

Cartea depresiilor

Cartea depresiilor

**24 de confesiuni despre tristețe,
teamă, disperare și alți demoni**

VOLUM COORDONAT DE
MARIUS CHIVU

DAN BYRON • NICOLAE COMĂNESCU • SUZANA DAN • DANA DEAC • MIHAI DOBRE
AIDA ECONOMU • ALEXANDRA FURNEA • ANDREA GAVRILIU • OANA GIURGIU
IULIA LUMÂNARE • RĂZVAN MAZILU • MELA MIHAI • COSMIN „MICUTZU“ NEDELCU
KATIA PASCARIU • LIA PERJOVSCHI • ANDREEA RAICU • IULIA RUGINĂ
ADA SOLOMON • ALEXANDRU N. STERMIN • CĂTĂLIN ȘTEFĂNESCU
ISTVÁN TÉGLÁS • ȘTEFAN TEIȘANU • ROMAN TOLICI • LUIZA ZAN

POSTFAȚĂ DE RALUCA BEJENARIU ȘI TEODORA POPESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactori: Bogdan Nicolau, Filotheia Bogoiu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Alina Dincă
DTP: Radu Dobreci, Veronica Dinu

Tipărit la Master Print Super Offset

© HUMANITAS, 2024

ISBN 978-973-50-8438-7
Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României.

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: 0723 684 194

CUPRINS

| | |
|--|----|
| <i>Demonii amiezii</i> | |
| Prefață de Marius Chivu | 7 |
| | |
| DAN BYRON | |
| Tetiera | 15 |
| | |
| NICOLAE COMĂNESCU | |
| Nu mergeam oricum | 23 |
| | |
| SUZANA DAN | |
| Neîmpărtășit..... | 29 |
| | |
| DANA DEAC | |
| Un interviu | 35 |
| | |
| MIHAI DOBRE | |
| Am fost. Sau n-am fost | 43 |
| | |
| AIDA ECONOMU | |
| Lacrimile nu pătează..... | 49 |
| | |
| ALEXANDRA FURNEA | |
| Trauma noastră cea de toate zilele | 59 |
| | |
| ANDREA GAVRILIU | |
| Vorbe, nu fapte | 67 |
| | |
| OANA GIURGIU | |
| Despre suflet | 87 |
| | |
| IULIA LUMÂNARE | |
| Predarea puterii..... | 95 |

| | |
|---|-----|
| RĂZVAN MAZILU | |
| Oglinzi | 105 |
| MELA MIHAI | |
| Pacient | 109 |
| COSMIN „MICUTZU“ NEDELCU | |
| Oare am înnebunit? | 121 |
| KATIA PASCARIU | |
| Let it go & Let it be | 129 |
| LIA PERJOVSCHI | |
| Momente de fragilitate | 137 |
| ANDREEA RAICU | |
| O luptă ascunsă | 145 |
| IULIA RUGINĂ | |
| Xenia | 155 |
| ADA SOLOMON | |
| Monolog între oglinzi paralele | 165 |
| ALEXANDRU N. STERMIN | |
| Iedul | 175 |
| CĂTĂLIN ȘTEFĂNESCU | |
| Povara de pe umeri | 183 |
| ISTVÁN TÉGLÁS | |
| Trasee | 191 |
| ȘTEFAN TEIȘANU | |
| Zi după zid | 203 |
| ROMAN TOLICI | |
| „Te lupti pe seama tuturor“ | 213 |
| LUIZA ZAN | |
| După (fiecare) concert | 219 |
| <i>Puterea poveștilor reale</i> | |
| Postfață de Raluca Bejenariu și Teodora Popescu | 225 |

**PLEASE EXCUSE MY
DEPRESSION, IT HAS
A MIND OF ITS OWN.**

-TrustyScribe



Demonii amiezii

PREFAȚĂ DE MARIUS CHIVU

„Depresia este punctul nevralgic al iubirii. Pentru a fi fapte care iubesc, trebuie să fim fapte care pot cădea pradă disperării din cauza unei pierderi, iar depresia e mecanismul acelei disperări. Când se instalează, degradează eul și, în cele din urmă, eclipsează capacitatea de a da ori de a primi afecțiune. E lăuntrica noastră singurătate-manifest. Ea distruge nu numai legătura cu ceilalți, ci și capacitatea de a fi împăcat când ești doar cu tine însuși. Iubirea, chiar dacă nu are rolul de a ne păzi de depresie, este ceea ce protejează mintea și o apără de sine. Medicamentele și psihoterapia pot să regenereze această protecție, făcând să fie mai ușor să iubești și să fii iubit, și de aceea dau roade. Când sunt în dispoziție bună, 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 uită din când în când de noi, iar noi uităm de iubire. În depresie, devine de la sine înțeles lipsa de scop a oricărei inițiative și a fiecărei emoții, lipsa de sens a vieții înseși. Singurul sentiment ce rămâne în această stare lipsită de iubire este lipsa de importanță.“

Așa începe Andrew Solomon „anatomia depresiei“ intitulată *Demonul amiezii* (traducere de Dana Ligia Ilin,

Humanitas), monumentală sa lucrare din care eu personal știu tot ce știu despre depresie.

Aproape tot. Căci, deși am simțit cu toată ființa mea, de-a lungul ultimilor douăzeci de ani, frica și spaima, durerea și suferința, deznădejdea și tristețea, remușcarea și dezamăgirea, oboseala și indolența, absența încrederii de sine și spectrul ratării, chiar și lipsa de sens a literaturii, a dragostei, a vieții înseși, niciodată nu mi s-a întâmplat, ca în anul 2023, să le simt pe toate odată, și la asemenea intensitate, cufundat într-un doliu care părea că nu se va risipi niciodată.

Pe fondul acelei stări de rău prelungite, întâlnirea din toamna anului trecut, în vederea unei colaborări, cu Raluca Bejenariu și Teodora Popescu, cofondatoare ale Romanian Mental Health Film Festival de la Iași, mi-a dat ideea unui volum colectiv care să adune confesiunile despre depresie, anxietăți, frici, panici, fobii, adicții ale unor artiști și personalități din artele și showbizul românesc.

Romancierul Graham Greene, citat de același Andrew Solomon, se întreba cum pot cei care nu creează artă „să se ferească de nebunia, melancolia, panica inerente faptului de a fi om“. Întrebarea are noimă de vreme ce arta, explorând viziunea, imaginația, emoțiile și abilitățile artistului, aduce alinare și consolare, bucurie și satisfacție, chiar și temporar, atunci când existența devine, dintr-un motiv sau altul, insuportabilă. Da, arta poate fi o expresie și, prin asta, o supapă a suferinței, adică a „nebuniei, melancoliei, panicii inerente faptului de a fi om“, o poate răzbuna și eleva, însă și artiștii sunt oameni care se regăsesc, la fel de rău, în imposibilitatea de a-și stăpâni corpul, inima și mintea sau în confuzia de a face față vieții exterioare. Având la îndemână mai multe instrumente ale exprimării, artiștii nu sunt deloc imuni durerii, chipurilor și variabilelor ei. Ba dimpotrivă.

Experiența mea personală cu depresia este nesemnificativă și nu sunt câtuși de puțin un cunoscător al universului medical al acestei boli definite, pe scurt, drept suferință psihică disproporționată față de circumstanțe. Dar am văzut,

am simțit și știu că depresia și ceilalți demoni ai amiezii, însoțitori sau înrudiți, apar frecvent, într-un fel sau altul, direct sau indirect, în mod evident sau doar intuit, cu durate variabile, afectând viața tuturor. Nimeni nu e ferit de diminuarea și neînțelegera de sine, de dispariția bucuriei, a iubirii, a voinței de a trăi.

Sub diferite nume, înfățișări și manifestări, depresia a existat dintotdeauna, amploarea ei temporală și geografică o face, poate contrar impresiei generale, una dintre cele mai vechi, mai statornice și mai evocate afecțiuni ale omenirii: încă de acum două mii de ani Hippocrate îi descria simptomatologia. Depresia nu este nicidecum o boală a secolului modern și, cu atât mai puțin, a unei anume categorii de oameni. „Se pare că depresia a fost pe aproape de când omul a fost capabil de gândire conștientă. Poate că depresia există încă dinaintea acestui moment, poate că maimuțele și cobaii și, poate, caractițele sufereau de această boală înainte ca primii hominizi să-și fi găsit calea către grotle lor“, mai scrie Andrew Solomon, iar astăzi avem dovezi științifice de netăgăduit că și animalele au momente de depresie, iar unele sunt capabile chiar de sinucidere.

De aceea, scopul acestui mănunchi de confesiuni, care ar fi putut deveni mult mai voluminos, este de a conștientiza amploarea și diversitatea suferințelor lăuntrice și, totodată, să înlătore sau măcar să slăbească în jurul nostru povara stigmatului bolii mintale, o boală neînțeleasă, privită deseori cu suspiciune și prejudecăți.

În general, se crede că scrisul e cathartic, dar istoria literaturii, inclusiv cea românească, e plină de suferinzi și sinucigași. Cu toate acestea nu am invitat să contribuie la acest volum scriitorii: pe de o parte, pentru că ei au deja la îndemână instrumentele (și obișnuința) scrisului; pe de altă parte, pentru că mi s-au părut mai interesante imaginile bolii și limbajul celor care îndeobște nu se exprimă pe sine, în artele lor, neapărat cu ajutorul cuvintelor (precum scriitorii de meserie). Există, ca de obicei, și câteva

excepții în acest volum, întrucât câțiva invitați nu sunt chiar străini scrisului, dar ale căror povești am considerat că nu puteau fi evitate. (Așa cum există în această carte și o excepție luminoasă: confesiunea lui Răzvan Mazilu fiind un contrapunct fericit.) Cât despre dimensiunea terapeutică a scrisului, a rămas la latitudinea fiecăruia să evalueze în ce măsură aceasta este sau nu un mit. Cum a remarcat și Andrew Solomon: să scrii despre depresie e un lucru dureros, trist, solitar și stresant.

Lucrând la acest volum, adunând confesiuni despre depresie & co., am descoperit deopotrivă că este mai ușor decât m-aș fi așteptat, dar mai greu decât mi-aș fi imaginat. Foarte puțini dintre cei pe care i-am căutat, întrebându-i dacă ar putea contribui la un asemenea volum, m-au refuzat din prima. Mai mult decât atât, am simțit imediat interesul și chiar o anume ușurare în vocea lor că, în sfârșit, au ocazia să vorbească despre ceea ce cu greu se poate vorbi. Însă nu toți cei care s-au angajat să scrie au și reușit să ducă efortul la capăt. Pe drumul confesiunii, care urma să le expună public coșmarurile, unii s-au răzgândit ori au descoperit că întâmpină dificultăți în a găsi limbajul propriei suferințe. „*Please excuse my depression, it has a mind of its own*“, după cum am citit scris pe un zid londonez chiar în timp ce lucram la acest volum. Iar mintea propriei depresii s-a dovedit, pentru unii, un teritoriu închis, neprimitor, imposibil de explorat și de descris.

Le mulțumesc și aici tuturor celor care au avut încredere în mine și în demersul meu, dovedind multă generozitate, un mare curaj în a se expune fără reținere și totodată pricepere în a pune în cuvinte ceva atât de personal și de complex. Așa cum le mulțumesc și celor care au vrut, dar nu au putut. Îi înțeleg pe deplin, dar vreau să știe că nimic nu e (încă) pierdut.

Veți descoperi în acest volum, dincolo de satisfacția și surpriza (poate chiar revelația), de a citi texte extrem de emoționante, profunde și, mai ales, expresive literar, o mare varietate de înfățișări și manifestări ale suferinței, de cauze și efecte, de dificultăți de acceptare, diagnosticare și vinde-

care a bolii, de situații, escaladări și rezolvări ale tulburărilor. Există în această suită de exerciții de umilință, onestitate și îndârjire cel puțin câte o experiență pe măsura, înțelegerea și consolarea fiecărui cititor în parte. E greu de crezut că cititorii, acești „*nos semblables, nos frères*“, nu vor găsi aici confesiuni cu care să nu (poată să) se identifice, cu care să nu rezoneze, pe care să nu le citească cu empatie, această abilitate care ne preocupă pe toți în acest moment.

„Diagnosticarea este la fel de complicată ca boala. Pacienții îi întrebă 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“, mai scrie Andrew Solomon.

Poate că, datorită acestui volum, mai mulți oameni se vor asculta și se vor observa pe sine, își vor percepe mai bine sentimentele și se vor gândi mai temeinic la ele. Poate vor găsi în aceste confesiuni inspirație pentru voință, curaj și speranță. Poate că vor simți că nu sunt singuri. Pentru că nimeni, dar nimeni nu este o insulă.

P.S. Gândit ca un act artistic însoțitor al Romanian Mental Health Film Festival de la Iași (www.rmhffest.ro), volumul de față are și un scop caritabil: veniturile realizate din vânzări vor fi donate Asociației Addictless din Suceava (<https://addictlessong.ro>), care oferă, prin ședințe de psihoterapie gratuite, susținere și sprijin copiilor ai căror părinți se luptă cu o dependență.

Credit foto: Cristian Şuţu



TETIERA

DAN BYRON

n. 1978, muzician

Deschid ochii. E tot acolo. Aceași siluetă neagră și nepăsătoare. O afurisită de tetieră. Dincolo de ea e capul lui Döme, care probabil s-a lansat în obișnuitele-i tirade. Döme, care reușește încă să fie vorbăreț, în ciuda drumului ăsta fără sfârșit, Döme, care îl ține în priză pe Suflețel, omul mulțumită căruia n-am murit pe șosele în ultimii zece ani. Nu-l aud, cum de altfel nu aud nici hurelul motorului. Am căști cu noise cancelling. Urechile mă dor deja, dar prefer să mă doară. Nu-mi scot căștile decât când durerea devine insuportabilă. Muzica mă ajută să moțâi, și tot ce-mi doresc acum este să-mi șterg din viață orele astea petrecute pe drum.

În timp, am descoperit că dorm cel mai bine pe metal extrem. Cum începe distorsul, îmi și pică bărbia în piept. Nu-mi explic de ce. Poate pentru că e un gen burdușit cu clișee pe care le-am fumat demult. Sau poate pentru că mă face să mă simt în siguranță. Îmi amintesc că, odată, pe când eram doar un puști, am dormit la Polivalentă, pe scaunele de sus, în timp ce niște trupe din astea de metal extrem se produceau pe scenă. Era un soi de festival care ținea toată noaptea. Pusesem un prieten să mă trezească când vine rândul nu mai știu cui. Nu-mi amintesc dacă m-a trezit.

Pe atunci cântam pe stradă și visam să ajung într-o zi pe scenă. Acum teoretic sunt pe scenă, dar practic petrec infinit mai mult timp uitându-mă la tetiera asta cretină. Și sunt momente în care îmi vine să deschid ușa la vreun stop și s-orup la fugă, să dispar. Odată chiar era s-o fac. Am avut o tură din asta imposibilă, Galați–Oradea–Slatina în trei zile. Eram pe malul Dunării în cea de-a treia zi – plecaserăm din Oradea de dimineață și, nu știu de ce, GPS-ul ne dusese prin Severin –, când am simțit efectiv că mor, că mașina se strânge ca un pumn în jurul insectei nenorocite care ajunsesem să fiu. Multele ore de inerție în care nu poți să faci nimic coerent nu fac bine la capuț. Dar urcatul pe scenă e terapeutic. Și provoacă dependență odată ce treci peste emoțiile de începător. Seara, la Slatina, părea că n-am avut nici o problemă peste zi, și nu sunt prea bun la actorie.

Știu că schimbul de energie dintre noi și public, în mare, e de fapt o ploaie de oxitocină, combinată cu dopamină și adrenalină, dar dincolo de orice teoretizare, se simte mistic. La fel, știu că starea mea nu tocmai roză de acum se datorează în mare parte excesului de aseară cu neurotransmițătorii sus-pomeniți, dar știu și că următorul posibil exces ar putea avea loc diseară și mă îndrept spre el cu toată viteza, încercând să șterg din registru cealaltă față a monedei.

Mă mai întrebă câte ceva din când în când dacă am emoții înainte de vreun concert și se miră când îi râd în nas. De multe ori aștept momentul urcării pe scenă ca un toxicoman doza. N-a fost dintotdeauna așa. Când eram copil, mă panicam de mă lua naiba. Aveam audiții cu părinții într-o sală de spectacole micuță, trântită în mijlocul primului etaj al școlii de muzică, cu pereții plini de ceașești și de împliniri glorioase ale unei ideologii care se încăpățânează încă să ne bântuie. Aveam mereu senzația că am uitat complet să cânt, iar inima mai avea puțin și-mi sărea afară pe gură. Multiplele probe de foc. No pressure. O singură dată am sfeclit-o. Profă de corepetiție a cântat la pian introduce-

rea în piesă, mi-a făcut semn discret din cap să intru și, văzând că nu încep, a făcut un fel de buclă, a cântat din nou introducerea, mi-a făcut din nou semnul, mai puțin discret de data asta, eu nimic, ba m-a și bușit răsul – eram în clasa a VIII-a și mă relaxasem destul de mult între timp –, până când proful de flaut s-a urcat pe micul postament ce ținea loc de scenă și m-a întrebat panicat „ce se întâmplă cu tine, măi băiatule?“, iar eu m-am rușinat, m-am oprit din răs și am început în sfârșit să cânt.

Pe geamul din dreapta aleargă în sens invers dealuri, copaci, case. Închid ochii și încerc să-mi reglez respirația. Sunt ca un killer care așteaptă cu săptămânile să-i apară victima în cadru, numai că eu nu omor pe nimeni. Ba dimpotrivă. Sunt destul de convins că s-au născut câțiva copii pentru că părinții lor au venit la vreun concert de-al meu. Și probabil unii au crescut deja destul încât să vină să vadă cine le-a provocat existența. Circuitul muzicii în natură. Și al înfurmării...

Spatele mă doare de ceva vreme și nu se găsește încă nici un deștept care să inventeze teleportarea. Poate că toți tocilarii s-au uitat în copilărie prea mult la *Musca* lui Cronenberg. Sau poate că ideea în sine a teleportării a fost inventată de un nenorocit ca mine, la fel de habarnist în ceea ce privește științele exacte. Căutând soluții pentru durerile de spate m-am apucat de yoga. Era o vreme în care chiar umblam cu saltele după mine, indiferent la miștourile din jur. Am renunțat pentru că majoritatea camerelor de hotel n-au destul spațiu pentru o asemenea aroganță. Mai fac acasă, între o venire și o plecare, cât și când apuc. Și, deși sunt niște ani de când practic, n-am devenit vreun yoghin. Am probleme cu exact aceleași posturi ca la început. Dar îmi face bine.

Culmea e că m-am apucat și de meditat, însă din cu totul alte motive. (Sau? Pot fi durerile de spate asociate în vreun fel cu anxietatea? Sunt ele un trigger care provoacă un răspuns în cu totul altă parte? N-am nici cea mai vagă idee.) Nici

acolo nu excelez, dar m-am obișnuit să insist. Am ajuns în timp la concluzia că fiecare mic obicei din asta care mă scoate puțin din zona de confort îmi face de fapt mult mai mult bine decât îmi dau seama. Meditând, am învățat să-mi accept stările nasale, să nu mă mai lupt cu ele, ba chiar să le analizez pe îndelete până se dizolvă de la sine, ca și cum n-ar fi existat.

Și m-am prins în timp că tindem să conștientizăm doar extremele, nimeni nu dă doi bani pe o stare neutră. Poate că asta e motivul pentru care mulți dintre noi simt nevoia de un stimulent. Iar de la un mic stimulent nevinovat până la dependență e doar un pas de furnică. Nu e de mirare că trăim într-o lume de alcoolici care predică în continuare teoria cu sănătatea ascunsă în paharul de vin roșu de lângă farfuria cu mâncare, ignorând de multe ori cu bună știință studiile din ultimii 20 de ani. Probabil că n-a trecut încă destulă vreme de când apa a devenit potabilă...

Urechile mă dor îngrozitor. La fel, spatele și genunchii. Îmi scot căștile, le înfig în locașurile din carcasă și-l rog pe Suflețel să oprească la prima benzinărie. Suntem un pic în întârziere, dar cred că ne putem permite o pauză de cinci minute. De ce atâta grabă?

Sunt sigur că sunt unii care încă mai cred că tot ce fac muzicienii e distractiv. În filmele biografice despre staruri rock nu prea apar orele petrecute pe drum sau probele de sunet, dar vrei, nu vrei ele vin la pachet. Dacă un concert începe – să zicem – la 9 seara, iar între orașul în care are loc și orașul de rezidență sunt 500 de kilometri, trupa și echipa tehnică (în caz că există) pleacă la drum cel târziu la 10 dimineața. Cu puțin noroc (și eventual niște bucăți de autostradă), după șapte ore ajung la destinație, apoi montează și fac probe de sunet timp de – să zicem, dar în general durează mai mult – o oră și jumătate. Rămâne încă o oră și jumătate pentru spălat, schimbat și mâncat, după care trupei sunt rugați să se prezinte la scenă debordând de entuziasm și energie.