

DEMONUL AMIEZII

Andrew Solomon s-a născut în 1963. Și-a făcut studiile la Yale și Cambridge. Trăiește la New York și Londra. Este doctor în psihologie și scrie literatură de factură politică, culturală, psihologică și de ficțiune. Apare în mod regulat – cu o largă și diversificată sferă de subiecte despre depresie, artiștii sovietici, renașterea culturală afgană, politica libiană și altele – în *New Yorker*, *New York Times Magazine*, *Artforum*, *Travel and Leisure* și în alte publicații. Cartea sa *The Noonday Demon: An Anatomy of Depression* a câștigat în 2001 Premiul Național al Cărții, în 2002 a figurat printre finalistele pentru Premiul Pulitzer, fiind inclusă în lista publicației *The Times* a celor mai bune o sută de cărți ale deceniului.

Opera: *The Irony Tower: Soviet Artists in a Time of Glasnost*, Alfred A. Knopf, New York, 1991; *A Stone Boat*, Faber & Faber, New York, 1994; *The Noonday Demon: An Anatomy of Depression*, Scribner, New York, 2001; *Far from the Tree: Parents, Children, and the Search for Identity*, Scribner, New York, 2012.

ANDREW SOLOMON
DEMONUL
AMIEZII
o anatomie a depresiei

Traducere din engleză de
Dana-Ligia Ilin

Prefață de
Mircea Cărtărescu

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: S. Skultéy
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corectori: Patricia Rădulescu, Ioana Vilcu
DTP: Radu Dobreci, Dan Dulgheru

Lucrare tipărită la Monitorul Oficial R.A.

Andrew Solomon
The Noonday Demon: An Anatomy of Depression
Copyright © 2001, Andrew Solomon
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2014, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SOLOMON, ANDREW
Demonul amiezii: o anatomie a depresiei / Andrew Solomon;
trad.: Dana-Ligia Ilin; pref.: Mircea Cărtărescu. – București: Humanitas, 2014
Bibliogr.
Index
ISBN 978-973-50-4391-9
I. Ilin, Dana-Ligia (trad.)
II. Cărtărescu, Mircea (pref.)
616.895.4

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382; 0723 684 194

*Tatălui meu,
care mi-a dat viață, nu o dată, ci de două ori*

Sumar

<i>De profundis</i> , prefață de Mircea Cărtărescu	11
Despre metodă	17
I. Depresia	21
II. Căderile psihice	50
III. Tratamentele	122
IV. Alternativele	164
V. Categoriile de populație	210
VI. Dependența	268
VII. Sinuciderea	304
VIII. Istoria	358
IX. Sărăcia	426
X. Politica	458
XI. Evoluția	508
XII. Speranța	533
Bibliografie	561
Mulțumiri	603
Indice	607

Toate sunt trecătoare. Chinuri, suferințe, vărsări de sânge, molimă, foamete. Paloșul va pieri, dar stelele de pe cer vor dăinui și atunci când jos, pe pământ, nu va mai rămâne nici măcar umbra noastră sau a înfăptuirilor noastre. Nu se află nimeni pe fața pământului care să n-o știe. Și atunci de ce nu vrem să ne îndreptăm privirea spre stele? De ce?

Mihail Bulgakov, *Garda albă*¹

1. *The White Guard*, p. 302 (Mihail Bulgakov, *Garda albă*, trad. de Alexandru Calais, Editura Univers, București, 1996, p. 335).

Despre metodă

În ultimii cinci ani, viața mea s-a confundat cu scrierea acestei cărți, și uneori mi-e greu să refac traseul ideilor mele până la diferitele lor surse. Am încercat să semnalizez toate influențele în notele de la sfârșitul cărții și să nu abat atenția cititorilor de la textul principal cu un potop de nume necunoscute lor și cu jargonul tehnic. Le-am cerut subiecților să-mi permită să le folosesc numele din realitate, deoarece numele adevărate dau autoritate poveștilor adevărate. Într-o carte care-și propune, printre altele, să înlăture povara stigmatului bolii mintale, este important să nu dai apă la moară acestei stigmatizări prin ascunderea identității persoanelor care suferă de depresie. Totuși, am inclus relatări despre șapte persoane care au dorit să apară cu pseudonim și care m-au convins că au pentru asta un motiv întemeiat. Ele apar în text ca Sheila Hernandez, Frank Rusakoff, Bill Stein, Danquille Stetson, Lolly Washington, Claudia Weaver și Fred Wilson. Nici una dintre aceste persoane nu are personalitate multiplă, și m-am străduit să nu schimb nici un amănunt. Membrii Grupurilor de Sprijin pentru Tulburări de Personalitate (MDSG – *Mood Disorders Support Groups*) folosesc doar prenumele; ele au fost schimbate, pentru a respecta caracterul privat al întrevederilor. Toate celelalte nume sunt reale.

I-am lăsat pe bărbații și pe femeile ale căror strădanii constituie subiectul principal al cărții de față să-și spună singuri povestea. Mi-am dat toată silința să obțin de la ei povestiri coerente, dar, în general, n-am verificat relațiile lor despre sine. N-am insistat ca toate narațiunile personale să fie strict liniare.

Am fost întrebat adesea cum mi-am găsit subiecții. Așa cum arăt în partea cu mulțumirile, mai mulți profesioniști m-au ajutat să iau legătura cu pacienții lor. În viața mea obișnuită, am întâlnit enorm de mulți oameni care, când au auzit de subiectul de care mă ocup, s-au oferit să-mi

spună cu belșug de amănunte poveștile lor, unele dintre ele absolut fascinante, care, în cele din urmă, au devenit surse. În 1998, am publicat un articol despre depresie în *The New Yorker*,¹ iar în lunile următoare am primit peste o mie de scrisori. Graham Greene a spus cândva: „Mă întreb uneori cum pot cei care nu scriu, nu compun sau nu pictează să se fe-rească de nebunia, melancolia, panica inerente faptului de a fi om.”² Cred că el a subestimat enorm numărul de oameni care scriu, într-un fel sau altul, pentru a-și alina melancolia și panica. Răspunzând la șuvoiul de scrisori, i-am întrebat pe unii dintre cei care-mi mărturiseau lucruri deosebit de emoționante dacă ar vrea să dea interviuri pentru această carte. În plus, au fost numeroase conferințe pe care le-am ținut eu sau la care am participat, unde am întâlnit beneficiari ai tratamentelor pentru probleme mintale.

Nu m-am mai ocupat niciodată de vreun subiect despre care atât de mulți oameni să aibă atât de multe de spus, nici de vreun subiect despre care atât de mulți oameni să-mi spună mie atât de multe. Este extrem de ușor să aduni materiale despre depresie. În cele din urmă, mi-am dat seama că lucrul care lipsește din domeniul studiilor despre depresie e sinteza. Științele, filozofia, dreptul, psihologia, literatura, arta, istoria și multe alte discipline s-au ocupat independent de problema depresiei. Atât de multe lucruri interesante li se întâmplă atât de multor oameni interesanți și atât de multe lucruri interesante sunt rostite și publicate – că e haos în împărăție. Primul obiectiv al cărții de față este empatia; cel de-al doilea, pe care mi-a fost mult mai greu să-l îndeplinesc, este ordinea: o ordine bazată cât mai mult posibil pe empirism, nu pe generalizări radicale, izvorâte din anecdote luate la întâmplare.

Trebuie să subliniez că nu sunt medic ori psiholog, nici măcar filozof. Aceasta e o carte extrem de personală și nu trebuie socotită mai mult decât atât. Cu toate că am oferit explicații și interpretări ale unor idei complexe, cartea de față nu are scopul de a înlocui tratamentul adecvat.

Pentru ușurința lecturii, n-am folosit punctele de suspensie sau parantezele în citatele din surse scrise sau orale acolo unde am crezut că termenii omiși sau adăugați n-ar schimba substanțial înțelesul; cine vrea să se refere la acele surse va trebui să meargă la versiunile originale, care sunt catalogate la sfârșitul cărții. De asemenea, am evitat folosirea lui [*sic!*] în capitolul 8, în care sursele istorice folosesc grafii ieșite din uz.

1. Articolul din *The New Yorker*, cu titlul *Anatomy of Melancholy*, a apărut în numărul din 12 ianuarie 1998.

2. Citatul din Graham Greene este din *Ways of Escape*, p. 285.

Citatele la care nu dau identificarea sunt din interviurile mele, cea mai mare parte dintre ele desfășurate între 1995 și 2001.

Am folosit statisticile care se bazează pe studii bine fundamentate și care se coroborează cel mai bine cu statistici reproduse pe larg sau citate frecvent. În general, am constatat că statisticile din acest domeniu sunt inconsecvente și că mulți autori aleg statistici pentru a crea un ansamblu atractiv, în sprijinul unor teorii care existau deja. De exemplu, am găsit un studiu foarte important, care arăta că persoanele depresive care abuzează de medicamente le aleg aproape totdeauna pe cele stimulante; și alt studiu, la fel de convingător, care demonstra că persoanele depresive care abuzează de medicamente aleg invariabil opiaceele. Mulți autori își iau din statistici un aer aproape respingător de invincibilitate, ca și cum, dacă arăți că un lucru se petrece de 82,37 la sută de ori este mai palpabil și mai adevărat decât dacă arăți că se petrece cam de trei din patru ori. Știu din experiență că numerele exacte sunt cele care mint. Chestiunile pe care le descriu ele nu pot fi definite chiar atât de limpede. Cea mai corectă afirmație care se poate face în privința frecvenței depresiei este că ea apare des și, direct sau indirect, afectează viața tuturor.

Mi-e greu să scriu fără părtinire despre companiile farmaceutice, întrucât în cea mai mare parte a vieții mele de adult tata a lucrat în domeniul farmaceutic, ca urmare am cunoscut multă lume din acest domeniu de activitate. În acest moment, e la modă să blamezi industria farmaceutică – fiind cea care profită de pe urma bolnavilor. Din câte știu eu, oamenii din acest domeniu sunt atât capitaliști, cât și idealști – dornici de profit, dar și optimiști că munca lor poate fi folositoare lumii, că ea poate face cu puțință descoperiri importante, care să trimită în uitare anumite boli de pe pământ. Fără companiile care au sponsorizat cercetările n-am avea acum inhibitorii selectivi de recaptare a serotoninei (ISRS) (*selective serotonin reuptake inhibitors* – SSRI), antidepressivele care au salvat atât de multe vieți. Mi-am dat toată silința să scriu limpede despre această industrie, în măsura în care este parte a istoriei acestei cărți. După experiența cu depresia mea, tata și-a extins compania în domeniul antidepressivelor. Compania sa, Forest Laboratories,¹ este acum cea care distribuie în SUA celexa. Pentru a evita orice conflict de interese explicit, n-am menționat produsul, în afară de cazurile în care omiterea lui ar fi fost ostentativă sau ar fi indus în eroare.

1. Compania tatălui meu este Forest Laboratories. N-a fost implicată în crearea medicamentului celexa, cu toate că a lucrat la producerea enantiomerului lui.

Mi s-a pus adesea întrebarea, așa cum am arătat în cartea de față, dacă scrisul a fost cathartic. N-a fost. Experiența mea se aseamănă cu a altora care au scris despre acest domeniu.¹ Să scrii despre depresie e un lucru dureros, trist, solitar și stresant. Cu toate acestea, ideea că fac ceva care le-ar putea fi util altora mi-a insuflat putere; iar cunoștințele acumulate mi-au fost de folos. Sper că va fi clar că principala plăcere a acestei cărți este plăcerea literară a comunicării, nu eliberarea terapeutică adusă de autoexprimare.

Am început să scriu despre depresia mea; apoi, despre depresiile similare ale altora; și, în cele din urmă, despre depresie în cu totul alte contexte. Am inclus în această carte trei povestiri din afara lumii industrializate. Am inclus povestea întâlnirii mele cu oameni din Cambodgia, Senegal și Groenlanda, pentru a încerca să contrabalansez unele dintre ideile despre depresie specifice din punctul de vedere al culturii la care s-au limitat multe dintre studiile din acest domeniu. Incursiunile mele în locuri necunoscute au fost aventuri cu o undă de exotism, și n-am înlăturat tonul de basm al acestor întâlniri.

Depresia, sub diferite nume și înfățișări, este și a fost totdeauna omniprezentă din motive biochimice și sociale. Cartea de față se străduiește să capteze amploarea temporală și geografică a depresiei. Dacă pare unori că depresia e suferința proprie claselor mijlocii occidentale moderne este din cauză că, în această comunitate, dobândim acum, dintr-odată, noi modalități rafinate pentru a identifica, a numi, a trata și a accepta depresia – și nu din cauză că am avea vreun drept special la suferința însăși. Nici o carte nu poate acoperi amploarea suferinței omenești, însă trag nădejdea că, prin indicarea acestei ample, voi ajuta la eliberarea unor bărbați și femei care suferă de depresie. Nu putem niciodată să eliminăm toată nefericirea, iar ameliorarea depresiei nu asigură fericirea, dar cunoștințele din această carte nădăjduiesc să ajute la eliminarea durerii în cazul unora.

1. Kay Redfield Jamison, Martha Manning și Meri Danquah se numără printre autorii care au dezbătut toxicitatea acestui subiect.

I

Depresia

Depresia¹ este punctul nevralgic al iubirii. Pentru a fi fãpturi care iubesc, trebuie sã fim fãpturi care pot cãdea pradã disperãrii din cauza unei pierderi, iar depresia e mecanismul acelei disperãri. Cãnd se instaleazã, degradeazã eul și, în cele din urmã, eclipseazã capacitatea de a da ori de a primi afecțiune. E lãuntrica noastrã singurãtate manifestã. Ea distruge nu numai legãtura cu ceilalți, ci și capacitatea de a fi împãcat cãnd ești doar cu tine însuși. Iubirea, chiar dacã nu are rolul de a ne pãzi de depresie, este ceea ce protejeazã mintea și o apãrã de sine. Medicamentele și psihoterapia pot sã regenereze aceastã protecție, fãcãnd sã fie mai ușor sã iubești și sã fii iubit, și de aceea dau roade. Cãnd sunt în dispoziție bunã, unii se iubesc pe ei înșiși, unii îi iubesc pe alții, unii iubesc munca, iar unii îl iubesc pe Dumnezeu: oricare dintre aceste obiecte ale pasiunii poate furniza acel sens vital al scopului, care este opusul depresiei. Iubirea uitã din cãnd în cãnd de noi, iar noi uitãm de iubire. În depresie, devine de la sine înțeles lipsa de scop a oricãrei inițiative și a fiecãrei emoții, lipsa de sens a vieții înseși. Singurul sentiment ce rãmãne în aceastã stare lipsitã de iubire este lipsa de importanță.

Viața e împovãratã de mãhnire: indiferent ce facem, în cele din urmã murim; fiecare dintre noi e prizonierul singurãtãții într-un corp de sine stãtãtor; timpul trece, iar ceea ce a fost nu va mai fi nicicãnd. Durerea este prima trãire a neputinței în fața lumii și nu ne pãrãsește niciodatã. Suntem supãrați sã am fost smulși din pãntecul cel confortabil și, de îndatã ce supãrarea se stinge, îi ia locul suferința. Chiar și cei cãrora credința le fãgãduiește cã va fi cu totul altfel pe lumea cealaltã nu pot sã nu

1. Cuvintele „depresie“ și „melancolie“ sunt foarte generale și, în ciuda eforturilor unor autori de a face distincție între ele, sunt sinonime. Însã termenul „depresie majorã“ se referã la starea psihiatricã definitã la rubrica „tulburare depresivã majorã“ din *DSM-IV*, pp. 339–345.

simtă neliniște pe lumea asta; Hristos însuși a fost un om al mahnirii. Și totuși, trăim într-o vreme în care sunt din ce în ce mai multe paliative; este mai ușor ca oricând să hotărâști ce să simți și ce să nu simți. În viață, este din ce în ce mai puțină neplăcere inevitabilă pentru cei care au mijloacele s-o evite. Dar, în ciuda afirmațiilor entuziaste ale științei farmaceutice, depresia nu poate fi eliminată câtă vreme suntem făpturi conștiente de sine. În cel mai bun caz, poate fi limitată – și limitarea este tot ce intenționează să facă tratamentele actuale pentru depresie.

Discursul foarte politizat a estompat distincția dintre depresie și consecințele ei – distincția dintre cum te simți și cum acționezi ca reacție la acest lucru. Acesta e, parțial, un fenomen social și medical, dar este și rezultatul capriciilor lingvistice legate de capriciile emoționale. Poate că depresia poate fi descrisă cel mai bine ca durere emoțională care ne ia în stăpânire fără voia noastră, și apoi se eliberează de împrejurările exterioare. Depresia nu este doar multă durere; prea multă durere însă se poate transforma în depresie. Suferința psihică este depresie proporțională cu împrejurările; depresia este suferință psihică disproporționată față de circumstanțe. Este o suferință ca buruiana rostogolită de vânt, care se hrănește cu aer, crescând în ciuda desprinderii de pământul hrănitor. Nu poate fi descrisă decât prin metafore și alegorii. Sfântul Antonie,¹ aflat în deșert, când a fost întrebat cum îi deosebește pe îngerii care vin la el umili de diavolii care vin sub înfățișări strălucitoare, a spus că după felul în care te simți după ce au plecat. Când te-ai despărțit de un înger te simți întărit de prezența lui; după ce a plecat un diavol simți oroare. Suferința psihică e un înger umil care te lasă cu gânduri puternice, limpezi și cu sentimentul propriei profunzimi. Depresia e un diavol care te lasă îngrozit.

Depresia a fost împărțită, în linii mari, în depresie ușoară (moderată sau distimică) și gravă (majoră). Depresia ușoară – treptată și, uneori, permanentă – subminează oamenii asemenea ruginii ce roade fierul. Suferința psihică e prea mare, iar pricina e prea mărunță – durere ce domină celelalte afecte și le alungă. O asemenea depresie ia temporar în stăpânire trupul pornind de la pleoape și mușchii care țin dreaptă coloana vertebrală. Îți vatămă inima și plămânii, determinând îngreunarea mai mult decât ar trebui a contracțiilor musculare involuntare. Asemenea durerii fizice devenite cronice, e cumplită nu atât din cauză că e insuportabilă pe moment, ci deoarece e insuportabil s-o fi simțit în clipele care

1. Am preluat povestea Sfântului Antonie în deșert dintr-o prelegere ținută de Elaine Pagels.

au trecut și să nu te aștepți la altceva decât s-o simți în clipele care vor veni. Timpul prezent al depresiei moderate nu prevede nici o atenuare, căci pare familiară.

Virginia Woolf a scris despre această stare cu o limpezime stranie: „Jacob s-a dus la fereastră și a stat acolo cu mâinile în buzunare. De acolo a văzut trei greci în fustanelă, catargele vapoarelor, oameni leneși sau ocupați din clasele umile hoinărind sau pășind sprinten ori adunându-se în grupuri și gesticulând. Nu indiferența lor față de el era cauza melancoliei lui Jacob, ci o convingere mai profundă – nu faptul că se întâmpla ca el să fie singuratic, ci că toți oamenii sunt astfel.“ În aceeași carte, *Jacob's Room*, autoarea povestește cum „În suflet i s-a furișat o curioasă tristețe, de parcă timpul și eternitatea transpăreau prin fuste și jiletci, și ea vedea oamenii cum se îndreaptă în mod tragic spre pieire. Dar, Dumnezeu știe, Julia nu era o neghioabă.¹” Această conștiință acută a efemerității și a limitării este miezul depresiei moderate. După multă vreme în care oamenii pur și simplu s-au învățat să se descurce cu depresia moderată, ea este din ce în ce mai mult obiectul unui tratament, doctorii trudindu-se să se ocupe de diversitatea ei.

Depresia majoră este materia căderilor psihice. Dacă ne închipuim un suflet de fier pe care-l erodează suferința psihică și-l ruginește depresia moderată, atunci depresia majoră este prăbușirea înspăimântătoare a unei întregi structuri. Există două tipuri ale depresiei: cel dimensional și cel categorial. Conform celui dimensional, depresia se află în continuitatea tristeții și reprezintă versiunea extremă a ceva simțit și cunoscut de oricine. Cel categorial descrie depresia ca boală complet separată de alte afecte, cam așa cum un virus stomacal este complet diferit de indigestia acidă. Ambele sunt adevărate. Mergi pe o cale progresivă sau pe declanșarea bruscă a afectului și ajungi într-un loc cu adevărat diferit. E nevoie de timp ca să se prăbușească o clădire cu structura din fier care ruginește, însă rugina prefăce neconținut solidul în praf, subțindu-l, golindu-l de substanță. Căderea psihică, oricât de bruscă ar putea părea, e consecința cumulativă a deteriorării. Cu toate acestea, este un caz foarte spectaculos și vizibil diferit. Trece multă vreme între prima ploaie și momentul în care rugina a răzbătut printr-un stâlp de fier. Uneori, ruginirea este în puncte atât de importante, încât prăbușirea pare totală, dar, de cele mai multe ori, e parțială: o secțiune se prăbușește, lovește altă secțiune, modifică echilibrul în mod spectaculos.

1. Primul citat din *Jacob's Room* este la pp. 140–141. Al doilea este de la p. 168 (cf. trad. rom., prefață și note de Mihai Miroiu, în Virginia Woolf, *Camera lui Jacob*, Rao International Publishing Company, București, 2006, cap. XII, pp. 147–148 și cap. XIII, p. 176).

Nu-i plăcut să simți deteriorarea, să te trezești expus ravagiilor unei ploii aproape zilnice și să știi că ești pe cale să devii ceva fragil, că din ce în ce mai mult din tine o să zboare la prima pală puternică de vânt, diminuându-te mereu. Unii acumulează mai multă rugină ca alții. Depresia începe banal, învăluie zilele într-o culoare cenușie, slăbește acțiunile obișnuite, până ce formele lor explicite sunt umbrite de efortul pe care-l necesită, te lasă ostenit, și plictisit, și obsedat de propriul tău eu – dar poți răzbi prin toate astea. Poate că nu cu succes, dar poți răzbi. Nimeni n-a izbutit încă să definească punctul de colaps care marchează depresia majoră, însă, când ajungi acolo, nu prea ai cum să te înșeli.

Depresia majoră este o naștere și o moarte: e atât prezența nouă a ceva, cât și dispariția totală a ceva. Nașterea și moartea sunt treptate, cu toate că documentele oficiale încearcă să prindă legea firii în categorii ca „declarat decedat”¹ și „născut la termen”. În ciuda capriciilor naturii, există cu siguranță o etapă în care un prunc care n-a fost în lume este în ea și o etapă în care un pensionar care a fost în lume nu mai este în ea. E adevărat că, într-o fază, capul pruncului e aici, iar corpul nu; că, atâta vreme cât cordonul ombilical nu e tăiat, copilul e legat fizic de mamă. E adevărat că pensionarul poate să-și închidă pentru ultima oară ochii cu câteva ore înainte de a muri și că există un decalaj între momentul în care nu mai răsuflă și cel în care este declarat în „moarte cerebrală”. Depresia există în timp. Un pacient poate spune că au trecut câteva luni de când suferă de depresie majoră, dar acesta e un fel de a impune o măsură unui lucru nemăsurabil. Tot ce poți spune cu adevărat ca sigur este că ai avut depresie majoră și că se întâmplă – sau nu – s-o simți în orice moment din prezent.

Nașterea și moartea care alcătuiesc depresia se produc deodată. M-am întors, nu demult, într-o pădure în care mă jucam în copilărie și am văzut un stejar, în măreția lui de un veac, la umbra căruia mă jucam cu fratele meu. În douăzeci de ani, o viță uriașă se agățase de copacul sigur pe sine și aproape că-l sufocase. Era greu de spus unde dispărea copacul și unde începea vița. Vița se răsucise atât de iscusit peste eșafodajul crengilor, încât frunzele ei păreau, de departe, să fie frunzele copacului; doar de aproape puteai vedea cât de puține crengi vii ale stejarului mai rămăseseră și că niște lăstari disperați de stejar se șteau, urcând pe trunchiul masiv ca un șirag de degete mari ale mâinii, cu frunzele continuându-și fotosinteza în felul ignorant al biologiei mecanice.

1. O discuție despre „declararea decedului” găsiți la Sherwin Nuland, *How We Die*, p. 123.

De-abia scăpat dintr-o depresie majoră, în care nu prea aveam disponibilitate pentru gândul la problemele altora, m-am identificat cu acel copac. Depresia crescuse pe mine ca vița care cucerise copacul; mă secătuia și se înfășurase în jurul meu, hâdă, mai vie decât mine. Avusese o viață proprie care, puțin câte puțin, asfixiase toată viața din mine. În cea mai grea fază a depresiei majore, aveam stări de spirit despre care știam că nu sunt ale mele: îi aparțineau depresiei, așa cum frunzele de pe crengile din vârful aceluși copac erau ale viței. Când am încercat să mă gândesc limpede la asta, am simțit că mintea îmi este întemnițată, că nu se poate desfășura în nici o direcție. Știam că soarele răsare și apune, dar că puțin ajunge la mine din lumina lui. Simțeam că mă încovoi sub ceva mult mai puternic decât mine; mai întâi, nu mi-am putut folosi gleznele, după care nu mi-am mai putut controla genunchii, și apoi mijlocul a început să se frângă sub povară, iar umerii mi s-au gârbovit și, în cele din urmă, m-am pomenit ghemuit, în poziția fetală, sleit de acel lucru care mă strivea fără să mă susțină. Cârceii lui amenințau să-mi spulbere mintea, și curajul, și hotărârea, să-mi sfărâme oasele și să-mi sece trupul. Se tot înfrupta lacom din mine, când părea că n-a mai rămas nimic care să-l hrănească.

Nu eram destul de puternic ca să mă opresc din respirat. Am știut atunci că n-am să pot ucide niciodată această viță a depresiei, așa că tot ce voiam era ca ea să mă lase să mor. Dar îmi luase energia de care aș fi avut nevoie ca să mă sinucid, și nu mă ucidea. Chiar dacă trunchiul meu putrezea, lucrul ăsta care se hrănea din el era de-acum prea puternic ca să-l lase să cadă; devenise un suport alternativ pentru ceea ce distrusese. În colțul cel mai ascuns al patului meu, sfâșiat și devastat de acest lucru ce părea invizibil oricui altcuiva, mă rugam la un Dumnezeu în care nu crezusem niciodată de-a binelea și ceream izbăvirea. Aș fi fost bucuros să mor de cea mai dureroasă moarte, cu toate că eram prea cufundat în letargie ca să pot măcar să mă gândesc la sinucidere. Fiecare secundă trăită mă chinuia. Din pricină că lucrul ăsta secase totul din mine, nu puteam nici măcar să plâng. Gura îmi era, și ea, uscată. Crezusem că atunci când te simți cel mai rău te podidesc lacrimile, dar suferința cea mai rea e suferința aridă a pângăririi totale, care vine după ce ți-au secat lacrimile, suferință ce blochează orice spațiu prin care măsurai înainte lumea, sau lumea te măsură pe tine. Aceasta e prezența depresiei majore.

Am spus că depresia e deopotrivă naștere și moarte. Vița este ceea ce se naște. Moartea este propria deteriorare, trosnetul crengilor care suportă acest supliciu. Primul lucru care dispare e fericirea. Nu te mai

poți bucura de nimic.¹ E simptomul esențial al depresiei. Curând însă, alte afecte urmează fericirea pe calea uitării: tristețea așa cum o știai, tristețea ce pare să te fi condus aici; simțul umorului; credința în iubire și capacitatea de a iubi. Minteă ți-o simți tratată cu leșie, încât îți pari ție însuși năuc. Dacă ai avut totdeauna părul rar, ți se pare și mai rar; dacă ai avut totdeauna probleme de piele, ele se agravează. Chiar și ție ți se pare că miroși a acru. Nu mai poți să ai încredere în cineva, să fi atins, să plângi. În cele din urmă, îți devii pur și simplu absent ție însuși.

Poate că ceea ce e prezent uzurpă ceea ce devine absent, și poate că absența lucrurilor derutante dezvăluie ceea ce este prezent. Oricum ar fi, ești mai puțin decât tine însuși și te afli în ghearele unui lucru străin. De prea multe ori tratamentele vizează doar jumătate din problemă: se concentrează doar pe prezență sau doar pe absență. E nevoie și de tăierea celor câteva sute de kilograme în plus ale viței, și de refamiliarizarea cu rețeaua de rădăcini și cu tehnicile de fotosinteză. Terapia medicamentoasă consumă vița. Simți cum se petrece totul, cum medicamentele par să otrăvească parazitul, care se ofilește bucată cu bucată. Simți că greutatea piere, simți cum ramurile își recapătă o mare parte din arcuirea firească. Până ce nu scapi de viță, nu te poți gândi la ceea ce s-a pierdut. Dar, chiar dacă vița a căzut, mai poți avea puține frunze și rădăcini superficiale, iar reclădirea sinelui nu se poate face cu nici un medicament existent în prezent. Când dispare povara viței, frunzulițele împrăștiate pe scheletul copacului devin indispensabile pentru hrănirea esențială. Dar acest lucru nu este o modalitate bună de a fi. Nu este o modalitate trainică de a fi. Pentru reclădirea sinelui în timpul depresiei și după depresie, este nevoie de iubire, intuiție, muncă și, mai mult ca orice, de timp.

Diagnosticarea este la fel de complicată ca boala. Pacienții îi întreabă tot timpul pe doctori: „Am depresie?“, de parcă rezultatul s-ar afla într-o analiză de sânge concludentă. Singura modalitate de a afla dacă ai sau nu depresie este să te ascuți și să te observi pe tine însuși, să-ți percepi sentimentele și apoi să te gândești la ele. Dacă în cea mai mare parte a timpului te simți rău fără vreun motiv, ai depresie. Dacă în cea mai mare parte a timpului te simți rău cu motiv, ai tot depresie, dar să acționezi asupra motivelor poate fi o cale de progres mai bună decât să nu te atingi de împrejurări și să combați depresia. Dacă depresia te face inapt, atunci e majoră. Dacă este doar moderat perturbantă, nu este majoră.

1. Anhedonia este „incapacitatea de a percepe plăcerea“, după definiția dată de Francis Mondimore în *Depression: The Mood Disease*, p. 22.