameliorează simptomele depresive. „Sunt depresiv, dar nu-i decât o chestie legată de chimie“ este o frază echivalentă cu „Sunt ucigaș, dar nu-i decât o chestie legată de chimie“ sau cu „Sunt inteligent, dar nu-i decât o chestie legată de chimie“. Totul la o persoană e legat de chimie, dacă vrei să gândești în acești termeni. „Poți să zici că-i «doar de natură chimică»“, spune Maggie Robbins, care suferă de boala maniaco-depresivă. „Eu zic că nimic nu-i «doar» de natură chimică.“ Soarele strălucește, și asta-i tot legat de natura chimică, și legat de natura chimică e și faptul că pietrele sunt tari și că marea e sărată, și că unele după-amiezi de primăvară au în adierile lor un soi de nostalgie ce răscolește inima, stârnind doruri și închipuiri pe care le-a ținut adormite zăpada unei ierni lungi. „Chestia asta cu serotonina“, spune David McDowell de la Universitatea Columbia, „face parte din neuromitologia modernă.“ E un ansamblu influent de povești.

Realitatea internă și cea externă există ca un continuum. Ceea ce se întâmplă, felul în care înțelegi că s-a întâmplat și felul în care reacționezi la faptul că se întâmplă – sunt, de obicei, legate între ele, dar nici unul nu prezice ceva despre celelalte. Dacă realitatea însăși este adesea un lucru relativ, iar eul este într-o stare de curgere permanentă, trecerea de la o stare de spirit moderată la una extremă este un glissando. Prin urmare, boala este o stare de spirit extremă, și putem descrie în mod rezonabil afectul ca pe o formă moderată de boală. Dacă toți ne-am simți tot

timpul minunat (dar nu cu sindrom maniaco delirant), am putea face mai multe și am trăi mai fericiți pe pământ, dar această idee e dătătoare de fiori și îngrozitoare (cu toate că, desigur, dacă ne-am simți minunat tot timpul am putea uita de fiori și groază).

Gripa e directă: într-o zi, nu ai în organism virusul cu pricina, iar, în ziua următoare, îl ai. HIV trece de la o persoană la alta într-o fracțiune de secundă definibilă. Depresia? E ca și cum ai încerca să aplici parametrii clinici foamei, care ne afectează pe toți de câteva ori pe zi, dar care, în varianta extremă, e o tragedie care-și ucide victimele. Unii oameni au nevoie de mai multă mâncare decât alții; unii pot să funcționeze în condiții de malnutriție gravă; unii slăbesc rapid și cad pe stradă. Tot așa, depresia lovește persoane diferite în feluri diferite: unele sunt predispușe să reziste sau să lupte cu ea și s-o învingă, în vreme ce alții sunt neajutorați în ghearele ei. Voința și mândria pot face pe cineva să răzbească printr-o depresie care, pe altcineva, cu personalitate mai blândă și mai supusă, l-ar dărâma.

Depresia interacționează cu personalitatea. Unii oameni sunt curajoși când e vorba despre depresie (în timpul ei și după aceea), alții sunt slabi. Dat fiind că personalitatea are o nuanță aleatorie și procese chimice uluitoare, putem atribui totul geneticii, dar ar fi prea simplu așa. „Nu există vreo genă a stării de spirit“, spune Steven Hyman, director la *National Institute of Mental Health*. „Nu este decât stenograma interacțiunilor foarte complexe gene-mediu.“ Dacă toată lumea e capabilă să aibă un anumit grad de depresie în anumite condiții, toată lumea e, de asemenea, capabilă să lupte cu depresia într-o anumită măsură, în anumite condiții. Adesea, lupta ia forma căutării tratamentelor cele mai eficiente în bătălie. Implică găsirea ajutorului când încă mai ești destul de puternic ca s-o faci. Implică profitarea la maximum de viață între crizele cele mai grave. Unii oameni care au simptome îngrozitoare pot să aibă cu adevărat succes în viață; iar alții sunt de-a dreptul distruși de cele mai ușoare forme ale maladiei.

Să învingi fără medicamente o depresie moderată are anumite avantaje. Îți dă senzația că îți poți corecta propriile dezechilibre chimice prin exercitarea propriei voințe chimice. Iar a învăța să mergi pe cărbuni încinși este un triumf al creierului asupra a ceea ce pare să fie inevitabila chimie fizică a durerii, și e o modalitate fascinantă de a descoperi simpla putere a minții. Faptul că ieși dintr-o depresie „prin forțele proprii“ îți permite să eviți neplăcerea socială asociată cu medicația psihiatrică. El sugerează că ne acceptăm pe noi înșine așa cum am fost făcuți, reconstru-