

Domnișoara Caroline
Christophe André

PROGRAMUL MEU ANTIDEPRESIE



Traducere din limba franceză de
Diana Bădulescu

TREI

De ce această carte?

Când credeam că înțelesesem totul despre viață,
despre propria anxietate și propriile depresii,
când eram absolut sigură că aveam soluțiile
pentru a combate Răul, am fost doborâtă ca o novice,
de a patra cădere liberă, în octombrie 2015.

O frumusețe de cădere,
adevărată, serioasă.

Una dintre acelea care vă pun
la pământ în două zile.

Sub pământ.



De data aceasta, având ceva experiență, nu m-am mulțumit să mă afund: am asistat cu conștiințiozitate la căderea mea, fără s-o pot contracara.

Nu puteam face nimic altceva decât să mă zbat în rumații pe care le știam inutile. Eram într-un total conștientă, dar mintea mea funcționa în virtutea inerției, complet incontrolabil.

În ciuda tentației facile de a termina totul radical, am reușit să urc panta încă o dată.

Și asta foarte rapid: doar 15 zile mi-a luat ca să respir din nou, ca să mănânc din nou...

De ce? Cum?



Datorită psihoterapeutului meu, care a răspuns prezent încă o dată: în fiecare seară la aceeași oră, mă suna și îmi dădea exerciții de făcut. Acest lucru mă stimula, știam că, dacă rezist până la următorul apel, voi putea reîncepe încă o tură.

Așa că făceam exercițiile din inerție, FĂRĂ SĂ MĂ GÂNDESC, (oricum, nu mai gândeam corect) și, încet-încet, m-am liniștit și am ajuns să aștept acele momente de pace cu mine însămi.

Am învățat puterea repetiției, am învățat să descifrez capcanele care-ți pot face creierul să vâjâie, să-mi notez ce fac zilnic, să evit să cedez tentației de a începe să ruminez din nimic...

De aceea am dorit să scriu acest jurnal, asemănător celui pe care-l țineam atunci, pe cât de bine s-a putut.

Aceste mici eforturi cotidiene m-au ajutat atât de mult, încât sunt sigură că vor funcționa și pentru voi.



MIC MANUAL DE UTILIZARE

Acest jurnal este o trusă de unelte, o metodă pe care am elaborat-o pentru a nu cădea și mai mult când totul merge prost și pentru a urca din nou panta, zi după zi. Bazată pe exerciții foarte simple, aceasta permite distrugerea cercului infernal al ruminațiilor și al gândurilor negative automate. Dar, pentru asta, trebuie să participați activ, să vă înarmați cu un creion și să fiți gata să vă lăsați ghidați.



CE VEȚI GĂSI ÎN ACESTE PAGINI?

Timp de douăzeci și opt de zile, adică patru săptămâni, acest jurnal vă va acompania și vă va ajuta să regăsiți pacea interioară.

Fiecare zi este împărțită în trei părți:

1. Începeți prin a face lumină, observând și notând stările de spirit ale zilei respective, descriind cum vă simțiți... Și veți da chiar și o notă acestei zile.

2. După ce veți fi citit clarificările lui Christophe André, care vă împărtășește unele explicații științifice și sfaturi binevoitoare, veți descoperi un exercițiu de făcut pe loc, apoi o mică temă de efectuat pe durata întregii zile.

3. Veți termina această zi cu o pagină dublă mai ludică și mai creativă, dar la fel de utilă: este vorba despre o activitate care vă cere să vă **CON-CEN-TRAȚI** și, deci, să decuplați pilotul automat care vă duce neconștient către rumațiile voastre. A trăi momentul prezent va fi una dintre cheile demersului nostru!

CONCRET, CE TREBUIE FĂCUT?



În fiecare zi, de preferat la aceeași oră, ca un fel de ritual, deschideți jurnalul și lăsați-vă ghidați. Completați, mâzgăliți, răspundeți, colorați, jucați-vă, faceți exercițiile care vi se cer și observați... Acest jurnal este defularea voastră, urma vizibilă a tulburării psihice din viața voastră, refugiul vostru în mijlocul furtunii. Foarte rapid veți avea nevoie de această întâlnire cu voi înșivă, vă veți surprinde chiar așteptând-o.

SFATUL PSIHOTERAPEUTULUI?

Printr-un fericit concurs de împrejurări, am avut într-o zi șansa de a-l întâlni pe Christophe André și de a putea să-i prezint problema mea: cum să mă fac bine?

El m-a sfătuit să lucrez nu departe de locuința mea, cu omul providențial, acela care avea să mă scoată la liman, medicul Charly Cungi.

Amândoi au aceeași abordare și am descoperit un întreg arsenal de mici tehnici aparent deconcertante, cum ar fi „crizele de calm“ sau

conștiința deplină (mindfulness), care totuși funcționează de minune, și m-au ajutat să urc din nou panta.

De atunci n-a trecut nicio zi fără să le pun în aplicare, mai mult sau mai puțin fidel, în funcție de starea de spirit a zilei respective, dar întotdeauna cu aceeași eficacitate.

Vă împărtășesc aici experiența mea, secondată de Christophe André și prin amabilitatea lui Charly Cungi, în speranța că vă vom fi de ajutor.



SĂPTĂMÂNĂ



le

An illustration of two stylized figures falling upside down against a background of vertical lines. The figure on the left is wearing a blue long-sleeved shirt and light blue shorts, with their hands pointing upwards. The figure on the right is wearing a striped shirt and blue pants, with their hands reaching towards a small white circle. The overall style is simple and graphic.

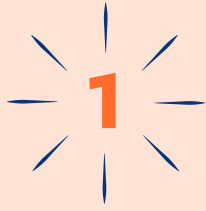
O pri rea

„Forțează-ți norocul,
prinde-ți fericirea-n
brațe și asumă-ți
riscul. Privindu-te,
se vor obișnui.“

RENÉ CHAR



ZIUA



*Cum vă simțiți
astăzi?*

A large grid of small blue dots for writing.



Oprirea căderii



Sunteți pe fundul prăpastiei. Nu vedeți niciun viitor sau vedeți un viitor absolut groaznic, distrus.

Credeți că nu puteți ieși de acolo.

Aceste gânduri se învârt cu viteză în biata voastră tărtăcuță.

Cea mai mică dilemă e o problemă, evident insolubilă și eternă, care, chiar dacă s-ar rezolva, ar fi înlocuită instantaneu de o altă problemă, și aceasta fără soluție, la fel ca noua problemă care vă stă în fața ochilor.

Dar nu e grav, voi continuați să vă zbateți pentru a încerca să găsiți totuși o soluție. Nu se știe niciodată...

Oricine a fost deja tulburat de accese prelungite de anxietate nu poate să se îndoiască de puterea acesteia de a paraliza acțiunea, de a îndemna la fugă, de a eradica toate plăcerile și de a face gândurile să deraieze înspre catastrofal. Niciunul dintre acești oameni nu va nega caracterul teribil de dureros al unei asemenea experiențe. Experiența anxietății cronice sau intense este, înainte de toate, o confruntare profundă și invizibilă cu durerea.

BARRY E. WOLFE



ZIUA



*Sfaturile lui
Christophe André*



Faceți (mici) eforturi

DOUĂ VEȘTI BUNE

Prima este aceea că vă veți reface, vă veți vindeca: depresia se vindecă întotdeauna. Evident, cu cât mai repede, cu atât mai bine.

A doua este că puteți participa la propria voastră vindecare, procedând astfel încât aceasta să survină mai repede sau depresia să fie mai puțin intensă. În acest sens, sunt utile mici eforturi, mici exerciții de pus în aplicare în fiecare zi, precum cele propuse de Caroline în această carte.

MICILE EFORTURI COTIDIENE

Eforturile care vă sunt sugerate sunt simple, dar nu vă va fi ușor în fiecare zi.

Din două motive:

În primul rând pentru că, atunci când ești deprimat, îți pierzi cheful de a acționa: te autoconvingi că tot ce vei încerca să faci nu va ajuta la nimic și n-ar avea nicio importanță comparativ cu tot ce ar trebui să faci.

Apoi, pentru că, și dacă faci exercițiile, acest lucru nu-ți va fi neapărat benefic imediat: depresia este o tulburare care diminuează în noi în același timp dorința (cheful de a face diverse lucruri) și plăcerea (satisfacția lucrurilor împlinite).

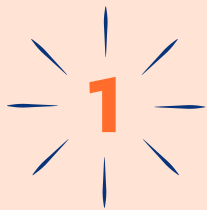


Astfel, trebuie să aveți încredere în Caroline și în studiile despre depresie, care arată că a face regulat toate aceste mici eforturi dă rezultate. Pur și simplu.

CE ÎMI SPUN REFERITOR LA IDEEA DE A FACE EFORTURI CÂND...

NU SUNT DEPRIMAT	SUNT DEPRIMAT	SUNT DEPRIMAT, DAR MĂ TRATEZ
Sunt capabil să fac o mulțime de lucruri, chiar chestii dificile sau complicate.	Mă simt incapabil să acționez, chiar dacă e vorba despre a face lucruri simple.	Accept faptul că-mi simt capacitățile reduce: nu-mi place asta, dar așa stau lucrurile pentru moment.
Am adesea chef să mă mișc, să fac diverse lucruri.	N-am chef de nimic.	Știu că lipsa chefului este un simptom al depresiei. Așa că fac diverse lucruri, chiar dacă n-am chef de asta.
Când am făcut ce aveam de făcut, mă simt mai bine, îmi face plăcere, mă simt ușurat sau chiar mulțumit de mine însumi.	Chiar când mă forțez să acționez, nu resimt nicio plăcere după ce am făcut ceva.	Când ești deprimat, nu resimți aproape nicio plăcere. Deci nu voi fi recompensat pentru eforturile mele. Totuși, asta îmi va face bine puțin câte puțin, într-un mod invizibil...
Hai, mă mișc...	Cred că voi rămâne în pat...	Mă mișc puțin înainte să mă odihnesc...

ZIUA



TEMELE VOASTRE PRACTICE

CUM VĂ SIMȚIȚI ACUM?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCIȚIUL ZILEI: TEHNICA MOMELII

(5 minute, de repetat ori de câte ori e necesar)

Ne vom păcăli mintea (și-așa ne păcălește ea pe noi destul!) și o vom împiedica să pună în aplicare una dintre activitățile ei preferate: ruminația. Cum nu poate gestiona decât o emoție odată (când suntem furioși, nu putem fi și calmi în același timp, de exemplu), îi vom deturna atenția. Este un exercițiu scurt, de genul unei mantra, care funcționează foarte bine.

1. Așezați-vă turcește pe o pernă sau pe un scaun, cu mâinile pe genunchi, cu spatele drept, dar nu rigid.
2. Închideți ochii și respirați natural, calm, concentrându-vă atenția pe regiunea inimii.
3. Găsiți un cuvânt sau o expresie care vă face bine (în cazul meu, cuvântul era „munte”) și repetați-l, vizualizându-l, imaginându-l, cu voce tare sau în gând.

**NU VĂ DAȚI VOIE
SĂ VĂ ÎNVĂRTIȚI
ÎN CERC**

Blocați-vă gândurile,
concentrându-vă pe
o sarcină simplă:
colorați cuvintele
care ies din capul
personajului alăturat.



LOCAL
TETE
IMMARE
RES NERV
RÂS
PAPA

ZIUA



*Povestiți cum
vă simțiți astăzi*

A large grid of small blue dots for writing.



Oprirea spiralei infernale



Trebuie să puneți capăt spiralei:

Îmi doresc atât de mult să rămân retras în mine... dar, dacă rămân retras în mine, nimic nu se va mișca, nimic nu va evolua... Da, dar îmi doresc atât de mult să rămân retras în mine... dacă rămân retras, nimic nu se va mișca, nimic nu va evolua... Da, dar îmi doresc atât de mult să rămân retras în mine... și, dacă rămân retras, nimic nu se va mișca, nimic nu va evolua...

Sentimentul de a nu exercita niciun control asupra propriei vieți poate duce la anxietate și/sau la depresie, dacă nu este gestionat corespunzător.

Și e clar că voi îl gestionați necorespunzător de la bun început, altfel nu ați mai fi avut această carte în mâini...

În orice caz, când eram în locul vostru, eu nu mai gestionam absolut nimic.

