

## Introducere

### Depresia: boală sau șansă?

Sunt perfect conștient de caracterul involuntar provocator al acestei întrebări care, departe de a formula o interogație neutră, în pofida aparențelor, constituie o luare de poziție, o convingere.

Cum să îndrăznești să faci cu seriozitate o asemenea afirmație, știind foarte bine că milioane de persoane din toată lumea suferă zilnic de depresie, într-o măsură atât de mare încât multe dintre ele își doresc moartea sau, mai rău, ajung la sinucidere?

Dacă depresia nu este cu adevărat o boală, ci o șansă, cum să înțelegi teama generată de simpla enunțare a numelui ei, ca și rușinea pe care o provoacă celui care se crede afectat de ea sau care suportă o rudă sau un om apropiat aflat în depresie?

Cum să explici, dacă este vorba cu adevărat de o șansă și nu de o boală, miliardele cheltuite pe consumul antidepresivelor pentru a lupta cu această „epidemie mondială“, ce afectează, conform Organizației Mondiale a Sănătății, 10% din populație?

Depresia stârnește teamă. În primul rând, fiindcă le evocă multora „nebulnia“ sau intrarea în ea din cauza pierderii reperelor, a retragerii din realitate, a năruirii elanului vital și a închiderii în sine.

## DEPRESIA: BOALĂ SAU ȘANSĂ?

Ea sperie cu atât mai mult cu cât nu se vede limpede cu ochiul liber. Spre deosebire de boala psihică, ea se sustrage tuturor examenelor de laborator și din acest motiv face să renască superstiția îngrijorătoare a contaminării, trezind sentimentele de neînțelegere și de neputință; nu se știe nici de unde vine, nici cum poate fi depășită.

Astfel, ea se transformă într-un rău straniu și misterios care îngrijorează, la fel ca tot ce rezistă înțelegerii logice și unui deznodământ prin acțiune, printr-o procedură.

Ce este depresia? Să precizăm mai întâi de toate că ea se caracterizează prin trei categorii de simptome.

1 – *Colapsul dispoziției*. Este simptomul cel mai manifest și cel mai frecvent. Persoana depresivă „vede totul în negru“ și „e prost dispusă“, adică are o privire sumbră, negativă și negativizantă, o viziune pesimistă, dramatică și dramatizantă a vieții, a trecutului, a viitorului și a prezentului. Existența e abordată în globalitatea ei cu o colorație tragică, mohorâtă, posomorâtă, ursuză.

2 – *Blocajul*. Acest simptom invadează și el toate domeniile: relațional, sentimental, psihologic, corporal. El se caracterizează prin închiderea în sine, izolare, dar și prin dezinvestirea ansamblului activităților, responsabilităților, distracțiilor. Persoana depresivă nu mai are chef de nimic; totul devine o corvoadă. Este cuprinsă de o oboseală puternică, pierzându-și elanul vital, voința, combativitatea, motivația, energia. Pofta de mâncare scade, dorința sexuală la fel, lăsând locul impotenței sau frigidității. Somnul e perturbat de insomnie sau de treziri repetate. Tranzitul intestinal este mai lent, la fel ca ansamblul operațiunilor mentale – concentrarea, memoria, raționamentul.

3 – *Suferința morală*. Persoana depresivă suferă mult din cauza stării în care se află, deoarece conștiința i-a rămas intactă. Această

## INTRODUCERE

suferință se traduce prin sentimente de inferioritate, de eșec, printr-o denigrare de sine, dar și prin angoase, mai ales matinale, culpabilitate, ca și o impresie neplăcută de incurabil, certitudinea că nu va mai scăpa de ea niciodată. Este și motivul pentru care unii deprimați încearcă să se sinucidă, în speranța că își vor regăsi liniștea sufletească, dar și pentru a nu-și mai necăji anturajul.

Ansamblul acestor simptome expune, dincolo de o disparitate aparentă, o singură și aceeași structură latentă: delibidinizarea, devitalizarea funcțiilor fizice și mentale. Globalitatea psihocorporală se vede lovită de închidere, grevă, secare, hibernare, anestezie, congelare.

De unde vin gândurile negre, dorința de a muri, tulburările de alimentație, dependențele, frigiditatea, oboseala?

Susțin ipoteza conform căreia originea și semnificația depresiei trimit la existența, în cazul persoanei deprimate, a unei *culpabilități vechi și inconștiente*.

Într-adevăr, contrar anumitor credințe, șocul factorului declanșator (o concediere, o ruptură sentimentală, pierderea cuiva drag...) nu joacă decât rolul unui declic, al unei scânteii, dar nu creează depresia. Originea acesteia se situează întotdeauna în ceea ce eu numesc *Altundeva* și *Anterior* (regula celor doi A), adică în peripețiile din copilărie.

Prin urmare, trauma suferită la vârsta adultă, aici și acum, nu face decât să readucă la viață culpabilitatea inconștientă, fragilizând protecțiile care, până acum, protejau persoana de colaps. De ce? Care este conținutul acestei culpabilități?

Ea nu este deloc consecința încălcării vreunei legi sau a unei interdicii, nici măcar a vreunui rău făcut altcuiva. Survine când subiectul a fost martorul, moștenitorul sau victima neputincioasă în Altundeva-ul și în Anteriorul lui (de exemplu, în cazul divorțului părinților, al decesului sau al depresiei unuia dintre ei, al suferinței datorate respingerii, maltratării, abuzurilor sexuale).

## DEPRESIA: BOALĂ SAU ȘANSĂ?

Ea se naște la copil când acesta suferă o privare importantă de dragostea și siguranța de care are atâtă nevoie pentru a crește, din cauza indisponibilității sau a negativității părinților.

În acest caz este vorba, bineînțeles, de o culpabilitate imaginară, incontestabilă, a victimei inocente, deoarece copilul, deși nu a făcut nimic rău, este convins că suferințele celor apropiați sau cele pe care le suportă el însuși îi sunt imputabile (*copilul interior vinovat*).

Prin urmare, îi revine misiunea de-a le repara ridicându-se, într-o inversiune generațională surprinzătoare, la rangul părinților săi (*copilul terapeut*). Pentru aceasta, el le aspiră, le reabsoarbe, le suga ca o lipitoare durerea și tristețea, însușindu-și-le pentru a-i scăpa de ele.

Mai târziu, devenind „adult“, el va recurge constant, pentru a-și domoli culpabilitatea de-a fi fost martor, moștenitor sau victimă a violenței (*complexul lui Abel*), la două strategii defensive, și asta în mod concomitent.

Pe de o parte, prin intermediul ispășirii, el va căuta să se autopepsească în mod masochist pentru „răutatea“ lui, pentru răutatea sa fantasmatică, maltratându-se, procedând la nivel inconștient astfel încât să îi eșueze proiectele, interzicându-și să guste fericirea, fiind sever, negativ și exigent față de el însuși.

În paralel, își va cheltui o mare parte din energia libidinală în *căutarea nevinovăției*, pentru a demonstra celorlalți și lui însuși că e nevinovat, inofensiv și bun, sacrificându-se astfel pentru ceilalți, cărora le va satisface prioritar cererile, în contextul unui altruism excesiv, considerându-și peiorativ propriile dorințe și nevoi ca fiind „egoiste“.

Dar, ciudat, nici primul, nici al doilea mecanism nu va reuși să îi domolească culpabilitatea. Dimpotrivă, ea va continua să se amplifice pe ascuns, așteptând ziua Z a factorului declanșator. Depresia se declară când șocul suferit acum și aici (de exemplu, o decepție sentimentală) reintră în ecou, în conexiune și în continuitate cu traumele

## INTRODUCERE

din Altundeva și Anterior, readucând la viață culpabilitatea copilului interior nevinovat.

Ieri și astăzi intră în coliziune. Trecutul inundă prezentul. Acesta este motivul pentru care depresia, departe de-a fi o boală ce trebuie tratată cu înverșunare, reprezintă o șansă, o ocazie privilegiată de transformare și de schimbare.

Ea vine mai curând pentru a vindeca o personalitate de mult timp suferindă. Este însoțită, desigur, de o suferință, dar aceasta nu este niciodată inutilă. Ea reprezintă prețul plătit pentru renaștere, adică pentru a deveni în sfârșit tu însuți, cel care ai fost mereu, dar care nu ai îndrăznit niciodată să fii, de teamă să nu faci rău, de teamă de-a te simți vinovat. Depresia este un semnal de alarmă, o oglindă ce reflectă o stare de rău provenit de departe. E vina oglinzii că fața pe care o reflectă nu corespunde idealului celui ce se privește? Merită să spargi oglinda din acest motiv?

Această nouă stare de spirit permite ca depresia să nu mai fie considerată un dușman interior, care trebuie combătut cu ajutorul a tot felul de droguri și medicamente, deoarece cu cât comprimi mai mult un arc, cu atât îi mărești forța, ci încurajează, dimpotrivă, receptarea sa într-un mod mai senin și mai optimist ca fiind purtătoarea unui mesaj, ca o trambulină, ca un rău din care irupe un mare bine.

De ce am ales să tratez depresia la femei? Să fie ea, prin natura, mecanismele și sensul ei, radical diferită de a bărbaților?

Nu, depresia privește ambele sexe, dezvăluind și la unul, și la celălalt aceleași noduri și suferințe, avându-și sursa în aceleași hazar-duri ale copilăriei, doar că, în fața ei, femeia este mult mai expusă, afectată și primejduită ca bărbatul, din anumite motive psihologice, dar și culturale.

Femeia are tendința, într-adevăr, de a se înscrie de la bun început în diversele ei câmpuri relaționale într-un mod afectiv, emoțional,

sentimental, senzitiv, chiar fuzional, implicându-se nu pe jumătate, ci cu toată ființa, în imersiune. Această proximitate o face astfel să fie foarte sensibilă și receptivă – invadată chiar de ele – la afecte și la tot felul de energii pozitive sau negative emanând de la unii și de la alții. Această insuficiență a limitelor îi vulnabilizează protecțiile, făcând-o foarte permeabilă la răul celorlalți, pe care îl aspiră inconștient, încurajată de fibra ei vindecătoare și maternă. Ea se scaldă natural, prin funcția ei maternă, într-o baie de „fuzionalitate“.

Femeia nu este deci mai deprimată, ci este mai „deprimabilă“ deoarece aspiră depresia anturajului pentru a-l vindeca. Pe deasupra, încrezătoare în tăria ei psihică naturală, ea nu se jenează sau nu se rușinează să își exprime depresia, să se plângă și să plângă – contrar bărbatului, care, ca să nu se recunoască slab, se retrage în tăcerea emoțională.

Dar depresia femeii moderne, în progresie constantă în societățile noastre, trimite și la motive culturale, adică la o ideologie pernicioasă care, dincolo de lustrul înșelător al „emancipării“ ei, o constrânge la perfecțiune, la atotputernicie, cerându-i să fie frumoasă, combativă, zveltă, blândă, sexy, mamă și amantă, toată, pretutindeni, afară și înăuntru. Culpabilitatea de a nu putea corespunde modelului și imaginii ideale intră în coliziune cu cea a copilului interior.

În aceste condiții, ca să „scape“, femeia deprimată trebuie în primul rând să „intre“ în depresia ei, acceptând-o, devenind conștientă de culpabilitatea de a fi și de a fi fost victimă inocentă, ceea ce îi va permite să renunțe la ispășire ca și la căutarea disperată a inocenței!

Sper ca lectura acestei cărți să ofere publicului neinițiat în psihanaliză posibilitatea de a se familiariza cu unele dintre aspectele ei fundamentale, complexe și adesea expuse în mod obscur, ermetic și complicat. Încerc aici să le exprim într-un mod simplu și de înțeles, totuși fără condescendență și nici simplism. Pe deasupra, înțelegerea

## INTRODUCERE

mecanismelor depresiei la femeie îi va ajuta pe cititori, mai ales pe bărbați, să facă mai bine cunoștință cu vastul continent al interiorității feminine, cu „îngrijorătoarea ei ciudățenie“, de-a lungul diverselor ei vârste și chipuri: fetița, prietena, sora, soția, mama, amanta.

Ce este în fond o femeie? Care este dorința ei? Prin ce este ea cu adevărat diferită de bărbat?

În cartea de față nu voi propune soluțiile obișnuite, toate vădit inoperante și inutile. Doar câțiva șarlatani, tot mai mulți în zilele noastre dat fiind vidul cultural și lipsa de repere, se străduiesc să propage miracolul conform căruia recurgerea la anumite produse sau practicarea anumitor exerciții fizice și mentale sunt suficiente pentru a te descotorosi, ca prin magie, de depresie.

Firește, demersul meu constând în definirea depresiei cu ajutorul ipotezei culpabilității inconștiente nu înseamnă deloc că acest factor poate explica totul singur, și nici măcar că totalitatea fenomenelor depresive este de origine psihologică.

Anumite patologii organice (infecții, traumatisme craniene, cancer, tuberculoză) pot fi însoțite de simptome depresive. Pe deasupra, acestea fac uneori parte din efectele secundare – se vorbește atunci de efecte „depresogene“ – ale medicamentelor pentru tensiune, diabet, sau chiar ale pilulei contraceptive, din cauza modificărilor hormonale pe care le induc estroprogestativele.

Domeniul rămâne, așadar, deschis oricăror explicații potențiale. Țin să le mulțumesc din tot sufletul pacientelor mele care m-au ajutat, fără să bănuiască, să le înțeleg, oferindu-mi cu generozitate comorile inimii și sufletului lor frământat, dar inocent!

## Concluzie

### Stejarul și trestia

Femeia suferă de depresie mai mult și mai ușor decât bărbatul – aproximativ de două ori mai mult. Dar această constatare, confirmată statistic, îi face realmente cinste. Ea nu înseamnă că este psihologic mai slabă, mai fragilă sau mai deficitară, ci dimpotrivă! Dat fiind că se bucură de o mai mare tărie psihică, ea se poate lăsa pradă depresiei cu mai puțină teamă și apărându-se mai puțin. În aceste condiții, acceptarea slăbiciunii sale o face paradoxal mai puternică, astfel încât își permite să își simtă și să își exprime depresia cu mai puțină rețineră, vorbind, lamentându-se și plângând din cauza ei în mod uneori dramatic, zgomotos, „истерic“ s-ar spune, în timp ce bărbatul deprimat, încercând să le dovedească celorlalți și lui însuși virilitatea, se controlează, se ascunde mai mult, se apără de ea, o exprimă și se plânge de ea mai puțin. El „și-o asumă“, nu se „ascultă“, așa cum a fost învățat să facă, înăbușindu-și astfel emoțiile pe care le judecă negativ, de teamă și de rușine să nu fie diminuat, să nu fie la înălțime.

Această disimilitudine dintre cele două sexe trimite la o dublă diferență de fire și de educație.



1 – În primul rând, din *punct de vedere psihoemoțional*, femeia pare mult mai rezistentă, mai obișnuită cu exercițiul pierderii și al lipsei. Datorită supleței și deschiderii ei de spirit naturală, ea se dovedește mai aptă să gestioneze despărțirile, să se adapteze schimbărilor pentru a le integra într-un mod mai pozitiv, reușind cu atât mai bine să amortizeze șocurile, și deci să le depășească, cărora de la bun început le dă importanță, uneori chiar exagerându-le. În spatele aparenței ei de slăbiciune și de febrilitate, ea se bucură, în globalitatea identității sale, de o mare vigoare fizică și psihologică. Ca dovadă, speranța ei de viață o depășește în medie cu zece ani pe cea a partenerului ei masculin.

În schimb, bărbatul ar avea mai curând tendința de-a minimiza lucrurile, de-a le „dedramatiza“, cum se spune, pentru a păstra aparența de forță calmă. Această atitudine defensivă, acest blindaj emoțional camuflează o angoasă, ca și o rigiditate psihologică față de schimbări, mai ales a celor neprevăzute. Din acest motiv, bărbatului îi este mult mai greu să negocieze șocurile care îl ating, obstacolele întâlnite.

Femeia, la fel ca organul ei sexual, este întoarsă preferențial spre interioritate, fiind atrasă mai mult de audibil, vorbire, emoție, intuiție, sentiment, ființa profundă. Bărbatul, la fel ca organul lui sexual, este întors mai mult spre exterioritate, fiind sedus de vizibil, tangibil, concret, corp, posesiune și putere, care îi dovedesc că este cât se poate de viu.

Femeia dă dovadă, pe deasupra, de o rezistență fizică superioară, fiind mult mai capabilă să suporte frustrările: foamea, frigul, lipsa de somn, boala și durerea în general. Pe plan psihologic, s-a demonstrat că fetițele sunt majoritar înaintea băieților în domeniile achiziționării limbajului și al curățeniei sfincteriene. Femeia se dovedește, de asemenea, mult mai răbdătoare, acceptând cu mai puțină suferință să

## CONCLUZIE

își amâne împlinirea dorințelor, să le sublimeze într-un alt domeniu, sau, în cel mai rău caz, să renunțe.

Poate că facultatea feminină mai mare de adaptare și de gestionare a schimbărilor se explică prin faptul că femeia trăiește mai concret decât bărbatul transformările pubertății, creșterea sânilor, apariția ciclului, adică pierderea lunară a sângelui menstrual, ca și, mai târziu, sarcina și despărțirea de copil la naștere.

Să nu mai pomenim de această diferență funciară dintre cele două sexe, care este în avantajul femeii: privilegiul de-a purta și de-a da viață. Puțini sunt psihanaliztii care au evocat tristețea și gelozia masculine de-a fi lipsit pentru totdeauna de senzațiile și emoțiile complexe legate de maternitate.

Pentru femeie, este un mare pariu să își asume identitatea plurală asociind în mod natural și armonios feminitatea și maternitatea, conciliindu-și cele două dimensiuni de amantă și de mamă. Este vorba de un fenomen biologic, natural, dar implicând în realitate un exercițiu acrobatic complex pe care bărbații nu îl cunosc și care poate prezenta pentru anumite femei o dificultate suplimentară, amplificându-le depresia.

Cum să devii mamă continuând totodată să te împlinești ca femeie? Cum să îți iubești simultan, dar diferit, soțul și copilul, carne din carnea ta, fără să dăunezi nici unuia, nici altuia? Pentru un bărbat, a fi tată și amant fără probleme nu pare nici anevoios, nici excesiv de greu.

Organul sexual feminin, vaginul, constituie, în același timp cu accesul la plăcere, pragul nașterii. Același spațiu devine teatrul a două operațiuni foarte bogate, plăcute și intense, desigur, dar totuși foarte diferite simbolic. Este deci realmente mult mai problematic, mult mai complex să devii și să rămâi femeie.

Acesta este motivul pentru care anumite femei, devenind mame, își dezinvestesc, fără a-și da seama, latura de „amantă“, neglijându-și

soțul în beneficiul copilului. Este vorba deseori de femei care nu au fost îngrijite convenabil de mamă în copilărie și li se pare că faptul de a-și trăi din plin feminitatea, în dragoste și sexualitate, riscă să priveze copilul de dragostea lor maternă.

Dimpotrivă, destule femei se simt fericite în brațele bărbatului pe care îl iubesc și această fericire le ajută și mai mult să devină niște mame bune, mai ales sănătoase, dat fiind că nu îl mai exclud pe tată din triunghi.

2 – A doua specificitate a sexelor provine din *educația lor specifică*. Bărbatul a auzit frecvent repetându-i-se: „Nu te smiorcăi ca o fetiță.“ Când era mic primea cadou mașinuțe, mingi de fotbal, costume de cowboy, jocuri cu lupte sau curse de mașini. I se cerea să fie puternic, fără emoții, rece, chiar invulnerabil și s-a văzut constrâns treptat, în fața acestor porunci repetitive, să se conformeze imaginii pe care i-o dădeau părinții și societatea, ajungând să confunde ceea ce era cu ceea ce toți se așteptau să fie. A sfârșit și el, fără să își dea seama, prin a-și refuza pasivitatea și emoțiile tandre, considerate cu dispreț „sentimentalism de femeie“. Condamnat să fie puternic, viril, el și-a căutat pozitivitatea și rațiunea de-a trăi în puterea corporală, în utilitatea sa, în poziția financiară și socială.

Dar, ciudat, ca în fabula cu stejarul și trestia a lui La Fontaine, slăbiciunea trăită, acceptată și asumată de femeie o face mai puternică, în timp ce forța aparentă a bărbatului îl face mai fragil și vulnerabil, sfârșind chiar prin a-l frânge în caz de furtună psihologică. Dacă pentru femeie operația 10-1 dă ca rezultat 11, deoarece acceptarea lipsei se traduce pentru ea printr-o înavuțire, aceeași operație la bărbat are ca rezultat 0, deoarece el crede că pierde tot și că se pierde pe sine în aceeași mișcare pierzând ceva sau pe cineva. Cele două sexe se prezintă, așadar, în moduri fundamental inegale față de depresie, în avantaj fiind femeia.