

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JOSEPH, JUDITH

Depresie ascunsă : învinge depresia funcțională și regăsește bucuria de a trăi / dr. Judith Joseph. - București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-617-3

159.9

Traducător: **Bogdan Ghiurco**
Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

HIGH FUNCTIONING

Copyright © 2025 by Dr. Judith Joseph MD M

Foreword copyright © 2025 by Mel Robbins

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights for Heather Jackson

Literary Agency through Graal Literary Agency.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. JUDITH JOSEPH

depresie ascunsă

Învinge depresia funcțională
și regăsește bucuria de a trăi

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Mel Robbins	9
<i>Introducere</i>	13

PARTEA ÎNTÂI Rădăcinile depresiei funcționale

CAPITOLUL 1 Ești gata să-ți descoperi adevărata față?	29
CAPITOLUL 2 Trauma: Povara noastră	41
CAPITOLUL 3 Anhedonia: Știi că ești nefericit?	65
CAPITOLUL 4 Masochismul: De ce mă autosabotez?	87

**PARTEA A DOUA Vindecarea cu ajutorul
Celor Cinci V**

CAPITOLUL 5 <i>Validation</i> – Validarea	111
CAPITOLUL 6 <i>Venting</i> – Descărcarea emoțională	143
CAPITOLUL 7 <i>Values</i> – Valorile	167
CAPITOLUL 8 <i>Vitals</i> – Funcțiile vitale	195

CAPITOLUL 9	<i>Vision – Viziunea</i>	233
CAPITOLUL 10	Calea de urmat: Vindecarea continuă	261
ANEXE		
Anexa A	<i>Inventarul traumelor în depresia funcțională</i>	283
Anexa B	<i>Impulsionează-ți funcțiile vitale</i>	288
Anexa C	<i>Tehnologia la control</i>	294
<i>Mulțumiri</i>		297
<i>Despre autoare</i>		301

Cuvânt-înainte

de Mel Robbins

Sunt foarte mândră că ai ales să citești această carte. În paginile ei vei descoperi studii inovatoare despre una dintre cele mai apăsătoare probleme cu care se confruntă oamenii ocupați, de succes, hiperfuncționali – oamenii ca tine.

Dacă ai simțit vreodată că ceva este „aiurea” fără să-ți poți explica exact ce, sau dacă ești mereu ocupat, dar nu te simți cu adevărat împlinit, atunci ești unde trebuie. Cartea de față este ghidul esențial prin care poți aduce în viața ta mai multă bucurie, sens, împlinire și fericire.

Dr. Judith Joseph înțelege perfect dificultățile prin care treci, pentru că le-a trăit pe propria-i piele. A dedicat ani întregi studiului acestei stări. Cercetările sale de pionierat despre depresia funcțională, desfășurate în laboratorul ei din cadrul Manhattan Behavioral Medicine, oferă în sfârșit un nume epuizării, amorțelii și agitației interioare care te copleșesc atunci când reușești să fii de folos tuturor, dar bucuria ta dispare încet-încet.

Observațiile făcute de dr. Judith mi-au schimbat viața și sunt sigură că o vor schimba și pe a ta. În calitate de gazdă a extrem de apreciatului podcast *Mel Robbins*, am privilegiul de a intra în legătură cu ascultători din 194 de țări și știu cât de des întâlnit este sentimentul

CAPITOLUL 1

**Èști gata să-ți descoperi
adevărata față?**

Depresia funcțională este o epidemie mintală perfidă, care se manifestă peste tot în jurul nostru, fără să ne dăm seama.

O putem observa la femeia care are performanțe profesionale remarcabile – care nu ia niciodată pauză de prânz, răspunde la e-mailuri în timp ce aleargă pe bandă și merge la evenimente sociale doar dacă participă și șefa ei. Nu cere ajutor, pentru că, în sine ea, este convinsă că nimeni nu poate face lucrurile la fel de bine ca ea. Slujba ei este identitatea ei. În așa măsură, încât s-a oferit voluntară pentru un proiect nou doar pentru că se simțea vinovată că și-a luat recent o zi de concediu medical. În așa măsură, încât abia așteaptă să se termine partida de sex, ca să mai verifice o dată e-mailurile de serviciu după ce adoarme iubitul ei. Își dorește în așa măsură să fie apreciată, încât aduce gogoși colegilor – dar ea nu se înfruptă din ele. Acasă și la serviciu, are o listă nesfârșită de oameni care se bazează pe ea, așa că nu își permite să reducă ritmul. Dar adevăratul motiv pentru care este nonstop în priză nu este acesta. Ci faptul că, în străfundurile ei, crede că nu merită să fie iubită dacă nu are succes. Este o idee moștenită dintr-o

copilărie dureroasă, în care făcea eforturi să fie foarte cuminte, de teamă să nu stârneasă furia unor părinți abuzivi. Cu toate acestea, dacă ar întreba-o cineva dacă e deprimată, ar răspunde: „E doar o perioadă superaglomerată acum.”

Depresia funcțională poate fi observată la studenții din grupurile minoritare care sunt copii de imigranți. Lor li s-a spus că sunt norocoși că se află acolo și trăiesc cu frica de eșec într-o țară nouă și necunoscută. Teama aceasta îi determină să învețe pe brânci, chiar dacă acest lucru presupune uneori să aibă două joburi, să ignore microagresiunile colegilor, să își ajute prietenii care se descurcă prost la chimie, iar apoi să stea treji toată noaptea ca să învețe pentru propriile lor examene. Sunt atât de ocupați cu pregătirea următorului test, încât nu se bucură de nota maximă pe care abia au obținut-o. Iar când nu fac nopți albe și nu renunță la duș ca să se poată achita de toate sarcinile în cele 24 de ore ale zilei, se joacă pe calculator până la 3.00 dimineața sau împrumută pastile de Xanax de la prieteni ca să-și potolească anxietatea. S-ar putea să nu-și dea seama că sunt deprimați, iar când își dau seama, nu spun nimic. Nu vor să-i împovăreze pe ceilalți cu problemele lor. După absolvire – magna cum laude, firește – își găsesc o slujbă bine plătită, dar nesatisfăcătoare. Încep să lucreze la îndeplinirea visului american din postura de „minoritate model”. Dar în loc să ducă o viață în culori vii, trăiesc într-o lume anostă, alb-negru.

Depresia funcțională poate fi observată la tatăl care lucrează optzeci de ore pe săptămână în domeniul financiar ca să-și întrețină familia pentru că tatăl lui i-a părăsit în copilărie și nu a uitat ce înseamnă să crești cu un singur părinte. Preferă să nu-și sărute copiii de noapte bună decât să nu-și permită să le achite școala privată sau tabăra de hochei. Dar nu observă cât de

nefericiți sunt copiii la cină și nu știe că soția lui caută pe internet avocați specializați în divorțuri. Presiunea pe care o simte îl face să se certe violent cu ea și să bea mai mult decât știe că se cuvine. Dar nu crede că este deprimat. Crede doar că trebuie să învețe să-și gestioneze mai bine furia. Îi aduce soției flori și cadouri, pentru că o iubește și pentru că, în secret, simte că nu este demn de afecțiunea ei. Este convins că totul va fi bine de îndată ce va fi promovată și va putea să îi cumpere soției o casă mai mare și copiilor bilete în primul rând la concertul lui Taylor Swift.

Depresia funcțională nu ține cont de vârstă, bani, loc, sex sau statutul relației. Poate fi observată la figura feminină centrală a familiei, care a tras în viață numai cărți proaste – de la abuzuri la sărăcie –, dar care a rămas stâlpul tuturor generațiilor din neamul ei. Femeia aceasta este capabilă să pregătească cu un singur dolar o masă impresionantă de Ziua Recunoștinței, să facă de dimineața până seara tot felul de lucruri pentru biserică sau comunitatea ei și să crească copii de succes. Dar pentru ea, nu își acordă nici măcar o clipă. Ca bunică, oferă totul celor din jur, dar nu și ei, până când ajunge să se îmbolnăvească de diabet sau de inimă și, în cele din urmă, de voie, de nevoie, trebuie să încetinească ritmul. Abia atunci descoperă că cei cărora le-a dăruit atâtă și-au văzut de viețile lor, iar ea se străduiește să găsească ceva care să-i aducă mulțumire la vârsta de aur, trăită în singurătate.

În mod surprinzător, în cazul depresiei funcționale lipsește tocmai conștientizarea problemei. După ce am coordonat nenumărate cercetări pe tema depresiei și am văzut sute de pacienți afectați, am înțeles că oamenii cu depresie funcțională se consideră rareori deprimați. De fapt, majoritatea celor care îmi cer ajutorul nu o fac pentru că se simt depresivi. E drept că unii au avut sau

au simptome clinice (insomnii, oboseală cronică, lipsa poftelor de mâncare sau dificultăți de concentrare). Însă majoritatea vin la cabinetul meu pentru că li se destramă căsnicia și nu înțeleg de ce. Sau pentru că au trecut printr-o criză de sănătate (atacuri inexplicabile de panică ori probleme legate de consumul de substanțe) și încearcă să țină iarăși lucrurile sub control. Alteori, copiii lor nu mai comunică cu ei și încearcă să-i determine să se deschidă față de ei. Sau sunt epuizați fiindcă sunt singurul sprijin al familiei și nu știu cum să scape de o parte din povară. Nu depresia propriu-zisă îi aduce pe acești oameni hiperfuncționali în cabinetul meu. Ci urmările depresiei funcționale.

DEFINIREA DEPRESIEI FUNCȚIONALE

Fiind (în momentul în care scriu aceste rânduri) singurul medic care a cercetat această afecțiune și a publicat studii despre ea, sunt în măsură să ofer o definiție care reflectă cu exactitate trăirile pacienților. Depresia funcțională este o tulburare mintală declanșată de o traumă (o copilărie dureroasă, un faliment financiar sau o agresiune fizică), care poate duce la pierderea plăcerii de a trăi (anhedonie) și la comportamente masochiste (prin care omul își sacrifică propria stare de bine în favoarea celorlalți).

S-ar putea să spui: „Dar, dr. Judith, trauma este ceva ce li se întâmplă oamenilor pe care îi văd la știri: victime ale agresiunilor sexuale sau care încearcă să supraviețuiască într-o țară devastată de război. Vărul meu a suferit o traumă. Nu e și cazul meu. Am avut perioade grele, dar n-aș putea spune că am trăit o traumă serioasă.” Ține minte că există traume cu T mare și traume cu t mic și că oricare dintre ele poate sta la

baza depresiei funcționale. Unii oameni reacționează la traumă prin automedicație, apelând la droguri sau alcool. Alții (conștient sau nu) caută traume noi, implicându-se în situații riscante, precum unii veterani de război întorși de pe front. Cei care suferă de depresie funcțională își transformă luptele emoționale în productivitate. Devin productivi până la patologie. Așa se manifestă stresul lor posttraumatic. Din exterior par mulțumiți, puternici, „bine organizați” și de succes, dar în realitate încearcă (zadarnic) să învingă trauma prin muncă neobosită și realizări remarcabile.

Când se ajunge aici, munca devine un drog. Doar că nimeni nu se alarmează când vede că trimiți e-mailuri de serviciu din toaletă, așa cum ar face dacă te-ar surprinde trăgând cocaină pe nas. Și nimeni nu se neliniștește dacă stai trează până la 3.00 dimineața ca să coși costumele de Halloween ale copiilor tăi, așa cum s-ar întâmpla dacă ai sta în crâșmă până la acea oră. Dimpotrivă, ești *răsplătită* pentru că ești mereu disponibilă și reușești să faci atât de multe. Iar acest lucru îngreunează și mai mult frângerea ciclului adicției. Șefa ta este încântată că ești disponibilă 24 de ore din 24, numai că trupul și creierul tău nu sunt.

Poate că îți spui: „Mi se par interesante observațiile tale despre anhedonie, dr. Judith, dar mie nu mi se potrivesc. La urma urmei, viața nu înseamnă să fii fericit nonstop.” Și cred că știu la ce te gândești când auzi cuvântul „masochism”. Dar te rog, ai puținică răbdare.

Conform estimărilor mele, aproximativ 75% dintre oamenii cu depresie funcțională suferă de anhedonie: o capacitate redusă de a se bucura de viață. Trăiesc mecanic, fiind mereu apatici sau blazați. *Ce vrei la cină?* Nu contează. *Mergem la un film?* Nu-mi pasă, cum vrei tu. *Ce zici de o vacanță în Tahiti?* Cred că ar fi drăguț.

La un moment dat, niți munca pe care ne-am angajat să o facem nu ne mai aduce bucurie. Devenim dependenți de realizări și recunoaștere, dar ele nu ne mai oferă euforia de altădată. Mai mult decât atât, cercetarea mea – care urmează să fie publicată – demonstrează că riscul de a dezvolta anhedonie și gravitatea depresiei funcționale cresc direct proporțional cu severitatea traumei. Am inclus această corelație într-un chestionar pe care îl poți folosi ca să afli cât de gravă este depresia funcțională în cazul tău. (Vezi pagina 39.)

Descoperă-ți superputerea

Din experiența mea, am observat că persoanele cu depresie funcțională au adesea o superputere care este, totodată, o binecuvântare și un blestem. Unii au o capacitate uriașă de a iubi, dar dăruirea lor continuă îi epuizează. Alții au o toleranță uriașă la suferință și fac față unor situații extrem de dificile, ceea ce îi determină să se expună foarte des pericolelor. Iar unii sunt înzestrați cu atât de multă răbdare, încât își amână mereu recompensa sau chiar renunță complet la ea.

Alocă timp unui jurnal în care să îți analizezi atent viața și să descoperi ce anume te face special – și modul cum poți aluneca spre masochism sau nevoia de a-i mulțumi pe ceilalți atunci când mergi prea departe. Scrie pentru început despre imaginea pe care o proiectezi și care îi face pe ceilalți să creadă că ții totul în frâu. Sau încearcă să vezi legăturile între felul cum te percep ceilalți și ce simți de fapt. Discrepanța s-ar putea să scoată la iveală punctele forte și superputerile tale. Colegii mei, de pildă, sunt convinși că la mine totul este pus la punct. În realitate, mi se pare că abia apuc să răspund la e-mailuri. Și chiar dacă deleg o parte din

sarcini, îmi vine greu să cer ajutorul cuiva, așa că mă simt uneori copleșită. Analiza pericolelor ascunse ale superputerii tale te poate ajuta să te vezi cu alți ochi, pentru că este prima oară când realizezi că sursa forței tale poate fi și un călcâi al lui Ahile. Până la finalul cărții, vei învăța cum să-ți canalizezi superputerile către comportamente pe care le prețuiești și care îți îmbunătățesc starea de bine, în loc să o sacrifice.

RISCURILE DEPRESIEI FUNCȚIONALE

Medicii nu tratează o problemă de sănătate decât dacă aceasta provoacă o deficiență. Dacă te ridici din pat dimineța, mergi la serviciu și ai grijă de familie, nimeni nu va sonda mai adânc. Cei din jur îți vor strânge mâna și vor spune: „Felicitări pentru promovare!” Din exterior, va părea că înflorești. Dar în sufletul tău, vei simți că abia te târăști.

Oamenii cu depresie funcțională suferă într-un mod care poate trece complet neobservat. Uneori, se scurge o zi întreagă fără să își satisfacă nevoile elementare: hrană, apă, conexiune umană. Se pot concentra atât de mult pe obiective, încât uită să mănânce seara sau nu își dau seama că au trecut zile întregi de când nu au mai purtat o discuție reală cu cineva. Sunt capabili să organizeze petreceri elaborate pentru prietenii lor care se căsătoresc sau să accepte rolul de persoană de urgență pentru orice rudă, dar sprijinul nu este reciproc. Viața lor romantică este uneori în pragul colapsului, iar în momentele lor dificile, la 2.00 dimineța, nu au pe nimeni la care să apeleze.

Anii în care ți-ai nesocotit nevoile își vor cere într-un târziu tributul. Riști să te îngropi de viu sub

povara responsabilităților tale. Să te îmbolnăvești din cauza alimentației dezechilibrată, a stresului sau a burnoutului. Relațiile încordate pot duce la izolare, anxietate și tristețe. Iar dacă nu vei ajunge la medicul de familie din cauza unor probleme grave de sănătate, vei ajunge în cabinetul meu, cu o depresie majoră (cu funcționalitate redusă) sau cu o altă tulburare psihică severă – exact ca pacienta mea Rebecca.

Rebecca, o femeie frumoasă de treizeci de ani aflată într-un scaun cu rotile, a venit la mine pentru că anxietatea îi afecta serios productivitatea. Era IT-istă și lucra șaptezeci de ore pe săptămână. Voia să știe dacă îi pot prescrie somnifere ca să doarmă mai mult de trei ore pe noapte – sau măcar să recupereze în weekend somnul pierdut. Jobul ei era realmente impresionant. Recunoștea că majoritatea oamenilor ar da orice ca să lucreze pentru compania la care era angajată – și să beneficieze de avantajele luxoase aferente – deși șeful era un narcisist, iar programul, inuman. Iar când reușea cu chiu, cu vai să-și facă timp pentru viața sentimentală, avea parte doar de iubiți toxici.

De obicei, în timpul sesiunilor din cabinetul meu, Rebecca era rigidă și afișa foarte puține emoții; părea mai ales epuizată. Dar într-o zi, după ce mi-a povestit despre o întâlnire recentă cu un bărbat care întârziase trei sferturi de oră și plecase pe furiș în mijlocul nopții după ce făcuseră sex, a izbucnit în plâns. Am fost uluită. Odată prăbușită această barieră, Rebecca a plâns la fiecare ședință, lăsându-și lacrimile să curgă aproape de-a lungul întregii sesiuni de patruzeci și cinci de minute. Parcă așteptase ani de zile clipa în care să-și descătușeze emoțiile.

Se săturase să fie complet independentă. Își dorea să se poată baza pe cineva, așa cum și alții se bazează pe ea. Îi era scârbă de sentimentul că nu era niciodată de

ajuns, în toate aspectele vieții ei – pentru bărbații care nu rămâneau peste noapte, pentru șeful care nu înceta cu jocurile de putere. Pe parcursul lunilor în care am lucrat împreună, mi-a devenit tot mai clar că Rebecca era încă devastată de trauma accidentului de mașină care o condamnase să trăiască în scaunul cu rotile. Am explorat cum, după acel moment, a început să nu-i mai pese nici de vacanțele cu prietenii, nici de muzica preferată pe care o asculta în drum spre casă. Viața ei a ajuns să însemne doar muncă, fără nici măcar o oră de răgaz pentru ea.

Într-una dintre ședințe, Rebecca mi-a spus că se pregătește să își dea demisia – fără să plece în altă parte – și că vrea să ia o pauză ca să înțeleagă ce își dorește să facă mai departe. Concret, ca să poată alocă timpul și spațiul necesar vindecării, trebuia să coboare din caruselul neîntrerupt al vieții ei profesionale. În următoarele șase luni, și-a găsit un loc de muncă într-un alt domeniu, cu un program mai echilibrat, care îi permite să își exploreze pasiunea pentru scris. A cunoscut și un bărbat minunat, diferit de toți cei cu care se întâlneau înainte. „Cine știe dacă ne vom căsători sau dacă vom mai fi împreună peste un an”, mi-a spus ea. „Tot ce știu este că iubesc conexiunea care există acum între noi și abia aștept să văd încotro ne va duce.” Cum nu mai dedică fiecare clipă muncii, și-a redescoperit un hobby din adolescență (pictura) și a reluat legătura cu câțiva prieteni din liceu, care și-au propus chiar să o viziteze. A ajuns, în sfârșit, să simtă că trăiește viața pe care o merită.

ÎMI PERMIȚI SĂ-ȚI DEZVĂLUI ADEVĂRATA ȚA FAȚĂ?

Oamenii cu depresie funcțională cred că succesul este singura cale spre fericire. Însă vindecarea îi poate ajuta să înțeleagă că sunt demni de bucurie fix așa cum sunt acum. Învingând depresia funcțională, ajung să-și dea seama că și-au construit o viață care nu li se potrivește, concentrându-se pe muncă și realizări. Efortul interior le oferă ocazia să își descopere o identitate nouă și să își creeze o altă viață, în armonie cu noul sine. Mulți dintre clienții mei au renunțat la slujbe absurde și relații toxice ca să-și urmeze adevărata pasiune, ca să-și cunoască dragostea vieții, ca să-și întemeieze o familie și multe altele. Nu se mai tem că, într-o zi, se vor simți goi pe dinăuntru și epuizați, întrebându-se: „A meritat? Așa am vrut să arate viața mea?” Ei știu că viețile pe care le construiesc acum le vor aduce bucurie azi și în toate zilele care urmează.

În timp ce studiam depresia funcțională, mi-am pus întrebarea: „Ce-ar fi dacă această afecțiune ar fi transformată într-un *avantaj*, în loc să constituie un *dezavantaj*?” Dacă pacienții mei reușesc, în ciuda simptomelor lor, să facă față cu brio vieții personale și profesionale, oare nu pot folosi aceeași forță, aceleași abilități și aceeași energie pentru a-și transforma viața în bine? În paginile acestei cărți, te voi încuraja să faci exact acest lucru. Până la finalul Părții întâi, vei ști cum să identifici și să înțelegi rădăcinile depresiei tale funcționale. Iar în Partea a doua, vei învăța cum să folosești această înțelegere pentru a-ți satisface nevoile, a găsi plăcere în toate relațiile tale și a-ți umple viața de bucurie. Nu vei mai trece prin viață pe pilot automat. Vei fi prea ocupat să trăiești cu adevărat.

SUFERI DE DEPRESIE FUNCȚIONALĂ?

Am conceput această scară de evaluare a depresiei funcționale în cadrul studiului meu profesional și am adaptat-o pentru cartea de față. Numără de câte ori răspunzi „da” la următoarele întrebări, ca să vezi dacă suferi de depresie funcțională și cât de complicat ar putea fi cazul tău.

1. Te-ai simțit amortit emoțional sau detașat pe o perioadă mai lungă de două săptămâni?
2. În trecut, ai avut schimbări semnificative ale tiparului de somn, dormind fie prea mult, fie prea puțin?
3. Ai observat o schimbare a apetitului tău, mâncând fie mai mult, fie mai puțin decât de obicei?
4. Te simți adesea inadecvat sau copleșit de vinovăție, chiar și atunci când ceilalți îți spun că nu ai motive?
5. Ai simțit o lipsă constantă de energie sau o stare de burnout care face ca activitățile zilnice să devină dificile?
6. Ai simțit de multe ori că viitorul sau situația în care te afli acum este fără speranță?
7. Ți-a fost greu să te concentrezi sau să finalizezi sarcini pe care altădată le făceai cu ușurință?
8. Te-ai simțit neliniștit sau blocat, incapabil să găsești satisfacție în activități care odinioară îți făceau plăcere?
9. Ai avut gânduri persistente despre lipsa de sens a vieții sau te-ai gândit mai des la moarte sau sinucidere?