

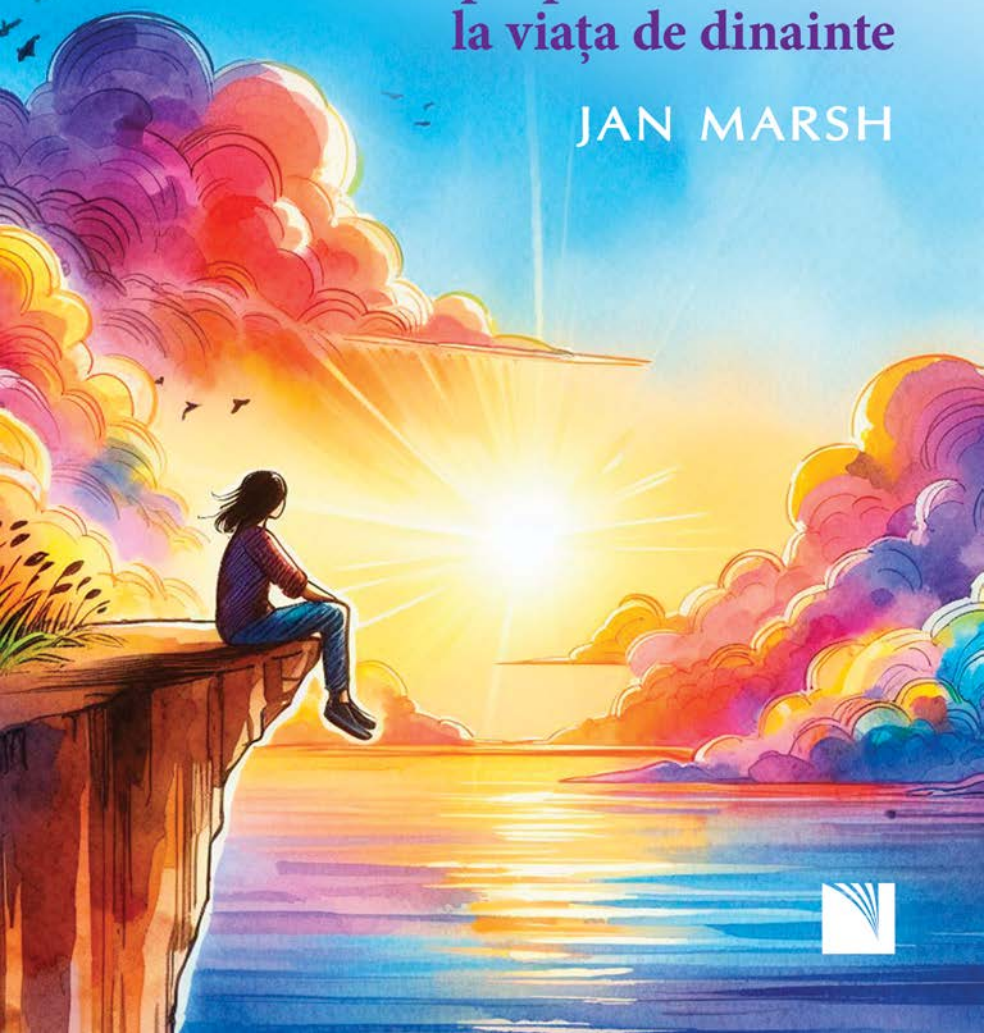
NICULESCU



CUM SĂ ÎNVINGI DEPRESIA

Sfaturi simple pentru a reveni
la viața de dinainte

JAN MARSH



JAN MARSH

doctor în psihologie clinică

CUM SĂ ÎNVIŢI DEPRESIA

Sfaturi simple pentru a reveni
la viața de dinainte

Traducere: Elena Șerban



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARSH, JAN

Cum să învingi depresia : sfaturi simple pentru a reveni la viața de dinainte / Jan Marsh ;
trad.: Elena Șerban. - București : Editura Niculescu, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0981-1

I. Șerban, Elena (trad.)

159.9

© Jan Marsh (text)

Exisle Publishing Ltd 2019

Titlu original: *Dealing With Depression – Simple ways to get your life back*, by Jan Marsh

© Editura NICULESCU, 2024

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0981-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere.....	9
Partea I: Să înțelegem ce este depresia	15
1. Ce se întâmplă?	17
2. Ce este depresia?	26
3. Care sunt cauzele depresiei?	37
4. Care este rolul depresiei?.....	48
Partea a II-a: Preia controlul	57
5. Ai grijă de tine	59
6. Puterea minții: ce gândim, ce simțim și ce credem	93
7. Spiritul: oare ce ne leagă?	131
8. Reziliența.....	160
9. Alte surse de ajutor	180
Aspecte esențiale de reținut	191
Mulțumiri	197
Anexă: tabele	198
Bibliografie	200

INTRODUCERE

Încă de la naștere suntem pregătiți pentru a crește și pentru a cunoaște cât mai multe lucruri. Dacă analizăm comportamentul bebelușilor, observăm hotărârea pe care o au aceștia în a dobândi cele mai elementare aptitudini de supraviețuire: să învețe, să exploreze, să-și dezvolte chiar și cele mai simple abilități, precum a bea din biberon, a mânca cu lingura sau a apuca un obiect. Pe măsură ce copilul crește, este cu atât mai hotărât să-și dezvolte aptitudini din ce în ce mai complexe, cum ar fi să facă sport și calcule matematice sau să învețe să cânte la un instrument muzical. Copiii ne arată cât de plăcut este să dobândești o nouă abilitate și adesea, dacă au un oarecare control asupra procesului, vor continua în acest ritm pentru mult timp. Pas cu pas, după fiecare aptitudine dobândită, copilul afirmă în sinea lui: „Aceasta este viața mea și sunt capabil să mă descurc.” Cu toții suntem concepuți astfel: să ajugem să învățăm, să creștem și să simțim că avem control asupra propriei vieți.

Atunci când depresia apare ca o pâclă, ai impresia că modul tău familiar de a-ți desfășura viața se năruie. Ți este tot mai greu să dai randament. Dar, cu răbdare și cu grijă față de tine însuși, vei putea să revii la viața de dinainte.

Cartea de față le vine în ajutor tuturor celor care suferă de depresie, precum și apropiaților acestora. Ea le propune câteva sugestii practice care să le fie de folos pe calea pe care aleg să o urmeze.

Răsfoind paginile acestei lucrări, vei descoperi câteva idei simple pe care ți le aduc în atenție pentru a te ajuta să-ți recâștigi controlul asupra propriei vieți și să alungi depresia. Majoritatea sugestiilor pot fi puse în practică acasă sau în grupul ori comunitatea din care faci parte, cu niște costuri reduse. Unele te vor ajuta să consolidezi relațiile cu persoanele din viața ta și să găsești în fiecare zi motive noi de bucurie. Se poate ca aceasta să ți se pară o afirmație îndrăzneță, dar în momentul în care preiei frâiele, vei avea puterea să-ți îmbunătățești existența.

În toată cariera mea de medic psiholog, am observat că, atunci când oamenii rămân blocați din cauza sentimentelor negative pe care le au și a modului în care simt că sunt tratați de viață, de familie, de colegii de la locul de muncă, ei pierd din vedere lucrurile simple, precum un regim alimentar sănătos, exercițiile fizice sau distracția. În discuțiile avute cu diverși pacienți, indiferent de problemele sau de simptomele cu care se confrunta fiecare, le vorbeam despre pașii elementari ce trebuie urmați pentru a avea grijă de ei, aceștia fiind fundația pe care se clădește starea de bine a tuturor. De asemenea, poate fi vorba și despre latura mintală a stării de bine. Atât de mulți dintre noi simțim că nu suntem suficient de buni, ceea ce ne împiedică să remarcăm darurile zilnice pe care ni le oferă viața și să construim relații serioase cu persoanele din jur, de teamă ca nu cumva să fim judecați. De cele mai multe ori, criticile există doar în capul nostru. Cred că mîntea fiecăruia, în condiții potrivite – iar aici mă refer la a avea grijă de tine și a fi înconjurat de persoane care să te sprijine –, știe cum să se vindece singură. Dacă te hotărăști să te concentrezi pe ceea ce ai nevoie și să urmezi câțiva pași practici, vei observa o mare diferență în privința felului în care te simți.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Lucrarea de față este alcătuită din două părți. În **Partea I** explic ce este depresia pentru ca tu, cititorule, să o înțelegi și să reușești să o învingi. Intenția mea este să clarific informațiile esențiale despre deprimare și să te scap de orice sentiment de rușine asociat cu această stare. Depresia este un proces care se ghidează după legile naturii, fiind la fel de normală precum gripa, nicidecum ceva rușinos. În această parte a cărții vorbesc despre cum se diagnostichează depresia, precum și despre modul în care simptomele acestei boli ne afectează corpul, mintea și emoțiile. În plus, descriu câteva cauze ale depresiei, precum și o serie de moduri prin care ea ne poate fi utilă, de exemplu, scoțând în evidență nevoia de dragoste în viețile noastre sau indicându-ne că este momentul să renunțăm la o acțiune ori un demers care nu dă rezultate.

În **Partea a II-a**, îți împărtășesc niște sugestii pentru a reuși să-ți îmbunătățești starea fizică, psihică și spirituală. Este vorba despre o „rețetă” pentru corp, minte și suflet ce contribuie atât la prevenirea, cât și la combaterea depresiei. Tot aici analizez modul în care poți avea grijă de tine și de relațiile pe care le ai cu persoanele din jur și cu restul lumii, dar te învăț și cum să adopti o atitudine care să-ți dea putere să faci față suferințelor și coborâșurilor din viața ta.

Dacă te interesează cu adevărat să înțelegi mai bine o anumită temă, atunci citește cu atenție **Partea I** pentru a descoperi ce este depresia. Vei vedea că subiectul îți va deveni mai accesibil, iar sugestiile incluse în **Partea a II-a** vor căpăta mai mult sens. Sper că vei reuși să-ți dai seama de modul în care teoria și practica sunt strâns legate între ele. Înțelegând cum funcționează toate acestea, îți va fi mai ușor să găsești motivația de a face ceva concret pentru a putea să te simți mai bine.

Dacă suferi de depresie și vrei să acționezi cât mai repede și eficient ca să ieși din această stare, atunci poți începe direct cu **Partea a II-a** a cărții. Nu va fi nevoie să urmezi toate sfaturile, dar îți sugerez să citești puțin din fiecare secțiune: corp, minte și suflet. Alege unul sau două sfaturi (din fiecare domeniu) și începe cu ceva ce ți se pare ușor. Uneori, depresia distruge orice urmă de motivație sau te ține în loc pentru că nu poți lua nicio decizie, așa că încearcă să-ți vii singur în ajutor. Important este să faci ceva concret.

Pentru a învinge depresia trebuie mai întâi să-ți recapeteți controlul asupra vieții, iar reușitele, oricât de mici ar fi, îți vor da cu siguranță un imbold. Vei avea nevoie și de cea mai mică fărâmă de determinare pentru a te urni din loc, dar odată ce începi o rutină și simți pe pielea ta beneficiile, vei fi motivat să continui. Dacă nu te poți hotărî să faci altceva, mergi chiar și la o scurtă plimbare, respiră încet și adânc, concentrându-ți atenția asupra expirațiilor, și privește atent în jurul tău.

Dacă nu știi de unde să începi, deschide cartea la pagina 191, la capitolul „Aspecte esențiale de reținut”, citește lista de sfaturi de acolo și alege unul. Respectă zilnic sfatul respectiv, timp de o săptămână, și vezi ce se întâmplă. Aspectele esențiale sunt utile și în cazul în care ai o zi mai grea și cauți ceva care să-ți diminueze suferința. Uită-te cu atenție la listă și alege un lucru pe care îl poți aplica cu ușurință imediat.

Poate că ceea ce am scris în această carte îți pare foarte simplu. Iar eu chiar îmi doresc să fie așa. Este posibil să crezi că deja cunoști toate aceste lucruri și poate că e adevărat, fiindcă în adâncul sufletului nostru cu toții știm exact de ce anume avem nevoie. Vreau să-ți reîmprospătez memoria și să te încurajez să te ții de obiceiurile bune care te vor ajuta să revii la viața de dinainte.

2.

CE ESTE DEPRESIA?

Cu toții ne simțim câteodată deprimați sau „la pământ”, mai ales când ne confruntăm cu dezamăgiri sau pierderi. Câteva cauze posibile sunt despărțirea de partener, decesul unei persoane dragi, faptul că cineva apropiat se mută în altă parte, sau poate că nu primim locul de muncă la care speram ori situația în care ne aflăm devine mult prea copleșitoare și ne este greu să-i facem față. Treptat, începem să ne bucurăm din nou de aspectele plăcute ale vieții, iar sentimentele negative dispar.

Totuși, dacă stările de tristețe și deznădejde sunt imposibil de alungat, chiar și atunci când ni se întâmplă ceva bun, acest lucru ar putea fi un indiciu al instalării stării depresive. Se vorbește adesea despre o lume gri, lipsită de culoare, despre lunga și întunecata noapte a sufletului, despre norii negri și apăsători din viețile noastre. Sentimentele de disperare, neputință și deznădejde se încadrează perfect în această descriere.

Atât Josie, cât și Tom au suferit pierderi semnificative, ceea ce le-a declanșat starea de depresie. În cazul lui Josie, modul în care s-au despărțit părinții ei a făcut-o să simtă că îi pierde pe amândoi. Mama sa era în totalitate copleșită de acel necaz, iar tatăl își concentra atenția asupra noii familii. Neputând să-i facă pe niciunul dintre ei s-o asculte, Josie a recurs la comunicarea

nonverbală. A început să se taie nu doar pentru a-și alina durerea sufletească, ci și pentru a-i transmite un mesaj mamei.

Tom nu s-ar fi gândit niciodată că pensionarea ar putea fi simțită ca o pierdere. La urma urmei, se descurcase bine, alesese să-și vândă afacerea la momentul potrivit și avea acele roade ale muncii lui de care să se bucure – o casă de vacanță și o barcă. Însă, când a ajuns la toate acestea, viziunea lui despre sine ca angajat și ca om de succes a fost afectată, astfel că a avut nevoie de ajutor pentru a se adapta schimbării. Este un exemplu perfect de lucru care în principal reprezintă o schimbare pozitivă, dar care poate fi perceput de cineva drept o pierdere și conduce la depresie. Pierderea viziunii despre sine este un aspect căruia oamenii i se adaptează cu greu.

În cazul Laurei și al lui Kathy, mediul în care au crescut a contribuit la predispoziția lor la depresie. În ceea ce o privește pe Laura, ea a găsit moduri prin care să-și gestioneze sentimentele până în momentul în care stresul atât de mare și schimbările pe care copilul le-a adus odată cu venirea sa pe lume au declanșat o depresie postnatală în toată regula. Kathy s-a luptat cu un disconfort sufletesc de lungă durată care părea de natură biologică și care, în ciuda eforturilor ei, nu a fost ameliorat decât cu ajutorul medicamentelor.

Pe măsură ce starea de depresie se înrăutățește, se poate să-ți fie din ce în ce mai greu să-ți găsești motivația, iar lucruri precum a te ridica din pat vor necesita eforturi mari. Atunci când ajungi la limită, mintea și corpul se deconectează, iar cele mai simple activități se transformă în adevărate provocări.

Depresia nu este un semn de slăbiciune, ci o afecțiune des întâlnită, care în timp devine ceva cât se poate de serios. Se manifestă la orice vârstă și poate fi precedată de perioade de anxietate și de teamă.

Vestea bună este că episoadele depresive pot fi tratate și, chiar dacă rămân netratate, în majoritatea cazurilor se ameliorează de la sine în timp, de obicei în câteva luni.

Cu ajutorul tratamentului, se așteaptă ca recuperarea unei persoane aflate în depresie să fie completă. În cazul a aproximativ jumătate dintre cei care s-au confruntat cu un prim episod depresiv, la un moment dat apare și cel de-al doilea, însă adesea acesta din urmă este mai ușor de identificat și se pot găsi soluții înainte ca starea să se instaleze în corp. Prin dezvoltarea capacității de autocunoaștere și de înțelegere a factorilor care declanșează depresia, te poți folosi de mai multe tehnici pentru a ieși din acea stare înainte să fie prea târziu. Dacă știi cum să ai grijă de tine, depresia poate fi evitată.

SUFĂR OARE DE DEPRESIE?

Nimeni nu poate să dea o explicație completă în privința cauzelor depresiei. Nu există niciun test în acest sens, precum cele de sânge sau radiografiile, dar se observă un model specific. Există patru niveluri la care se manifestă starea depresivă.

La nivelul gândurilor:

- incapacitatea de a lua decizii;
- gândire încetinită;
- lipsă de concentrare;
- memorie slabă;
- gânduri de moarte sau planuri de sinucidere;
- te aștepți la ce este mai rău.

La nivelul corpului:

- lipsa poftei de mâncare sau nevoia de a te consola mâncând, ceea ce duce la fluctuații de greutate;

- tulburări de somn (fie te trezești devreme, fie dormi prea mult);
- pierderea interesului pentru sex;
- lipsă de energie.

La nivelul emoțiilor:

- sentimente de tristețe și gol sufletesc;
- sentimente de deznădejde și disperare;
- sentimente de inutilitate și vinovăție;
- plângi mai des decât de obicei sau ești atât de amorțit pe interior, încât nici să verși lacrimi nu mai poți;
- pierderea entuziasmului față de lucrurile care în trecut erau plăcute.

La nivelul comportamentului:

- evitarea unor persoane sau a unor situații care te stresează;
- evitarea activităților care odată îți aduceau plăcere;
- pasivitate, lipsă de inițiativă sau de motivație;
- pierderea entuziasmului față de multe aspecte ale vieții.

Depresia se identifică în primul rând după intervalul de timp cât durează aceasta: starea depresivă sau lipsa de interes față de lucrurile obișnuite, de zi cu zi, a persistat cel puțin două săptămâni și o mare parte din fiecare zi? În al doilea rând, există o listă de simptome bazate pe modelul descris mai sus:

- stare depresivă;
- lipsă de interes și de plăcere;
- tulburări ale poftei de mâncare;
- modificări la nivelul somnului;
- schimbări ale nivelului de activitate;
- oboseală;

- sentimentul persistent de vinovăție;
- probleme de concentrare;
- gânduri de sinucidere.

Dacă sunt prezente cinci sau mai multe dintre aceste simptome, se pune diagnosticul de depresie. Poți face teste (de anxietate și depresie) pe internet, pe diverse site-uri. Reține doar că acestea sunt niște simple ghiduri, care te ajută să înțelegi mai bine de unde să începi. Dacă ai îndoieli, adresează-te medicului de familie sau unui specialist pentru a discuta mai mult despre situația ta și pentru a beneficia de un diagnostic mai precis.

SINUCIDEREA

Sinuciderea este un mod extrem de a scăpa de durerea și starea de deprimare pe care persoanele cu un accentuat disconfort sufletesc le simt. Salvați după o tentativă de sinucidere, mulți depresivi ajung să se bucure de o viață împlinită și prosperă – ceea ce face ca actul (de sinucidere) finalizat să reprezinte o tragedie și mai mare. Având în vedere că majoritatea cazurilor de depresie se ameliorează în aproximativ trei luni, chiar dacă nu sunt tratate, este important ca persoanele depresive să fie sprijinite în tot acest timp și supravegheate, astfel încât să nu recurgă la gestul de a-și lua singure viața.

Din acest motiv, dacă știi pe cineva cu gânduri suicidare sau dacă pe tine însuși te bântuie gândul de a-ți pune capăt vieții, apelează la ajutorul unui medic sau al unui specialist în domeniul sănătății mintale.

Majoritatea persoanelor nu prea obișnuiesc să vorbească despre gândurile lor întunecate, chiar dacă sunt întrebate în mod

direct acest lucru, dar este posibil să dea câteva semne care să sugereze că își pun treburile în ordine. Prietenii apropiați sau rudele pot sesiza schimbările de comportament ale persoanei în cauză și care indică faptul că aceasta plănuiește să nu mai fie prin preajmă la viitoarele întâlniri stabilite. Dacă se întâmplă așa, este esențial să iei legătura cu un doctor sau cu cineva care știe cum să aibă grijă de persoana respectivă. Dacă se poate, ar fi bine să ceri permisiunea acesteia, dar nu este necesar, deoarece confidențialitatea trece pe locul doi în astfel de situații în care viața și sănătatea cuiva sunt puse în pericol.

Ideea conform căreia cei care vorbesc despre sinucidere nu intenționează de fapt să recurgă la acest gest este una falsă. Chiar dacă unele persoane s-au sinucis fără să le dea vreun semn celor din jur, majoritatea oamenilor își exprimă gândurile cu voce tare, așa că ei trebuie luați în serios.

În cazul în care te întrebi dacă poți să rezizi felului în care te simți sau dacă te macină niște gânduri suicidare, atunci cartea aceasta nu este încă pentru tine. Adresează-te mai întâi unui medic sau unui psiholog pentru a primi un tratament adecvat, iar atunci când te simți mai bine, sugestiile din **Partea a II-a** te vor ajuta să-ți dezvolți abilitățile și punctele forte pentru a deveni cu adevărat rezilient.

Dacă înțelegi ce este depresia și cum te afectează pe tine sau pe cineva apropiat, atunci poți veni chiar tu cu sugestii și soluții cu ajutorul cărora să ai grijă de tine și de cei din jur. Cunoașterea este putere și te va ajuta să pornești încetul cu încetul pe o cale mai luminoasă.

Să vedem care au fost primii pași pe care Laura, Jackson, Josie, Tom și Kathy i-au făcut pentru a-și recăpăta controlul asupra vieții lor.

Laura

După două săptămâni în care m-am simțit extrem de tristă și de neputincioasă, Dave a insistat să merg la doctor. S-a oferit chiar să mă însoțească, dar eu nu voiam ca el să știe cât de rău mă simțeam. Medicul mi-a spus că sufeream de depresie post-natală și mi-a prescris antidepresive. Acest lucru nu m-a încântat prea mult, pentru că încă alăptam, astfel că m-a pus în legătură cu un grup de sprijin pentru depresia post-partum. Am mers la întâlniri acasă la o femeie pe nume Maria, care se confruntase și ea cu aceeași problemă, dar care între timp își revenise. În grup eram șase persoane, care de obicei veneam la întâlniri împreună cu copiii și discutam în fața unei cești cu ceai.

Pe lângă lucrurile prin care treceam, mă întrista și faptul că mama nu era tipul clasic de bunică, care să vină să mă ajute cu copilul și, oricum, nu cred că mi-aș fi dorit să-și impună atitudinea ei strictă asupra celui mic. Aceste întâlniri la care luam parte m-au ajutat să aflu că și alte femei treceau prin aceeași situație ca mine, fără să beneficieze, din diverse motive, de vreun ajutor din partea mamelor lor. Nu mi-am revenit dintr-odată, dar îmi făcea bine să discut cu altcineva, iar după o vreme toate ne-am înscris copiii într-un grup de joacă și am păstrat legătura într-un mod prietenesc. Celelalte femei m-au încurajat să vorbesc cu Dave despre cum mă simțeam și astfel am descoperit că el înțelegea destul de bine prin ce trec. În niciun caz nu avea pretenția să fiu vreo super-femeie.

Jackson

Într-o dimineață, mama s-a oferit să mă ducă cu mașina la școală. Eu voiam să merg pe jos, deoarece aveam două sticle goale de băutură de care trebuia neapărat să scap. Dar atunci

mama era într-o stare mai afectuoasă și a insistat să mă conducă ea. Când m-am urcat în mașină, s-a auzit un zgomot de la cele două sticle care s-au lovit una de alta, iar mama mi-a cerut să-i arăt ce am în ghiozdan. M-am enervat puțin, dar am lăsat-o să facă acest lucru. A părut atât de rănită și de aceea și eu m-am simțit foarte rău. M-a lăsat la școală, a luat sticlele din ghiozdan și imediat am știut că diseară, „atunci când tata se întoarce de la muncă”, mă așteaptă o discuție serioasă cu părinții mei. N-am putut să mă concentrez nicio clipă la orele de la școală și am amânat cât de mult am putut momentul revenirii mele acasă. În cele din urmă, am obosit să tot hoinăresc singur pe străzi și m-am îndreptat spre casă.

Tata este asistent social, așa că a luat-o personal. Se gândea că după băutura urma să apuc calea drogurilor și astfel voi sfârși la închisoare. M-am enervat din nou și am spus: „Ce ar trebui să fac, având în vedere că voi sunteți plecați mai tot timpul și eu n-am niciun prieten?” Mi s-a părut că mama era pe punctul de a izbucni în plâns și atunci am vrut să plec din cameră, dar tata a început să-și între în rolul de asistent social, m-a rugat să iau loc și mi-a pus tot felul de întrebări personale. Am tăcut mîlc, dar dintr-odată mamei i-a venit un gând și m-a întrebat dacă nu cumva sunt homosexual. Am strigat tare și răspicat „NU!” și am ieșit valvârtej.

Tata mi-a făcut o programare la cineva cunoscut, care făcea consiliere antidrog și antialcool. Persoana aceasta nu a părut prea impresionată de cantitatea foarte mică de alcool pe care o consumam eu, dar ceea ce nu i-a plăcut cu adevărat a fost faptul că făceam asta când eram singur acasă. Am crezut că-i va comunica tatei că nu era vreo problemă gravă în ceea ce mă privește, dar și ea a abordat subiectul homosexualității. Mi-am dorit atât de mult să fug din nou, însă am întrebat-o în schimb

ceea ce-mi doream să aflu cu adevărat. Cum aş fi putut să-mi dau seama dacă sunt sau nu homosexual? Eram îngrozit să mă întâlnesc cu oricine de vârsta mea, indiferent dacă era băiat sau fată. Aşa că de unde să ştiu dacă eram gay?

M-a privit un timp şi apoi mi-a spus că este în regulă să nu fiu sigur de asta. Mi-a recomandat organizaţia Rainbow Youth, în cazul în care voiam să-mi descopăr orientarea sexuală. N-am fost prea încântat de idee, dar am luat cartea lor de vizită şi am încercat să-i dau impresia consilierii mele că mă ajutase.

Josie

Când mama a aflat că mă tai, mi-a făcut programare la consilierul de la şcoală, unde m-a şi însoţit şi cu care am vorbit despre ce se petrecea în viaţa mea. Consilierul l-a chemat şi pe tata la şedinţele mele şi l-a rugat să-şi facă timp să mă viziteze regulat. A fost o adevărată bătaie de cap pentru că la final de săptămână eu aveam antrenamente. Am încercat o vreme să ne vedem: el venea la meciurile mele şi apoi mă scotea la masă la un restaurant. La început nu prea ştia cum să mă abordeze, ce să vorbească cu mine, iar eu n-am vrut să-l ajut până nu am fost sigură că avea să se țină de cuvânt. Ne-am întâlnit toată iarna, în fiecare sâmbătă, iar situaţia dintre noi s-a mai îmbunătăţit. În acea perioadă m-am mai tăiat o singură dată, atunci când într-o zi l-am sunat, iar la telefon a răspuns iubita lui. Tata a insistat să o întâlnesc şi chiar mi s-a părut că era o persoană de treabă, aşa că a trebuit să depăşesc acest moment. Însă nu-l iert pentru faptul că a făcut-o pe mama să sufere atât de mult, dar recunosc că în ceea ce mă priveşte face tot ce poate. În prezent ne vedem când putem amândoi, fiindcă sunt destul de ocupată, dar ştiu că îl pot suna oricând. Iar dacă trece prea mult timp, mă caută el şi vorbim.

Tom

Fiica mea a fost complet surprinsă când am sunat-o și am izbucnit în lacrimi. Nu cred că înainte mă mai văzuse sau auzise plângând. Mi-a sugerat să merg la medic, ceea ce am și făcut, iar el mi-a dat trimitere la un psiholog. Mi-a făcut foarte bine să vorbesc despre problema pe care o aveam. Mi-a prescris Prozac, dar mai important decât tratamentul era să plănuiesc lucruri pentru mine. Probabil că atunci când mi-am vândut afacerea eram epuizat, dar aveam nevoie să muncesc în continuare pentru că eram prea tânăr să ies la pensie. Drept rezultat, m-am angajat la o pepinieră. Aș putea să le cumpăr și să le vând afacerea de zece ori, dar lucrez pentru un salariu și sunt mulțumit momentan până îmi dau seama ce vreau să fac cu adevărat. Acum am timp să ies cu Sally la cină sau la film, lucruri care nu se întâmplau în trecut, iar în weekenduri mergem foarte des la casa noastră de vacanță. Uneori, soția mea mă însoțește chiar și la pescuit.

Kathy

În cele din urmă, doctorul m-a trimis la un specialist în sănătate mintală. Inițial am fost reticentă, deoarece dintotdeauna am fost o persoană independentă, care ține lucrurile pentru ea, însă medicul psihiatru la care m-am dus era un tip foarte plăcut. Mi-a explicat cum funcționează depresia și, după ce am analizat mai bine situația, mi-am dat seama că în cursul vieții am tot avut astfel de episoade deprimante. De asemenea, mi-a sugerat să urmez un tratament, dar eu nu voiam să iau pastile, așa că mi-a dat trimitere la un psihoterapeut.

Acest terapeut mi-a vorbit despre atașament și despre compatibilitatea dintre părinți și copil. În cazul meu, ceea ce mi-a

spus s-a potrivit foarte bine, pentru că eu sunt diferită de frații și de surorile mele gălăgioase. Poate că părinții mei nu au știut cum să trateze acest aspect și pur și simplu m-au lăsat să mă pierd în mulțime. Am învățat să fiu mai încrezătoare, dar încă mă simțeam foarte deprimată și dimineața mă trezeam de vreme, dorindu-mi doar să fi murit în somn. Într-o oarecare măsură, a fost mai rău fiindcă știam mult mai multe și încercam să fiu diferită, dar eram încă atât de deprimată. Și soțului meu i-a fost greu.

În final, la o ședință de terapie am plâns tot timpul și a trebuit să accept că am nevoie de tratament. Astfel, am luat medicamentele pe care mi le-a recomandat medicul psihiatru, iar în două săptămâni m-am simțit complet diferit. Mi se părea că lumea căpătase alte culori. Nu-mi venea să cred cât de ușoară era viața fără acea povară ce mă pune la pământ. Acum sunt împăcată cu ideea că s-ar putea să am nevoie tot restul vieții de medicamente și, cu toate că este bine să învăț să mă înțeleg pe mine însămi și să dobândesc abilități noi, aceste lucruri nu vor fi de ajuns dacă nu se schimbă ceva și la nivelul creierului.