

LIBRIS

We know
books

Alexandra Baltag

Adio, depresie!

*Confesiuni despre
vindecare*

**Editura
GOLD**

Cuprins

Partea 1 - Autoportretul depresiei mele	7
Capitolul 1	9
Cum folosești cartea (fără să te pierzi)?	9
Cine sunt eu?	19
Prietena mea, depresia	23
Promisiunea că această carte este o conversație sinceră.....	27
Autoportretul depresiei mele.....	29
Scrisoare către tine: „Îți urez bun venit”	32
Capitolul 2	34
Cine este depresia?	34
Cum se manifestă ea în corp, în minte, în relații.....	37
De ce o confundăm uneori cu identitatea noastră?	40
Cum ieșim din capcane? Capcană vs. Antidot	49
Hărți ale durerii — lumea, pe scurt	51
Ce înseamnă mai exact „întoarcere la sine”?.....	54
Exercițiul ghidat: Sădește binele în grădina ta	58
Exercițiu-ghid: Întoarcerea către sine	60
Revenire	62
Capitolul 3	65
Mitul depresiei ca boală.....	65
Două feluri de a privi aceeași suferință	77
Orice depresie își are propria poveste.....	78
Dezechilibrul chimic: o ipoteză sau un diagnostic?	82
12 întrebări utile pentru medic/terapeut	85
Panoramă de voci — literatură și clinică	87

Capitolul 4	92
Hemoragie de tristețe	92
Exercițiu ghidat: Borcanul cu minuni	98
Când corpul obosește să se prefacă	100
Familia, traumele moștenite, copilăria nevindecată	105
Exercițiu: Spune-i prietenului tău, trecutul	111
Povestea unei depresii pierdute.....	113
Corpul nu știe să mintă	115
Exercițiu: Dialog cu organul care mă doare	118
Harta durerilor tale.....	119
Capitolul 5	121
Depresia și relația cu sinele – copilul rătăcit	121
Rușinea de a fi slab(ă), vulnerabil(ă), „nefuncțional(ă)”	125
Exercițiu-ghid: Reacțiile copilului rănit care încă trăiește în tine.....	128
Lipsa de sens e lipsa e serotonină	130
Ce am învățat despre mine când am căzut?	135
Cine este sinele tău autentic și cel care s-a adaptat să supraviețuiască?	137
Ritual de reîntoarcere la sinele autentic: Joacă-te cu tine, ca să te regăsești	140
„Jurnalul umbrelor” – cea mai intensă conversație cu depresia mea (pandemie).....	143
Partea a 2-a - Harta vindecării	149
Capitolul 6	151
Oameni ca medicament, oameni ca zgomot.....	151
Prietenii care te trag în jos sau te ridică	156

Prietenii falși sunt droguri.....	158
Nu permite drogurilor să te învețe cine nu ești!.....	160
Poveste: Copilul scriitor care a rămas fără timp	165
Exercițiu: Cine te ține de mână? Cine te trage în jos?	168
Ce nu m-a ajutat niciodată să revin?	170
Partenerul care nu înțelege sau fuge	172
Cum vorbim despre depresie în cuplu și familie.....	175
Exercițiu: Un mesaj către mama	179
Protocol conversațional:	
Cum vorbim acasă despre depresie	181
Depresia și feminitatea/masculinitatea.....	184
Capitolul 7	193
Disciplină.....	193
Ce NU a mai funcționat la mine	198
Cum depresia frânge timpul – și de ce e accidentul vieții care doare cel mai tare.....	200
Exercițiu: Calendarul vieții recuperate.....	204
Capitolul 8	206
Depresia zâmbește?.....	206
Antidepresive sociale - depresia pe Instagram	211
Exercițiu: „Curățenia feed-ului în 30 de minute”	216
Zâmbetul fals de pe Instagram	218
Perfecționismul și sindromul „totul e ok”	223
Test: Cum recunoști depresia la tine și la ceilalți?	227
Creativitatea ca antidot	231
Exercițiu vizual: „Colajul depresiei”	234
Capitolul 9	235

Mărturii din alte voci.....	236
E nevoie să mă obișnuiesc cu această durere de despărțire?	
Să învăț să trăiesc cu ea?	236
A suferit din dragoste până la cancer... ..	240
Cum se maschează durerea?	242
Poveste: Pierderea identității.....	245
Capitolul 10	252
Prin traumă și depresie recuperăm ceva ce ne aparține de drept	252
Cum arată, dincolo de furie, adevărata mulțumire pentru un om?	261
Furia ca energie de reconstrucție	263
Exercițiu: „Transmutarea furiei în acțiune”	264
Hartă: furie → valori încălcate → pași concreți	265
Ritual: „Scrișori de foc”	266
Capitolul 11	268
Știința sufletului și speranței	268
Cum ne putem rescrie povestea și creierul?.....	273
5 micro-obiceiuri care schimbă creierul.....	277
Protocol „30 de zile pentru speranță”	278
Exercițiu: „Rescrie-ți povestea”	279
Capitolul 12	280
Întrebări și regăsiri	280
Scrișori către sine	287
Practici de reconectare zilnică	295
Încheiere	
<i>Scrișoare: „Dragă, depresie”</i>	<i>298</i>

Capitolul 1

Cum folosești cartea (fără să te pierzi)?

Am scris această carte într-un moment de adevăr, când am simțit că pot fi mai mult decât un scriitor. Pot fi un prieten care îți este aproape atunci când treci prin stări îndoielnice.

Citește-o în porții mici: 10-15 minute pe zi sau 5-7 pagini sunt suficiente. Ori cât te face pe tine să te simți confortabil(ă). Citește un subcapitol, alege un exercițiu, lasă-l să lucreze o zi întreagă în fundal. Revino la semnele din corp înainte să sari la concluzii și notează ce observi, nu ce „ar trebui” să simți.

Nu trebuie să faci toate exercițiile și nici să urmezi un „program perfect”. Alege ce ți se potrivește acum. Uneori vei avea putere pentru trei rânduri, alteori pentru trei pagini; ambele sunt suficiente. Progresul nu arată ca o linie oblică frumoasă, ci ca o hartă cu poteci reluate. Când ai o zi proastă, nu reîncepi de la zero: reiei din locul unde ai rămas.

Recomandare de ritm: un capitol pe săptămână, cu 1–2 exerciții practicate de 3–4 ori. Duminica, o revizuire scurtă: ce a funcționat, ce te-a obosit, ce ai lăsat pentru mai târziu.

Notă de siguranță (când ceri ajutor acum)

Cartea e o punte între tine și tine. Nu înlocuiește consultul medical, psihoterapia sau tratamentul recomandat de un specialist. Dacă trăiești gânduri de auto-vătămare, simți că nu ești în siguranță sau nu poți asigura îngrijirea de bază (somn, alimentație, hidratare, igienă), **cere ajutor imediat:** sună la 112 sau mergi la cel mai apropiat serviciu de urgență. Spune cu voce tare cuiva de încredere ce ți se întâmplă; nu purta această povară singur(ă). În restul timpului, creează-ți un „cerc de sprijin” — două-trei persoane, un om-siguranță pe care le poți contacta, cu o propoziție de start clară: „Am nevoie să fii cu mine. Nu am nevoie de soluții, doar de prezența ta.”

Om – Siguranță – persoana care îți știe povestea și care este pregătită în orice moment să îți fie alături. Dacă nu ai, și nu e nimic rău în asta, atunci sunt aici lângă tine.

Dacă ești în terapie sau sub medicație, ia din carte doar ceea ce e compatibil cu planul tău și discută cu specialistul tău orice nelămurire.

Cum să citești confesiunea fără să te declanșezi

Sunt pasaje în care o să te recunoști și pasaje care o să te contrarieze. Dacă simți că ți se strânge pieptul sau stomacul, oprește-te. Închide cartea, pune mâna pe piept, inspiră adânc, coboară cu picioarele pe podea și caută trei lucruri pe care le vezi, două pe care le auzi, unul pe care îl atingi. Apoi, dacă poți, revino. Dacă nu, lasă capitolul pentru altă zi. Nu eșuezi când te protejezi; îți respecti corpul.

Poți să marchezi paginile „cu risc” și să le parcurgi doar în prezența cuiva de încredere sau după ce ai mâncat și ai dormit. Poți citi cu un creion în mână, subliniind doar ce-ți face bine și lăsând restul să treacă pe lângă tine. Începi să te alegi pe tine în timp ce citești despre tine: e deja o victorie.

Promisiunea mea către tine (și către mine)

Nu romantizez depresia și nu o transform în erou negativ. Nu-ți vând certitudini, ci practici. Nu-ți cer să crezi ce cred eu, ci să verifici în viața ta. Nu fac rating din vulnerabilitatea mea, ci o ofer în măsura în care poate deveni pod, nu spectacol. Când nu știu, spun „nu știu”. Când greșesc, revin și corectez. Când mi-e greu, respir înainte să predic. Asta e promisiunea.

Promisiunea ta poate arăta așa:

- Când nu dorm, nu iau decizii mari.
- Când am gânduri negre seara, aleg un protocol blând, nu un verdict dur.
- Când simt rușine, respir, apoi fac un gest mic, bun pentru mine.
- Când nu am energie, nu mă pedepsesc, ci aleg două lucruri mici: aerisesc camera și fac ordine în lucruri.

Scrie-ți promisiunea pe o foaie separată și ține-o la vedere.

Timeline-ul meu

Nu am știut multă vreme să spun „nu” fără să-mi tremure vocea. Am dăruit până la epuizare crezând că iubirea fără limită repară totul și m-am trezit într-o cameră fără ferestre în care respirația era scurtă și gândurile grele. Au fost câteva momente pivot, în care am confundat tristețea cu vina, oboseala cu defectul moral, liniștea cu plictisul.

Le scriu aici, nu ca inventar al durerii, ci ca hartă:

— Prima dată când am realizat că „nu mai pot” nu a

fost într-o tragedie, ci într-o dimineață banală în care cafeaua nu mai avea gust. Am crezut că e lene; era epuizare.

Lecția: uneori corpul spune adevărul cu o tăcere care nu doare, dar insistă.

— Perioada în care am confundat grijile altora cu datoria mea de a salva. Am crezut că valoarea mea e egală cu greutatea pe care o pot duce.

Lecția: nu e generozitate când îți rupi spatele cu sacii altora și îți lași casa pustie.

— Întoarcerea la scris după un timp de boală. M-am prefăcut că pot la fel de mult ca înainte și m-am prăbușit în perfecționism.

Lecția: nu poți să sari peste reabilitare emoțională cum nu sari nici peste încălzire înainte de alergare.

— Ziua în care am spus „nu știu” cu voce tare și am cerut ajutor. Nu s-a întâmplat nimic catastrofal; s-a deschis o fereastră.

Lecția: rușinea se topește când e văzută.

Fiecare dintre aceste momente a avut pedale de frână spre propriul drum (n-am dormit, am mâncat pe fugă, m-am încărcat cu problemele altora) și pedale de accelerație spre mine (mers 15 minute, două pahare de apă, o

conversație scurtă, o listă cu trei lucruri mici pe care azi le pot face). Harta asta mă ajută să nu dramatizez și, mai ales, să nu mă pedepsesc.

Harta declanșatorilor și semnele că mă întorc la mine

Declanșatori: conversații neterminate, promisiuni vagi, gol de singurătate la ora târzie, scroll prelungit, mese sărite, perfecționismul.

Semne de întoarcere: am un ciclu de somn aproape complet, îmi face poftă un mic dejun simplu, vreau să aerisesc casa, pot să-mi pun o limită fără să-mi tremure vocea, râd scurt fără motiv, îmi amintesc să-mi spun pe nume. Între cele două liste, am un pod: protocolul pentru „primele 15 minute când alunec”.

Protocol 15 minute:

- beau apă;
- îmi pun picioarele goale pe podea;
- număr cinci lucruri pe care le văd;
- trimit un mesaj de două rânduri unui om-siguranță;
- fac un gest mic fizic (spăl o cană, întind rufe);
- îmi spun cu voce tare: „Sunt aici. E greu, dar sunt aici.”

Dacă nu funcționează, reiau.

Trusa mea de urgență (personală, nu universală)

Nu voi lista rețete universale. Îți spun ce funcționează pentru mine, poate te inspir.

- Mersul de 12–15 minute fără telefon, de preferat după-masa
- Playlist-ul rezervat doar pentru când vine ceața, ca un semnal către creier că trecem podul împreună
- Dușul cald seara, când mintea îmi aleargă pe coridor
- Jurnalul de cinci rânduri: „Ce simt? Unde simt? Ce am nevoie? Ce e la îndemână? Ce fac acum?”
- Supă clară, mâncare sănătoasă
- Lumânare cu miros de lămâiță, ca să-mi adun atenția
- Regula celor două lucruri mici: aerisesc camera, fac ordine
- Telefonul către omul-siguranță cu fraza de start deja pregătită
- Pauză de ecran de treizeci de minute înainte de somn

Exercițiu: Scrisoare de la „eu-bine” către „eu-azi”

Așază-te, dacă poți, lângă o fereastră. Scrie o scrisoare scurtă către tine, dintr-o versiune a ta care se simte bine. Nu promite imposibilul; roagă-te de posibil. Poți folosi începutul de mai jos și să-l continui:

„Te văd. Nu ești defect(ă), ești obosit(ă). Astăzi nu-ți cer să fii curajos(ă), îți cer să fii blând(ă). Alege două lucruri mici pe care le poți face: unul pentru corp, unul pentru suflet. Dacă uiți, revin eu și-ți aduc aminte. Nu te grăbi; nu e o cursă, e o revenire. Sunt aici.”

După ce scrii, citește cu voce joasă. Păstrează scrisoarea la îndemână pentru zilele tulburi.

Contractul meu cu mine (în 7 puncte)

1. Când nu dorm suficient, nu iau decizii mari.
2. Când gândurile negre se adună seara, aleg protocolul de 15 minute, nu verdictul final.
3. Când simt rușine, respir și fac un gest mic, bun pentru mine.
4. Când nu am energie, aleg două lucruri mici, nu zece lucruri perfecte.
5. Când mă compar, opresc scroll-ul și revin la corp.

6. Când am nevoie, cer ajutor înainte să mă consum prea mult.
7. Când îmi e bine, nu uit să notez ce a ajutat, ca să am de ce mă țin în zilele grele.

Acesta este începutul: o întoarcere la tine fără scenarii eroice, cu pași mici și siguri. Restul cărții va construi peste acest fundament: înțelegere, distincții, practici. Dar fără această cameră cu ușa întredeschisă, orice metodă e doar încă o exigență.

Ține ușa întredeschisă și ne vedem mâine!

Cine sunt eu?

Știu... te-ai întrebat de câteva ori, înainte să deschizi această carte, cine sunt eu cu adevărat. Dacă port măști, rochii vapoaze, dacă sunt urâtă sau frumoasă, dacă mănânc ouă la micul dejun sau ce culoare preferată am. E posibil să te intereseze mai mult conținutul, iar autorul să fie doar o paradigmă. Ei bine... cine sunt eu? Nu-ți face griji, poate nu avem aceleași povești, aceleași voci, sau, cu siguranță, nu aceleași rochii — dar, sigur, am trecut prin ceea ce tu numești depresie, iar eu... altfel.

Eu sunt Alexandra — după numele pe care părinții mei mi l-au dat acum mulți ani. Sunt un fior de primăvară adus lor, o catastrofă sentimentală care, da, a avut și perioade în care nu se mai recunoștea pe sine.

De multe ori am simțit barometrul vieții cum îmi bătea în fereastra inimii, strigând la mine:

„Fato, ia-o mai ușor, ai să te învinețești toată!”. Și... așa a fost. M-am învinețit. Fiecare lovitură m-a durut al naibii de tare. Am levitat, simțind-o. Mi-a dat pumni în spate, în burtă, în inimă, dar nu m-am supărat pe ea, pentru că, da... eu am vrut să o simt. De câte ori îmi era greu, spuneam: „Se poate și mai greu de-atât.”. Și s-a întâmplat, până la zvârcolire și confuzie, până la ceea ce tu

numești depresie – dar eu am numit-o altfel. Cum? Vei afla dacă iei la rost toată această carte. Poate o să te energizeze, poate nu.

Părinții mei mi-au dat un nume frumos, iar tatăl meu mi-a spus așa: „Porți un nume care, cândva, va ajunge mare, pe buzele multor oameni.”

Așa e și depresia. E și ea un nume, poate tot de femeie, dar nu la fel de frumos, pentru că instigă la înverșunare, iar eu nu sunt așa.

În perioadele cele mai negre din viața mea — mai cu prisosință cele în care am suferit pentru că am pierdut pe cineva sau pentru că eu am dat pierdut pe cineva — am negat existența răului care era în mine și l-am transformat, forțat, în bine, în iubire, în sine. Nu știu dacă a fost corectă această forțare, dar cert este că am pornit pe un drum al confesiunilor despre mine pentru a dezvălui, sau, poate, descoperi, dacă negarea mi-a fost cea mai de folos pârghie spre realitate, adevărata realitate.

Era sănătos ce făceam? Nu știu, cert este că mi-am repetat de atâtea ori că sunt bine, încât subconștientul meu n-a mai avut ce face și a crezut asta.

Am invitat-o de atâtea ori să bem ceva — poate chiar și o apă — încât, la un moment dat, după câte povești i-am spus despre neexistență, s-a plictisit. Și nu a mai vrut

să mă onoreze cu prezența ei.

Nu sunt psiholog. Nici doctor. Nici guru. Sunt o simplă creatoare a societății, o privesc și mă inspir din ea, îi dau sens din non-sens și îi demonstrez că existența poate fi hrănită din orice, cu echilibru, chiar și din durere.

Cartea aceasta este pentru tine, pentru noi, pentru toți cei care n-au găsit și încă mai caută leacul unei dureri fără timp.

Nu sunt aici, printre rânduri, să dau sfaturi, nici să te învăț să îi faci față sau să te înveselesc, nu. Sunt aici, alături de tine, în calitate de camarad, de om care a testat laturile acestei afecțiuni, dacă o putem numi așa, din multe perspective, pentru că da, depresia are multe colțuri, și poate fi privită din multe unghiuri. Unghiuri, care, de prea multe ori înțepă, împung,ucid.

Uneori e posibil să ai impresia că ai înțeles-o, dar ea doar își schimbă forma. Se ascunde în spatele unui zâmbet, în mirosul unei dimineți obișnuite, în răspunsul aprig al unui prieten. Se strecoară în zilele în care nu ai motive clare să plângi și totuși o faci. Sau în cele în care nu simți nimic — și tocmai asta doare cel mai tare.

Am scris această carte cu două inimi întinse pe masă. Prima inimă este confesiunea mea, cu emoții, povești și fragmente de viață în care poate vei recunoaște

și bucăți din tine. A doua inimă este ghidul tău, poate chiar inima ta, unde emoția se transformă în exercițiu, explicații și pași clari care să te ajute să mergi mai departe.

Vei găsi în paginile acestea întrebările fără răspunsuri, la care nu am un răspuns clar, dar am o abordare. Eu nu dețin un antidot, ci recunoaștere, înțelegere și empatie. Știu, uneori ți se va părea că este prea mult. Pune cartea jos, respiră, ia-ți timp și întoarce-te aici când simți. Eu știu că nu ai fugit, ci pur și simplu parcurgi un drum în care nu ești singur.

Eu sunt aici, tu ești aici, iar dacă nu știm încotro mergem, măcar știm că nu suntem pierduți definitiv.

Prietena mea, depresia

Știi... multe studii susțin că poate fi o afecțiune, o blocare a minții, o lipsă acută de serotonină care nu mai permite corpului, creierului, să funcționeze în normalitate. Eu n-am cunoscut-o așa, pentru că nu i-am permis asta. Cine ești tu, dragă, depresie să mă domini? i-am spus mereu. Deși, în majoritatea timpului, a fost capabilă să-mi smulgă lacrimi, să mă pună în fața incertitudinilor, să îmi urască viața și să-mi doresc să nu mai fiu. Eu nu am crescut cu ea de mână, ci s-a instalat pe nesimțite împrejurul meu. Și-a adus toate catrafusele: migrene, rochii, pahare cu vin, nemulțumire, ură, incertitudine și a zis: „Am venit să te domin, să-ți fur inocența.”

Prima dată ne-am cunoscut acum mai bine de 15 ani. Mă îndrăgostisem groaznic de cel pe care voiam să-l numesc consortul vieții mele, dar nu fusese chiar așa. Aveam acei 20 de ani naivi, plini de voieșie și splendoare. Îmi adoram viața și clinchetul ei. Trăiam pentru a descoperi și pentru a mă crea. Deodată, într-un timp care nu avea sens, el a plecat și m-a lăsat în compania ei. „La revedere, fetiță, ești prea îndrăgostită de mine!”. Și am rămas înecată în lacrimi grele, gol în stomac, lipsa poftei

de mâncare, tot acel șir de nemulțumiri pe care, cu siguranță, îl știi deja.

Atunci m-am simțit pentru prima dată neajutorată, deși părinții mei au fost acolo, în moduri pe care timpul respectiv le oferea. Mama m-a păcălit, mi-a zis să iau în fiecare zi o „vitamină”, care, de fapt, era un antidepresiv ușor. Voia să mă liniștească, cumva, și doar așa a știut cum.

Of, aveam 20 de ani. O vârstă normală să suferi din dragoste și să începi să te împrietenești cu ea, să o cunoști, să înțelegi ce este. Nu știam foarte multe, dar băguiam că nu trebuie să mă las învinsă de nimic. Cred că depresia mea, prietena mea, așa a început să se instaleze — din puritate, dintr-o dragoste nebună pe care nu am știut să o controlez. A început atunci și a continuat încă 13 ani din momentul în care el s-a întors...

Așa au trecut treisprezece ani. Treisprezece ani în care am continuat să trăiesc cu prietena mea, depresia, de mână. Nu m-am mai zbatut s-o dau afară, nici n-am mai întrebat de ce stă. Mă obișnuisem cu ea, îi cunoșteam mirosul, absența în care mă sustrăgea, felul în care se cuibărea în colțul meu de liniște, chiar și atunci când râdeam. Aparent, eram fericită. Zâmbeam, muncind, vișând, bifând. Le spuneam tuturor că sunt bine — și eram,

dar cu ea de mână. Am continuat să trăiesc într-un dez-măț firesc, alături de un om care nu avea nimic împotriva să mă vadă așa. Nu m-a întrebat niciodată ce e dincolo de acel „sunt bine”. Nu m-a oprit și nici nu m-a văzut, poate.

Toți cei din jurul meu mă întrebau, din când în când, dacă sunt bine. „Da, sunt!” spuneam. „Sunt bine.” Și o spuneam cu convingere, pentru că așa învățasem: să-mi spun minciuni frumoase cu voce tare, până când păreau adevăr. Dar, pe dinăuntru, nu mă mai mulțumea nimic. Nici măcar acele momente de beatitudine în care menirea mea excela. Nici când scriam, nici când iubeam, nici când eram lăudată, aplaudată, cuprinsă.

Prietena mea, depresia, era acolo. Nu bătea cu pumnul în ușa, nu urla. Venea confortabil, se așeza pe mine ca o pătură pufoasă, caldă, dar grea. Atât de grea, încât uneori simțeam că nu pot respira — și îi permiteam asta pentru că mă obișnuisem cu ea așa, era confortabil, iar confortul este unul dintre cei mai „loiali” prieteni ai depresiei — alți prieteni. Este intimitatea aceea care strivește ușor, dar care dă impresia siguranței.

Asta face, uneori, depresia. Păcălește că ești în control, când, de fapt, a furat volanul de mult. Și totuși, o