

LBRIS | We know
Moussa Nabati books

Depresia: boală sau șansă?

Traducere din limba franceză de
Nicolae Baltă

philobia

Cuprins

| | |
|---|-----|
| Introducere | 7 |
| Odile: culpabilitatea inocentei | 15 |
| Isabelle: Altundeva și Anterior | 41 |
| Christiane: depresia expiatoare | 69 |
| Florence: copilul terapeut | 95 |
| Pauline: ca să reușești să „întorci pagina“ | 119 |
| Suzanne: perfecțiunea la feminin! | 143 |
| Catherine: de la depresivitate la depresie | 161 |
| Danièle: victoria Erosului | 185 |
| Concluzie | 211 |

Odile: culpabilitatea inocentei

Odile este o tânără de 33 de ani. E destul de voinică, foarte brunetă, cu părul scurt, dar bogat și ondulat. La prima vedere, nu pare foarte feminină... sau mai curând își interzice să își arate și să își pună în valoare feminitatea. Chipul ei, în ciuda unui zâmbet aproape permanent, lasă să se vadă semnele unei mari suferințe. E drept că, văzând-o, mi-a fost cam greu să deslușesc la ea fluiditatea primăvărată-că proaspătă a unei femei de 33 de ani. I-aș fi dat ușor zece ani în plus.

Ca și frumusețea, tinerețea sau bătrânețea unei persoane nu are automat legătură cu vârsta ei biologică, cu suma numerică a anilor. Unii sunt tineri fizic, dar par îmbătrâniți, ofiliți, obosiți de stres și de frământări. Alții, deși vârstnici, degajă, dimpotrivă, o luminozitate tinerească și atrăgătoare. Pacea interioară pare cel mai bun meterez în fața năvalei agresive a timpului.

De altfel, mi-a fost dat de multe ori să observ că tinerețea sau bătrânețea unei persoane la nivelul feței depinde, în afară de moralul ridicat sau scăzut, de vârsta ei psihologică, mentală, ceea ce înseamnă că cei ce nu par mai bătrâni sau care par chiar mai tineri decât sunt și-au putut păstra anumite laturi copilărești sau adolescente.

La prima noastră întrevvedere, Odile se arată foarte zâmbitoare, râzând chiar uneori, fără motiv vizibil, ceea ce mi se pare cam nepo-

trivit, derutant la o pacientă care se presupune că descrie motivele și contextul depresiei și ale suferinței prin care trece.

Mi-e greu să mă controlez și să păstrez mai mult timp tăcerea, în pofida regulii esențiale a neutralității binevoitoare, astfel încât îmi declar surpriza de a o auzi râzând practic la fiecare frază, în condițiile în care venise să îmi vorbească despre ceea ce îi făcea viața insuportabilă.

Odile îmi răspunde fără ezitare: „Dacă nu aș râde, aș izbucni în hohote de plâns, și nu-mi place.“ Îmi explică mai departe, continuând să râdă: „Nu-i nimic. S-ar putea spune că totul e bine de fapt. Nu avem nicio problemă serioasă, reală, gravă. Suntem cu toții sănătoși. Formăm un cuplu unit și solid. De câteva luni, locuim într-o casă care ne place. Avem doi copii frumoși. Nu avem nicio problemă cu serviciul, nici grija banilor. Am putea spune că suntem fericiți și că nu ne lipsește nimic!“

În acest stadiu al confidențelor ei, subliniez deja două puncte semnificative. În primul rând, ea folosește mereu pronumele impersonal când vorbește despre sine. În al doilea rând, încearcă să treacă sub tăcere adevărata sa suferință. Odile face parte dintre acele femei fără un bagaj intelectual deosebit, dar înzestrate din fire cu o sensibilitate fină și cu o inteligență afectivă remarcabilă. (Inima și intelectul nu au neapărat relații armonioase.) Astfel, sesizează foarte repede sensul și miza interpretării mele, fără să îmi ceară să i le mai repet, și continuă: „E adevărat, nu merge deloc bine și nu știu de ce. M-am săturat de toate. S-au adunat multe mărunțișuri, care trenează de mult. Încerci să reflectezi, la ele, pardon, încerc să reflectez, dar nu reușesc. Nu mai știu unde sunt. Mi-e greu să mă concentrez, să văd limpede în mine. Te învârti în cerc și nu reușești să ieși. Mi-am pierdut orice motivație, orice dorință, orice chef. Mă târăsc și mă plictisesc. Timpul nu se mai scurge, e încetinit, o singură zi mi se pare o

eternitate. Sunt tristă și plâng des fără să înțeleg exact de ce. În ultima vreme, mă simt ciudat de iritabilă, enervată, agasată, agresivă, din toate și din nimic, nu știu de ce. Nu mai reușesc să adorm. Ziua mă simt frântă; mi-e foarte greu să mă ocup de mine, de copii și de casă.

Sunt obosită, deși nu lucrez. În sfârșit, săptămâna trecută am făcut o mare prostie de care mă simt foarte vinovată: am înghițit tot flaconul de somnifere dintr-un impuls. Aș mai fi luat și altele, dar nu mai erau. Nu știu dacă chiar voiam să mor. Voiam poate să fiu lăsată în pace, să fiu lăsată să dorm ca să îmi pot regăsi în sfârșit liniștea și pacea. Dar de ce spun să îmi «regăsesc»? Nu, vreau să spun ca să îmi «găsesc» calmul. Totuși, ar trebui să fiu o femeie satisfăcută, fericită. Mulți oameni din jurul meu sunt convinși că așa sunt. Unele femei mă invidiază și ar vrea să fie în locul meu. Am un soț minunat. Suntem foarte fuzionali amândoi. Îl iubesc și mă iubește. Ne înțelegem foarte bine. Avem niște copii tare drăgălași, o casă frumoasă, nu ducem grija banilor, așa că nu mai înțeleg nimic!“

Am remarcat de nenumărate ori că depresia este resimțită mult mai dureros de către cei care nu reușesc de la început și clar să găsească un motiv, o explicație limpede pentru suferința lor. Pe deasupra, greutatea de a repera și de a numi un factor declanșator concret le intensifică sentimentele de rușine și de culpabilitate. „Chiar că sunt o proastă că mă plâng mereu. Am tot ce-mi trebuie ca să fiu fericită, dar sunt mereu nemulțumită, sunt o ingrată, o egoistă.“

Îi mărturisesc pacientei mele că în acest moment exact al relatării sale sunt la fel ca ea, că nu înțeleg nici eu motivele răului ei interior.

Uneori, când analistul își recunoaște neputința, acest lucru este receptat de pacient cu bunăvoință și indulgență. De ce? E ca și cum analistul ar indica în acest fel că nu e deloc o ființă omniscientă și că puterea sa de a înțelege se lovește de niște limite. Faptul că nu poate să sesizeze totul de la început, să străpungă secretele inconștientului

devenit astfel transparent contribuie la situarea lui în dimensiunea sa umană și suscită încrederea pacientului.

În ce o privește pe Odile, destăinuirea mea îi provoacă întâi un soi de mirare, apoi foarte rapid dorința de a-mi veni în ajutor, de-a mă călăuzi prin meandrele ființei sale, deschizându-se.

„Bineînțeles, nu v-am spus totul; încă nu v-am spus că mi-am pierdut fiica cea mare pe când avea un an, Julie, acum exact șapte ani. Credeți că depresia mea actuală ar veni de aici? Iată, m-am căsătorit cu soțul meu, Hervé, acum opt ani, când aveam 25 de ani. Voiam amândoi să avem repede un copil. Julie s-a născut un an mai târziu. Eram fericiți, mulțumiți amândoi. Când fetița avea nouă luni, am rămas din nou însărcinată. Totul mergea așa de bine. Îmi dorisem mereu o familie numeroasă. În luna a treia de sarcină cu al doilea copil, Julie avea un an fără o săptămână. N-o să uit niciodată ziua aceea, de 8 octombrie. Începuserăm să îi organizăm aniversarea pentru 15 octombrie. Douăzeci de oameni, prietenii foarte apropiați și familia, erau invitați la prânz. Meniul era stabilit și făcusem comanda.

Tot în ziua aceea, de 8 octombrie, trebuia să mergem la înmormântarea unei mătuși îndepărtate din partea mamei. Hotărâserăm să o lăsăm pe Julie toată ziua în grija socrilor mei, fiindcă era frig și fetița era răcită rău. Petrecuserăm dimineața la biserică și apoi la cimitir, după care merseserăm la familia defunctei la parastas, după obicei. Ne-am întors acasă la socrii mei pe la 2, ca să o luăm pe Julie.

Am văzut de departe în curtea casei mașina roșie de pompieri. Am avut imediat un șoc, crezând că tatei sau mamei i se făcuse rău, așa cum se mai întâmplase. Coșmar: pompierii o duceau, de fapt, pe targă pe micuța mea Julie, inconștientă.

A fost dusă imediat la reanimare, dar era deja prea târziu. Murise înainte chiar ca socrii mei să cheme pompierii. Diagnosticul a fost rapid și fără apel: «moartea subită a sugarului», fără nicio altă explicație.

Eram cu toții foarte șocați, dărâmați. Eram îngrozită, mi se părea că trăiesc un coșmar. Îmi ciupeam întruna brațul, întrebându-mă dacă eram trează sau, dimpotrivă, visam. Mi-era atât de rău că nu puteam nici să plâng. Soțul meu a plâns până nu a mai putut. Eu nu, eram parcă tetanizată!“

Odile își continuă relatarea povestindu-mi ce a simțit în săptămânile care au urmat înmormântării lui Julie. Emoția predominantă în urma acestui șoc era sentimentul de revoltă, ca efectul unui seism, al unui război civil întrucâtva, dat fiind că Odile a fost întotdeauna și este și acum o catolică foarte credincioasă.

„Nu înțelegeam de ce Domnul mi-a luat-o pe Julie chiar atunci când eram la El, în casa Lui, la biserică, pe cale de-a mă închina Lui, de-a mă ruga la El. De ce mă lovise așa? Cu ce greșisem? De ce eu? Cum aș mai putea să cred în El, să mă rog Lui așa cum o fac de când eram mică de tot, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic? Ce înseamnă toate cuvintele astea bune care mi-au fost întipărite în minte la cursul de catehism: dragoste – milostenie – iertare?...“

Al doilea val de sentimente pe care le simte Odile este legat de culpabilitate, mai exact de furia împotriva ei însăși, pe când mai de vreme această furie era îndreptată spre nedreptatea divină.

„Îmi spuneam mereu că sigur eram o mamă rea, că nu putusem să îmi protejez copilul, să am grijă de el cum trebuia. Ar fi trebuit să o duc la pediatru de cum am văzut că răcise. Nu ar fi trebuit să o las în grija socrilor ca să mă duc la funeralii la biserică și la cimitir. Cum eram însărcinată, îmi mai spuneam că decesul lui Julie era cu siguranță de origine genetică. Eram convinsă că nu i-am transmis genele bune, ci pe cele proaste. Atunci, nu numai că mă simțeam groaznic de vinovată de pierderea primului copil, ci pe deasupra mă temeam cumplit să nu îl pierd și pe al doilea, pe care îl purtam în pântec. Mi se părea evident, o moarte anunțată, previzibilă, o fatalitate programată dinainte.

Mă rugam zilnic ca Dumnezeu să nu mă mai părăsească de data asta. Îl mai rugam să-mi dea un băiețel și nu o fetiță, din teamă de blestem, de repetarea tragediei.

Încetul cu încetul, medicii au reușit să ne liniștească înlăturând amenințarea funestă a geneticii și asigurându-mă că bebelușul pe care îl așteptam nu prezenta nicio anomalie.

Dar, cu toate acestea, nu am putut trece prin a doua mea sarcină la fel ca prin prima. Mă aflam între viață și moarte, întrucâtva. Nu mai știam ce e cu mine, nici ce simțeam cu adevărat, dacă eram tristă sau mulțumită. Eram melancolică, mă stăpâneam să plâng chiar și atunci când îmi venea și eram singură, spunându-mi că dacă plâng, mi-ar face sigur mult bine, dar că l-ar necăji rău pe bebelușul din mine. Atunci, mă sforțam să zâmbesc și să mă gândesc la lucruri vesele și pozitive pentru ca bebelușul să nu sufere.

Această sarcină m-a ajutat până la urmă mult să îmi depășesc durerea, pe care o credem pe veci de nedepășit. Viața din pântecul meu contrabalansa puțin moartea micuței Julie. Sarcina a continuat de bine, de rău. Încercam să fiu rațională. Soțul meu mă sprijinea mult. Eram demoralizată des, e drept, dar îmi stăpâneam lacrimile. Mă controlam ca să nu am gânduri negre. Nu voiam să-mi necăjesc soțul și pe bebelușul din pântec. Evitam, de asemenea, să mă plâng sau să îmi fie milă de mine. Mă simțeam uneori mai bine uitându-mă la televizor sau ascultând vești groaznice la radio, spunându-mi că poate nu eram cea mai nefericită femeie și că se putea cu siguranță și mai rău. Mă gândeam la femeile sterile, la cele care își pierduseră soțul și copiii într-un accident. Încercam să mă descurc singură, cu orice preț. Îmi făcusem o carapace. Mă prefăceam pentru ca nimeni să nu îmi poată descoperi suferința enormă și nici angoasa groaznică.“

E ușor de observat în relatarea lui Odile două mecanisme importante și acționând constant în fenomenul depresiv: voința de-a ieși

singură negându-și slăbiciunea, fără ajutor din afară, ceea ce eu numesc orgoliul sau preuzumția depresivă; lupta înverșunată dată de persoana depresivă pentru a-și masca suferința de teama judecăților negative ale celor din jur.

Evident, aceste două procedee, departe de a reuși să colmateze durerea, nu fac, paradoxal, pe termen lung, decât să o întrețină, intensificând-o.

În sfârșit, sarcina lui Odile a ajuns la capăt. Dat fiind că Domnul a fost surd la implorările ei, a născut o fetiță și nu un băiat. A botezat-o... Juliette!

Viața a reînceput încetul cu încetul. Odile se implica cu dragoste, dar și cu o mare aprehensiune în îngrijirea lui Juliette, care o reîncarna oarecum pe Julie. Se trezea de mai multe ori noaptea ca să se asigure că Juli... ette respiră și că e vie. La cea mai mică răceală, consulta trei pediatri. A devenit literalmente o mamă-cloșcă, hiperprotectoare, ocupându-se practic singură de copil, fără să îl lase niciodată în grija vreunor apropiați, chiar dacă avea o încredere deplină în ei. Săptămânile și lunile au trecut. Odile nu mai avea timp să se gândească și nici să se îngrijească de ea însăși.

Doi ani și jumătate mai târziu, a rămas însărcinată pentru a treia oară și a născut un băiețel, Olivier, astăzi în vârstă de 3 ani.

Sarcina și nașterea au decurs bine. Odile și-a redobândit treptat o seninătate relativă și puțină încredere în sine. Dar, în fond, rămânea tot anxioasă, tresărind la cel mai mic zgomot suspect, supraveghindu-și îndeaproape copiii, temându-se să nu se rănească sau să nu se îmbolnăvească.

Treptat, după a doua aniversare a lui Olivier, adică de când spectrul morții sugarului atât de temute s-a estompat în mintea ei, sindromul depresiv a înlocuit tabloul de anxietate precedent. Uneori, fenomenul depresiv apare exact în momentul în care anumite angoa-

se, dacă nu reale, cel puțin legate de realitate (aprehensiune legate de sănătate sau de bani), dispar. Odile exprimă bine paradoxul depresiei sale când afirmă: „Totul e bine. N-am nicio problemă. Ar trebui să fiu o femeie fericită și totuși nu mă simt bine. Nu înțeleg!“

Când o persoană suferă o traumă concretă, când înfruntă dificultăți reale și trebuie să lupte ca să își asigure supraviețuirea, riscul ca ea să se cufunde în depresie e foarte mic. Aceasta survine deseori ulterior, odată ce uraganul a trecut, rana e cicatrizată și angoasa s-a dus. Este motivul pentru care, în perioadele de război și de nenorocire, curba depresiei scade vertiginos statistic.

La Odile este vorba, așadar, de o depresie pe care nu a putut să o trăiască, pe care nu și-a permis să o trăiască sau pe care nu a avut timp să o trăiască, absorbită cum era de drama morții subite a unui copil și de teama să nu îi piardă pe următorii.

Ciudat, depresia a izbucnit atunci când nu mai suferea de nicio problemă deosebită în viața ei. Concret, totul mergea bine pentru ea, dar psihologic nu mai putea și a fost silită să ceară ajutor, să reacționeze altfel decât luptând cu emoțiile și adoptând politica struțului.

Sfătuită de niște prieteni, a început o psihoterapie. A stabilit o întâlnire și a consultat o terapeută, dar după câteva ședințe a ieșit dezamăgită. „Psihoterapeuta era rece, fără emoții, glacială chiar. Vorbeam și tot vorbeam, dar ea nu mișca, nu reacționa. Parcă era un cub de gheață, o statuie, un cadavru, nu știu. Nu mi-a adus nimic. Îmi doream un dialog, o comunicare, puțină căldură, dar aveam impresia că monologhez, ca și cum eram singură, fără nimeni în fața mea, ca și cum vorbeam la pereți! Mă simțeam deja destul de blocată la a treia ședință, nu mai știam ce să spun. La a cincea, după un sfert de oră de tăcere, mi-a spus: «Pe data viitoare!» Mă săturasem, am plecat și nu am mai venit niciodată.“

Odile a hotărât deci să întrerupă psihoterapia cu această femeie pentru a o continua cu alt terapeut, de data aceasta un bărbat.

„Eram foarte mulțumită că l-am cunoscut. N-am avut decât o ședință cu el. Era ca lumea, prezent, cald, comunicativ și simpatic! Din păcate, când m-am dus la a doua ședință, ușa mi-a fost deschisă de soția lui, care m-a invitat să intru ca să mă anunțe brutal, plângând, că a doua zi după prima mea consultație, soțul ei avusese un accident destul de grav de circulație. Din fericire, nu murise și viața nu îi era în primejdie, dar nimeni nu se putea pronunța asupra datei când își va relua lucrul. Eram efectiv dărâmată auzind această veste. A doua zi, i-am telefonat unei prietene ca să-i povestesc cele întâmplate. A început să râdă nervos, spunându-mi: «I-ai purtat ghinion!»“

Săptămânile următoare, starea depresivă a lui Odile a continuat să se agraveze fără să înțeleagă de ce și cum. „Și totuși totul mergea bine, dar eram demoralizată, n-aveam chef de nimic!“

„Am uitat să vă mai spun alte două lucruri, importante“, îmi mai spune Odile, ca pentru a completa inventarul necazurilor ei. „De la decesul fetiței mele, sunt îngrozită să conduc. Dacă conduc, mai ales pe autostradă, risc să fac crize de panică. Mi-e frică, mă tem cumplit ca mașina care mă depășește, odată ajunsă în dreptul meu, să nu facă brusc o manevră greșită și să provoace un accident. E ciudat, nu mi-e teamă deloc să conduc, ci doar mă tem ca vehiculul care mă depășește să nu provoace un accident. Apoi, după moartea micuței mele Julie, de fiecare dată când mă apropiu de o persoană urcată la înălțime (trepte, scară, fereastră), mă tem să nu se împiedice și să cadă. Îmi vine să-i strig să fie atentă, dar nu spun nimic, de teamă să nu par caraghioasă sau să nu fiu considerată nebună. Închid ochii și plec!“

Aceste simptome sunt legate unele de altele, dincolo de faptul că la prima vedere nu au nimic în comun? Care ar putea fi semnificația lor inconștientă? Această stare anxio-depresivă se trage exclusiv din mormântul micuței Julie sau se înscrie, dimpotrivă, într-un Altundeva și Anterior, în copilăria primară a pacientei mele?

Ca de obicei, nu am putea încerca să răspundem la aceste trei întrebări decât cercetând peripețiile din copilăria lui Odile. Iată punctele principale.

Odile s-a născut, după cum am spus, în urmă cu treizeci și trei de ani. „Mama a fost căsătorită prima dată cu alt bărbat decât tatăl meu. Cuplul ei nu funcționa bine și nu avea copii. Pe atunci era chelneriță într-un bar unde tatăl meu era client. Într-o zi, bând prea mult, viitorul meu tată a avut un gest deplasat față de chelneriță, viitoarea mea mamă, care i-a tras o palmă. Tata a început să râdă, spunându-i: «E ultima oară când mă pălmuiști. Data viitoare o să vii să mă săruți!»

Încetul cu încetul, cunoscându-se mai bine, s-au împăcat și s-au îndrăgostit. Femeia s-a hotărât să-i mărturisească totul soțului ei, că nu-l mai iubește, propunându-i să divorțeze. Acesta acceptă fără complicații. Viitorii mei părinți hotărâsc, așadar, să înceapă o relație și să se mute oficial împreună. Părinții tatălui meu se împotrivesc ferm acestei legături și îl îndeamnă să îi pună capăt. Dar, cum el refuză, bunicii mei îl resping, nesuportând ca fiul lor să se combine cu o chelneriță care servea la bar, pe deasupra și divorțată! Eu m-am născut în foarte scurt timp, după un an de la prima lor întâlnire, fără să fiu programată, fără să fi fost căsătoriți. Bunicii mei au sfârșit prin a se împlânzi treptat și au acceptat să îi primească pe cei doi, care s-au hotărât la rândul lor să își oficializeze relația. Părinții mei s-au căsătorit când aveam 3 ani. Am fost prezentă la nunta lor, dar nu-mi amintesc aproape nimic, doar câteva frânturi!

Tata mi-a povestit odată că la primărie nu păream prea mulțumită, că făceam o gălăgie de neînchipuit, deranjând ceremonia. Mi-a mai povestit un lucru, de care de asemenea nu-mi amintesc. Într-o zi, mama plecase la cumpărături, spunându-mi să stau afară, în fața ușii, și să-l aștept pe tata, care trebuia să se întoarcă. Când acesta a apărut, m-a întrebat unde plecase mama și ce căutam eu afară, în fața ușii. Se