



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Exerciții
de meditație
pentru depășirea
depresiei

Eliberarea de nefericirea cronică

**MARK WILLIAMS, JOHN TEASDALE, ZINDEL SEGAL,
JON KABAT-ZINN**

Traducere din engleză de Alexandru Macovescu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Victor Popescu

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Elena Bițu
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei : eliberarea
de nefericirea cronică / Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal,
Jon Kabat-Zinn ; trad.: Alexandru Macoveșcu. – București :**
Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-688-5

- I. Williams, Mark
- II. Teasdale, John
- III. Segal, Zindel
- IV. Kabat-Zinn, Jon
- V. Macoveșcu, Alexandru (trad.)

616-089.884

Titlul original: The Mindful Way Through Depression. Freeing Yourself
From Chronic Unhappiness

Autori: MARK WILLIAMS, JOHN TEASDALE, ZINDEL SEGAL, JON KABAT-ZINN

Copyright © 2007 by The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

© Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Introducere</i>	9
Partea întâi	
Mintea, corpul și emoțiile	19
1 O, nu, iar mi se întâmplă asta!	21
2 Puterea tămăduitoare a conștientizării meditative	44
Partea a doua	
Clipă de clipă	67
3 Cultivarea concentrării asupra prezentului	69
4 Respirația	93
5 Un alt mod de cunoaștere	121
Partea a treia	
Transformarea nefericirii	143
6 Să intrăm din nou în contact cu sentimentele noastre — cele care ne plac, cele care nu ne plac și cele pe care nu știm că le avem	145
7 Să ne familiarizăm cu sentimentele noastre	173
8 Să ne considerăm gândurile niște plămuri ale minții	198
9 Concentrarea asupra prezentului în viața de zi cu zi	220

Partea a patra

Redevino stăpânul vieții tale	253
10 Trăiește iar din plin	255
11 Să recapitulăm	275
<i>Alte lecturi, resurse web și centre de tratament</i>	293
<i>Anexă. Exerciții de meditație</i>	298
<i>Note</i>	325

Mulțumiri

Nu ar fi fost posibil să scriem această carte fără ajutorul substanțial al multora, cărora le datorăm nespusă recunoștință. Le suntem profund recunoscători celor care au citit și recitit numeroasele ciorne ale cărții, ajutându-ne să ne clarificăm ideile pe care am dorit să le exprimăm, și ne-au sugerat și modul în care s-o facem: Jackie Teasdale, Trish Bertley, Ferris Urbanovzki, Melanie Fennell, Phyllis Williams și Lisa Morrison. Apreciem în cel mai înalt grad profesionalismul și cunoștințele celor de la The Guilford Press care au contribuit la editarea acestei cărți și îi mulțumim în special Barbarei Watkins, lui Chris Benton, Kitty Moore, Anna Brackett și lui Seymour Weingarten. Datorăm multă recunoștință pentru ajutorul acordat și sponsorilor noștri: Wellcone Trust, U.K. Medical Research Council, Centre for Addiction and Mental Health (Clarke Division) și National Institute of Mental Health.

Este o adevărată plăcere să le putem mulțumi pe această cale tuturor profesorilor care ne-au sprijinit și îndrumat, împărtășindu-ne cunoștințele și experiența lor, în procesul de elaborare a tehnicilor de combatere a depresiei, dar în special Christinei Feldman, lui Ferris Urbanowski și Antoniei Sumbundu.

Noi toți le suntem profund îndatorați familiilor și mai ales soțiilor noastre, Phyllis, Jackie, Lisa și Mila, pentru dragostea și sprijinul acordat pe tot parcursul acestei perioade agitate, cu succese și eșecuri, în care ne-am străduit să ducem la bun sfârșit acest proiect.

Mai ținem să le mulțumim și cursanților noștri, care, prin curajul, răbdarea și bunăvoința cu care ne-au împărtășit descoperirile lor, ne-au permis să le transmitem și altora, prin intermediul acestor cărți, experiențele prin care au trecut.



În cele din urmă, am dori să ne exprimăm mulțumirea că am avut ocazia să conlucrăm la această carte și la anexa cu exercițiile pentru meditație. Fiind mereu împreună, colaborând strâns, împărtășindu-ne cunoștințele, am descoperit și am prețuit tot timpul înțelegerea dintre noi și am simțit că suntem implicați în aceeași aventură.

* * *

Le mulțumim și următorilor editori și/sau autori, care au avut bunăvoința de a ne da permisiunea să reproducem pasaje din lucrările originale:

Asociația Psihiatrilor Americani, pentru criteriile de diagnostic în episodul de depresie majoră, din *Diagnostic and Statistics Manual of Mental Disorders*, ediția a IV-a, text revizuit (Washington DC: American Psychiatric Association, 2000).

Philip Kendall și Steven D. Hollon, pentru lista de gânduri automate ale indivizilor depresivi, preluată din articolul „Cognitive Self-Statements in Depression Development of an Automatic Thoughts Questionnaire“, publicat în *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383–395 (1980).

Marie Åsberg, de la care am preluat conceptul de „spirală a epuizării“ (lucrare nepublicată).

J.M. Dent și fiii, o filială a The Orion Publishing Group, pentru „The Bright Field“ de R.S. Thomas, din *Collected Poems 1945–1990* (Londra: Phoenix, 1995).

Random House Inc., pentru „Scrisori către un tânăr poet“ de Rainer Maria Rilke, tradusă de Stephen Mitchell (New York: Modern Library, 1984).

Threshold Productions și Coleman Barks (traducător), pentru „The Guest House“ din *The Essential Rumi* (San Francisco: Harper, 1997).

Farrar, Straus și Giroux, pentru „Love after Love“ de Derek Walcott, din *Collected Poems 1948–1984* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1986).

Introducere

M-AM SĂTURAT SĂ FIU DEPRIMAT TOT TIMPUL

Depresia doare.¹ Este „lupul cel rău“ care îți bântuie nopțile și îți răpește bucuria de a trăi, este zbuciumul din mintea ta, care îți alungă somnul. Este un strigoi care îți apare doar ție în miezul zilei, întunericul care doar ție și se așterne în fața ochilor.

Dacă ai ales să citești această carte, îți vei da seama că metaforele folosite nu sunt câtuși de puțin exagerate. Toți cei care au suferit de depresie știu că aceasta provoacă o anxietate paralizantă, o imensă insatisfacție față de sine și un sentiment de gol sufleteș și disperare. Te face să te simți complet neajutorat, apatic și măcinat de tristețe profundă și dezamăgire, asociate cu dorința de a avea parte de fericirea care ți-a fost tot timpul refuzată.

Oricare din noi ar face orice ca să nu se mai simtă așa. Dar, ironia sorții, nimic nu pare să ajute... cel puțin nu pentru mult timp. Căci partea neplăcută a lucrurilor este că, dacă ai fost o dată deprimat, depresia tinde să revină, chiar dacă te-ai simțit bine câteva luni de zile. Dacă ți s-a întâmplat și ție, sau dacă ți se pare că nu poți găsi fericirea care să dureze, poți sfârși prin a simți că nu ești destul de bun, că ești un ratat. Gândurile nu-ți dau deloc pace când încerci să găsești o explicație mai profundă, să pricepi o dată pentru totdeauna de ce te simți așa de rău. În caz că nu găsești un răspuns satisfăcător, te poți simți și mai gol sufletește, și mai disperat. În cele din urmă, poți nutri convingerea că în esența ființei tale ceva nu e deloc în regulă.

Dar dacă nu e nimic în „neregulă“ cu tine?



Dar dacă, la fel ca aproape toți cei care trec prin depresii repetate, ai devenit victima eforturilor tale raționale, chiar eroice, de a te elibera din lanțurile depresiei — asemenea unui om care se cufundă și mai adânc în nisipurile mișcătoare, cu cât se zbate mai tare să scape?

Am scris cartea de față pentru a te ajuta să înțelegi cum se întâmplă așa ceva și ce poți face în această privință, aducându-ți la cunoștință recentele descoperiri științifice care ne-au oferit un cu totul alt mod de a înțelege ce înseamnă depresia sau starea cronică de nefericire:

- În stadiile incipiente, în care dispoziția efectivă începe să se deterioreze, nu starea de spirit în sine este cauza răului, ci felul în care reacționezi la ea.
- Eforturile pe care le facem de obicei pentru a ieși din acea stare sunt departe de a ne elibera, dimpotrivă, ne perpetuează suferința de care încercăm să scăpăm.

Cu alte cuvinte, nimic din ce *facem* atunci când începem să ne prăbușim sufletește nu pare să ajute, pentru că, încercând să scăpăm de depresie în modul obișnuit de a ne rezolva problemele, încercând să „remediem“ ce „nu este în regulă“ cu noi, nu facem decât să ne adâncim suferința. Ora 3:00 dimineața, când ne obsează ce am făcut cu viața noastră... autocritica pe care ne-o facem pentru „defectele“ noastre atunci când ne simțim copleșiți de tristețe... încercările disperate de a ne obliga sufletul și corpul să nu se simtă așa — toate sunt doar eforturi mentale care nu duc decât la agravarea stării de care vrem să scăpăm. Oricine și-a pierdut nopți întregi frământându-se sau n-a făcut altceva în viață decât să întoarcă lucrurile pe toate părțile știe foarte bine cât de inutile sunt aceste eforturi. Dar știm și ce ușor este să intrăm în capcana acestor obiceiuri ale minții.

În cele ce urmează și în anexa de la sfârșitul cărții îți oferim o serie de exerciții pe care le poți face zilnic pentru a te elibera de

obișnuitul mod de a gândi, care te ține captiv în nefericire. Acest program, cunoscut sub numele de Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (terapia cognitivă bazată pe concentrarea asupra prezentului), combină ultimele tendințe din știință cu forme de meditație care s-au dovedit eficiente din punct de vedere clinic în medicina generală și în psihologie. Inedita și convingătoare sinteză a diferitelor metode de a-ți cunoaște sufletul și trupul te poate ajuta să faci o schimbare radicală în felul în care relaționezi cu gândurile și sentimentele negative. Prin intermediul acestei schimbări, poți să găsești modul de a ieși din starea de indispoziție, pentru ca să nu se transforme în depresie. *Cercetările noastre au demonstrat că programul detaliat în această carte poate scădea riscul de recidivă la jumătate, în cazul celor care au avut trei sau mai multe episoade de depresie.*²

Femeile și bărbații care au luat parte la cercetările noastre au avut cu toții episoade repetate de depresie clinică. Dar nu trebuie să fi fost diagnosticat cu depresie ca să profiți de pe urma acestei cărți. Mulți oameni care trec prin stări de disperare și suferință asociate depresiei nu apelează niciodată la asistență medicală, deși știu că sunt prizonierii nefericirii cronice, care le afectează mare parte din viață. Dacă ai simțit de mai multe ori că te cufunzi în mlaștina deznădejdiei, apatiei și tristeții, sperăm să găsești în această carte și în anexa de la sfârșitul ei ceva extrem de prețios, care să te ajute să scapi din ghearele tristeții și să-ți aducă în viață adevărata fericire de durată.

Este greu de prevăzut cum se va produce în cazul tău schimbarea profundă a modului de a relaționa cu gândurile negative și care va fi evoluția ta ulterioară, pentru că diferă de la caz la caz. Singurul mod în care își poate da cineva seama de avantajele acestei abordări este să renunțe temporar la gândirea hipercritică și să se dedice trup și suflet acestei terapii, pe o perioadă mai lungă — în acest caz, sunt necesare opt săptămâni —, și să vadă ce se întâmplă. Este exact ce le cerem și celor care iau parte la programele noastre. Pentru a se înțelege mai bine acest proces și



a-i conferi un plus de concretețe, am inclus anexa care te va ghida cu precizie în exercițiile de meditație descrise în această carte.

Pe lângă exercițiile de meditație, te vom încuraja să fii răbdător, să manifesti deschidere, înțelegere față de sine și să perseverezi cu blândețe. Aceste calități te vor ajuta să te eliberezi de „forța gravitațională“ a depresiei, amintindu-ți că ești în stare să descoperi și tu ceea ce a demonstrat acum știința: că nu trebuie să încerci să rezolvi problema legată de indispoziția ta. De fapt, este o atitudine înțeleaptă, pentru că felul nostru obișnuit de a ne rezolva problemele sfârșește prin a ne înrăutăți situația.

Ca oameni de știință și medici, noi am ajuns pe o cale ocolită la un nou mod de a înțelege care metode sunt eficiente și care nu în tratarea episoadelor repetate de depresie. Până la începutul anilor 1970, cercetătorii se concentraseră asupra descoperirii unor tratamente eficiente pentru depresia acută — acel prim episod devastator, declanșat de obicei de un eveniment tragic din viața unei persoane. Au și găsit astfel de tratamente, bazate pe medicație antidepressivă, care s-au dovedit extrem de eficiente în cazul multor pacienți. Apoi au descoperit că depresia, chiar tratată, adesea recidivează — și că probabilitatea recidivelor crește în raport cu numărul de episoade prin care a trecut pacientul. Acest fapt ne-a schimbat total concepția asupra depresiei și nefericirii cronice.

S-a dovedit că medicamentele antidepressive ameliorează depresia, însă doar cât timp sunt administrate. Când se întrerupe tratamentul, depresia revine, chiar și peste luni de zile. Nici doctorii, nici pacienții nu agreează ideea de a lua medicamente toată viața pentru a ține în frâu depresia. Așa că, la începutul anilor 1990, noi (Zindel Segal, Mark Williams și John Teasdale) am început să explorăm posibilitatea unei abordări complet noi.

Mai întâi, scopul nostru a fost să aflăm din ce cauze se produc recidivele: de ce devin nisipurile mișcătoare mai nesigure cu cât pășești pe ele de mai multe ori. Am dovedit că, de fiecare dată când o persoană cade în depresie, conexiunile din creier între

dispoziție, gânduri, corp și comportament se întăresc, facilitând astfel declanșarea unei noi depresii.

Pe urmă, am început să cercetăm ce măsuri se puteau lua împotriva acestui risc. Știam că tratamentul psihologic numit *terapie cognitivă* se dovedise eficace în depresia acută și prevenise recidivele în numeroase cazuri. Dar nimeni nu știa prea bine cum funcționa. Trebuia să aflăm ce se întâmplă — nu doar din curiozitate științifică, ci pentru că răspunsul la această întrebare avea o enormă importanță practică.

Până atunci, toate terapiile, atât tratamentul cu antidepresive, cât și terapia cognitivă, se recomandau persoanelor care erau deja în depresie. Ne-am gândit că, dacă identificam elementul de bază al terapiei cognitive, am putea reuși să-i învățăm pe oameni prin ce metode să prevină depresia *când se simt bine*. În loc să aștepte să se producă un alt episod devastator, puteam să le arătăm cum să-l înăbușe în fașă și să nu-i permită să se instaleze.

Destul de ciudat a fost că studiile noastre pe anumiți subiecți și informațiile pe care le-am primit ne-au condus în cele din urmă la ideea de a aplica în scop terapeutic acele exerciții de meditație prin care se cultivă o anumită formă de conștientizare, cunoscută sub numele de concentrare asupra prezentului (*mindfulness*), care își are originea în înțelepciunea asiatică. Aceste practici, care fac parte de mii de ani din cultura budistă, fuseseră perfecționate și adaptate conform medicinei moderne de către Jon Kabat-Zinn și colegii săi de la Facultatea de Medicină din Massachusetts. Dr. Kabat-Zinn începuse în 1979 un program de reducere a stresului, cunoscut sub numele de MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), adică *reducerea stresului bazată pe concentrarea asupra prezentului*, care pornește de la exercițiile meditative de concentrare asupra prezentului și aplicațiile lor terapeutice în cazul stresului, suferinței și bolilor cronice. Concentrarea asupra prezentului poate fi descrisă și ca „reglarea ritmului cardiac printr-o atitudine plină de înțelegere față de sine“, deoarece chiar presupune conștientizarea acestei atitudini pline de compasiune.



MBSR și-a demonstrat efectele extrem de benefice în cazul pacienților cu boli cronice sau grave, precum și în al celor cu tulburări psihice, ca anxietatea și tulburarea de panică³. Aceste efecte benefice nu s-au manifestat doar prin schimbările survenite în dispoziția afectivă, în modul de a gândi și de a se comporta al pacienților, dar și în modificarea modelelor de activitate cerebrală, despre care se știe că stau la baza emoțiilor negative⁴.

În ciuda scepticismului inițial, vizibil în reacția colegilor și pacienților noștri când le sugeram că meditația ar putea fi folosită în tratamentul profilactic al depresiei, ne-am hotărât să studiem problema mai îndeaproape. Am descoperit destul de repede că această combinație între știința cognitivă din Occident și practicile din Orient era exact ce ne trebuia ca să întrerupem evoluția ciclică a depresiei recurente, în care avem tendința să reflectăm la nesfârșit asupra lucrurilor care nu se prezintă așa cum vrem noi.

La începutul stării depresive, reacționăm, de obicei, din motive perfect explicabile, prin a încerca să scăpăm de sentimentele noastre reprimându-le sau făcând eforturi să nu ne mai gândim la ele. În decursul acestui proces, scoatem din străfundurile memoriei regretele din trecut și ne gândim cu îngrijorare la viitor. Căutăm în minte soluție după soluție, și nu durează mult timp până începem să ne simțim rău, pentru că nu reușim să găsim ceva care să ne aline emoțiile dureroase prin care trecem. Ne pierdem în comparații între ce suntem și ce am vrea să fim, și în curând trăim aproape cu totul în lumea gândurilor noastre. Începem să ne frământăm. Pierdem contactul cu realitatea, cu oamenii din jurul nostru, chiar și cu cei la care ținem cel mai mult și care țin la fel de mult la noi. Ne refuzăm darurile bogate ale vieții și plăcerile ei. Nu e de mirare că ne descurajăm și putem sfârși prin a simți că nu mai e nimic de făcut. Însă, exact în această etapă, intervine rolul hotărâtor al conștientizării prin meditație.

CUM SĂ PROFITĂM DIN PLIN DE PE URMA ACESTEI CĂRȚI

Exercițiile de concentrare asupra prezentului recomandate în această carte te pot ajuta să abordezi în cu totul alt fel nesfârșitul ciclu al operațiunilor mentale care cresc riscul de declanșare a depresiei. De fapt, aceste exerciții te pot ajuta să te detașezi de acest întreg model de activitate mentală. Cultivarea concentrării asupra prezentului te poate ajuta atât să te eliberezi de regrete, cât și de grijile în privința viitorului. În plus, va crește flexibilitatea minții în așa fel că îți trec prin cap noi opțiuni, poate chiar cu o clipă înainte să crezi că nu mai e nimic de făcut. Exersarea concentrării asupra prezentului poate împiedica apariția obișnuitului sentiment de nefericire pe care îl resimțim cu toții atunci când cădem în depresie. Acest fapt ne ajută să reluăm contactul cu toată seria de resurse interioare și exterioare, prin care putem să învățăm, să ne perfecționăm și să ne vindecăm, resurse pe care poate nu suntem conștienți că le avem.

Resursele vitale interioare pe care le ignorăm sau le trecem sub tăcere, fie că suntem deprimați sau nu, se află chiar în corpul nostru. Când ne pierdem în gânduri și încercăm să ne alungăm sentimentele, acordăm foarte puțină atenție senzațiilor corporale pe care le simțim. Totuși, aceste senzații din interiorul trupului ne oferă un feedback imediat în privința a ceea ce se petrece în starea noastră emoțională și mentală. Ne pot da informații prețioase în lupta cu depresia, și concentrarea asupra lor nu numai că ne împiedică să intrăm în capcana mentală a îngrijorărilor pentru viitor sau să ne împotmolim în trecut, dar ne și dă posibilitatea de a transforma emoția în sine. Partea întâi a acestei cărți examinează modul în care colaborează mintea, trupul și emoțiile la formarea și menținerea depresiei și felul în care această nouă viziune provenită din cercetarea de ultimă oră ne învață



cum să întrerupem acest cerc vicios. Aduce în prim-plan faptul că toți cădem pradă obișnuitelor modele — de a gândi, simți și acționa — care ne răpesc bucuria de a trăi și ne reduc opțiunile în viață. Evidențiază faptul că există în noi o putere nebănuită de a ne gândi la momentul de față, prin care trecem chiar acum, în deplină cunoștință de cauză.

Descoperirile științifice recente pot fi convingătoare, dar nu neapărat aplicabile în practică, parțial pentru că tind să se adreseze doar minții, prin gânduri și raționamente. Așa că, în partea a doua, îți dăm posibilitatea să experimentezi tu însuși ceea ce pierde fiecare din noi când se lasă cu totul pradă operațiunilor mentale, care au ca scop „repararea“ stării de nefericire, refuzând contactul cu alte aspecte ale existenței și mentalului uman, inclusiv cu puterea de concentrare asupra prezentului. Până acum, cultivarea concentrării asupra a ce înseamnă în prezent dispoziția, trupul și emoțiile tale și se poate părea doar un alt concept sau noțiune abstractă. Iată de ce această secțiune a cărții te va ajuta să cultivi tu însuși concentrarea asupra prezentului și să vezi cu ochii tăi ce transformări profunde produce și cât de liber te vei simți.

Partea a treia te va ajuta să-ți perfecționezi metodele și să ajungi să reduci la tăcere gândurile, sentimentele, senzațiile corporale și comportamentele care formează împreună cea spirală descendentă ce transformă nefericirea în depresie.

În partea a patra, vom pune toate lucrurile cap la cap, oferindu-ți o strategie prin care să-ți trăiești viața din plin și să faci față cu mai mult succes problemelor ce se ivesc și, mai ales, spectrului depresiei recurente. Îți vom vorbi despre oamenii a căror viață s-a schimbat, datorită practicării constante a meditației în lupta cu depresia, și îți vom oferi un program de opt săptămâni, sistematic și ușor de urmat, în care să combini toate elementele și exercițiile explicate în carte. Ne exprimăm speranța că, citind această carte și făcând exercițiile recomandate, vei putea să-ți descoperi forța înăscută de a-ți folosi înțelepciunea și puterile tămăduitoare în cel mai practic și ușor mod.

Există multe feluri de a profita de pe urma acestei abordări. Nu trebuie să te străduiești să faci imediat întregul program de opt săptămâni, deși avantajele acestuia sunt enorme dacă îl urmezi la momentul potrivit. De fapt, nu trebuie neapărat să fii predispus la depresie ca să profiți enorm de pe urma unora sau mai multora din exercițiile de concentrare asupra prezentului explicate în această carte. Modelele obișnuite și automate de gândire pe care le vom descrie aici ne afectează practic pe toți, până învățăm cum să scăpăm din ghearele lor. Poate vrei doar să știi mai multe despre mentalul tău și despre tabloul emoțiilor tale interioare. Dacă așa stau lucrurile, poate vei fi curios să experimentezi unele din exercițiile de concentrare propuse în partea a doua. Poate că acestea te vor motiva să începi cu entuziasm programul de opt săptămâni ca să vezi ce efecte are.

Dar, înainte de a merge mai departe, am dori să te prevenim, *în primul rând, asupra faptului că diferitele exerciții de meditație pe care le descriem își fac pe deplin efectul doar după un anumit timp.* De aceea se și numesc exerciții. Trebuie să le faci constant, să revii asupra lor de mai multe ori și să manifesti deschidere și curiozitate, mai degrabă decât să urmărești vreun rezultat palpabil care să justifice faptul că ai investit atâta timp și energie. Acesta este, de fapt, pentru cei mai mulți dintre noi, un nou mod de a învăța, unul care merită încercat. Toate aspectele pe care le abordăm aici au scopul de a te ajuta în eforturile tale.

În al doilea rând, poate că ar fi bine să nu faci întregul program atunci când treci printr-un episod de depresie clinică. Datele de care dispunem în prezent sugerează că ar fi mai prudent să aștepti până când primești ajutorul necesar ca să ieși din depresie și pe urmă să abordezi această nouă modalitate de a relaționa cu gândurile și sentimentele tale, având mintea și spiritul eliberate de această teribilă povară care este depresia acută.

Indiferent de când vrei să începi programul, te sfătuim să faci exercițiile și meditațiile descrise în carte și anexă cu răbdare, perseverență, cu sufletul deschis și cu o atitudine înțeleghătoare



față de tine însuși. Te mai sfătuim și să încerci să renunți la tendința pe care o avem cu toții de a forța lucrurile să meargă într-un anumit fel, în loc să ne străduim să le lăsăm așa cum sunt ele în fiecare clipă. Pe tot parcursul acestui proces, încearcă din răsuferință să te încrezi în capacitatea ta de a învăța, de a te dezvolta și vindeca — și să faci exercițiile cu atâta dăruire, de parcă toată viața ta ar depinde de ele, ceea ce este oarecum adevărat, atât în sensul propriu al cuvântului, cât și în cel figurat. Restul va decurge de la sine.

Partea întâi

Mintea, corpul
și emoțiile

Capitolul 1

O, nu, iar mi se întâmplă asta!

DE CE NU DISPARE NEFERICIREA

Alice se tot răsucea de pe o parte pe alta. Somnul nu se lipea de ea. Era trei dimineața și cu două ore în urmă se trezise brusc, căci n-o lăsa să doarmă gândul la întvederea cu șeful ei din după-amiaza precedentă, pe care o retrăia în minte de nenumărate ori. Dar, de data asta, mai era cu ea și un comentator: propria ei voce, care o hărțuia cu întrebări iscoditoare de genul:

De ce a trebuit să spun *așa ceva*? Sigur că i-am părut o proastă. Oare ce a vrut să spună prin „satisfăcător“ — bine, dar nu destul de bine ca să-mi dea un spor la salariu? Departamentul lui Kristin? Ce treabă au ei cu proiectul? Aici eu sunt stăpână... acum, cel puțin. Oare asta a vrut să spună cu „evaluarea progreselor înregistrate“? Se gândește să pună pe altcineva în locul meu, asta trebuie să fie! Știam eu că n-am lucrat cum trebuie — nu destul de bine pentru o mărire de salariu, poate nici măcar îndeajuns ca să-mi păstrez serviciul. Măcar de mi-aș da seama ce o să se întâmple...

Alice nu mai putea pune geană pe geană. Până să sune deșteptătorul, începuse deja să-și facă alte gânduri negre, în afară



de situația disperată în care era la serviciu: ce perioadă de lipsuri o așteptau pe ea și pe copii până avea să-și găsească alt serviciu. În timp ce se ridica cu greu din pat și se târa la baie, se și închi-puia refuzată de toți angajatorii.

Ei n-au nicio vină. Chiar nu înțeleg de ce sunt așa deprimată aproape tot timpul. De ce îmi fac atâtea probleme din toate? Alții nu fac așa și le merge foarte bine. E clar că-mi lipsește ceva, pentru că nu mă descurc nici cu serviciul, nici cu gospodăria. Oare asta a vrut să spună despre mine?

Și a început să dea înapoi filmul din mintea ei, iar și iar.

Jim nu avea probleme cu somnul. De fapt, îi era mai greu să rămână treaz. Iată-l din nou în mașină, în parcare de la serviciu, simțind toată povara unei zile de lucru cum îl imobilizează în scaun. Își simte tot corpul ca de plumb. Tot ce poate face e să-și scoată centura de siguranță. Și tot stă nemișcat, parcă pironit locului, nefiind în stare nici să deschidă portiera și să se ducă la serviciu.

Poate dacă ar parcurge în minte programul acelei zile... asta îl mai înviora, îl punea în mișcare. Dar nu și astăzi. Fiecare întâlnire, fiecare ședință, fiecare telefon la care trebuia să răspundă erau ca o ghiulea care îi atârna de picior și, de câte ori încerca să scape de ea, gândurile îi zburau de la programul zilei la întrebarea săcâitoare pe care și-o punea în fiecare dimineață:

De ce mă simt oare așa deprimat? Am tot ce-și poate dori un om — o nevastă iubitoare, un serviciu sigur, copii grozavi, o casă frumoasă... Atunci ce-i cu mine? De ce nu pot să mă adun? Și de ce mi se întâmplă mereu asta? Wendy și copiii s-au săturat până peste cap de văicărelile mele. Dacă mi-aș da seama ce se întâmplă cu mine, situația ar fi cu totul alta. Dacă aș ști de ce mă simt așa de prost, aș putea rezolva problema și pe urmă mi-aș vedea de viața mea ca toți ceilalți. Ce tâmpenie!

Alice și Jim chiar vor să fie fericiți. Alice își va spune că a avut și perioade fericite în viață. Dar că nu au fost de durată. Ceva o făcea până la urmă să se prăbușească psihic, iar lucrurile pe care în tinerețe le uita ușor o duceau acum la disperare, fără să știe de ce. Jim spune că a avut și el parte de clipe fericite — dar descrie acele perioade mai mult ca lipsite de suferință, decât pline de bucurii. Habar nu are de ce durerea dispare și apoi revine. Tot ce știe este că nu-și poate aminti când a râs și a glumit ultima oară cu familia și prietenii.

În timp ce lui Alice îi trec prin cap scene din viața ei de șomeră, spaima teribilă că nu va fi în stare să se întrețină pe ea și pe copiii o pândește într-un colțisor al minții. Nu, nu *iar*, se gândește oftând. Își aduce bine aminte ce se întâmplase când aflase că Burt o înșela și cum l-a dat afară din casă. Fusese tristă și furioasă, dar se simțise și umilită că se purtase așa cu ea. O înșelase. Sfârșise prin a simți că „pierduse“ lupta pentru căsnicia ei. Apoi s-a simțit prinsă în capcană, deoarece rămăsese singura care trebuia să aibă grijă de copii. La început, nu s-a pierdut cu firea, ca să nu-i sperie pe copii. Toți voiau s-o ajute, dar a venit și clipa când n-a mai acceptat. Nu putea să ceară la nesfârșit ajutorul prietenilor și al familiei. Peste patru luni, s-a trezit că este din ce în ce mai deprimată și predispusă la crize de plâns, și-a pierdut interesul pentru corul de copii de care se ocupa, nu a mai fost în stare să-și vadă de treabă la serviciu și s-a simțit vinovată că era o „mamă rea“. Nu mai putea să doarmă, mânca „mereu“, așa că, în cele din urmă, s-a dus la medicul de familie, care i-a pus diagnosticul de depresie.

Doctorul i-a prescris lui Alice un antidepresiv, care i-a îmbunătățit vizibil starea de dispoziție. În câteva luni, era din nou ea însăși — până când, după alte nouă luni, și-a făcut praf mașina cea nouă într-un accident. O obseda gândul că fusese la doi pași de moarte, chiar dacă scăpase ieftin, cu doar câteva vânătaii. Se trezea derulând în minte filmul accidentului, întrebându-se neîncetat cum de putuse fi așa de imprudentă, cum de putuse să se expună unui asemenea risc, care i-ar fi lăsat pe copii orfani de