

Dr. ROBERT L. LEAHY

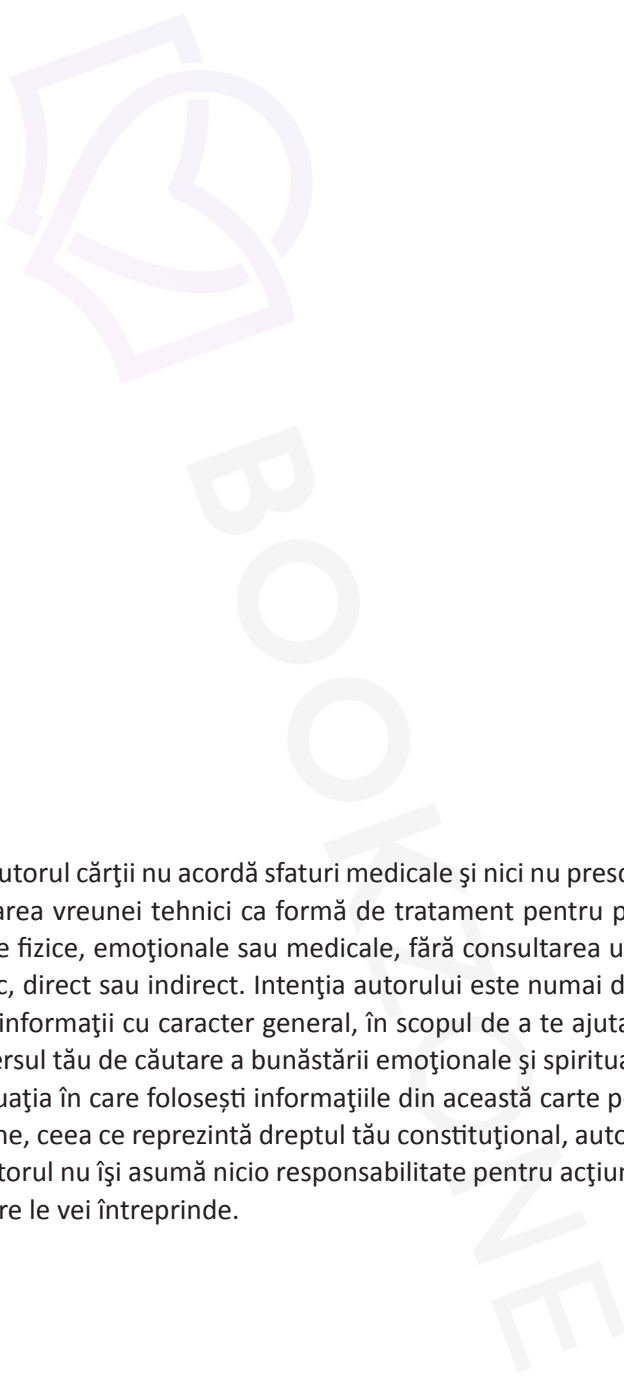
ÎNVINGE DEPRESIA ÎNAINTE SĂ TE ÎNVIŢĂ EA PE TINE

Cum să te vindeci de depresie

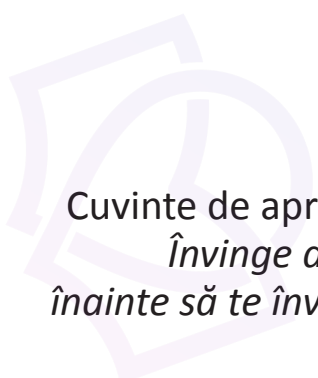
Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuş

Editura For You
Bucureşti



Autorul cărții nu acordă sfaturi medicale și nici nu prescrie utilizarea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale, fără consultarea unui medic, direct sau indirect. Intenția autorului este numai de a oferi informații cu caracter general, în scopul de a te ajuta în demersul tău de căutare a bunăstării emoționale și spirituale. În situația în care folosești informațiile din această carte pentru tine, ceea ce reprezintă dreptul tău constituțional, autorul și editorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru acțiunile pe care le vei întreprinde.



Cuvinte de apreciere despre *Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine*

„*Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine* este un ghid de referință, realizat de un clinician remarcabil. El prezintă problemele tipice ale depresiei și oferă explicații clare cu privire la modul de a le rezolva. Este o lectură obligatorie pentru oricine suferă de depresie – și cine nu a suferit de depresie la un moment dat din viața lui?”

Dr. Aaron T. Beck, profesor emerit
al Departamentului de Psihiatrie al
Universității din Pennsylvania, câștigător
al Premiului Lasker în Medicină

.....

„Dacă ești deprimat sau vulnerabil la depresie, această carte este pentru tine. Scrisă de unul dintre experții mondiali în Terapia comportamental-cognitivă, ea oferă o prezentare atentă și echilibrată a depresiei și a modului în care poate fi depășită, folosind strategii verificate și testate.”

Dr. Christopher G. Fairburn,
profesor de psihiatrie la
Universitatea Oxford, autor al cărții
Depășirea poftei de mâncare

.....

„Dr. Leahy este unic în domeniul sănătății mintale, prin combinația de înaltă rigoare, accesibilitate și ușurință a lecturii, atât pentru cititorii obișnuiți, cât și pentru clinicieni.

Noua sa carte, *Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine*, este întruchiparea acestor calități și le va fi de un real ajutor celor care suferă de depresie.”

Thomas Joiner, profesor emerit
cercetător și profesor de psihologie,
autor al lucrării *De ce se sinucid oamenii*

„*Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine* oferă îndrumări limpezi, concise și practice pentru a aborda cele mai frecvente probleme în depresie. Bazându-se pe cele mai recente cercetări și studii clinice, Leahy îți oferă din nou instrumentele necesare pentru a te ajuta să depășești depresia. Este o carte pe care să o iei și să începi să o folosești chiar astăzi. Este o carte stimulativă, captivantă și edificatoare.”

Allison Harvey,
Universitatea din California, Berkeley

„Extrem de ușor de citit și practică, această carte prezintă ultimele descoperiri în domeniu și îți oferă un ajutor plin de compasiune și de căldură pentru a învinge depresia. O recomandăm cu tărie, atât personalului medical, cât și pacienților.”

Dr. G. Terence Wilson, Oscar K. Buross,
profesori de psihologie, Rutgers,
Universitatea de Stat din New Jersey



*Lui Aaron T. Beck, fondator al terapiei cognitive,
a cărei activitate a salvat multe vieți.*

Îți mulțumesc mult pentru că m-ai inspirat!

OKZONE

Capitolul 1

CE ESTE DEPRESIA?

„Nimic nu are rost”, mi-a spus Karen. Privindu-și mâinile, au început să-i curgă lacrimile. „Îmi este greu să mă scol dimineața. Pun ceasul să sune, dar nu vreau să mă dau jos din pat. Mi se strânge inima când mă gândesc să mă duc la serviciu. Diminețile mă înspăimântă. Nu am niciun motiv de bucurie, nicio perspectivă.”

În fiecare dimineață, Karen se trezea devreme și simțea o tristețe copleșitoare. Stătea întinsă în pat, singură, gândindu-se la cât cumplită este viața ei. *De ce sunt astfel? Parcă nimic nu-mi iese bine.* Aceste gânduri dureroase, triste îi inundau mintea și o făceau să se simtă ca și când nu exista niciun motiv pentru a merge mai departe. Chiar înainte de ivirea zorilor, ea începea o nouă zi marcată de nefericire. „Mă trezesc plângând fără motiv”, mi-a spus. „Aș vrea să adorm – pentru totdeauna.”

Karen avea 32 de ani când a venit prima oară să mă vadă. Se despărțise de Gary de peste un an și divorțul urma să se finalizeze în câteva luni. Căsătoria lor pornise cu stângul, cu patru ani înainte – Gary era dominator, îi desconsidera sentimentele și critica aproape tot ceea ce făcea ea. Mi-a spus, aproape scuizându-se: „Am încercat să fiu o soție bună.” Apoi a adăugat, în apărarea ei: „Lucram foarte mult la birou și nu puteam întotdeauna să fac totul în casă, așa cum și-ar fi dorit

Gary.” El o numea iresponsabilă, leneșă și indolentă. Dacă încerca să-i combată acuzațiile, o învinovățea și mai mult. Nimic nu era suficient de bun pentru Gary. Se simțea superior. Iar Karen se simțea redusă la tăcere.

La început a avut mari speranțe pentru căsătorie. Gary părea încrezător, genul de om voluntar și hotărât, cineva pe care simțea că îl poate respecta. „Era partida perfectă”, mi-a mărturisit Karen. „Îmi amintesc cum îmi aducea flori și mă scotea la restaurante drăguțe și îmi spunea cât de frumoasă sunt.” Își plecă privirea. „Dar mi se pare că a trecut atât de mult de atunci.” Karen mi-a spus că a știut că face o greșeală în săptămâna de dinainte de a se căsători – Gary era permanent critic și chiar i-a spus că nu era sigur că vrea să se căsătorească cu ea. Dar ea a simțit că nu putea anula nunta. Prea mulți oameni fuseseră invitați la eveniment.

Relația lor intimă s-a degradat rapid, încă în primul an. Exista puțină afecțiune și căldură între ei și foarte puțin sex. Gary venea acasă târziu, uneori părănd puțin drogat. Spunea că a fost în oraș cu asociații de afaceri – că trebuia să socializeze pentru a ține pasul cu alți colegi de la locul de muncă. În cele din urmă, Karen începu să-l suspecteze că o înșală, dar nu avea nicio dovadă. Și, între timp, au început să se certe din aproape orice – cine era responsabil de menaj, cumpărături și planificare. În definitiv, argumentă Karen, „și eu muncesc”. Dar Gary voia ca lucrurile să se desfășoare așa cum dorea el.

Apoi, după trei ani de căsnicie, Gary i-a spus lui Karen că dorește să se despartă. Întâlnise o femeie la serviciu – agent de vânzări la o altă societate. „Cealaltă femeie” era divorțată, cu un fiu de cinci ani, iar Gary se întâlnea cu ea, după orele de serviciu, de câteva luni de zile. „Ea mă înțelege. E mai în

genul meu”, i-a spus el. „Chiar vreau ca această căsătorie să se termine.”

Karen a fost distrusă. Era furioasă că Gary o înșelase și o mințise. Dar se învinovăța și pe ea însăși. „Dacă aș fi fost mai atrăgătoare și interesantă, el nu m-ar fi înșelat. Nu sunt suficient de bună, nici măcar pentru a păstra un bărbat lângă mine.” Simțea că nu avea nimic de oferit, că timpul trecea și că era complet singură. „Am pierdut legătura cu prietenii mei”, mi-a spus. „Stăteam tot timpul acasă, așteptându-l pe Gary. Obişnuiam să mă întâlnesc cu prietenii înainte de a ne căsători. Acum nu mai am nimic.”

Karen îşi pierduse interesul şi cu privire la alte lucruri. „Obişnuiam să mă duc la sală, ca să fac exerciții fizice. Asta mă energiza şi mă făcea să mă simt bine în pielea mea. Dar nu m-am mai dus de peste un an.” Începuse să mănânce hrană nesănătoasă – „hrană pentru confort emoțional” – pentru că o făcea să se simtă un pic mai bine, timp de câteva minute, dar pierduse controlul asupra stilului de a mânca şi luase în greutate. „Uită-te la mine”, mi-a zis ea. „Cine m-ar vrea?”

I-am cerut lui Karen să-mi ofere o imagine vizuală a modului în care arată depresia ei. „Mă văd într-o cameră goală, culcată în pat, cu storurile trase”, a spus ea. „Sunt singură şi plâng.” Privirile noastre s-au întâlnit şi apoi ea s-a uitat în altă parte. „Aşa va fi viaţa mea. Voi fi întotdeauna singură.”

Amintindu-mi de Karen în timp ce scriu aceste rânduri, mă cuprinde tristeţea gândindu-mă la cât de rău se simţea. Vedeam durerea, disperarea şi autocritica ce o făceau să sufere. Simţea că divorţul ei a dovedit cât de neatrăgătoare este şi că nimeni nu ar putea vreodată să o dorească. Nu putea să realizeze că avea un trecut plin de legături puternice cu oameni – prieteni care au respectat-o şi au iubit-o – şi că

era productivă și apreciată la serviciu. Nu putea să vadă că era inteligentă, bună și generoasă. Nu putea să înțeleagă că sentimentele ei de tristețe și de silă de sine nu puteau dura pentru totdeauna.

Dar sunt norocos. Știu cum s-au sfârșit lucrurile în cazul lui Karen și asta este o amintire fericită pentru mine. Ea și-a învins depresia, iar acum are un nou soț, o nouă încredere în sine și o stimă de sine mult mai realistă. Oare cum poate cineva care se simte atât de lipsit de speranță, atât de cufundat în tristețe și disperare, să găsească o lumină la capătul tunelului?

Nugăsirea unui nou bărbat a fost lucrul care a salvat-o pe Karen. Chiar Karen a fost cea care s-a salvat singură din depresie. A învățat să preia controlul asupra vieții ei – în fiecare zi. A început să identifice și să-și schimbe gândirea negativă, ceea ce i-a permis să se simtă mai bine și să acționeze mai bine. Relațiile ei s-au dezvoltat pe măsură ce a apelat la prietenii ei atunci când s-a simțit izolată și lipsită de iubire. Și a învățat că își poate fi propriul terapeut – odată ce a primit instrumentele necesare.

O epidemie modernă

Povestea lui Karen poate semăna cu povestea cuiva pe care-l cunoști – sau poate chiar cu a ta. Ai putea spune: „Știu cum e să stai în pat, cufundat în gânduri negative, fără să ai energie pentru a face ceva. Știu cum e să regreți trecutul și să te temi de viitor, să trăiești într-o lume întunecată, în care bucuria nu pare niciodată să fie a ta.” Ca și Karen, poate simți că nu meriți să fii iubit, că visurile tale au rămas toate în urmă, că nu există nicio cale de ieșire. Ai putea chiar să crezi că îți vei petrece toată viața fără prieteni și singur – sau ai putea

să crezi că, dacă oamenii te-ar cunoaște cu adevărat, nu ar ține niciodată la tine. Ca și Karen, este posibil să-ți petreci ziua luptându-te cu vocea aceea insistentă care-ți spune că nu poți să faci nimic, că nimic nu-ți va ieși așa cum trebuie și că nu mai există nicio plăcere sau niciun sens în viață.

Dacă ți se întâmplă asta, nu ești singur. În fiecare an, cam 11% din populația Statelor Unite are o tulburare depresivă și 19% vor suferi de depresie la un moment dat din viață – ceea ce înseamnă că depresia poate afecta, în cele din urmă, 60 milioane de americani.¹ Eu, personal, nu cunosc persoane care să nu fi fost afectate de depresie – fie că ele însele suferă de depresie, fie cineva apropiat lor. Este aproape o certitudine că cineva din viața ta – un membru de familie, un prieten apropiat, un coleg – a fost victima depresiei, la un moment dat. Depresia este o epidemie pe plan mondial, care golește viețile de sens și de bucurie și poate chiar să ucidă.

Mulți oameni care nu suferă de o depresie suficient de severă pentru a se califica pentru un diagnostic au, totuși, simptome depresive. De fapt, într-o perioadă de șase luni, unul din cinci adulți și jumătate dintre copii și adolescenți raportează *unele* simptome de depresie.² Deși depresia nu este foarte comună la copiii mici, ea devine destul de problematică în timpul adolescenței, iar prevalența ei pare să fie în creștere. Acest lucru este alarmant, nu doar pentru că am dori ca tinerețea să fie o perioadă de distracție și de optimism, dar și pentru că jumătate dintre copiii care suferă de depresie vor continua prin a deveni adulți deprimați. De asemenea, rata sinuciderilor în rândul tinerilor este dramatic de ridicată.

De ce suntem mai deprimați ca oricând? Psihologul Jean Twenge a constatat că amplificarea stărilor depresive

În ultimii 50 ani corespunde unei creșteri a individualismului și unei scăderi a relațiilor sociale.³ În secolul al XIX-lea aproape nimeni nu locuia singur; astăzi, aproape 26% dintre gospodăriile sunt formate dintr-o singură persoană. Mai târziu, vom studia mai atent modul în care problemele referitoare la singurătate și relații contribuie la depresie – dar și alte tendințe istorice și culturale joacă un rol semnificativ. Tendințele permanente în schimbare te pot face să simți că unele lucruri trec pe lângă tine, fluxul constant de vești proaste de la televizor îți poate întuneca viziunea despre viață, iar declinul comunităților bazate pe credință îți poate oferi o perspectivă cinică. În recenta sa carte *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (Epidemia narcisismului: Trăind în epoca lucrurilor care ni se cuvin)*, Twenge urmărește creșterea așteptărilor nerealiste de mari și a narcisismului și asociază aceste tendințe cu creșterea anxietății și depresiei.⁴ Narcisismul este reflectat în fiecare aspect al mass-media, precum în fotografiile retușate cu femei cu corpuri și piele perfecte, care, de fapt, nu există cu adevărat. Narcisismul este reflectat în accentul pus pe ideea de a te gândi mereu că ești minunat, indiferent de ceea ce faci în realitate. Și este reflectat în așteptările nerealiste pe care le au mulți tineri atunci când încep să lucreze – se așteaptă la un succes aproape imediat. Cartea lui Twenge urmărește apariția sentimentului de a ți se cuveni și de a avea așteptări nerealiste, care corespunde, de asemenea, unei creșteri a nivelului de anxietate și depresie. Pe măsură ce așteptările noastre sunt mai mari, simțim tot mai mult că ni se ia ceva.

Cultura noastră este marcată din ce în ce mai puțin de sentimentul de comunitate. În anii 1950, oamenii din clasa muncitoare mergeau la bowling împreună, adesea mândri

de echipamentul pe care-l purtau. Acum se duc la bowling singuri – dacă se mai duc. Oamenii stau hipnotizați în fața televizoarelor, în timp ce se uită cum altcineva trăiește „viața reală”, într-o înșiruire nesfârșită de reality-show-uri. Legăturile dintre noi au scăzut în mod considerabil – iar acest lucru se asociază, de asemenea, cu creșterea nivelului de anxietate și depresie. Mișcarea continuă din cartier în cartier, de la un loc de muncă la altul, faptul că nu păstrăm aceleași prietenii din copilărie până la maturitate și declinul organizațiilor civice (sindicate, grupuri părinte-profesor, cluburi, biserici, muncă de voluntariat) ne-au făcut să devenim mai izolați, mai singuri și mai deprimați.

Am devenit din ce în ce mai preocupați de noi înșine și mai puțin în legătură cu ceilalți.

Probabil că nu e plăcut să afli că milioane de oameni știu ce înseamnă să te temi de ziua ce începe, să pășești doborât de tristețe printr-o lume întunecată, în timp ce alții merg în lumina soarelui. Dar vestea bună este că depresia e foarte ușor de gestionat azi – *dacă beneficiezi de tratament potrivit*. Ca și Karen, ai putea descoperi că există o cale de ieșire. Poți să descoperi noi modalități de gândire, de acțiune și de a fi în contact cu alții. Poți găsi – spre surprinderea ta – că, ascuns în tine, se află curajul de a deschide o ușă nouă în viața ta, de a-i trece pragul și de a-ți construi o viață ce merită trăită.

O ușă în viața ta

În cei 27 de ani în care am practicat psihoterapia, multă lume m-a întrebat: „Nu te deprimă să lucrezi cu oamenii depresivi?” E ciudat că simt exact opusul. Mă simt excelent lucrând cu oamenii depresivi, pentru că știu că pot fi ajutați.

Da, vestea bună este că, beneficiind de un tratament eficient, poți depăși depresia – și, odată ce ai depășit-o, ai șansa de a-i împiedica reapariția. Noile tehnici de auto-ajutor sunt în măsură să te ajute să transformi gândirea negativă și stările de tristețe dureroase. Nu e ușor. Este nevoie de muncă din partea ta. Dar există instrumente puternice – multe tipuri de instrumente – pe care poți să înveți să le folosești pentru a te ajuta singur.

Cei mai mulți dintre oamenii deprimați pot fi ajutați prin forme mai noi de terapie cognitiv-comportamentală/behavioristă. Eu și colegii mei dezvoltăm această metodă de 30 de ani, iar ea este acum folosită în întreaga lume ca tratament psihoterapeutic alternativ pentru depresie și anxietate. Această terapie te ajută să-ți schimbi modul în care gândești (percepțiile) și ceea ce faci (comportamentul). Odată ce ai schimbat modul în care gândești, vei schimba modul în care simți și vei rupe ciclul durerii autopetuate.

În loc să petreci ani de zile pe canapeaua unui terapeut, care-și mângâie barba și pune întrebări tangențiale, ce nu au niciun sens pentru tine, cu TCC poți să începi să-ți schimbi viața chiar *astăzi*. Pentru mulți oameni, TCC are mai multe efecte de durată decât orice altă metodă. Dacă tratezi depresia moderată sau severă cu medicamente, dar întrerupi medicația după ce te simți mai bine, sunt șanse mari (76%) să ajungi din nou să fii deprimat în următoarele 12 luni. Dar dacă ai ajuns să te simți mai bine cu ajutorul terapiei cognitive, există o șansă mai mică (de doar 30%) de recidivă după ce te oprești. Și, ca lucrurile să stea și mai bine, vei învăța metode prin care poți reduce considerabil riscul de a cădea, din nou, pradă depresiei. Pastilele nu te învață noi metode, dar TCC o face.

CUPRINS

Capitolul 1: Ce este depresia?	9
Capitolul 2: Minte deprimată	43
Capitolul 3: „Nimic nu-mi iese bine“: Cum să învingi deznădejdea	77
Capitolul 4: „Sunt un ratat“: Cum să abordez autocritica	101
Capitolul 5: „Nu suport să fac greșeli“: Cum să te simți „suficient de bun“	131
Capitolul 6: „Nu am chef de nimic“: Cum să-ți stimulezi motivația	165
Capitolul 7: „Pur și simplu, nu mă pot hotărî“: Cum să-ți depășești indecizia	187
Capitolul 8: „Mă gândesc, iar și iar...“: Cum să nu mai rumegi aceleași lucruri tot timpul	215
Capitolul 9: „Sunt doar o povară“: Cum faci ca prietenii să-ți ofere mai multe satisfacții	237
Capitolul 10: „Nu suport să fiu singur“: Cum să-ți depășești sentimentul de însingurare	257
Capitolul 11: „Relația mea se destramă“: Cum să-ți îmbunătățești relația intimă	279
Capitolul 12: „Acum, că mă simt mai bine, cum îmi păstrez această stare?“: Cum să nu recidivăm	311
Capitolul 13: Gânduri de final.....	331
Anexa A: Tratamente biologice pentru depresie	336
Anexa B: Resurse suplimentare de tratament	350
Cuvinte de mulțumire.....	353
Note de final.....	355
Despre autor.....	365