

Richard Gilpin

Dincolo de DEPRESIE

Tehnici de mindfulness
pentru momente dificile

Traducere din limba engleză de Gabriel Tudor



Cuprins

Introducere..... 7

CAPITOLUL 1

Momente dificile, impasuri și prăbușiri..... 13

CAPITOLUL 2

Găsirea unui punct de sprijin, deblocarea unei căi 41

CAPITOLUL 3

Urme noi pe un drum vechi..... 69

CAPITOLUL 4

Te salut, întuneric, vechiul meu prieten 99

CAPITOLUL 5

Indicatoare pentru calea de urmat..... 121

Note finale..... 137

Mulțumiri..... 140

Despre autor 141

Introducere

Această carte abordează doar două lucruri: mindfulnessul și depresia. Ambele sunt concepte care se referă la stări sau procese psihice specifice, dar, deoarece aceste stări constituie experiențe, niciuna dintre ele nu este ușor de descris în cuvinte. Așa este natura fluxului continuu, dar trecător, al momentelor care constituie existența noastră, încât nu le putem surprinde pe deplin cu ajutorul cuvintelor. Dar nu-i nimic, întrucât a cultiva o cale conștientă pentru a ieși din depresie înseamnă, în ultimă instanță, a depăși cuvintele și a ne îndrepta spre libertatea unei conștientizări clare, neelaborate. Este ceva ce trebuie să facem în felul nostru, dar sper ca sfaturile din această carte să te ajute.

Cele mai simple situații au potențialul de a genera înțelepciune și conexiuni profunde, dar în egală măsură pot da naștere la ignoranță și încurcături. Când mă gândesc la conceptele de mindfulness și depresie, îmi vin în minte două povești – una istorică și una personală – ambele petrecându-se într-o cadă.

Îmbăiere în lumina înțelepciunii

Cunoașteți povestea (adevărată) a lui Arhimede în cadă? Arhimede, un renumit savant din Grecia antică, fusese rugat

să determine dacă noua coroană de aur a regelui său era făcută doar din aur sau dacă un bijutier necinstit înlocuise o parte din aur cu argint. Era o problemă dificil de rezolvat, mai ales că Arhimede nu putea să remodeleze, să topească sau să modifice în vreun fel prețioasa coroană. Tulburat, a decis să-și suspende eforturile mintale pentru ziua respectivă și să facă o baie.

Scufundându-se în apă, a observat că nivelul apei din cadă creștea pe măsură ce corpul lui cobora. În acel moment și-a dat seama că acest fenomen era produs de cantitatea de apă înlocuită de corpul său scufundat. Apoi, și-a mai dat seama de încă un lucru: acest efect putea fi folosit pentru a determina volumul coroanei de aur prin scufundarea acesteia în apă! Cunoscându-i deja greutatea, ar fi putut calcula densitatea sau masa pe unitatea de volum și ar fi putut compara acest rezultat cu greutatea monedelor de aur pur. Dacă cele două rezultate erau diferite, coroana nu era din aur pur; dacă erau identice, era din aur pur.

Eureka!

Arhimede găsisese răspunsul la problema lui. Nu fusese o zi proastă de muncă, până la urmă. Se spune că, în entuziasmul său, a exclamat „Eureka!“ (*εὕρηκα* – „Am găsit!“), a sărit din cadă și a alergat gol pe străzi.

Lăsând laoparte descoperirea lui Arhimede privind modul de determinare a volumului unui obiect cu formă neregulată, fără a mai menționa impulsivitatea sa în public, există ceva foarte interesant în această poveste. Este vorba despre momentele anterioare descoperirii sale. Să luăm în considerare faptul că Arhimede renunțase la rezolvarea problemelor

matematice când a intrat în apă. Nu se gândea la metale prețioase, la coroane regale sau la experimente științifice. De fapt, el nu era deloc în „modul de gândire“. Se relaxa într-o cadă și era absorbit de experiența senzorială, la fel cum am fi noi toți când ne-am cufunda într-o baie, după o zi grea.

În acele momente cruciale, atenția lui era concentrată asupra experienței imediate, într-un mod care i-a permis să vadă clar, să fie pe deplin prezent la *ceea ce se întâmplă*: apa care se întindea în fața ochilor lui. Acest lucru a facilitat un moment de revelație – capacitatea naturală pe care o are fiecare de a descoperi adevărul.

O caracteristică a mindfulnessului

Probabil că și tu ai avut astfel de momente de epifanie („aha“) – relevarea unei cunoașteri care pare să ți se întâmple *ție și în interiorul* tău. Ca acele momente în care te auzi spunând ceva foarte sensibil sau profund cuiva, pentru ca mai apoi să cugeți: „De unde mi-a venit gândul *ăsta*? Nu mi-am dat seama că știam asta!“. Este ca și cum ai reușit cumva să „te dai laoparte din drum“ și ai permis apariția a ceva minunat. Acest lucru i se poate întâmpla oricăruia dintre noi atunci când se relaxează în experiența prezentă și lasă spațiu pentru ceea ce se întâmplă. Acest „mod de a fi“ reprezintă una dintre caracteristicile mindfulnessului.

Tristețe în apă rece

Într-o zi obișnuită, stând în cadă, am avut și eu o experiență memorabilă. Ea mi-a transmis un mesaj puternic despre starea mea de atunci. Experiența respectivă nu surprinde

nimic din ceea ce știu despre mindfulness, dar surprinde mult din ceea ce știu despre depresie.

Eram singur acasă, abia scufundat în cada plină cu apă, iar lumina slabă a după-amiezii pătrundea prin perdelele din baie. Ziua fusese o succesiune de sarcini neînsemnate, nimic prea epuizant. Cu toate acestea, nu puteam scăpa de un sentiment de tristețe profundă. Am împrășcat apa călduță cu mâna, încercând să recuperez ceva tangibil din trecutul recent. Mintea mea a început să se îndrepte neliniștită spre viitor, transformându-l în forme din ce în ce mai întunecate. Întrebări formulate pe jumătate și fără răspuns, precum „Ce se întâmplă acum?” și „Ce urmează?”, au început să graviteze una în jurul celeilalte în cicluri repetitive. În scurt timp nu mai puteam discerne niciun interes sau posibil confort în zilele care urmau. Nici vreo valoare a trecutului ori a prezentului. Starea mea de spirit a intrat în cădere liberă. Corpul meu a devenit la fel de nemișcat ca apa.

Fața din adâncuri

Mai târziu, când apa devenise de mult rece, o mișcare bruscă în jos m-a trezit. Era capul meu care cădea în față, de parcă nu-și putea susține propria sa greutate. Ochii mi s-au ațintit o clipă asupra propriei mele ogindiri. Mi-am privit îndelung fața. Eram acolo, sub apa tulbure, în spatele celulelor moarte ale pielii și al murdăriei zilei, scufundat și de neatins, privindu-mă cu ochi goi, lipsiți de iubire.

Cine era acel privitor rece și dur? Partea din mine care era moartă? Partea din mine care se sinucidea? Întrebările continuau să vină, iar starea mea de spirit continua să se înrăutățească. Inima parcă mi se rupea în bucăți. În loc să înfrunt

situația, l-am înfruntat pe acest privitor și el m-a văzut în întregime, târându-mă și mai adânc în întuneric. Orice dorință de a-mi urni viața într-o direcție nouă s-a estompat pe măsură ce ne luptam până la un impas previzibil.

Eu și vechiul meu tovarăș, într-adevăr. Îl cunosc bine. Uneori, zile întregi, rămâneam încremeniți unul în privirea celuilalt, blocați într-o confruntare fără sorti de izbândă, deconectați de orice sens al vieții adecvat, în timp ce lumea se învârtea în jurul nostru. Este o relație cu lumea mea interioară, care este la fel de superficială pe cât este de familiară și la fel de întunecată pe cât este de confortabilă. Din punct de vedere psihologic, este o relație cu viața care are atracția gravitațională a unei găuri negre. Îmi transmite ceva din ceea ce se numește depresie.

Clarificare și mers mai departe

În cele din urmă, am ieșit din baie. Și din alte zone moarte ca aceasta. Ca persoană care a suferit de depresie și cunoaște tendințele sale recurente, sunt interesat să învăț arta de a ieși din aceste situații cu mai multă ușurință, uneori chiar cu stil. Ca terapeut practicant, care lucrează cu persoane suferind de depresie, sunt interesat și de ceea ce îl ajută pe fiecare dintre noi să se elibereze din strânsoarea ei neîndurătoare. Cheia ține de recunoașterea și chiar de onorarea problemelor cu care ne confruntăm și de găsirea modalităților de a fi în relații mai bune cu acestea.

Despre astfel de lucruri este vorba în această carte – despre practica permanentă de a ieși din situațiile neprietenoase și ademenitoare, acceptând că aceste momente există și fac

parte din viața noastră. Este și despre înțelegerea relației dintre experiența lui Arhimede din timpul băii și trăirea mea, și despre cum putem avea mai mult din a lui și mai puțin din a mea.

La fel cum există diferite moduri de a face baie, există și diferite moduri de a trăi viața. Indiferent cât de întunecate și deprimante sunt locurile în care te afli, există întotdeauna posibilitatea unei alte căi, una condimentată de calitatea obișnuită, dar transformatoare, a mindfulnessului. Această cale m-a scos din multe momente dificile și probabil o va face din nou. Ca în cazul oricărei căi, abilitatea constă în a o găsi și a o urma. Și ceea ce contează cu adevărat este călătoria, nu destinația.

CAPITOLUL 1

Momente dificile, impasuri și prăbușiri

Depresia nu este un singur lucru. Este o coagulare a stărilor corpului, inimii și minții. Experiența noastră cu depresia este subiectivă și, prin urmare, unică. Cunoașterea depresiei noastre – culorile și nuanțele, texturile și tonurile ei – reprezintă fundamentul pentru înțelegerea și rezolvarea ei. Crearea unei hărți a teritoriului ei ne permite să navigăm prin ea mai eficient. Putem face acest lucru cu ajutorul altor oameni care au trecut prin această experiență înaintea noastră. De la începutul timpurilor, oamenii s-au pierdut în deșertul fără urme al depresiei și au supraviețuit, spunându-și poveștile.

Viața în umbră

La fel cum toate lucrurile din această lume a formei și substanței aruncă o umbră, experiența vieții are și ea partea ei întunecată. Fericirea, bucuria și iubirea trebuie să coexiste cu tristețea, umilința și aversiunea. Și astfel, depresia, cu toate formele și semnele ei, este doar una dintre expresiile necesare ale existenței umane.

Odată am întrebat-o pe o psihoterapeută care este definiția pe care ar da-o depresiei, iar ea mi-a răspuns doar „Gânditorul lui Rodin“, înainte de a-și coborî capul și a-și sprijini bărbia pe dosul mâinii, imitând celebra sculptură din bronz și marmură a artistului parizian de la începutul secolului XX. M-am simțit păcălit. Speram să primesc o descriere clinică sofisticată, care să mă lumineze cu privire la ceea ce experimentasem, dar despre care aveam puține cunoștințe obiective. Câțiva ani mai târziu am ajuns să-i apreciez răspunsul.

Până atunci observasem cum această postură corporală era modelată peste tot, de la opere de artă clasice precum *Melancolia I* a lui Dürer și *La poarta eternității* a lui Van Gogh până la afișele sponsorizate de guvern pentru campaniile de „conștientizare a depresiei“. Mai important, observasem și cum oamenii reali și vii pe care îi cunoșteam, care se luptau cu viața, păreau să se prăbușească fizic în fața mea.

A-ți ține capul în mâini este cu adevărat întruchiparea depresiei. Încearcă și vei observa cum îți afectează starea de spirit. Observă cum devine dificil să respiri, cum gravitația îți trage corpul în jos. Observă cum se îngustează cadrul tău mental de referință. Gândește-te cum ți-ar îngheța energia

dacă ai rămâne așa mai mult timp. Stările de depresie sunt profund legate de această senzație de greutate și contractare a corpului. Ele dau naștere unui fel de stagnare, pe măsură ce viața interioară face un sumbru popas.

Povara existenței

Depresia înseamnă literalmente „a fi forțat s-o iei în jos“. Este, prin urmare, o stare de apăsare emoțională și o mișcare în interiorul nostru, una în care energia vitală ne este comprimată dureros. Însuși sentimentul nostru de viață este sufocat de abisurile interioare în care ne prăbușim.

De aici rezultă stresul, iar disconfortul poate lua multe forme. Emoțiile precum tristețea, anxietatea, furia, invidia, vinovăția și rușinea se amestecă neliniștitor cu noțiunile de neputință și inutilitate. În ciuda acestui cocktail aparent bogat de negativitate, amorțirea conștiinței care însoțește depresia ne sufocă capacitatea de a simți, adesea până la punctul de anhedonie: incapacitatea de a experimenta orice plăcere.

Astfel, este de înțeles că motivația scade, iar apatia, dezinteresul și aversiunea față de activitate preiau controlul. Retragerea din comportamentul normal de zi cu zi, din contactul social și din activitățile care odată erau plăcute constituie ceva obișnuit pentru cei care suferă de depresie. Unii oameni își pierd pofta de mâncare, alții mănâncă în exces. Moderarea celor mai elementare funcții umane poate deveni o provocare. Adesea apar probleme de somn, neliniște, dificultăți de concentrare și probleme de sănătate fizică.

A lăsat camera murdară, nu i-a păsat
Să atârne un tablou, nici măcar să pună o carte
Pe măsuță. Toată durerea ei era acolo –
În absențe. Fereastra furioasă era zgâlțâită
De furtuni violente pe care ea nu avea puterea să le împărtășească.

„O DEPRESIE“, POEZII ALESE

Elizabeth Jennings¹

Lovind pereții

Mintea deprimată are obiceiul de a rumina fără încetare. Conținutul ei rătăcește și se ciocnește într-un vid de speranță. Depresia nu este un „lucru“, ci mai degrabă un sindrom de disconfort față de sine și față de lumea înconjurătoare. Având în vedere că viața se ciocnește continuu cu viitorul, depresia devine o încercare repetată și eșuată de a fugi de propria noastră existență.

Prima dată când îmi amintesc că m-am simțit „deprimat“ a fost pe la 20 de ani. Mă întorsesem acasă după o lungă călătorie despre (ceea ce credeam eu că este) descoperirea de sine – călătorind pe continente cu autobuzul, bicicleta și măgarul și trăindu-mi toate visurile de aventură în locuri sălbatice. Dar am descoperit că visurile mele erau insuficiente. Nu găsisem niciun paradis pământesc durabil; nu găsisem nicio transcendență dincolo de aspectele nedorite ale vieții precum singurătatea, îmbătrânirea și munca pentru a-mi câștiga existența.

Într-o după-amiază de iarnă, blocat în casă pe un deal irlandez umed, îngropat în propriile-mi gânduri ciclice, m-am întins cu fața în jos pe pat și pur și simplu nu am putut să mă

mai ridic. Sentimentele de a fi în conflict cu universul și apăsător de un viitor iminent nu au făcut decât să-mi amplifice gândurile critice și tristețea huruitoare.

La marginile minții mele s-a format în liniște o proiecție a mea și a lumii mele, atât interioare, cât și exterioare, cumva defectă. Patul acela a devenit refugiul meu dintr-o viață percepută ca fiind inutilă. Orice senzație a mediului meu fizic s-a estompat pe măsură ce atenția mi s-a concentrat spre interior și în jos, intoxicat fiind de un amestec ciudat de dispreț și îngâmfare. Am încetat să mănânc și am rămas nemișcat timp de două, poate trei zile. Tristețea m-a învăluit, însă fără lacrimi. Pentru a simți ceva, loveam ocazional pereții, rupându-mi pielea de la încheieturi suficient de mult cât să confirm că încă eram în viață.

Pierdut în spațiu

Compozitorul romantic Hector Berlioz și-a descris propria sa depresie ca pe o teroare caracterizată de „senzația îngrozitoare de a fi singur într-un univers gol, agonia care mă cuprindea ca și cum sângele îmi curgea rece ca gheața prin vene, dezgustul față de viață, imposibilitatea de a muri”.²

El vorbește, de asemenea, despre tortura provocată de un sentiment copleșitor de absență și izolare. Nu toate depresiile provoacă o durere existențială atât de profundă, dar descrierea lui indică impactul lor imobilizator. Toate experiențele mele sunt legate de senzația de a fi „blocat”, fie că este vorba de blocarea fizică, exterioară, într-un pat sau într-o cadă, fie de blocarea interioară, în gânduri disperate care nu-i aduc decât lovituri și mai mari moralului meu.

Pe acel deal irlandez umed, în timp ce nu reușeam să înțeleg ce se întâmpla cu mine, mă simțeam de parcă șovăiam pe marginea unui bazin uriaș de disperare lichidă, îngrozit că voi cădea, dar incapabil să mă eliberez. Tot ce puteam face era să mă târăsc pe margine, uitând uneori cu succes situația în care mă aflam, doar pentru a aluneca și a mă scufunda în momentul în care încetam să mă gândesc la ea. Curând m-am săturat de învârtitul fără rost și am început să am fantezii suicidare despre o prăbușire fatală și o coborâre spre fundul rece și cenușiu, fără cale de întoarcere.

La jumătatea călătoriei vieții noastre, m-am trezit
într-o pădure întunecată, căci calea cea dreaptă fusese pierdută.

„INFERNUL”, DIVINA COMEDIE

Dante Alighieri, 1265-1321³

Am reușit să-mi acord o amânare de la astfel de sfârșituri și să mă târăsc afară din bazin, prelingându-mă în propria mea nefericire, epuizat de echilibrul pe care mă simțeam obligat să-l mențin.

Ora de plumb

Acest sentiment de izolare reflectă viziunea erudiților medievali și renaștiniști, care catalogau persoana depresivă drept „un copil al lui Saturn” – planetă considerată în mod tradițional rece și distantă și reprezentată ca un secerător sau un bătrân care prezida vremurile bune de odinioară, toate dispărute acum.⁴ Când suntem „în Saturn”, suntem fixați pe ideea că nu există viitor. Caracteristicile greutății fizice pătrund în

analogiile cu această planetă, unde trecutul atârnă greu ca plumbul, metalul său alchimic. Poeta Emily Dickinson a comparat depresia cu „perioada de plumb”,⁵ surprinzând din nou senzația de densitate și monotonie.

Instantanee ale depresiei

Conștientizarea prevalenței depresiei este în creștere. Organizația Mondială a Sănătății prognozează că în acest secol ea va fi cea mai invalidantă afecțiune din lume, depășind cancerul și SIDA. Statisticile sugerează că una din cinci persoane va suferi de depresie la un moment dat în viață. De asemenea, este o boală care accentuează alte tulburări mintale și poate avea un impact devastator asupra sănătății fizice, relațiilor și finanțelor.

Acest lucru poate fi șocant, dar nu ar trebui să sugereze că fenomenul este nou. Pur și simplu, acum este mai bine înțeles. Depresia a afectat sufletele și mințile oamenilor de-a lungul istoriei, inclusiv pe ale multora dintre cei mai influenți și mai creativi membri ai societății. Compilarea unei liste alfabetică a persoanelor celebre care au suferit de depresie este foarte ușoară. Să-i luăm de exemplu pe marii bărbați europeni. Începe cu Alexandru cel Mare, continuă cu Baudelaire, apoi cu Camus, Darwin, Elgar, Freud, Gauguin, Händel... și tot continuă. S-ar putea să ajungi într-un punct mort la litera „X”, având în vedere că aceasta are o aplicabilitate limitată pentru majoritatea numelor europene, dar poți continua cu Émile Zola. A fi deprimat înseamnă a te afla în compania unor personalități distinse.

Bătrân ca Matusalem

Poți căuta în textele religioase ale lumii dovezi suplimentare că depresia există de când au început consemnările. Ia, de exemplu, Biblia. Regele Solomon este citat în mod regulat ca fiind un suferind de depresie.

Peste ei se întindea o noapte grea, o întruchipare a întunericii care avea să-i cuprindă mai târziu. Dar chiar și așa, erau ei înșiși mai triști decât întunericii...
Apoi, deodată, vedenii din vise înfricoșătoare i-au tulburat adânc, iar groaza i-a cuprins pe neașteptate.

„CARTEA ÎNȚELEPCIUNII LUI SOLOMON“

17:21 și 18:17⁶

Alți depresivi au fost Avraam, Iona, Ilie, regele Saul și Ieremia. Una dintre cele mai remarcabile relatări despre depresie este cea a lui Iov, a cărui suferință, trimisă lui de Dumnezeu, pentru a-i testa dreptatea, îl conduce la disperare, deznădejde și iritabilitate. Din câte știm, depresia a fost un tovarăș de călătorie al omenirii de-a lungul istoriei.

Simboluri ale melancoliei

Termenul tradițional pentru depresie era melancolie, un termen colectiv pentru o varietate de afecțiuni, de la tristețe și letargie până la frică existențială și demență. Melancolia era considerată atât o afecțiune fizică, cât și un grup semnificativ de ceea ce numim astăzi tulburări mintale.