PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Daphne Simeon
Jeffrey Abugel

Depersonalizarea și derealizarea

Pierderea sinelui

Traducere din limba engleză de
Bogdan Tofan

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Design și ilustrație copertă:
FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)
Redactare:
VLAD VEDEANU
Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN
Dtp:
CRISTIAN HABA
Corectură:
DANA ANGHELESCU
IRINA MUȘĂTOIU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SIMEON, DAPHNE
Depersonalizarea și derealizarea : pierderea sinelui / Daphne Simeon, Jefferey Abugel ; trad. din lb. engleză de Bogdan Tofan. - București : Editura Trei, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-3368-0
I. Abugel, Jeffrey
II. Tofan, Bogdan (trad.)

159.9

Titlu original: FEELING UNREAL: DEPERSONALIZATION AND THE LOSS OF SELF, SECOND EDITION
Autori: Daphne Simeon and Jeffrey Abugel
Copyright © Oxford University Press 2023

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție
O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro
ISBN 978-606-40-3368-0

Pentru copiii mei
— Daphne Simeon

Familiei și prietenilor care m-au sprijinit de-a lungul anilor
— Jeffrey Abugel

Cuprins

9 *Prefață*

11 Capitolul 1. Străini de noi înșine
39 Capitolul 2. Calea spre înțelegere: O explorare istorică
73 Capitolul 3. Simptome și scale
89 Capitolul 4. Stabilirea diagnosticului
107 Capitolul 5. Diagnosticul diferențial
133 Capitolul 6. Rafinarea diagnosticului
167 Capitolul 7. Traumă, atașament, emoție și cogniție
197 Capitolul 8. Neurobiologie
237 Capitolul 9. Suflul vidului și spiritualitatea
277 Capitolul 10. Tratamente biologice
301 Capitolul 11. La ce să ne așteptăm când începem psihoterapia
315 Capitolul 12. Psihoterapia cognitiv-comportamentală și psihoterapia bazată pe mindfulness
337 Capitolul 13. Psihoterapia psihodinamică
381 Capitolul 14. Depersonalizarea digitală

403 *Referințe*

Prefață

Când *Feeling Unreal: Depersonalization and the Loss of the Self/ Depersonalizarea și derealizarea: pierderea sinelui* a apărut în 2006, a fost lăudată ca o lucrare fundamentală — prima carte care oferă o privire de ansamblu asupra afecțiunii ciudate cunoscute atunci sub numele de tulburare de depersonalizare. De atunci, lumea s-a schimbat enorm. Într-o oarecare măsură, ceea ce este cunoscut acum ca tulburare de depersonalizare/derealizare (TDD) iese din obscuritate printr-o cercetare științifică în plină expansiune, precum și printr-o explozie în rețelele de socializare. Articole importante despre TDD au apărut în presa scrisă în *Washington Post*, *Atlantic Monthly*, *Elle* și *The Guardian*. Lungmetrajul *Numb*, cu Matthew Perry în rolul principal, a introdus tulburarea în cultura generală. În unele cercuri, izolarea socială care a urmat carantinei impuse din timpul pandemiei de COVID-19 a adus depersonalizarea în prim-planul preocupărilor și discuțiilor. Cu toate acestea, obscuritatea TDD cu greu se estompează, iar afecțiunea rămâne relativ necunoscută sau nerecunoscută în comunitatea medicală și în alte comunități de sănătate mentală.

Indiferent dacă au fost consemnate ieri sau în urmă cu un secol, simptomele de bază ale TDD rămân neschimbate. Mulți oameni s-au simțit „ireali" la un moment dat în viață, chiar dacă în mod

pasager. Pentru persoanele cu TDD, lumea interioară sau lumea din jur este percepută ca fiind ciudată și ireală pentru perioade lungi. Se simt detașate de sentimentul de sine pe care îl considerau odată ca de la sine înțeles și se zbat, uneori ani întregi, în căutarea unor răspunsuri, care pot fi greu de găsit. Imaginați-vă că gândiți fără să simțiți, lipsiți de conexiune emoțională cu trecutul sau cu prezentul. Imaginați-vă o conștientizare crescută a gândurilor care defilează prin cap, sau imaginați-vă că vă simțiți mereu deconectați de propria persoană, cu izbucniri periodice ale unei singure emoții — teama reală de a vă pierde mințile. Faptul de a trăi în acest mod, ca într-un gol, amorțiți și pierduți, face ravagii în viața lăuntrică a indivizilor. În exterior, aceștia pot părea mai degrabă normali, chiar bine adaptați. Dar ei știu că este ceva în neregulă, deși poate nu știu ce anume, astfel că viețile lor devin adesea fațade ale normalității, măști pentru a acoperi irealitatea din interior.

A doua ediție a *Feeling Unreal: Depersonalization and the Loss of the Self* își propune să prezinte și să discute tot ce știm acum despre TDD, la aproape două decenii de la prima ediție. Intenția noastră este de a prezenta o perspectivă cuprinzătoare și imparțială a unei game tot mai largi de materiale științifice care au abordat depersonalizarea/derealizarea până în prezent, precum și de a examina numeroasele reflecții filosofice, literare, religioase și spirituale asupra stărilor de spirit de tipul depersonalizării. *Senzația de irealitate* este încununarea deceniilor de muncă în căutarea răspunsurilor la întrebări care au rămas fără răspuns sau nesintetizate pentru prea mult timp. Astfel, sperăm că această carte va fi o resursă valoroasă pentru cei care suferă și pentru cei dragi lor, pentru clinicieni, pentru cei care studiază depersonalizarea indiferent de disciplină și pentru toți cei interesați de starea de spirit ce poate fi întâlnită atât în psihopatologie, cât și în existența cotidiană.

CAPITOLUL 1

Străini de noi înșine

Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt ele, ci așa cum suntem noi.
— Anaïs Nin

Ideea că realitatea este subiectivă, construită din propriile percepții, este un concept străvechi. „Suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem are drept sursă gândurile noastre. Noi creăm lumea prin gândurile noastre", a spus Buddha. În aceeași ordine de idei, observația de mai sus a lui Anaïs Nin își are originea în Talmud.

Dar ce-ar fi dacă percepția noastră asupra propriilor gânduri sau asupra lumii din jurul nostru s-ar schimba într-un mod inexplicabil? Cum ar fi ca lumea să pară brusc ciudată și străină? Aceasta este povestea unei tulburări derutante, dar foarte reale, care afectează milioane de oameni din întreaga lume. Nu este depresie sau anxietate, deși uneori poate apărea ca un simptom al acestor afecțiuni mai cunoscute. Adesea apare cu o crudă ferocitate sub forma unei tulburări cronice întru totul de sine stătătoare. Impactul său distructiv asupra sentimentului de sine al unei persoane reiese chiar din numele său — depersonalizare.

Tulburarea de depersonalizare/derealizare (TDD) este o perturbare gravă în experiența de sine a unei persoane, care îi modifică întreaga lume. Să luăm cazul lui Ron, redactor al unei reviste, în vârstă de 39 de ani, care locuiește într-un oraș de coastă. Pentru colegii săi, viața lui Ron este practic raiul pe pământ. Este inteligent, amuzant și are succes în meseria sa. Are un apartament lângă plajă și o mulțime de prieteni, trăiește o viață invidiată de mulți. Dar Ron are o problemă. Și, în fiecare zi, când se întoarce în cartierul său de lux la timp pentru a vedea soarele apunând, se întreabă cât timp mai poate menține ceea ce are. Se întreabă dacă seara aceasta va fi acea seară în care va aluneca în sfârșit în iadul izolat al nebuniei.

Problema lui Ron este una mentală, iar el știe asta. Prins în limitele capcanei minții sale, este foarte conștient de fiecare gând care îi trece prin cap, ca și cum ar fi afară, privind înăuntru. Noaptea stă adesea treaz, rumegând la nesfârșit despre ce este în neregulă cu el, despre moarte și despre sensul existenței însăși. Uneori are senzația că brațele și picioarele sale nu fac parte din corpul său. Dar de cele mai multe ori simte că mintea lui funcționează separat de corpul care o conține.

Deși poate interacționa cu alții care habar nu au că este ceva în neregulă, Ron trăiește fără spontaneitate, îndeplinindu-și îndatoririle, făcând ceea ce crede că oamenii se așteaptă de la el să facă, bucuros că este capabil să *pară* măcar normal pe tot parcursul zilei și să-și păstreze o slujbă. A studiat teatrul pentru scurt timp în timpul facultății și a rămas îndrăgostit de Shakespeare și de literatură, dar o timiditate emergentă i-a răpit în cele din urmă capacitatea de a juca. Acum se simte ca și cum *toată* viața sa ar fi un rol — doar o încercare de a menține aparențele.

Amintindu-și de literatura pe care a iubit-o cândva, se imaginează uneori ca Meursault al lui Camus, din *Străinul*, un personaj lipsit de emoții, care se târâie prin viață într-un univers lipsit de sens, cu apatie și indiferență. Este obosit să trăiască așa, însă e îngrozit de moarte. Astfel că s-a prins într-o rutină previzibilă, în care munca servește ca o distragere necesară, iar fericirea este o iluzie de mult apusă. Morții nu pot fi fericiți, crede el. Pentru a fi fericit, trebuie să simți, iar Ron nu a simțit de mult timp nimic altceva decât teamă, confuzie și disperare.

În relatarea autobiografică a luptei sale cu depresia debilitantă, *Beznă vizibilă*, William Styron scrie: „Depresia este o tulburare a dispoziției, atât de misterios de dureroasă și evazivă în modul în care devine cunoscută de sine — de intelectul mediator — încât se apropie de a fi imposibil de descris".[1] Abilitățile scriitorului sunt testate atunci când scrie despre ceea ce Styron numește „un naufragiu al minții". Naufragiul cauzat de depersonalizare este la fel de indescriptibil pentru oricine nu a resimțit-o. Expresii precum „lucrurile îmi par ireale", „mă simt detașat de mine însumi" și „propria voce îmi sună diferit" sunt enigmatice pentru oamenii normali, dar adesea destul de ușor de înțeles pentru persoanele depersonalizate.

Majoritatea oamenilor își pot imagina cea mai întunecată frică a lor, de exemplu, să fie îngropați de vii sau închiși într-o cameră plină de șobolani sau păianjeni. Cei mai mulți dintre noi își pot aminti momente de suferință insuportabilă sau de teroare nestăpânită, fie că au avut loc în starea de veghe sau în coșmaruri. Ne putem aminti că am fost incapabili să ne descotorosim de o senzație îngrozitoare în orele conștiente de după un vis deosebit de urât, sau că ne-am simțit „ireali" în fața unei tragedii sau pierderi bruște. De fapt, în cea mai mare parte a timpului,

persoanele depersonalizate trăiesc în fiecare zi cu teama și irealitatea unei stări onirice devenite realitate. Lumea interioară și cea exterioară par ciudate și străine, ceea ce duce la o modificare a sentimentului de sine care le domină viața mentală.

Sentimentul de familiaritate cu noi înșine, sentimentul nostru de trecut, prezent sau viitor, cine suntem și cum ne integrăm în lumea din jurul nostru ne permite să trăim de la o zi la alta într-o relativă stabilitate, cu scop, sănătate mentală și rațiune. Dar persoanele cu depersonalizare cronică nu sunt niciodată foarte sigure cine sunt, într-un anume sens. Ca atare, își pot trăi viața în mod robotic, încercând adesea să pară „normale", întrebându-se dacă ceilalți pot vedea dincolo de fațada lor deconectarea inexplicabilă care le cuprinde existența.

Tom, director de vânzări în vârstă de 44 de ani, consideră că își face treaba folosind aproximativ 10% din capacitatea creierului său:

> Sunt la o întâlnire importantă și mi se pun întrebări cruciale, cărora reușesc cumva să le răspund. Dar eu nu sunt cu adevărat acolo. Este ca și cum nimic nu este real, nici eu, nici ședința în care mă aflu. Mă uit pe fereastră 40 de etaje în sus și mă întreb unde se termină cerul. Sau mă văd stând în această ședință, discutând despre profituri și promoții ca și cum acestea chiar ar avea o semnificație pentru mine. E mai mult decât reverie. E ca și cum aș fi prea conștient de anumite aspecte mai profunde ale realității. În fața cerului infinit de deasupra mea, sau timpului infinit de dinaintea și de după scurta mea existență, cum ar putea unele lucruri precum slujba mea să aibă vreun sens? Nu se mai întreabă nimeni niciodată despre lucrurile astea?

Senzația de detașare a lui Tom de tot ceea ce este imediat și viu în lumea de zi cu zi și preocuparea sa excesivă cu privire la

natura existenței este ceva des întâlnit la persoanele depersonalizate. Cheryl, designer de materiale textile în vârstă de 33 de ani, spune:

> Uneori am impresia că sunt de pe Marte... A fi om pare ciudat, funcțiile corporale par bizare... Gândurile îmi par separate de corpul meu. Uneori, cele mai comune și familiare obiecte pot părea străine, ca și cum mă uit la ele pentru prima dată. Un steag american, de exemplu. Este imediat ușor de recunoscut și înseamnă imediat ceva pentru toată lumea. Dar dacă mă uit la el pentru mai mult de un moment, văd doar culori și forme pe o bucată de pânză. E ca și cum aș fi uitat că am mai văzut vreodată steagul, chiar dacă știu care ar trebui să fie reacția mea „normală".

Această senzație de ciudățenie în legătură cu obiectele familiare din afara propriului sine este îndeobște cunoscută drept *derealizare*, reversul experienței de *depersonalizare*. „Ceea ce este atât de deranjant pentru mine e că dacă aș vedea aceste lucruri pentru prima dată, ca un copil, ar trebui să existe un sentiment de uimire, dar nu există", adaugă Cheryl. „Știu că e ceva în neregulă cu mine, și asta nu face decât să mă umple de teamă, mai ales de teama de a fi luată pe sus, țipând, într-o cămașă de forță."

Louise este profesoară de școală primară în vârstă de 29 de ani, ale cărei experiențe de depersonalizare se insinuează în toate modalitățile ei de raportare la corpul și mișcările sale, precum și în întreaga sa experiență vizuală a lumii. Depersonalizarea ei a început în jurul vârstei de 10 ani, când a simțit că de fiecare dată când își ridica picioarele sau brațele trupul ei nu avea greutate și începea să plutească. Ea spune:

„Pentru mine poate fi o experiență foarte vizuală. E ca și cum aș purta ochelari prin care nu pot vedea, ca și cum ar exista un fermoar ce trebuie deschis". Deja nu mai simte prea multe; se descrie ca fiind amorțită și arareori plânge, chiar și atunci când simte nevoia să o facă. Nu-și simte corpul ca pe o parte a ei: „Uneori îmi lovesc mâna sau îmi ciupesc piciorul doar pentru a simți ceva și pentru a ști că este acolo". Louise simte adesea că o parte din ea „joacă teatru". În același timp, „există o altă parte «în interior» care nu se conectează cu acel *eu* care îți vorbește", spune ea. Când depersonalizarea este la punctul culminant, Louise simte că pur și simplu nu există. Aceste experiențe îi creează confuzie cu privire la cine este cu adevărat și destul de des se simte ca o „actriță" sau pur și simplu „un fals".

Phil, în vârstă de 42 de ani, deține o afacere de succes și este tatăl a doi copii. A avut prima experiență de depersonalizare la 17 ani, iar la început episoadele veneau și plecau. Cu toate acestea, în ultimii aproximativ 15 ani, depersonalizarea a fost constantă, de cele mai multe ori destul de intensă. Ca Louise, descrie elocvent numeroasele fațete ale experienței sale care au devenit cronic distorsionate prin depersonalizare. S-a gândit mult la starea sa și a cercetat-o pe cont propriu, la fel de fervent ca orice medic pe care l-a întâlnit până acum. Când încearcă să explice experiențele sale unui profesionist sau cuiva apropiat, descrie domenii distincte ale identității sale care sunt afectate:

> *Emoțiile*: „Vreau să simt din nou lucruri ca toți ceilalți, dar sunt ca mort și amorțit. Pot să râd sau să plâng, dar este ceva intelectual; mușchii mei se mișcă, dar eu nu simt nimic".

Corpul: „Simt că nu sunt aici, că plutesc. O parte separată din mine este conștientă de toate mișcările mele; este ca și cum mi-aș fi părăsit corpul. Chiar și atunci când vorbesc, nu simt că sunt cuvintele mele".
Mintea: „Cumva, mintea și corpul meu nu sunt conectate; este ca și cum corpul face un lucru, iar mintea spune altceva. Ca și cum mintea mea este undeva în spate, nu în corpul meu".
Vederea: „Parcă văd prin niște lentile puse peste ochii mei, o ceață vizuală complet plată și bidimensională".
Capacitatea de acțiune: „Simt că nu sunt cu adevărat aici, că nu dețin controlul asupra acțiunilor mele. Doar execut anumite mișcări, ca un robot".

Oamenii ca Phil pot suferi de TDD cronică timp de mulți ani, consultând o varietate de medici, psihiatri și terapeuți. De obicei, cadrele medicale nu numai că nu sunt în măsură să ofere o ameliorare semnificativă, dar rareori oferă o etichetă liniștitoare pentru această afecțiune. De obicei pacienților li se spune că suferă de un fel de anxietate sau depresie și că ceea ce simt este secundar față de problema lor principală.

De asemenea, absența terifiantă a sentimentelor adesea întâlnită în TDD poate crea o stare mentală oarecum paradoxală. Pe de o parte, sentimentul identității și, odată cu acesta, relația individului cu lumea exterioară pare să se deterioreze, lăsând senzația de „ne-sine". Pe de altă parte, o conștientizare sporită a experiențelor interioare, a gândurilor sau a senzațiilor viscerale, nu poate fi ignorată, ceea ce poate duce la o hipersupraveghere de sine, un sine care nu se mai simte familiar, ancorat sau incontestabil. Dorințe și convingeri puternice, amintiri vii, emoții puternice care erau în mod natural declanșate de simțuri par acum iluzii, îndepărtate, fără semnificație reală, cumva false.

Imaginile mentale familiare sunt reduse la imagini proiectate ca la cinematograf, lipsite de mirosurile, sunetele și forța care făceau cândva persoana să vibreze. Ideile și amintirile care odinioară aveau o semnificație emoțională sunt acum trăite cu o conștiință străină de sine și cu puține sentimente, deși persoana afectată rămâne intelectual conștientă că această perspectivă modificată nu este deloc normală. Această lipsă de „integrare" ce însoțește un sentiment normal de sine poate face ca o persoană să se simtă pierdută, vulnerabilă și temătoare.

„Când încerc să explic acest lucru, sună ca o contradicție totală", spune Joanne, în vârstă de 35 de ani, mamă a trei copii. „Minutele pot părea ore pentru mine când fiecare gând, indiferent cât de nesemnificativ, este cântărit și excesiv de prezent. E ca și cum gândurile mele ar fi pe un ecran mare de film, cu caractere uriașe, sau strigate către mine cu o voce tare și neplăcută. Totuși, în același timp, viața mea, și toate viețile dinaintea mea și de după mine, par să dureze doar câteva secunde în ordinea lucrurilor. Încerc să recapăt sentimentul pe care-l aveam când eram tânără, că viața era plină de promisiuni. Așteptam cu nerăbdare să construiesc amintiri de prețuit la bătrânețe. Dar acum totul pare atât de scurt și gol, ca și cum toate experiențele de care m-am bucurat până în acest moment au fost șterse și eu doar exist în această secundă… nu există trecut, nici viitor. În loc să fiu înrădăcinată în această lume, bucurându-mă de copiii mei și de viața mea, tot la ce mă pot gândi este cât de trecător este totul."

„Aș prefera să am cancer decât asta", conchide Joanne. Și nu este singura care gândește astfel: mulți dintre cei care sunt depersonalizați cronic au făcut exact aceeași afirmație. „În cazul unei boli cunoscute, ți se oferă un anumit grad de empatie. Dar

dacă încerci să explici asta, oamenii cred că ești nebun sau complet preocupat de sine și nevrotic. Așa că îți ții gura și suferi în tăcere.“ Într-adevăr, persoanele depersonalizate spun adesea că ar da orice pentru a-și trăi viața din nou, cu mai puțină analiză a existenței și mai multă spontaneitate. Poate că Socrate a conchis că „viața neexaminată nu merită trăită“, dar viața *prea* examinată, așa cum este resimțită de oamenii pe care i-am întâlnit până acum, este adesea prea dureroasă pentru a fi suportată.

O tulburare deloc nouă

Depersonalizarea, ca experiență umană, nu este ceva nou. A fost considerată în mod tradițional ca fiind modul natural al minții de a face față șocului sau stresului, ori condițiilor de viață intolerabil de inumane. În astfel de cazuri, mintea se detașează de mediul înconjurător în scopul ultim al supraviețuirii. Dar, în mod ciudat, depersonalizarea poate apărea și spontan, fără niciun factor declanșator aparent. Cauzele posibile ale apariției sale au fost cercetate în profunzime doar în ultimele două decenii, deși teoriile au proliferat timp de peste un secol (vom aborda aceste cauze în detaliu mai jos). Unele persoane își pot aminti exact cum și când a început problema și dacă a fost sau nu legată de un anumit eveniment. Pentru alții, afecțiunea poate să fi început atât de devreme în viață, încât acest mod de a fi este pur și simplu tot ceea ce au cunoscut vreodată. În astfel de cazuri, depersonalizarea devine un vid securizant în care nimic nu îi afectează, dar cu un preț ridicat: atunci când ar vrea să simtă, nu pot. Devin ceea ce unii au ajuns să numească „morți vii“.

În sens diagnostic, *per se*, cuvântul *depersonalizare* se referă atât la simptome, cât și la tulburarea psihiatrică pe de-a-ntregul

dezvoltată, numită TDD. Ludovic Dugas, psiholog și filosof care a scris adesea pe teme de memorie și déjà vu, este cel căruia i se atribuie cel mai adesea meritul de a fi utilizat pentru prima dată termenul în contextul său actual, la sfârșitul anilor 1890.[2] Cu toate acestea, Dugas a văzut pentru prima dată cuvântul într-o operă literară populară a epocii, *Journal Intime*, de Henri Frédéric Amiel (1821- 1881). Acest jurnal voluminos, al unui profesor introspectiv și obscur, a fost publicat postum. O menționare aparte a contribuit la definirea pentru totdeauna a naturii depersonalizării: „Și acum mă regăsesc privindu-mi existența ca și cum aș fi dincolo de mormânt, dintr-o altă lume. Totul mi se pare ciudat; mă aflu, ca să spun așa, în afara propriului meu corp și a individualității mele; sunt depersonalizat, detașat, în derivă. Este aceasta nebunie?“[3]

Ulterior, alte persoane mai renumite au recunoscut depersonalizarea/derealizarea (dpdr) ca experiențe umane foarte concrete. Sigmund Freud a trăit o stare de derealizare vizitând Acropola în timpul unei călătorii la Atena în 1904.[4] În capitolele următoare vom analiza mai îndeaproape experiența lui Freud, precum și prezența dpdr în psihologie, istorie și filosofie.

În anii care au urmat, psihologi renumiți fie au abordat subiectul dpdr în cărți, fie au publicat lucrări lungi pe această temă în aproape fiecare limbă de circulație. În anii 1930, un tratat medical intitulat *Modern Clinical Psychiatry* a inclus pentru prima dată depersonalizarea în contextul schizofreniei. Revizuit mai târziu, în anii 1960, tratatul a oferit o descriere deosebit de pătrunzătoare:

> Depersonalizarea, o senzație omniprezentă și chinuitoare de înstrăinare, cunoscută uneori ca sindromul de depersonalizare, poate fi