

JOHANN HARI

**LEGĂTURI
PIERDUTE**

**CAUZE REALE ALE DEPRESIEI
ȘI SOLUȚII SURPRINZĂTOARE**

Traducere din engleză de
Oana-Marina Badea

Pentru Barbara Bateman, John Bateman și Dennis Hardman

Puteți asculta înregistrările audio ale interviurilor din această carte
la www.thelostconnections.com.

Cuprins

Prolog: Mărul	11
Introducere: Un mister	15
Partea I: Fisura din vechea poveste	
1 Bagheta magică	31
2 Dezechilibrul	43
3 Excepția doliului	59
4 Primul steag de pe Lună	67
Partea a II-a: Deconectarea: nouă cauze ale depresiei și anxietății	
5 Ridicarea steagului (Introducere la Partea a II-a)	83
6 Prima cauză: deconectarea de o muncă plină de sens	85
7 A doua cauză: deconectarea de alți oameni	99
8 A treia cauză: deconectarea de valorile importante	122
9 A patra cauză: deconectarea de traumele copilăriei	141
10 A cincea cauză: deconectarea de poziția socială și de respect	153
11 A șasea cauză: deconectarea de lumea naturală	162
12 A șaptea cauză: deconectarea de un viitor sigur sau promițător	173
13 A opta și a noua cauză: adevăratul rol al genelor și modificărilor creierului	186

Partea a III-a: Reconectarea. Sau un alt tip de antidepresiv

14	Vaca	205
15	Noi am construit acest oraș	210
16	Prima reconectare: față de alți oameni	226
17	A doua reconectare: prescripția socială	237
18	A treia reconectare: față de o muncă plină de însemnătate	250
19	A patra reconectare: față de valorile importante	262
20	A cincea reconectare: bucuria solidară și depășirea dependenței de sine	270
21	A șasea reconectare: conștientizarea și depășirea traumelor din copilărie	296
22	A șaptea reconectare: refacerea viitorului	301
	Concluzie: Întoarcerea acasă	313
	Mulțumiri	323

PROLOG

Mărul

Într-o seară din primăvara anului 2014, pe când mergeam pe o străduță lăturalnică din centrul orașului Hanoi, am văzut un măr pe o tarabă de la marginea drumului. Era bizar de mare și roșu și apetisant. Nu mă pricep deloc la târguit, așa că am plătit trei dolari pentru un singur fruct și l-am luat în camera mea din hotelul Very Charming, din Hanoi. Ca orice străin care a citit avertismente legate de sănătate, am spălat mărul cu atenție, folosind apă îmbuteliată, dar, când am mușcat din el, am simțit un gust amar, de chimicale. Era gustul pe care, când eram mic, îmi imaginam că îl vor avea toate alimentele după un război nuclear. Știam că ar fi bine să mă opresc, dar eram prea obosit să ies și să îmi cumpăr altceva, așa că am mâncat jumătate din el și apoi l-am lăsat deoparte, dezgustat.

După două ore, au început durerile de stomac. Am rămas în cameră două zile, în timp ce totul se învârtea în jurul meu din ce în ce mai repede, dar nu eram îngrijorat: mai trecusem prin intoxicații alimentare. Știam cum decurg lucrurile. Trebuia să beau apă și să mă las spălat pe dinăuntru.

În cea de-a treia zi, mi-am dat seama că timpul meu petrecut în Vietnam se irosea în acea amețală provocată de starea de rău. Mă aflam acolo pentru a găsi câțiva supraviețuitori ai războiului, pentru o altă carte la care lucrez, așa că l-am sunat pe translatorul meu, Dang Hoang Linh, și i-am spus că ar trebui să mergem cu mașina către sud, în zonele rurale, așa cum plănuiserăm de la început. Pe măsură ce călătoream — mai

dădeam peste un cătun distrus aici, o victimă a Agentului Portocaliu acolo — începeam să mă simt mai bine. Dimineața următoare, m-a condus la coliba unei femei în vârstă de optzeci și șapte de ani. Avea buzele vopsite roșu aprins, din cauza ierburilor pe care le mesteca, și se trăgea către mine pe podea, așezată pe o scândură de lemn de care cineva reușise să lege niște roți. Mi-a explicat că, pe tot parcursul războiului, a petrecut nouă ani de zile trecând de la o bombă la alta, încercând să își țină copiii în siguranță. Erau singurii supraviețuitori din satul lor.

Pe când vorbea, am început să simt ceva ciudat. Vocea ei părea să provină de undeva foarte departe, iar camera părea să se miște în jurul meu, în mod necontrolat. Apoi — complet neașteptat — am început să explodez în toată coliba, ca o bombă de vomă și fecale. După ceva timp, când mi-am revenit, bătrâna se uita la mine cu ochi triști: „Băiatul ăsta trebuie dus la spital”, a spus ea. „E foarte bolnav.”

Eu am insistat că nu. Trăisem în estul Londrei, cu o dietă formată în mare parte din pui prăjit, timp de mulți ani de zile, așa că nu era prima dată când dădeam nas în nas cu E.coli. I-am spus lui Dang să mă conducă înapoi în Hanoi, astfel încât să mă recuperez în camera mea de hotel, în fața televizorului setat pe CNN și concentrat pe conținutul propriului meu stomac, timp de câteva zile.

„Nu”, a zis femeia, ferm. „La spital.”

„Ascultă, Johann”, mi-a spus Dang, „ea este singura persoană care a supraviețuit bombardamentelor americane din satul ei, timp de nouă ani. Voi asculta sfaturile ei în ceea ce privește starea ta de sănătate, și nu pe ale tale”. M-a târât înapoi la mașina lui, și am avut spasme și convulsii tot drumul până la o clădire în paragină, despre care am aflat mai târziu că fusese construită de sovietici, cu câteva decenii înainte. Eram primul străin care avea să fie tratat acolo. Dinăuntru, un grup de asistente medicale — pe jumătate entuziasmate, pe jumătate dezorientate — s-au repezit către mine și m-au transportat până la o masă, unde au început imediat să strige. Dang urla și el la femei, și deja începuseră să zbiere, într-o limbă din care nu înțelegeam nici măcar un cuvânt. După aceea, am observat că îmi legaseră ceva strâns în jurul brațului.

De asemenea, am observat că, într-un colț, era o fetiță cu nasul în ghips, singură. Se uita la mine. Mă uitam și eu la ea. Eram singurii pacienți din camera aceea.

Imediat ce au obținut rezultatele tensiunii mele arteriale — periculos de joasă, a spus infirmiera, după cum mi-a tradus Dang — au început

să mă înțepă fără rost. Mai târziu, Dang mi-a spus că mințise că eram o persoană foarte importantă din Occident, și că, dacă muream acolo, ar fi fost o mare rușine pentru poporul vietnamez. Totul a durat zece minute, timp în care brațul mi se îngreuna de tuburi și urme de ace. Apoi, au început să îmi pună întrebări despre simptome, prin Dang. Părea să fie o listă nesfârșită de caracteristici ale durerii mele.

Pe măsură ce se petreceau toate acestea, mă simțeam oarecum rupt în două. O parte din mine era absorbită de starea de rău — totul se învârtea atât de repede, și mă gândeam încontinuu: nu te mai mișca, nu te mai mișca, nu te mai mișca. Dar o altă parte din mine — sub, sau dincolo, sau peste asta — continua un monolog destul de rațional. „Vai. Ce aproape ești de moarte. Doborât de un măr otrăvit. Ești ca Eva, sau Albă ca Zăpada, sau Alan Turing.“

Apoi, mi-a trecut prin cap: „Ultimul tău gând va fi ceva *atât* de pretențios?“

Apoi, m-am gândit: „Dacă am ajuns așa după ce am mâncat jumătate de măr, ce le fac aceste chimicale oamenilor care muncesc pe câmp, cu ele, zi după zi, ani întregi? Ar fi o poveste interesantă, într-o bună zi.“

Apoi, mi-a trecut prin cap: „Nu ar trebui să gândești așa, dacă ești în pragul morții. Ar trebui să îți aduci aminte de momente esențiale din viața ta. Ar trebui să privești în retrospectivă. Când ai fost cu adevărat fericit?“ M-am imaginat în copilărie, întins pe patul din vechea noastră casă, împreună cu bunica, ghemuindu-mă în ea și urmărind telenovela englezească *Coronation Street*. Mi-am adus aminte cum, după câțiva ani, aveam grijă de nepoțelul meu, care m-a trezit într-o dimineață la ora șapte s-a așezat lângă mine și a început să îmi pună întrebări lungi și serioase despre viață. M-am imaginat întins în alt pat, la vârsta de șaptesprezece ani, cu prima persoană de care m-am îndrăgostit vreodată. Nu era o amintire sexuală — doar stăteam în pat și eram ținut în brațe.

„Stai așa“, m-am gândit eu. „N-ai fost fericit decât în pat? Ce spune asta despre tine?“ Apoi, acest monolog intern a fost eclipsat de un spasm. I-am implorat pe doctori să îmi dea ceva care să oprească greața aceea îngrozitoare. Dang vorbea cu doctorii, însuflețit. În cele din urmă, mi-a spus: „Doctorul spune că ai nevoie să îți fie greață. Este un mesaj și trebuie să ascultăm acel mesaj. Ne va spune ce este în neregulă cu tine.“

Iar după aceea, am început din nou să vomit.

După multe ore, mi-a apărut în fața ochilor un doctor — un bărbat de vreo patruzeci de ani — care mi-a spus:¹ „Am descoperit că nu vă mai funcționează rinichii. Sunteți extrem de deshidratat. Din cauza vărsăturilor și diareei, nu ați mai absorbit nicio picătură de apă de foarte mult timp, așa că sunteți ca un om care a rătăcit prin deșert multe zile“. Dang a intervenit: „A spus că, dacă te-aș fi dus înapoi la Hanoi, ai fi murit pe drum“.

Doctorul mi-a spus să alcătuiesc o listă cu tot ce am mâncat în ultimele trei zile. Era o listă scurtă. Un măr. S-a uitat la mine, întrebător. „Era un măr curat?“ Da, i-am spus că l-am spălat cu apă plată îmbuteliată. Toată lumea a izbucnit în râs, de parcă aș fi spus o poantă criminală, à la Chris Rock. Se pare că în Vietnam nu poți să speli, pur și simplu, un măr. Merele sunt acoperite cu pesticide, astfel încât să poată rezista luni de zile, fără să se strice. Trebuie să le decojești complet — altfel îți se poate întâmpla asta.

Deși nu înțelegeam de ce, tot timpul cât am lucrat la cartea aceasta, mă tot gândeam la ceva ce mi-a spus doctorul în ziua aceea, în ora mea groaznică de toxiinfecție.

„Ai nevoie de greață. Este un mesaj. Ne va spune ce este în neregulă cu tine.“

Mi-a fost clar de ce a spus asta abia într-un alt loc, la mii de kilometri depărtare, la sfârșitul călătoriei mele către cauzele depresiei și anxietății — și modului în care ne putem găsi drumul înapoi.

¹ Citatele din această introducere sunt reproduse din memorie și din notițele pe care le-am scris imediat după eveniment. Dang Hoang Linh, traducătorul și ghidul meu, a fost prezent tot timpul și mi-a confirmat în scris că acestea sunt fidele amintirilor lui. Din moment ce el nu vomita la vremea aceea, probabil că memoria lui este mai bună decât a mea!

INTRODUCERE

Un mister

Aveam optsprezece ani când am înghițit primul antidepresiv. Stăteam în soarele englezesc, slab, în fața unei farmacii dintr-un centru comercial din Londra. Tableta era mică și albă și, înghițind-o, am simțit-o ca pe un sărut chimic.

În acea dimineață, fusesem la doctor. I-am explicat că îmi era greu să îmi amintesc o zi în care nu am simțit un bocet prelung de plâns izvorând din mine. De când eram mic — la școală, la liceu, acasă, cu prietenii — trebuia adeseori să plec, să mă izolez undeva și să plâng. Nu era vorba doar de câteva lacrimi. Erau bocete în toată puterea cuvântului. Dar, chiar și atunci când lacrimile nu curgeau, îmi răsuna în cap un monolog neliniștit și constant. Apoi, mă dojeneam: „Totul e în capul tău. Treci peste. Nu mai fi așa slab“.

Îmi era rușine să o spun atunci; îmi este rușine să o scriu acum.

În fiecare carte despre depresie sau anxietate severă, scrisă de o persoană care a trecut prin asta, există o bucată mare de pornografie a durerii, în care autorul descrie — într-un limbaj din ce în ce mai detaliat — profunzimea suferinței prin care a trecut. Aveam nevoie de acest lucru cândva, atunci când oamenii nu știau cum se simte depresia sau anxietatea severă. Datorită oamenilor care distrug acest tabu de decenii întregi, nu mai trebuie să scriu aceeași carte. Nu despre asta voi scrie aici. Însă credeți-mă pe cuvânt: doare.

Cu o lună înainte să intru în cabinetul celui doctor, mă aflam pe o plajă din Barcelona, plângând, pe măsură ce valurile se izbeau de mine, când, deodată, am descoperit explicația — de ce mi se întâmplau acele lucruri și cum îmi puteam găsi drumul înapoi. Călătoream prin Europa cu o prietenă, în vara dinainte de a deveni prima persoană din familia mea care mergea la o facultate cu pretenții. Cumpăraserăm abonamente feroviare ieftine, ceea ce însemna că puteam călători timp de o lună cu orice tren din Europa, gratuit, cazându-ne, pe alocuri, la hosteluri pentru tineri. Îmi închipuiam plaje aurii și o cultură extraordinară — Luvrul, o țigară cu marijuana, italience frumoase. Dar, chiar înainte să plecăm, fusesem respins de prima persoană de care mă îndrăgostisem cu adevărat și simțeam cum se scurg emoțiile din mine, mai mult decât de obicei, precum un miros jenant.

Călătoria nu a decurs așa cum o planificasem. Am izbucnit în plâns pe o gondolă în Veneția. Am urlat pe vârful Matterhorn. Am început să tremur în casa lui Kafka din Praga.

Pentru mine, era neobișnuit, dar nu *foarte* neobișnuit. Mai avusesem astfel de perioade în viață, în care durerea părea de nestăpănit, și așa fi vrut să dispar de pe fața pământului. Dar atunci, în Barcelona, când nu mă puteam opri din plâns, prietena mea mi-a spus — „Ești conștient că majoritatea oamenilor nu fac asta, nu?”

Atunci am avut una dintre puținele revelații din viața mea. M-am întors către ea și i-am spus: „Sunt deprimat! Nu e totul doar în capul meu! Nu sunt nefericit, nu sunt slab — sunt deprimat!”

Va suna ciudat, dar în momentul acela am simțit un fior de fericire — ca atunci când găsești, pe neașteptate, un teanc de bani în spatele canapelei. Există un termen pentru acest sentiment! Era o afecțiune medicală, precum diabetul sau sindromul colonului iritabil! Bineînțeles că auzisem asta, ca un mesaj care era transmis de colo-colo în cultura noastră, de ani de zile, dar acum avea, în sfârșit, sens. Se refereau la mine! Și, deodată, mi-am adus aminte că exista o soluție pentru depresie: antidepressivele. Deci, de asta am nevoie! De îndată ce ajung acasă, îmi voi cumpăra acele pastile și voi fi normal, iar toate părțile din mine care nu sunt deprimare se vor dezlănțui. Avusesem dintotdeauna porniri care nu aveau nimic de-a face cu depresia — să cunosc oameni, să învăț, să înțeleg lumea. Vor fi eliberate, mi-am spus, și încă foarte curând.

A doua zi, am mers în Parc Güell, în centrul Barcelonei. Este un parc proiectat de arhitectul Antoni Gaudí astfel încât să fie extrem de

bizar — totul este redat într-o perspectivă ciudată, de parcă ai intra într-o casă a oglinzilor din parcul de distracții. La un moment dat, se intră printr-un tunel în care totul stă într-un unghi oblic, de parcă ar fi fost lovit de un val. Într-un alt punct, dragonii se ridică aproape de clădirile din fier forjat, părând să se afle în mișcare. Nimic nu arată normal. Pe măsură ce hoinăream prin parc, mă gândeam — exact așa arată mintea mea: deformată, greșită. Dar în curând o voi repara.

La fel ca toate revelațiile, părea să fi apărut într-o clipă, deși, de fapt, își anunțase venirea cu mult timp înainte. Știam ce este depresia. O văzusem manifestându-se în telenovele și citisem despre ea în cărți. Îmi auzisem propria mamă vorbind despre depresie și anxietate, și o văzusem înghițind pastile împotriva lor. Și știam despre remediu, deoarece fusese anunțat de mass-media mondială cu doar câțiva ani înainte. Adolescența mea a coincis cu Era Prozacului — zorii noilor medicamente care promiteau, pentru prima dată, să poată vindeca depresia fără efecte secundare devastatoare. Una dintre cele mai vândute cărți ale aceluia deceniu explică faptul că aceste medicamente te fac, de fapt, să te simți „mai bine decât bine”² — te fac mai puternic și mai sănătos decât oamenii obișnuiți.

Absorbisem totul, fără să mă opresc vreodată și să mă gândesc mai bine la asta. Toată lumea vorbea așa în anii 1990; peste tot. Iar acum descopeream — în sfârșit — că mi se aplica și mie.

Mi-a fost clar în după-amiaza când am fost la medicul meu că și acesta absorbise totul. În biroul său micuț, a stat și mi-a explicat, răbdător, de ce mă simțeam așa. Mi-a spus că există persoane care au, în mod natural, în creier, niveluri scăzute dintr-o substanță chimică numită serotonină, iar asta provoacă depresia — nefericirea aceea stranie, persistentă, mocnită, care nu vrea să dispară. Din fericire, exact când am devenit adult, a apărut o nouă generație de medicamente — Inhibitori Selectivi ai Recaptării Serotoninei (ISRS) — care readuc serotonină la nivelul unei persoane normale. Mi-a spus că depresia este o boală a creierului, iar acela este remediu. Mi-a arătat o poză cu un creier și mi-a vorbit despre acesta.

Îmi spunea că, într-adevăr, depresia era doar în capul meu — dar într-un mod complet diferit. Nu este imaginară. Este extrem de reală și este o disfuncție a creierului.

² Această formulare a început cu Peter D. Kramer, *Listening to Prozac*, New York: Penguin, 1997.

Nu a fost nevoie să insiste. Era o poveste pe care o credeam deja.³ Am plecat în zece minute cu o rețetă pentru Seroxat (sau Paxil, după cum este cunoscut în Statele Unite).

Abia după ani de zile — în timp ce scriam cartea aceasta — cineva mi-a indicat toate întrebările pe care nu mi le-a pus doctorul în ziua aceea. De exemplu: Există vreun motiv pentru care vă simțiți atât de abătut? Ce s-a întâmplat în viața dumneavoastră în ultima vreme? Vă doare ceva ce am putea schimba? Chiar dacă m-ar fi întrebat, nu cred că aș fi putut să îi răspund. Cred că m-aș fi uitat tâmp la el. I-aș fi spus că aveam o viață bună. Desigur că aveam ceva probleme; dar nu aveam motive să fiu nefericit — sau, cu siguranță, nu *atât* de nefericit.

În orice caz, el nu m-a întrebat, iar eu nu m-am întrebat de ce. În următorii treisprezece ani, doctorii au continuat să îmi scrie rețete pentru acest medicament și niciunul dintre ei nu mi-a pus vreo întrebare. Dacă ar fi făcut-o, cred că m-ar fi indignat și le-aș fi spus: Dacă am un creier stricat, care nu poate genera substanțele chimice potrivite pentru a produce fericirea, ce rost are să îmi puneți astfel de întrebări? Nu este o cruzime? Nu întrebați un pacient cu demență de ce nu își aduce aminte unde și-a lăsat cheile. Ce întrebare stupidă! Nu ați făcut facultatea de medicină?

Doctorul îmi spusese că voi simți efectul medicamentelor abia după două săptămâni, dar, în seara aceea, după ce mi-am luat medicamentele de la farmacie, am simțit un val de căldură copleșindu-mă — un zângănit slab, despre care eram sigur că era produs de sinapsele creierului meu, care gemea și scârțâia pe măsură ce se așeza în configurația corectă. Stăteam în pat, ascultând o casetă uzată la casetofon, și știam că nu voi mai plânge multă vreme.

Am plecat la universitate câteva săptămâni mai târziu. Îmbrăcat cu noua mea armură chimică, eram neînfricat. Acolo, am devenit un misionar al antidepresivelor. Ori de câte ori un prieten de-al meu era trist, îi ofeream câteva dintre pastilele mele, să le încerce, iar apoi îi spuneam să mai ceară de la doctorul său. Eram convins nu doar că nu mai eram deprimat, ci că mă aflam într-o stare mai bună — eu o consideram „antidepresie”. Îmi spuneam că sunt neobișnuit de rezilient și de energic. Este

³ Mark Rapley, Joanna Moncrieff și Jacqui Dillon, ed., *De-Medicalizing Misery: Psychiatry, Psychology, and the Medicalization of Ordinary Life*, New York: William Morrow, 2014, xiv.

adevărat că simțeam oarece efecte fizice secundare de la medicamente — începusem să mă îngraș și mă trezeam transpirând din senin. Dar era un preț mic pentru oprirea hemoragiei de tristețe asupra oamenilor din jurul meu. Și — iată! — acum puteam face orice.

În decurs de câteva luni, am început să observ că mă cuprindeau, pe neașteptate, momente de tristețe copleșitoare. Păreau inexplicabile și în mod vădit iraționale. M-am întors la doctor și am căzut de acord că îmi trebuie o doză mai mare. Așa că cele 20 de miligrame pe zi au devenit 30 de miligrame pe zi; pastilele albe au devenit pastile albastre.

Și am continuat așa, de la sfârșitul adolescenței și până la vârsta de treizeci de ani. Propovăduiam beneficiile acelor medicamente; după o vreme, tristețea revenea; așa că mi se recomanda o doză mai mare; 30 de miligrame au devenit 40 de miligrame; 40 au devenit 50; până când, în cele din urmă, am ajuns să iau două pastile mari, albastre, pe zi, de 60 de miligrame. De fiecare dată, mă îngrășam și mai mult; de fiecare dată, transpiram și mai mult; de fiecare dată, eram sigur că merita să plătesc prețul acela.

Explicam oricui mă întreba că depresia este o boală a creierului, iar ISRS reprezintă remediul. Atunci când am devenit jurnalist, am scris articole în ziare, explicând acest lucru publicului larg, cu multă răbdare. Am descris tristețea care se întorcea mereu ca pe un proces medical — era clar că substanțele chimice din creierul meu se epuizau constant, fără să pot face ceva pentru a controla sau înțelege acest proces. Slavă Domnului că aceste medicamente erau remarcabil de puternice și că funcționau, le explicam eu. Uitați-vă la mine. Eu sunt dovada vie. Din când în când, îmi mai trecea câte o îndoială prin minte — dar o eliminam repede, înghițind o pastilă sau două în plus, în ziua respectivă.

Aveam povestea mea. De fapt, îmi dau seama acum că era formată din două părți. Prima era despre ceea ce provoacă depresia: este o disfuncție a creierului, cauzată de deficitul de serotonină sau de o altă eroare în modul de funcționare a creierului. Cea de-a doua era despre ceea ce rezolvă problema depresiei: medicamente care îți repară chimia creierului.

Îmi plăcea această poveste. După părerea mea, avea sens. Mă ghida prin viață.



Am auzit o singură dată o altă explicație pentru faptul că mă simțeam astfel. Nu venea din partea medicului meu, ci o citisem în cărți și o

văzusem discutată la televizor. Conform acesteia, depresia și anxietatea sunt purtate în genele noastre. Știam că mama fusese deprimată și foarte anxioasă înainte de nașterea mea (și după aceea), și că aveam astfel de probleme în familie, care datau chiar de mai mult timp. Păreau să fie două povești paralele. Însă amândouă spuneau: este ceva înăscut, e în carnea ta.



Am început să lucrez la această carte acum trei ani, deoarece mă intrigau câteva mistere — lucruri ciudate, pe care nu le puteam explica prin poveștile pe care le propovăduiam de atâta timp și pentru care voiam să găsesc răspunsuri.

Iată primul mister. Într-o zi, după ani în care luasem aceste medicamente, stăteam în cabinetul psihoterapeutului meu și îi povesteam cât sunt de recunoscător că există antidepresivele și că mă ajută să mă simt mai bine. „E ciudat“, a spus el. „Deoarece, după părerea mea, încă ești destul de deprimat.“ Eram uluit. Oare ce voia să spună? „O mare parte din timp, ești suferind emoțional. Și, din punctul meu de vedere, nu arată foarte diferit de cum spui că erai înainte să începi să iei medicamentele.“⁴

I-am explicat, răbdător, că nu înțelegea: depresia era provocată de niveluri scăzute de serotonină, iar mie îmi erau ridicate nivelurile de serotonină. Mă întrebam oare ce fel de formare profesională primeau psihoterapeuții.

Din când în când, odată cu trecerea anilor, îmi mai scotea în evidență, cu blândețe, acest lucru. Sublinia faptul că propria mea convingere că o doză mai mare de medicamente îmi rezolva problema nu părea să se potrivească faptelor reale, din moment ce rămâneam trist și deprimat și anxios în majoritatea timpului. Mă retrăgeam imediat, cu un amestec de mânie și superioritate afectată.

Au trecut ani de zile până când am înțeles, în sfârșit, ceea ce îmi spusese. La vârsta de treizeci de ani, am avut un fel de revelație negativă — opusul celei pe care o avusesem în ziua aceea, pe o plajă din Barcelona, cu mulți ani înainte. Indiferent cât de mare era doza de antidepresive pe care o luam, tristețea o depășea întotdeauna. Survenea o bulă de ușurare

⁴ Aceste citate sunt reproduse din memorie, după ani de zile; am verificat cu terapeutul meu și a confirmat editorilor acestei cărți că, din câte își amintește, așa au decurs discuțiile.