

TREI

Mă vindec
de complexe
și deprimări

CHRISTOPHE ANDRÉ & MUZO

Traducere din franceză de Diana Bădulescu

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
I. MĂ ÎNDOIESC DE MINE ÎNSUMI	15
1. De ce atâtea îndoieli?	19
Suntem niște animale formidabile!	19
2. „Nu îndrăznesc să fiu asertiv“: îndoiala în ceea ce privește locul pe care îl ocupi printre alții	34
Ce este asertivitatea?	34
Ce te împiedică să fii asertiv?	37
Cum să te schimbi?	39
O metodă simplă pentru povești complicate...	40
3. „Nu am încredere în mine“: îndoiala asupra capacităților proprii de a acționa și de a reuși	45
Ce este încrederea în sine?	45
Care sunt manifestările lipsei de încredere în sine?	49
Lipsa încrederii în sine la diferite vârste	53
Cum să faci față lipsei încrederii în tine	56
4. „Nu mă apreciez“. Îndoiala de sine	62
Ce este stima de sine?	62
Cum se manifestă slaba stimă de sine?	62
Consecințele psihopatologice ale unei slabe stime de sine	65
Cum să ameliorăm stima de sine?	66

II. MĂ TEM DE BOALĂ	73
1. În sănătatea ta!	79
Cum îți merge?	79
Bolnav sau sănătos?	82
„Cine își sporește cunoașterea își sporește durerea...”	82
Între sănătate și boală, o zonă neclară...	84
2. Grijele pentru sănătate	85
A avea grijă de propria sănătate sau sănătatea activă	85
Prea puțină atenție acordată propriei sănătăți	85
Prea multă atenție acordată propriei sănătăți	89
3. Hipocondria	91
Ce este hipocondria?	91
Care sunt simptomele hipocondriei?	92
Handicap și suferință	95
Hipocondriac și medic: un adevărat tandem	98
De unde provine hipocondria?	102
Diferite forme de hipocondrie...	106
Tratamentul	106
În cele din urmă, ce înseamnă a avea o raportare normală la sănătatea ta?	107
III. NU MĂ PLAC	113
1. Totul este doar în mintea noastră	119
Corpul și imaginea corporală	119
Problema imaginii de sine	120
Oglindă, oglinjoară...	121
Concret, ce poate acționa asupra imaginii de sine?	121
2. Complexele	125
Ce este un complex?	125
Exemple de complexe	128
Principalele consecințe ale complexelor	129
De unde provin complexele?	130
Ce poți face pentru a lupta împotriva complexelor?	135

3. Dismorfofobia	139
Dismorfofobie sau BDD?	139
Cum se manifestă dismorfofobia?	139
Consecințele dismorfofobiei	146
Dismorfofobia se poate trata?	155
IV. NU AM CHEF	157
1. Dispoziție afectivă, stare de spirit și alte stări sufletești	163
Despre ce este vorba?	163
De ce sunt atât de importante dispozițiile noastre afective?	166
De ce depinde starea noastră de spirit?	170
Dispoziții afective, stări de spirit și alte stări sufletești: cum îți merge?	175
2. Scăderile de moral și distimia	179
Ce-i aia distimie?	179
Fire tristă sau distimie?	180
Câteva informații științifice	180
Distimia se tratează?	181
3. Depresia și episodul depresiv major	185
Boala secolului?	185
Când se poate vorbi de o tulburare depresivă?	187
Întrebări teoretice provocate de tulburările depresive	189
Riscurile legate de tulburările depresive	192
Cine se sinucide?	194
Tratamentele biologice ale depresiei	195
Tratamentele psihologice ale depresiei	200
Psihoterapia nu-i vorbă-n vânt...	201
4. Ciclotimia și tulburarea bipolară	205
Ce este tulburarea bipolară?	205
Accesul maniacal în tulburarea bipolară	206
Principalele simptome ale unui episod maniacal	206
Episoadele depresive ale tulburării bipolare	208

O formă atenuată a tulburării bipolare: ciclotimia	211
Cum să trăiești cu o tulburare bipolară	211
Tratamentul tulburării bipolare	214
<i>Câteva cărți pentru a afla mai multe...</i>	221

Introducere

„Rareori m-am pierdut din vedere;
m-am detestat; m-am adorat;
— apoi am îmbătrânit împreună.“

Paul Valéry

Nu e prea ușor să te simți bine în propria-ți piele, nu-i așa? Pentru că, se știe, viața nu este un lung fluviu liniștit. Ea seamănă mai degrabă cu o cursă cu obstacole...

În primul rând, trebuie să uităm de condiția noastră de muritori, de teama de boală și de moarte, în timp ce trăim într-o societate în care nu vrem să riscăm nimic și care e obsedată de sănătate și de starea de bine. În aceste condiții, cum să nu devii hipocondriac? Răspunsul, în capitolul 2.

Apoi trebuie să ne acceptăm aspectul fizic, inevitabil imperfect, când în jurul nostru sunt prezentate și aduse în discuție doar manechine cu corpuri de vis și de prezentatori TV cu dinți albi. Prin urmare, cum să nu fii devorat de viu de complexe? Răspunsul, în capitolul 3.

Și iată că, în plus, trebuie să ne confruntăm cu amenințarea stării depresive care planează asupra omului modern, supus presiunilor insidioase care-i

cer să performeze tot mai mult, dar care duc la uzură psihică. Nu mai e vorba de a inspira și a expira, ci de a aspira (la atâtea idealuri inaccesibile) și a suspina (pentru că nu le atingem)! Atunci se declanșează, în special pentru cei fragili, un mecanism infernal: presiune — depresie, presiune — depresie... Cum să ne menținem moralul pe linia de plutire? Răspunsul, în capitolul 4.

În fine, să nu uităm nici de nenumăratele îndoieli despre noi înșine și de multiplele lor manifestări: lipsa de încredere în sine, dificultăți în a fi asertiv și slaba stimă de sine. Într-o lume care ne informează din ce în ce mai mult despre nefericirile, lipsurile și suferințele care afectează planeta, cum să îndrăznim să ne interesăm de noi înșine și să avem grijă de mica — deși respectabila — noastră persoană? Răspunsul, în capitolul 1.

Ați înțeles despre ce este vorba: vă propunem în această carte o privire de ansamblu a acestor mici complexe și mari deprimări capabile să ne distrugă existența. Și, mai ales, dorim să vă ajutăm să nu vă pierdeți și să nu vă împotmoliți, dându-vă șansa de a înțelege mecanismele lor; indicându-vă modalitățile de a lucra eficient cu voi înșivă; și explicându-vă tratamentele posibile, atât de necesare. Totul fără a pierde niciodată din vedere această armă indispensabilă pentru orice reflecție eficientă asupra propriilor probleme: umorul...

Deci lectură plăcută și nu uitați: viața este frumoasă!

*Vi-l prezint pe prietenul meu, psihiatrul
Christophe André, care a cizelat textele
clare și educative din acest album!*

*De mult timp
nu a mai făcut
o glumă idioată...
Mă întreb dacă
nu e vorba de
o mică
deprimare...*



*Vi-l prezint pe prietenul meu, artistul
Muzo, care a desenat ilustrațiile
minunate și amuzante din acest album!*



*Are o mină proastă
în acest moment...
dar nu-i voi spune,
hipocondriac, așa
cum e...*



„Mici anxietăți și mari fobii”



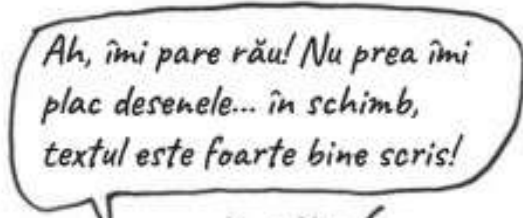
Vă place cartea? Eu sunt unul dintre autori!

Ah?



Dvs. sunteți psihiatrul?

Oh, nu! Eu sunt desenatorul!



Ah, îmi pare rău! Nu prea îmi plac desenele... în schimb, textul este foarte bine scris!



ÎN ALTĂ PARTE...



Cartea asta e genială!



Ti-o recomand!

Il cunosc pe acest psihiatru!

A scris și alte cărți!

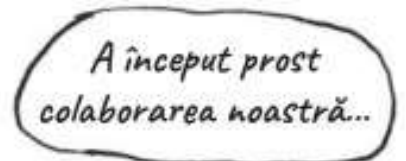
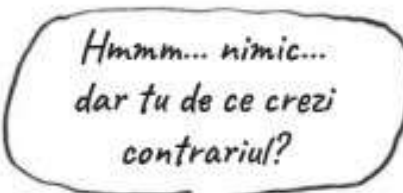
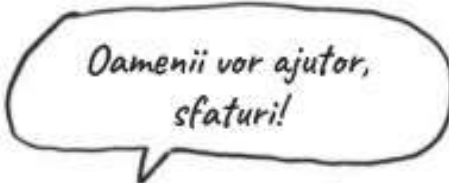
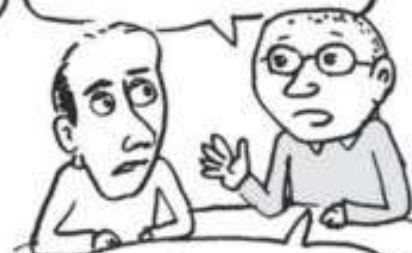
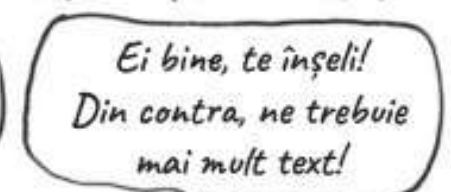
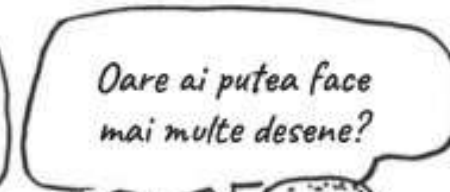
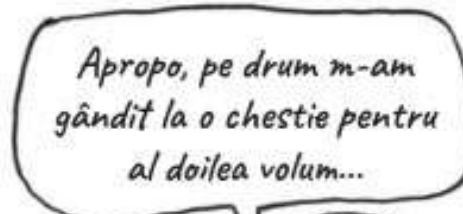


Lasă psihiatrul! Aici, desenele sunt super! Într-adevăr amuzante!



Uită-te la asta! Nu-i așa că a prins ideea?

Haha! Chiar e amuzant!





I.

MĂ ÎNDOIESC DE MINE ÎNSUMI

LIPSA DE ÎNCREDERE ÎN SINE ȘI
SLABA STIMĂ DE SINE

LA MUZO



Nu e cine știe ce!



Ba chiar e de-a dreptul lipsit de valoare!

De data asta s-a terminat cu cariera mea de ilustrator!



Ce corvoadă!



Îl sun pe Christophe...



LA CHRISTOPHE ANDRÉ



Salut, sunt eu, Muzo. Te deranjez?



Te deranjez?
Totul OK?



Ei bine... tocmai asta e...
Ce se întâmplă?
Ai o voce de-a dreptul sinistră!



De-asta te-am sunat.
Sunt cu moralul la pământ.
Aăă

Poți să-mi recomanzi ceva?



Hmmm, nu știu... ia vitamine, joacă fotbal, mergi la cinema...



Mă ajuti foarte mult, nu glumă!
Bravo pentru originalitatea
sfaturilor tale!



Credeam că ești
psihoterapeut!

Ah, iartă-mă, n-am înțeles! Ce se
întâmplă? Ești în pană de idei?
Ești un desenator ratat?
Ei bine, recitește cartea
mea despre stima de sine!
Nu, glumesc... Hai,
spune-mi despre ce e vorba.



PUȚIN MAI TÂRZIU



Te las. Ai sigur
o mulțime de
chestii de
făcut!
Mersi oricum!



Până la urmă, mi-a prins
bine să mă descarc!

Voi termina repede
desenele astea...
...și pe
urmă
mă uit la
un film!

ÎN ACELAȘI TIMP



N-am fost la înălțime!
N-am fost nici măcar
capabil să ridic
moralul unui
prieten!

Ce valorez eu
ca psihiatru?
Nu
mare
lucru!
O s-o sun
pe mama, ea
mă va consola!

DE CE MĂ PRIVESC
ĂȘTIA AȘA?
AM ZIS O TÂMPENIE
SAU CE?



PRIVIREA CELORLALȚI

1.

DE CE ATÂTEA ÎNDOIELI?

SUNTEM NIȘTE ANIMALE FORMIDABILE!

Da, da! Noi nu suntem decât niște animale, într-adevăr, dar avem două abilități formidabile comparativ cu verii noștri, mamiferele sau primatele:

- **Conștiința de sine:** noi suntem fără îndoială singurii din regnul animal care beneficiem de o conștiință reflexivă, adică dispunem de capacitatea de a ne interoga pe noi înșine, punându-ne întrebări fundamentale, cum ar fi „Cine sunt eu?“, „De ce sunt eu capabil?“ (despre întrebările „Încotro mă îndrept?“ și „În ce stare rătăcesc?“ vom vorbi din nou mai târziu). Această modalitate de interogare psihologică este, fără îndoială, ceea ce a permis speciei noastre să se dedice artei, filosofiei, științei...
- **Capacitatea de a ne reprezenta gândurile celorlalți:** în calitatea sa de animal social, ființa umană a dezvoltat de mii de ani capacități de intuiție și de empatie, care îi permit să-și imagineze ce se află în mintea congenerilor săi. Oamenii pot, de

exemplu, să se întrebe: La ce se gândesc ceilalți în acest moment? Ce se așteaptă de la mine? Cum mă văd ei? Această aptitudine ne permite să avem o viață socială foarte complexă și elaborată...

Dar, din păcate, uneori inteligența noastră derapează, se blochează, ruminările iau locul acțiunii și aceste două competențe extraordinare, foarte utile, devin handicapuri, dacă sunt prost utilizate:

- Conștiința de sine excesivă poate duce la îndoiala de sine. Dacă-ți pui la infinit întrebări despre abilitățile proprii, poate apărea negativismul: Cine sunt eu? — O nulitate!; De ce sunt eu capabil? — Nu de mare lucru! etc.
- Capacitatea de a ne reprezenta gândurile celorlalți nu trebuie, de asemenea, să se transforme în teama obsesivă de ceea ce pot gândi ei despre noi. Altfel, vom sfârși prin a ne imagina în spatele celei mai inofensive priviri o formă de judecată, în spatele celei mai mici critici, un semn de dezaprobar etc.

Bineînțeles, îndoielile fac parte integrantă din funcționarea psihologică a fiecărei ființe umane. Dar acest lucru poate fi atât spre bine (conștiință de sine, capacitate de a se provoca pe sine), cât și spre rău (auto-critică și devalorizare de sine excesive).