

Care sunt semnele stării depresive?

Există semne intelectuale, de pildă o dificultate de concentrare, incapacitatea de a rămâne disponibil din punct de vedere intelectual, lacune de memorie, dificultăți de ordin psihomotor: oboseală, o inhibare a acțiunii, dorința de a se duce (sau de a rămâne) în pat. Găsim, în egală măsură, emoții precum tristețea, durerea, însoțite de anxietate, de angoasă. Dar și descurajare, un dezinteres din ce în ce mai mare față de tot ceea ce a fost până acum interesant sau stimulator, pierderea dorinței sexuale și a dorinței de a trăi, o profundă *devalorizare de sine** și a însușirilor proprii.

Este, în fond, ca și cum dorința și plăcerea de a fi în viață nu mai există, ca și cum am fi separați de seva noastră vitală. Se poate ajunge chiar și la disperare, la pierderea *încrederii în sine** și în viață, la idei suicidare: „Ce rost are să mai fac ceva, ce rost mai are să trăiesc?” Această ruptură provoacă replierea în sine și închiderea.

Depresia nu are întotdeauna o cauză în trecut. Ea poate apărea atunci când modul nostru de viață este prea dificil, plin de încercări, constrângător.

Excesul de presiune

Societatea ne supune la tot soiul de *presiuni**, iar *depresia** este uneori manifestarea acelei părți din noi care nu mai poate suporta o presiune neîncetată: suntem sub presiune pentru că există întotdeauna ceva de făcut și n-avem timp să respirăm, să ne tragem sufletul. Suntem surmenați, epuizați, ne aflăm în imposibilitatea sau incapacitatea de a impune limite, de a spune nu, adică de a ne spune da nouă înșine și de a ne regăsi propriul ritm. Ni se poate întâmpla să fim sclavii unui mod de viață – profesional și personal – care nu ne convine, sau nu ne mai convine, dar nu știm să spunem „stop”. Câteodată, această

2 • Dreptul la depresie: ieșirea din starea de negare

limită ni se pare imposibil de trasat, atât de mult ne-am implicat – sau ne-am lăsat implicați –, treptat și fără să conștientizăm, într-o situație încurcată. Așadar, apariția depresiei ne poate salva, ne poate obliga să ne oprim, să întrerupem această presiune permanentă și infernală, să ne simțim emoțiile și senzațiile și să cugetăm la viața noastră.

*Depresia** ne poate proteja astfel de o boală mai gravă, chiar mortală, atunci când nu „mai putem trăi așa”. Să luăm aceste cuvinte în sens literal!

Maltratările generează depresia

Depresia poate fi cauzată în egală măsură de *maltratări**, de violențe fizice și morale pe care le suferim din partea altora, în familie sau în relațiile de muncă, și de care nu știm să ne protejăm.

Aici se înscriu toate formele posibile de *hărțuire** morală în urma cărora suportăm, uneori zilnic, criticile, batjocurile, devalorizările, defăimările venite din partea celorlalți, chiar injurii, amenințări și tot soiul de violențe morale, psihologice sau fizice. Aceste agresiuni repetate ne distrug încrederea în noi și în viață și ne fac să intrăm subtil și progresiv în starea de *supunere**, apoi în *depresie**.

Maltratarea hrănește sentimentul de vinovăție

Ne putem afla într-o stare depresivă permanentă, de care nu suntem cu adevărat conștienți și care se poate caracteriza, de exemplu, printr-un sentiment de *vinovăție** zdrobitor, deoarece cel care ne maltratează caută să ne dovedească tot timpul că suntem vinovați de ceva. În orice caz, vinovați că existăm și că ne rănim singuri! Asta trăiește Sophie în relația actuală dificilă pe care o are cu mama ei.

Mărturia lui Sophie

„Am 50 de ani și, dintotdeauna, m-am simțit vinovată, deoarece mama mea a căutat (și a reușit) mereu să învinovățească atât copilul de altădată, cât și femeia de astăzi. La început, am fost vinovată că m-am născut (în afara căsătoriei), apoi, tot restul vieții, că nu m-am comportat conform dorințelor ei. De parcă ar fi căutat neîncetat să-mi taie aripile. Chiar și azi, nimic din ce fac nu e bine. Mă critică tot timpul. Sunt vinovată de toate deciziile pe care le iau. N-am putut niciodată să iau o hotărâre fără să am parte de o lecție de morală. Se amestecă în orice. Când am început să trăiesc cu viitorul meu soț, a încercat să mă convingă că nu e bun pentru mine. I se întâmpla chiar să-mi deschidă scrisorile! Sentimentul pe care-l am este că nu voi putea niciodată s-o satisfac, că nu voi fi niciodată ceea ce așteaptă ea de la mine.

Astăzi, este o victimă și se simte nefericită, dar mereu este vina celorlalți; ne obligă să ne asumăm responsabilitatea în locul ei. Acum, tatăl meu este cel care suferă. Înainte își găsea refugiul în muncă. Ea îi transmite neîncetat mesajul că nu e bun de nimic. El nu are niciodată un cuvânt de spus: «În orice caz, eu tac, tu ești cea care decide.» L-am iertat pe tatăl meu pentru că, fără îndoială, n-a putut face altfel, însă nu pot avea o legătură cu el: ea este întotdeauna acolo, între noi.

Aparent, ea este cea depresivă; însă, în realitate, îi face pe toți cei din jur să se simtă deprimați: își exportă depresia. Am avut nevoie de terapie ca să pot vedea în sfârșit lucrurile clar. Am vărsat lacrimi și mi-am exprimat furia, iar astăzi nu mă mai simt emoționată atunci când o spun. Am învățat să mă protejez, să impun limite și să refuz vinovăția. Așa am ieșit din depresie. Însă trebuie să rămân foarte vigilentă: trebuie să continui să impun limite, să păstrez o distanță sănătoasă față de ea. Am sperat multă vreme că o să se schimbe, că o să-și recunoască partea de responsabilitate care-i revine. În același timp, am fost furioasă. Acum știu că furia reprezintă o altă legătură fuzională, durerea, dorința, speranța ca celălalt să se schimbe. Acum știu că ea nu se va schimba niciodată. Atâta vreme cât e în viață, n-o pot ierta, deoarece continuă să facă mult rău. Sunt extrem de atentă ca să nu-i dau nici cea mai mică ocazie să se insinueze în relația mea de cuplu.”

2 • Dreptul la depresie: ieșirea din starea de negare

Când a ajuns la terapie, Sophie nu era conștientă de caracterul pervers și distructiv al comportamentului mamei sale. Se afla sub influența ei și era incapabilă să se distanțeze și să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă. Suferea din cauza acestei situații, dar, totodată, se și învinovăța, acceptând reproșurile și devalorizările permanente ale mamei ei.

Hărțuirea conduce la depresie

Depresia poate fi consecința directă a hărțuirii morale și psihologice exercitate de o persoană apropiată din viața noastră afectivă – partener de viață, părinte – sau din viața profesională – coleg, patron.

Când o persoană, indiferent de vârstă, este victima *hărțuirii**, influența hărțuitorului este atât de puternică, încât o aduce în incapacitatea aproape totală de a gândi – pentru că generează confuzie –, de a lua distanță în raport cu situația și de a acționa. Această influență îi provoacă victimei un *șoc** care o face total vulnerabilă la inițiativa de distrugere a hărțuitorului, căci este într-adevăr vorba de distrugere. Cei care practică hărțuirea sunt cel mai adesea *narciști perversi** care-i urăsc pe ceilalți și pe ei înșiși. Sunt incapabili să cunoască plăcerea și fericirea de a exista, armonia și pacea, și nu pot suporta ideea că alții sunt fericiți. Se bucură atunci când distrug starea de bine, fericirea, reușita celorlalți, uneori chiar a propriilor copii, a partenerului de viață, a subordonatului etc. Distrugerea devine obiectivul lor principal, preocuparea lor esențială, sensul vieții lor. Sunt animați de ranchiună, de gelozie, de ură. Nu simt nicio *vinovăție**, niciun regret, nicio remușcare, căci au întotdeauna convingerea că sunt îndreptățiți, că au dreptate și că ceilalți sunt răi sau bolnavi. Ceilalți sunt responsabili, mereu supuși greșelii și vinovați. Din punct de vedere social, se prezintă ca fiind persoane binevoitoare, care nu au absolut nimic să-și reproșeze, întru totul inocente și

perfecte. Toate acestea creează o mare confuzie. Narcisiștii perversi au devenit maeștri în arta de a-i *manipula** pe ceilalți, în special de a se prezenta ca fiind ei înșiși victime ale răutății altora!

Este dificil de imaginat o astfel de perversitate, un asemenea sadism până în ziua în care, din păcate, *perversul** își atinge scopul: prăbușirea victimei, care-și *pierdere încrederea în sine** și ajunge la *depresie** și, uneori, la sinucidere. Cu toții putem fi victimele unor asemenea influențe, atât în viața personală, cât și în cea profesională.

Observație

Narcisiștii perversi sunt numeroși și provoacă pagube ireparabile dacă nu știm să-i recunoaștem și să ne apărăm de ei.

Conștientizarea violenței asupra Sinelui

Este responsabilitatea terapeutului să-și ajute pacientul să conștientizeze violența pe care o suportă în viața actuală atunci când trăiește în cadrul unor relații bazate pe influență, în viața personală sau profesională. Puterea acestor personalități *narcisiste perverse** este atât de mare, sunt atât de convinse că au dreptate, că sunt îndreptățite să exploateze, să aservească și să-i vampirizeze pe ceilalți, încât nu oricine le poate ține piept. Să deschidem ochii, să înțelegem ce se petrece în relație, să începem să ne distanțăm, să îndrăznim să spunem nu, să ne afirmăm, să impunem limite, să ne protejăm și, eventual, să adoptăm definitiv soluția fugii, toate acestea reprezintă o întreprindere uneori îndelungată și adesea dureroasă, care va suscita emoții variate și intense, de pildă suferință, teamă sau furie. E nevoie de timp pentru a ieși de sub influență și pentru a ne regăsi pe noi înșine, recuperând terenul și reconstruindu-ne *identitatea**.

Observație

Sprrijinul terapeutului și, dacă este posibil, al altor persoane din grupul de terapie este determinant. Mesajul vieții este următorul: „Ai dreptul să exiști pentru tine însuși. Nu ești vinovat, nu ești rău, poți crede în tine și în viață, poți renunța treptat la *vinovăție**, la teamă și la suferință, eliminând oprimarea și cucerindu-ți libertatea.”

*Depresia**, legată direct de forța relației bazate pe influență, poate dispărea pe măsură ce persoana își regăsește spațiul, libertatea și creativitatea.

Depresia: o etapă naturală în travaliul doliului

Uneori depresia apare după o pierdere sau după o separare în viața actuală și nu este decât o etapă naturală și necesară din procesul doliului. Este vorba de a o putea recunoaște și, deci, de a o înțelege, accepta și trăi așa cum este: un drum de creștere și maturizare spre care ne împinge viața. Élisabeth Kübler-Ross⁵ a scos la lumină și a conceptualizat etapele *doliului**, pe care le traversăm la moartea unei persoane dragi.

Trebuie să parcurgem acest travaliu al *doliului** de fiecare dată când suntem confrunțați cu pierderea unei persoane, a unui loc de muncă, a unei case, a unui animal, a unei părți a corpului nostru sau în cazul unei separări: divorț, plecarea copiilor, rupearea unei prietenii. Trebuie să-l trăim cu emoție, dureros, până la capăt, pentru a putea să ne separăm cu adevărat, să spunem adio, adică să lăsăm persoana sau evenimentul să plece și să continuăm să ne sporim autonomia.

⁵ Medic psihiatru elvețian, Élisabeth Kübler-Ross a asistat persoane aflate la sfârșitul vieții, în special copii bolnavi de cancer și familiile acestora. Este autoarea, printre altele, a lucrării *Les Derniers Instants de la vie* (Ultimele clipe ale vieții) (n.a.).

DE LA DEPRESIE LA GUSTUL FERICIRII

Este o muncă de transformare interioară foarte profundă, mai mult sau mai puțin îndelungată, întotdeauna dureroasă, care seamănă cu traversarea unui deșert în singurătate. Dacă putem descoperi sensul acestui proces, obținând susținerea unor persoane formate în spiritul acestui tip de asistență, călătoria devine mai ușoară.

Cele șapte etape ale doliului

Când apar pierderea sau separarea, există, în general, o stare de șoc care poate dura câteva zile, apoi se instalează prima etapă a procesului de *doliu**

Negarea sau refuzul realității

În această etapă, persoana este incapabilă să vadă, să simtă și să înțeleagă realitatea pierderii. Ea fuge așadar de realitate, înlocuind-o cu comportamente de retragere sau, invers, de hiperactivitate. Este vorba despre o atitudine de protejare împotriva angoasei și a durerii; este pozitivă doar atunci când nu durează mult. Dacă persoana se instalează în starea de *negare** și nu-și îngăduie să aibă emoții, procesul doliului nu poate avea loc. Negarea patologică poate dura ani de zile: este refuzul de a vedea și de a înțelege realitatea pierderii, precum și de a simți emoțiile însoțitoare.

Uneori, persoana respectivă găsește imediat un „obiect” de substituie, formând, de exemplu, un nou cuplu după plecarea sau moartea partenerului de viață. Ea evită atunci să se confrunte cu travaliul interior al *doliului**

Atunci când persoana este gata să iasă din starea de negare și acceptă să simtă ceea ce trăiește, poate începe faza a doua.

Durerea, suferința, tristețea

Aceste emoții sunt mai mult sau mai puțin interiorizate sau exteriorizate. Persoana este centrată pe durerea produsă de

2 • Dreptul la depresie: ieșirea din starea de negare

pierdere, total absorbită de ea. Frustrarea este intolerabilă. Persoana dispărută (sau situația) este idealizată. Apoi apar, puțin câte puțin, alte sentimente.

Resentimentul, revolta, furia

Este vorba de revolta împotriva vieții și a nedreptății ei. Furie împotriva celui care a plecat. Această etapă, foarte importantă, este necesară, căci, dacă este evitată sau diminuată, acest lucru poate declanșa *vinovăția** sau poate determina persoana respectivă să-și îndrepte furia, în mod nejustificat, împotriva ei înseși (impulsuri sinucigașe) sau împotriva altcuiva (comportamente violente și agresive).

Această etapă ne permite deja să ne distanțăm, să idealizăm mai puțin.

Etapa târguielilor

În acest caz, persoana oscilează între *negare** și acceptarea realității: „Dacă se întoarce, voi face un pelerinaj, mă voi converti”, o târguială cu Dumnezeu, cu viața, care dovedește că încă nu putem crede în realitatea pierderii. Încă mai sperăm că ne putem întoarce la situația anterioară.

Depresia

Poate urma o etapă mai orientată spre depresie. Persoana își face din ce în ce mai mult o idee despre reprezentarea pierderii, dar încă n-o acceptă cu adevărat.

Este o fază a dezinteresului și a lipsei de motivare legate de propria persoană, de ceilalți și de viață. Sunt prezente sentimentul de singurătate, lipsa, senzația de a fi fost abandonat. Persoana are comportamente de retragere, de repliere în sine, de delăsare. Își pune întrebări despre sensul vieții și despre rostul continuării ei.