

Respect pentru oameni și cărți

Redactare: Eugen Damian

Tehnoredactare: Mariana Radu

Copertă: Luca Emil Cornel

Titlul original: *De la dépression au goût du bonheur*

Copyright © 2014, Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2017 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate
editurii METEOR PUBLISHING

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: carte@meteorpress.ro

www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROUBEIX, HÉLÈNE

De la depresie la gustul fericirii / Hélène Roubeix ;
trad.: Daniel Vocea. - București : Meteor Publishing, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-910-065-3

I. Vocea, Daniel (trad.)

616

Hélène Roubeix

DE LA DEPRESIE LA GUSTUL FERICIRII

Traducere din limba franceză
de Daniel Vocea



Înțelegere

*Credința este pasărea care cântă
Când zorii încă nu au apărut.*

Rabindranath Tagore

Cuprins

Mulțumiri	5
CUVÂNT-ÎNAINTE	11
Reabilitarea depresiei	11
Reînnodarea legăturii cu propria persoană	12
Capitolul 1 • DEPRESIA ARE UN RENUME PROST	15
Presiunea permanentă	16
Depresia este interzisă	16
Să nu mai simți	17
Menținerea cu orice preț a stării de negare a depresiei	18
Somatizările dezvăluie evitarea depresiei	20
Lupta împotriva depresiei înseamnă negare de sine	22
Întărirea Eului	23
Evitarea depresiei, o iluzie protectoare	23
Capitolul 2 • DREPTUL LA DEPRESIE:	
IEȘIREA DIN STAREA DE NEGARE	25
Aducerea la lumină a rădăcinilor depresiei	26
Primii ani ai copilăriei	26
Starea de disociere	26

Permisiuinea de a-și exprima partea depresivă	27
Sentimentul de excludere	28
Lipsa legăturii	29
Legăturile toxice	32
Depresia sau non-viață	34
Descoperirea cauzelor actuale ale depresiei	37
Care sunt semnele stării depresive?	38
Excesul de presiune	38
Depresia: o etapă naturală în travaliul doliului	43
Capitolul 3 • DUPĂ NOAPTEA DEPRESIEI, RENAȘTEREA	49
Depresia: un abis al suferinței	49
Depresia, un drum al metamorfozei	51
După noaptea depresiei, renașterea	52
Teama de schimbare	57
Depresia sau pierderea legăturii cu propria persoană, cu Sinele	59
A vedea, a asculta, a resimți latura depresivă	61
Refuzul de a fi supus: recuperarea libertății	62
Gata cu maltratarea	63
Doliul neîncheiat	63
Transformarea interioară	64
Identificarea părții din noi care suferă de depresie	64
Acceptarea suferinței: o etapă pe drumul vindecării	65
De ce are nevoie latura noastră depresivă?	68

Capitolul 4 • DRUMUL VINDECĂRII: REGĂSIREA LEGĂTURII CU SINE	70
Stimularea resurselor	70
Acceptarea copilului interior	72
Detectarea suferinței copilului interior	73
Regăsirea legăturii cu copilul interior	75
Recrearea intimității cu sine	77
Vindecarea rănilor prin atingerea corpului	79
Depresia: o veritabilă renaștere	81
Dezvoltarea unei noi părți a sinelui:	
tatăl interior	82
Clădirea tatălui interior	83
Respectul de sine	86
Asistarea tactilă în timpul depresiei, de Nade Thiéry	87
Recunoașterea de sine prin subtilitatea atingerii	88
Împăcarea cu corpul	91
Câteva ședințe de „atingere-recunoaștere”	93
Capitolul 5 • CREAREA LEGĂTURIILOR JUSTE CU CEILALȚI	97
Trierea moștenirilor familiale	98
Oprirea transmiterii depresiei	98
Să învățăm să ne protejăm și să creăm frontiere solide	99
Supunere și violență	100
Furia nu este violență	103

Doliul și repunerea trecutului la locul său	103
Dimensiunea temporală modificată	104
Acceptarea prezentului: începutul unei renașteri?	105
Să-ți iei rămas-bun: o trecere obligatorie spre o nouă viață	105
Travaliul doliului poate dezvăluia alte doliuri	108
Procesul de vindecare	110
Reparația necesită timp	113
Învățarea separării	114
Capitolul 6 • GUSTUL FERICIRII	116
Înțelepciunea epicuriană	117
Omul în armonie cu natura	117
Plăcerea, scopul și sensul vieții	117
Libertatea, o altă etapă spre fericire	119
Plăcerea, aici și acum	120
Arta de a savura clipa prezentă	121
Elogiu lento-rii	123
O blandă intimitate cu sine	125
EPILOG	127
Receptivitate și deschidere către viață	127
Redescoperirea legăturii cu sine	129
Glosar	130
Bibliografie	143

Cuvânt-înainte

Reabilitarea depresiei

Primul motiv de existență al acestei cărți este compasiunea pe care o resimt față de persoanele suferință de depresie. Sunt foarte afectată de această maladie morală teribilă, care distrugе perfid energia vitală, dorințа și plăcerea de a trăi. În cazul depresiei, viața devine puțin câte puțin atât de dificilă, atât de apăsătoare, încât chiar și cea mai mică acțiune sau decizie par insurmontabile. Este atât de complicat să cugeti, să te concentrezi, să acționezi! Totul devine efort, iar tentația de a abandona totul și de a te prăbuși este mare. Viața își pierde atât de mult sensul, încât moartea poate părea o scăpare. Viața se oprește, nu mai există viitor, nu mai există speranță. Nu mai există nici măcar prezent. Timpul a încremenit. Totul pare sumbru și rece, glacial.

Al doilea motiv al existenței cărții de față este dorința mea de a contribui la reabilitarea depresiei. Indiferent de forță și de durata sa, este întotdeauna o încercare, însă modul în care o privim și o trăim este determinant. Este vorba, desigur, de vindecarea depresiei, dar și de a-i sesiza sensul și de a face din el o construcție. Orice stare depresivă, ușoară sau gravă, ne invită la o readucere în discuție a propriei persoane și a

vieții. Ea ne invită totodată la schimbări: o transformare interioară, uneori foarte profundă, a modului de a fi noi înșine, de a ne considera, de a ne respecta; o schimbare și a modului de viață, referitor la relațiile afective și sociale, la profesia noastră. Depresia ne incită să cugetăm la propria identitate, să trecem la acte noi, să facem alegeri, să ne asumăm și mai mult responsabilitatea vieții și fericirii noastre, să devinim mai liberi și mai maturi.

Nu trecem accidental prin această încercare. Dincolo de manifestările ei (durere morală, tristețe, inhibiție motrice și intelectuală), greu de suportat, oare de ce suferim în adâncul sufletului? Cine suferă în noi și de ce? Cum de am ajuns aici? Cauzele posibile ale depresiei sunt multiple, fie legate de istoria noastră trecută și de suferințele ei, fie de viața actuală și de dificultățile ei (pierderi, doliu, exces de presiune, de stres, de responsabilități, probleme profesionale sau sociale, hărțuire morală acasă ori la serviciu). Fiecăruia îi revine datoria de a găsi sensul acestei suferințe. Nu e suficient să facem acest lucru numai din punct de vedere intelectual. Cu toate simțurile treze, vom privi, asculta și simți depresia din noi, făcându-i loc acestei părți suferințe, primind-o, dându-i timp să-și povestească marea durere, ca s-o conducem încet spre vindecare.

Reînnodarea legăturii cu propria persoană

Cartea de față ne invită în egală măsură să pătrundem în această experiență senzorială a contactului și a legăturii regăsite cu părți dureroase din noi, de care eram poate separați și care aspiră să fie reintegrate. Recrearea legăturii cu sine ne va permite totodată să refacem legătura cu ceilalți și cu viața.

Depresia ne îndeamnă la reînnoire. N-o să luptăm împotriva ei, n-o vom considera un inamic de care trebuie să ne debarasăm cu orice preț, pentru că asta ar însemna să ne luptăm cu noi înșine. Dar nici să nu încercăm să o reducem la condiția de boală ce ar putea fi vindecată mecanic doar cu medicamente sau câteva remedii bune, căci asta ar însemna să facem din noi și din corpul nostru o mașină.

Să deschidem ușa inconștiului nostru, care ne este aliat, o adeverărată mină de resurse infinite, profunzimea și înțelepciunea noastră, sursa vieții.

Poate că depresia ne anunță că, simbolic vorbind, la un moment dat, într-un fel sau altul, am încetat să ne adăpăm de la această sursă a vieții din noi. Este ca și cum am fi greșit drumul, în defavoarea noastră, îndepărându-ne de noi înșine și de drumul corect. Dacă nu percepem avertismentul depresiei, dacă suntem surzi la acest strigăt disperat de ajutor, se poate întâmpla ca simptomul depresiv să se vindece (antidepresivele sunt eficiente pentru aproximativ două treimi dintre persoanele deprimate), însă nu ne vom fi vindecat de ceea ce suferim, de faptul de a fi deviat de la drumul nostru, de a fi tăiat legătura cu propria persoană, cu ceilalți și cu viața.

Această muncă lentă de transformare interioară ne conduce la o mai bună cunoaștere de sine, la o mai bună acceptare, la o atitudine mai respectuoasă față de viața din noi, la descoperirea unui sens al existenței noastre și la dezvoltarea capacității de a fi fericiți.

Cartea propune o perspectivă psihoterapeutică asupra stărilor depresive și a vindecării lor, care nu exclude în niciun fel celelalte abordări, în special tratamentele medicale și psihotrope. Când suferința este prea puternică și devine invalidantă în viața cotidiană, medicamentele sunt necesare și

trebuie să însوțească psihoterapia. Este util să apară modalități noi de a trata depresia: ea este prima cauză a sinuciderilor și reprezintă 51% dintre solicitările de psihoterapie. Fie ca această carte să-și aducă o modestă contribuție la alinarea suferinței, la redarea speranței și a încrederii în viață și la trezirea gustului pentru fericire.

CAPITOLUL 1

Depresia are un renume prost

Despre:

- Presiunea permanentă
- Menținerea cu orice preț a stării de negare a depresiei

Trăim, tot mai mult, într-o societate în care *depresia**¹ are un renume prost. Ea nu-și găsește locul în modul nostru de viață colectiv. Paradoxal, dar există fără îndoială din ce în ce mai mulți oameni deprimați sau care o duc rău. Or, e de bonton să-ți meargă întotdeauna bine, să fii mereu în formă, să fii dinamic, performant, să te autodepășești, să ceri mereu mai mult de la tine. Dezvoltăm cultul excelenței, al performanței, al stării de bine totale și permanente. Vânam emoțiile pe nedrept numite negative: teama, furia, tristețea, durerea. Or, aceste emoții sunt naturale, iar faptul de a le resimți în anumite momente sau situații înseamnă să fii uman, viu, în contact cu tine însuți. În realitate, viața ne aduce încercări, evenimente dureroase, doliu, perioade de tranziție și de transformare. De aceea, este foarte important să facem loc suferinței, dificultății de a exista, depresiei.

¹ Cuvintele scrise cu italicice, urmate de un asterisc, sunt definite în glosarul de la sfârșitul lucrării (n.a.).

*Depresia** este o stare normală în anumite etape din viață, o experiență umană naturală. Uneori, ea devine o boală gravă și chiar invalidantă, în măsura în care ne împiedică să lucrăm și să trăim ca până atunci. Prin urmare, trebuie să-o tratăm și să ne ocupăm de ea în diferite moduri.

Presiunea permanentă

Societatea ne face să-o ducem bine sau, mai precis, să arătăm că o ducem bine, adică să construim o imagine pozitivă, activă și puternică despre propria persoană. Încercăm să credem în această imagine, să ne lipim de ea, dar și să-o transmitem altora. Astfel, facem din noi însine o mașină care trebuie să meargă cu orice preț, iar uneori prețul este foarte ridicat, căci cerem mult de la propria persoană pentru a corespunde exigențelor formulate de ceilalți – și de noi însine – în viață profesională sau familială.

Prin urmare, în cadrul acestui mod de viață trebuie să fim în formă, să rămânem tineri; nu există loc pentru suferință, *depresie**, de altfel nici pentru bătrânețe sau moarte.

Asta ne invită, din ce în ce mai mult, să ne aflăm sau să rămânem în starea de *negare** a *depresiei**, adică să facem totul – conștient sau inconștient – ca să nu-o simțim.

Depresia este interzisă

Așadar, facem totul pentru a nu vedea, auzi și simți că, uneori, suntem obosiți, surmenați, epuizați, sătui de muncă și de griji, plăcăzi și nefericiți de ce ni se întâmplă, alteori disperați din cauza vieții, pentru că e prea mult, prea multă presiune, prea multe probleme, prea multe dificultăți, și nu mai știm să le facem față. Nu mai reușim să avem poftă de viață, nici să dăm suficient sens vieții noastre.

1 • Depresia are un renume prost

Să nu mai simți

A fi într-o stare de negare înseamnă să te afli într-un proces activ al căruia scop este acela de a nu mai simți și gândi.

Unul dintre modurile sigure de a ajunge aici este refugiu în hiperactivitate. Așa că muncim intens și mult, prea mult. Muncim tot mai mult, mergem întotdeauna mai departe, acceptăm tot mai multe angajamente. Când am terminat de muncit, continuăm să fim activi, de pildă, facem sport peste măsură, ieşim neîncetat în oraș sau ne ocupăm excesiv de alții. Chiar și în vacanțe, facem turism, excursii...

În felul acesta, lăsăm toată puterea pe mâna unei părți din noi efectiv active, dinamice, care știe să facă, o parte mai degrabă masculină, *Eul**. O parte care, în aparență, se adaptează exigențelor celorlalți. Lăsăm deoparte o altă componentă a personalității noastre, una mai feminină, mai apropiată de ființă, de inconștiul și de esența noastră, *Sinele**. Concret, a o lăsa deoparte înseamnă să nu-i facem loc, să nu-i dăm nici timpul, nici spațiul, nici libertatea de a exista, de a respira. Este o suprimare care poate fi foarte puternică, chiar dacă nu avem conștiință violenței pe care o comitem față de noi însine, fără sătirea noastră.

Credem că totul merge bine, însă, într-o zi, această violență inconștiuntă riscă să se întoarcă împotriva noastră sub forma unei maladii sau a unui accident. Corpul nostru vorbește în sfârșit, devine mesagerul acelei părți din noi pe care o maltrătam și care cere să fie recunoscută și ascultată.

Depresia lui François

François reușise foarte bine în carieră. Clădise o întreprindere căreia i se dedica trup și suflet. Traversase încercările vieții, spunea el, fără să se lase luat de val, mereu puternic, rezistent, voluntar și optimist. Chiar și atunci când soția l-a părăsit, pentru a nu resimți durere se refugiase și mai mult în muncă. Așadar, totul mergea bine pentru el, cel puțin în raport cu imaginea pe care o transmitea