

Dr. LISA MILLER

ANTIDOT PENTRU DEPRESIE

**Beneficiile spiritualității
asupra sănătății mintale**

Cu Esmé Schwall Weigand

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022



NOTELE AUTOAREI

Cartea de față este menită să ofere informații utile despre subiectele discutate. Nu este concepută pentru a fi utilizată în diagnosticarea sau tratarea vreunei afecțiuni medicale specifice. Vă rugăm să cereți sfatul furnizorului dumneavoastră de servicii medicale înainte să luați orice fel de decizii care vă afectează sănătatea.

Numele și detaliile de identificare ale unora dintre persoanele portretizate în această carte au fost modificate.

OKZONE



INTRODUCERE

TOT CE ESTE ADEVĂRAT POATE FI DEMONSTRAT

Era vara lui 2012. M-am repezit pe culoarul îngust, iluminat cu neone fluorescente al laboratorului de psihiatrie de la Columbia University Medical School, ținându-mi cafeaua în echilibru într-o mână și cu mintea agitată. Astăzi, echipa noastră de RMN (rezonanță magnetică nucleară) avea să aibă în sfârșit în fața ochilor rezultatul a luni întregi de cercetări. Ravi, specialistul în analiză statistică, m-a oprit pe coridor cu ochii larg deschiși și cu o expresie perplexă pe chipul lui de obicei netulburat. În mâinile tremurânde ținea o stivă de hârtii.

„Am verificat datele de multe ori”, mi-a spus. „Totul e de-a dreptul surprinzător.”

De aproape un an echipa noastră muncise din greu ore lungi pentru a proiecta și a implementa un studiu de ultimă generație care să cerceteze creierul și să afle mai multe lucruri despre prevenirea depresiei. Ravi lucra îndeaproape cu aparatura și cu statisticile, apăsând neîncetat butoane, colectând informații, modelând descoperirile și făcând calcule. Astăzi avea să ne arate un prim crâmpei din rezultatele care ne vor spune dacă spiritualitatea joacă sau nu un rol în prevenirea sau protecția împotriva depresiei. Ador tot ce ține de știință –

provocările și indiciile legate de o întrebare, pretenția și rigoarea de a descoperi cea mai bună cale de a testa ceea ce este adevărat –, dar iubesc îndeosebi *această* parte a științei: întâia evaluare a datelor. Avea să fie prima noastră perspectivă palpitantă asupra cifrelor și speram ca ceea ce vom vedea să ne poată ajuta să găsim o nouă posibilitate de a alina suferințele mintale.

Trăim într-o epocă a chinurilor mintale fără precedent. Depresia, anxietatea și abuzul de substanțe au atins proporții de epidemie la nivel global. În 2017, 66,6 de milioane de americani – mai bine de jumătate dintre cei care au răspuns la Studiul Național referitor la Sănătate și la Consumul de Medicamente – au relatat că au băut alcool în exces în ultima lună, iar 20 de milioane au îndeplinit criteriile pentru o tulburare legată de consumul de substanțe¹. Treizeci și unu la sută dintre adulții americani vor dezvolta o tulburare de anxietate deplină la un moment dat în viețile lor, 19% în cursul fiecărui an². Organizația Mondială a Sănătății relatează că 264 de milioane de oameni de pe planetă sunt deprimați; depresia este a treia cea mai costisitoare invaliditate la nivel mondial^{3,4}. În fiecare an, 17 milioane de adulți americani sunt deprimați. Peste 16% dintre tinerii aflați la sfârșitul adolescenței se confruntă în prezent cu depresia, iar impactul depresiei asupra sinuciderilor reprezintă *a doua cauză principală a deceselor* în rândul adolescenților, rivalizând doar cu decesele cauzate de accidentele rutiere^{5,6}.

La Columbia University, unde predau, opt studenți s-au sinucis în perioada 2016-2017. Într-un studiu în care au fost incluși mai bine de 67 000 de studenți din 108 instituții din Statele Unite, publicat în 2019, 20% au relatat că trecuseră prin episoade de autovătămare, precum tăieturile, 24% au relatat că au fantezii suicidale și 9% trecuseră prin tentative de sinucidere⁷.

Deși mizele crizelor noastre de sănătate mintală sunt cu adevărat viața și moartea, mulți dintre noi suferă și de afecțiuni mai puțin paralizante, totuși chinuitoare: epuizare și stres cronic, probleme de concentrare și de relaționare socială, singurătate și izolare, existențe care sunt bogate în multe privințe, dar pe care le percepem cumva ca fiind mărginite, găunoase și retrase. Chiar și când avem parte de succese și de satisfacții, putem simți că avem nevoie și de altceva pentru a fi fericiți – că viața ar putea fi mai veselă, mai plină de însemnătate și de mulțumire.

Se pare că fiecare persoană pe care am întâlnit-o are un părinte, un copil, un frate, un partener sau un prieten apropiat chinuit de depresie, anxietate, abuz de substanțe sau stres cronic. Iar pentru cei care își fac griji pentru o persoană dragă sau care se luptă ei înșiși cu aceste probleme, oferta este destul de limitată. Tratamentele principale pentru depresie – psihoterapie și medicamente antidepressive precum cele din clasa ISRS* – le oferă oamenilor un oarecare ajutor, dar pentru alții au rezultate dezamăgitoare. Doar *jumătate* dintre pacienții tratați remarcă o dispariție a simptomelor într-un an de la intervenție, în vreme ce alți 20% nu observă decât o reducere parțială a simptomelor, iar efectele pozitive care sunt obținute prin medicație nu sunt durabile – când încetăm administrarea medicamentelor, depresia sau anxietatea revin adesea⁸.

Speram ca ședința de laborator de astăzi să scoată la iveală măcar o idee vagă despre o soluție sustenabilă pentru criza noastră devastatoare din domeniul *wellness*** și al sănătății mintale. Ravi m-a urmat într-o cameră aglomerată și ne-am strecurat pe ultimele două



Stare de bine (n. red.).

** Stare de bine (n. red.).

scaune libere din jurul unei mese lungi din lemn laminat. Degetele lui băteau darabana pe stiva de hârtii.

De obicei, muncea cu o răceală sceptică și detașată. „Putem procesa datele din scanner”, spusese el, „dar mă îndoiesc sincer că o să găsim ceva”. Myrna, colega cu rangul cel mai înalt din echipa noastră de RMN și care făcuse rost de fondurile necesare finanțării studiului, încuviințase, spunând: „Aș fi tare surprinsă dacă am descoperi orice fel de asociere între spiritualitate și depresie, dar vom vedea”.

Psihoterapia contemporană a avut tendința de a caracteriza spiritualitatea și religia drept un suport sau o pavăză, un set de convingeri care oferă alinare și pe care ne sprijinim în vremuri de restriște. În domeniul nostru, spiritualitatea a fost o variabilă puțin studiată, aproape invizibilă. În ultimii douăzeci de ani ai carierei mele, am văzut dovezi clinice și epidemiologice surprinzătoare care arată că spiritualitatea ar putea avea beneficii protectoare pentru sănătatea noastră mentală. Dar putem oare distinge o funcție fiziologică concretă a spiritualității în sănătatea și dezvoltarea noastră? Să fi fost spiritualitatea până acum invizibilă în creier deoarece a fost nesemnificativă pentru sănătatea mentală sau imposibil de măsurat – sau a fost invizibilă pentru că nimeni nu a cercetat-o încă?

Myrna și-a dres glasul și a început ședința.

„Să trecem mai întâi o clipă în revistă descoperirile inițiale ale RMN-ului”, a spus ea. „Cred că Ravi a alcătuit un conspect cu noile rezultate.”

Echipa noastră folosise eșantionul multigenerațional de femei deprimare și non-deprimare, precum și pe copiii și nepoții acestora. Făcuserăm scanări RMN unor oameni cu risc ridicat și scăzut de depresie pentru a vedea dacă în structurile cerebrale ale participanților deprimare și non-deprimare exista vreun tipar care ne-ar

fi putut permite să dezvoltăm tratamente mai punctuale și mai eficiente.

Și am adăugat o întrebare nouă – și controversată – în studiul nostru. Le-am cerut tuturor participanților să răspundă la o întrebare majoră folosită în literatura științifică clinică pentru a cuantifica viața lăuntrică: *Cât de importante sunt religia sau spiritualitatea pentru dumneavoastră?* Pe lângă compararea structurilor cerebrale ale candidaților deprimați și non-deprimați, am dorit să vedem felul în care spiritualitatea era asociată cu structura creierului și felul în care spiritualitatea se corela cu riscul de depresie.

Chipul lui Ravi părea în continuare perplex, iar mâinile lui tremurau când a împărțit stiva de hârtii prin încăpere. Am luat din maldăr un rezumat color de două pagini. Încă era cald, abia scos din imprimantă. Ochiul mi-au alergat pe foaie, citind rezultatele, căutând orice amănunt care părea să-l fi buimăcit pe Ravi. N-am avut nevoie decât de o clipă ca să-l observ.

Pe jumătatea superioară a paginii era un drep-tunghi negru cu două scanări cerebrale în interiorul lui. Imaginea din stânga arăta scanarea cerebrală compozită a participanților cu spiritualitate scăzută – cei care relataseră că religia sau spiritualitatea aveau o importanță medie, redusă sau neînsemnată. Scanarea din dreapta prezenta creierele compozite ale participanților care aveau un grad înalt de spiritualitate susținută – cei care spusese că religia sau spiritualitatea aveau o importanță personală ridicată.

Diferența dintre cele două imagini mi-a făcut inima să-mi bată cu putere și mi-a dat fiori pe șira spinării.

Creierul din stânga – cel cu spiritualitate redusă – era presărat intermitent cu petice roșii minuscule. Dar creierul din dreapta – cel care arăta structura neuronală a oamenilor cu o spiritualitate stabilă și ridicată –

prezenta fâșii roșiatice masive, de cel puțin cinci ori mai mari decât petele mărunte din cealaltă scanare. Descoperirea era atât de limpede și de uluitoare, încât m-a lăsat fără suflare.

Creierul extrem de spiritual era mai sănătos și mai robust decât cel mai puțin spiritual. Iar cel cu spiritualitate înaltă era mai dens și mai intens *exact în aceleași regiuni* care erau mai slăbite și mai pale în creierul deprimate⁹.

Toți cei din încăperea amuțiseră.

„Nu-i deloc ce ne așteptam să vedem”, a spus Ravi.

Aparatul de aer condiționat a zăngănit, un zgomot puternic într-o liniște deplină. Apoi din spatele sălii s-a auzit un chicotit discret.

„Măi, să fie, Lisa”, a zis cineva.

Cei mai apropiați și mai dragi colegi fuseseră sceptici. Dar datele erau convingătoare. Spiritualitatea părea să protejeze împotriva suferințelor mintale.

DESCOPERIRILE RMN au marcat un moment esențial pe drumul către inovatoarea mea descoperire că fiecare dintre noi are un **creier deșteptat**. Suntem cu toții înzestrați cu o capacitate naturală de a percepe o realitate superioară și de a ne conecta conștient cu forța vitală care se deplasează în, prin și în jurul nostru. Fie că participăm sau nu la o practică spirituală sau că suntem adepți ai unei credințe tradiționale, fie că ne identificăm sau nu drept religioși ori spirituali, creierul nostru are o înclinație firească către conștiința spirituală și este o stație de cuplare la aceasta. Creierul deșteptat este ansamblul de circuite neuronale care ne permite să vedem lumea în integralitatea ei și astfel ne sporește bunăstarea individuală, socială și de ansamblu.

Când îl activăm, ne simțim mai împliniți și mai în largul nostru în lume, formându-ne relații și luând decizii dintr-o perspectivă mai largă. Trecem de la izolare și singurătate la conexiune, de la concurență și dezacord la compasiune și altruism, de la o concentrare înrădăcinată asupra rănilor, problemelor și lipsurilor noastre la o fascinație față de călătoria vieții. Începem să trăim dincolo de un model de identitate de tip „piese și bucăți” și de o perspectivă scindată și fragmentată asupra a ceea ce suntem unii față de ceilalți, cultivând o manieră de clădi pe o conștientizare fundamentală a iubirii, a interconectării, a orientării și a surprizei vieții.

Nu mi-am propus să studiez spiritualitatea ca atare. Descoperirea creierului deșteptat a început cu o dorință de a pricepe rezistența umană și de a-i ajuta pe cei care se chinuiesc. Puțin câte puțin, informațiile frapante și poveștile despre suferințele și vindecarea pacienților mei m-au ajutat să văd că experiența spirituală este o componentă vitală, deși trecută cu vederea, a procesului de tămăduire.

Așadar, ce este spiritualitatea? Mulți dintre noi am avut experiențe pe care le-am putea descrie drept spirituale. O clipă de conexiune profundă cu altă ființă sau cu natura. O senzație de minunare sau de transcendență. O experiență a unei coincidențe temporale neașteptate sau un moment în care un străin a apărut și a făcut ceva care v-a schimbat viața. O perioadă în care v-ați simțit susținut sau inspirat sau încurajat de ceva mai grandios decât dumneavoastră – o putere superioară, poate, dar și natura sau universul sau chiar o senzație de conexiune la un concert sau la un eveniment sportiv.

Sunt om de știință, nu teolog. Credințele tradiționale au o grămadă de lucruri de spus despre întrebările ontologice – natura realității, motivul pentru care ne aflăm aici, existența și îndrumarea lui Dumnezeu

sau a unei puteri superioare. Ca om de știință, nu abordez aceste chestiuni. Cercetez cum suntem construiți noi, oamenii, și cum ne dezvoltăm pe durata vieților noastre.

Am descoperit că un creier deșteptat este atât inerent fiziologiei noastre, cât și neprețuit pentru sănătatea și funcționarea noastră. Creierul deșteptat cuprinde un set de abilități de percepție înnăscute care există în fiecare persoană și prin care experimentăm dragostea și conexiunea, unitatea și un sentiment de călăuzire prin viață și de dialog cu ea. Când ne punem în mișcare aceste capacități de percepție – când folosim în integralitate felul în care suntem construiți –, creierul nostru devin mai sănătoase structural și mai bine conectate, iar noi avem acces la beneficii psihologice de neîntrecut: mai puțină depresie, anxietate și abuz de substanțe, dar și mai multe trăsături psihologice pozitive precum tăria de caracter, rezistența, optimismul, tenacitatea și creativitatea.

Creierul deșteptat oferă mai mult decât un model pentru sănătatea psihică. Ne conferă o nouă paradigmă pentru a fi, a conduce și a relaționa care ne poate ajuta să acționăm cu mai multă limpezime și productivitate când ne confruntăm cu cele mai mari provocări ale umanității. Munca și cultura noastră educațională pot progresa către o finalitate și o semnificație superioare. Putem revizui instituțiile noastre din domeniul guvernamental, medical și al serviciilor sociale pentru un sprijin și o asistență mai bune pentru toți. Putem privi alegerile și consecințele acțiunilor noastre prin lentilele interconectării și ale responsabilității împărtășite. Și putem învăța cum să căpătăm acces la un domeniu mai amplu al conștiinței care ne ajută să avem o legătură mai bună unii cu alții, cu resursele noastre lăuntrice și cu țesătura întregii existențe.

Un creier deșteptat ne este disponibil tuturor, chiar în circuitele noastre neuronale. Dar trebuie să alegem să-l activăm. Este un mușchi pe care putem învăța să-l fortifiem sau să-l lăsăm să se atrofieze. Am ajuns să văd necazurile pe care le avem în conducerea instituțiilor, în educație, în justiția socială, în domeniul mediului și în cel al sănătății mintale ca fiind emanații diferite ale aceleiași probleme: conștiința *nedeșteptată*. O abilitate universală, tămăduitoare, care nu a fost activată sau cultivată, lăsată să se ofilească. Problema este în interior. Și tot acolo este și soluția.

Fiecare dintre noi are abilitatea de a-și dezvolta în integralitatea ei capacitatea înnăscută de a trece printr-o conștientizare a iubirii, interconectării și aprecierii derulării vieții. Dincolo de credință, dincolo de o poveste de cunoaștere pe care ne-o spunem singuri, creierul deșteptat reprezintă lentila lăuntrică prin care căpătăm acces la cea mai veridică și mai vastă realitate: că tot ce există este sacru și că nicicând nu suntem singuri. Creierul nostru sunt cuplate pentru a percepe și a recepționa ceea ce înalță, iluminează și vindecă.

Periplul meu lung de decenii în medicină clinică, epidemiologie, neurologie, dar și călătoria personală m-au purtat pe teritorii diverse: dintr-un salon pentru internări psihiatrice în care un pacient tulburat mi-a adresat o solicitare neconvențională, la părinți de vârstă mijlocie din suburbii care se războiau cu infidelitatea și cu divorțul; de la adolescenți din zona rurală captivi în sistemul de delincvență juvenilă, la liderii și decidenții de cel mai înalt nivel de la Pentagon; de la cercetări statistice extinse, la studii de detaliu de imagistică cerebrală în timp real și la examinări ale ADN-ului nostru; de la dezvoltarea și tămăduirea în viețile pacienților și ale studenților mei, la uluitoarea mea transformare personală.

Dr. LISA MILLER

Cartea de față este povestea felului în care am descoperit creierul deșteptat, de ce are el importanță și cum îl putem cultiva în viața de zi cu zi.

Și este povestea puținței omenеști – a tuturor felurilor în care am fost secerati și dați la o parte în viață și a modului în care am devenit întregi.

BOOKZONE