



THE  
JOURNEY®

# VÄGAR UT UR MÖRKRET

Att bli fri från depression,  
utbrändhet och stress

**KEVIN BILLET**  
**BRANDON BAYS**

## KAPITEL 1

# En alltför välbekant känsla

Sommaren 1994 trodde jag att jag hade nått den absoluta botten, att min depression inte kunde bli värre, mer plågsam än så här. Jag hade drabbats av anhörigas dödsfall, misslyckats på jobbet, blivit av med min anställning, separerat – och var på väg mot skilsmässa – och förlorat mitt hem. Allt som hänt mig hade slagit ut mina överlevnadsstrategier och förstärkt de depressionssymptom som jag brukade uppleva i perioder. Det kändes som om jag hade dragits ner i en strömvirvel av mörker utan att kunna göra motstånd.

Effekterna av den cocktail av antidepressiva mediciner som jag hade fått utskrivna till mig gjorde, i alla fall till en början, allting ännu värre. Jag hade blivit förvarnad om att det fanns biverkningar, men jag hade ingen aning om hur jobbiga de kunde vara.

Under de två första månaderna av min medicinering kändes det som om jag hade öppnat locket till en Pandoras ask full med kaotiska negativa känslor och klivit ner i den. Min kropp skakade, jag hade ständig värk och jag sov i genomsnitt maximalt en och halv timme per dygn, trots att jag hade fått sömntabletter. Jag låg vaken i timmar, dag och natt, med slutna ögon och tankar som snurrade som en mardrömslik berg- och dalbanetur. Jag kunde knappt gå och knappt äta. Jag försökte räkna ut hur jag skulle kunna ta livet av mig för att bli av med mina plågor, men jag hittade inte tillräckligt mycket fokus för att komma fram till hur planen skulle bli verklighet.

Undan för undan lade sig de värsta biverkningarna och jag befann mig i någon sorts ny och halvt surrealistisk verklighet. Smärtan och sömnproblemen minskade och försvann, men det kändes som om jag befann mig i någon annans kropp, i någon annans liv. Jag blev otrevlig och aggressiv, lättstött och elak mot alla i min omgivning, alltifrån mina bästa vänner till människor jag inte ens kände. Jag började festa och drack mer alkohol än jag brukade göra. Det kändes som att jag hade tappat kontrollen fullkomligt, men jag brydde mig inte. Jag kände inte igen mig själv.

Jag hade levt med depression under större delen av mitt liv men det här var det värsta jag hade varit med om. Hjälpen jag sökte i form av mediciner och psykoterapi gjorde på sätt och vis bara allting värre. Jag hade provat personlig utveckling, affirmationer, positivt tänkande, meditation och att läsa böcker om andlighet – i princip allt jag kunnat hitta eller hjälpsamma vänner hade berättat om. Jag hade lyssnat på kassettband och åkt på helgkurser och mått bra ett tag, men sedan halkat tillbaka ner i samma gamla depressionsmärken.

Idag vet jag att den kamp jag förde mot min depression är väldigt vanlig och något som ungefär 360 miljoner människor i världen drabbas av. Depression anses vara den vanligaste formen av psykisk ohälsa i västvärlden. Världshälsoorganisationen WHO uppskattar att depression är den vanligaste formen av funktionsnedsättning.

I USA räknar man med att 35–40 miljoner människor drabbas av depression någon gång i livet. Idag använder en tiondel av befolkningen antidepressiva läkemedel. Hos kvinnor mellan 40 och 50 handlar det om en fjärdedel. 2013 fick mer än 1,4 miljoner människor sjukersättning för ”humörsrelaterade besvär”, vilket innebär att de inte kunde arbeta på grund av depression eller liknande problem. I Storbritannien uppskattas det att 17,3 % av befolkningen – mer än 11 miljoner människor – under åren 2014–2015 uppvisade ”någon form av symptom på depression eller ångest”.

EurActiv i Tyskland beskriver en sjuttio procentig ökning av depression hos tyskar mellan åren 2000 och 2013 och inom EU som helhet lider 30 miljoner människor av depression. Depression är den näst vanligaste orsaken till sjukskrivning i Europa och detta kostar EU-länderna totalt 120 miljarder euro årligen.

Samtidigt säger all denna statistik ingenting om vad depression kostar den enskilde individen: smärtan och lidandet hos miljontals människor som dagligen kämpar med något som den medicinska vetenskapen bara kan lindra, inte bota. Det här är depressionens verkliga kostnad.

### **”Snälla Gud, säg att hon lever!”**

Min depression har sina rötter i min tidiga barndom, ända från fyraårsåldern. Men det finns framförallt en händelse som framträder tydligt. Det började en sommarlördag när jag var åtta år.

”Har du lust att ta med Debs till parken i någon timme?” undrade min mamma. ”Jag skulle behöva ordna med ett par grejer här hemma och det skulle underlätta om jag inte behövde passa henne en stund.”

Jag kände mig upprymd och glad där jag körde vår gammalmodiga barnvagn uppför gatan. I vagnen satt min tio månader gamla lillasyster under en vit virkad filt. Hennes blå ögon strålade och hon log sitt gulliga leende med bara två framtänder. Jag kände mig väldigt stor.

Min mamma litade på att jag kunde ta hand om min lillasyster och mitt åttaåriga hjärta svällde av stolthet vid tanken på att visa upp henne för mina vänner och grannar, som säkert var i parken en sådan här solig sommardag. Jag såg framför mig hur förtjusta de skulle bli.

När jag tittade ner på Debs och såg henne le, så oskyldig och tillitsfull, väcktes något hos mig. Jag ville komma ännu närmare

henne, göra henne ännu gladare, och jag gjorde en grimas, räckte ut tungan åt henne. Hon skrattade. Jag gjorde om det och hon gurglade av skratt.

Jag minns att jag tänkte: vi leker tittut. Debs älskade när vi gjorde det.

Jag släppte handtaget och knuffade iväg vagnen en liten bit framåt, så att Debs inte såg mig, skyndade sedan ikapp vagnen och gjorde en knasig min, med tummarna i öronen, fingrarna viftande och tungan utsträckt. ”Bu!” ropade jag.

Hon älskade det, log ännu mer och skrattade högt; det var världens bästa lek. Varje gång jag knuffade iväg vagnen åkte den lite längre ifrån mig och jag väntade lite längre med att komma ikapp och överraska henne i tittut-leken. Efter en stund knuffade jag iväg henne ganska hårt. Jag hade inte en tanke på att något skulle kunna gå fel.

Vi rundade ett gathörn och fortsatte nerför backen mot parken. Jag knuffade vagnen framåt och sprang för att hinna ikapp den, men jag hade felbedömt avståndet. Barnvagnen var alldeles för långt ifrån mig och rullade nu i full fart nerför backen. Jag sprang så fort jag kunde, men hade inte en chans att hinna ikapp. Jag stannade, stel av skräck, när jag såg hur vagnen rusade nerför backen, svängde av till höger, träffade en trottoarkant, välte upp och ner och stannade först när den krockade med stammen till ett stort kastanjeträd.

Under den där chockerande, traumatiska sekunden fylldes hela min kropp av den fruktansvärda tanken: ”Jag har dödat min syster!”

Jag skrek högt: ”Snälla Gud ... säg att hon lever! Om du gör det så lovar jag att jag aldrig ska göra så där igen.”

Jag rusade nerför vägen. Filten låg under den upp-och-nervända vagnen, på gräset. Jag kikade under den och förväntade mig ett blodbad. Men det fanns inget blod.

När jag vände upp vagnen insåg jag att Debs satt fast i den. Det hade inte syns under filten, men min mamma hade satt fast henne i vagnen med en sele.

Debs var helt oskadd, hade inte fått en skråma, och hon log brett. Hon skrattade högt, som om det här var det bästa, mest spännande, äventyr hon kunde tänka sig. Om hon hade kunnat prata är jag säker på att hon hade sagt ”Mer!” eller ”Igen!”. Och hon levde. Hon hade klarat sig helskinnad.

Jag såg mig omkring, fylld av rädsla och skuldkänslor, plockade upp filten och lade den över henne igen, såg till att hon hade det bra i vagnen. Fanns det några vuxna i närheten? Hade någon sett vad som hände? Var jag i knipa?

Men det fanns inte en människa där, ingen som kunde avslöja mig, skälla på mig eller straffa mig. Vi fortsatte till lekplatsen. Jag stretade på, som i en dimma, med vagnens handtag i ett stadigt grepp, nästan som om det var fastlimmat i min hand. Debs var fortfarande förtjust, hon älskade att åka i vagnen.

I parken samlades mina kompisar runt oss för att beundra och gulla med bebisen. Jag stod bredvid, förstummad, kände mig som att jag hade lämnat min kropp och betraktade scenen på avstånd. Efter en timme gick vi hem, försiktigare än förut.

”Hur hade ni det i parken?” undrade mamma.

”Bra.”

”Och det gick bra med Debs?”

”Japp.”

Mamma tog loss Debs från selen och plockade upp henne, gosade med henne och tog med henne ut i köket för att ge henne mat. Jag gick ut i trädgården och sparkade lite håglöst på några stenar utan att veta vad jag skulle ta mig till.

Hemliga skuldkänslor och känslan av att jag hade ”betett mig illa” låg på lur och gjorde mig illa till mods. På mitt barnsliga vis försökte jag hantera det som hade hänt, lugna mina upprörda känslor, förstå att de var viktiga och sedan stoppa in händelsen i ett fack längst bak i mitt medvetande, där den skulle ligga säkert. Men jag visste inte hur jag skulle bära mig åt, kunde inte förstå hur jag skulle få mitt

smärtsamma känslokaos att försvinna. Det enda jag kunde göra var att tänka på att Debs inte var skadad och att allt borde vara okej nu, men det var det inte.

Debs mådde bra och fick inte några men av den här lilla olyckshändelsen, men för mig fick den traumatiska upplevelsen, och löftet jag gav i samband med den, mig att stänga av mina känslor. Detta kom att bli den grundläggande orsaken till den depression som jag sedan led av under trettio års tid.

### **Jag stänger av**

Det min kropp egentligen hade velat göra när jag gick där och sparkade på stenarna på bakgården var att bryta ihop och gråta, att släppa ut all uppdämd chock och förtvivlan, att be om och få förlåtelse. Min kropp ville precis som mitt medvetande veta att allting var okej, att Debs var trygg och oskadd, och att jag kunde slappna av nu och veta att livet skulle fortsätta som vanligt. Men jag blev som fastfrusen, stängde tyst ner och tryckte undan den instinktiva rädsla som händelsen hade väckt. Jag bäddade ner mina egna känslor. Och medan tiden gick fortsatte jag att trycka undan, låtsades att jag ”mådde bra” och att allt var som det skulle. Jag blev en bluff.

Så småningom glömde mitt medvetande vad som hade hänt men kroppen gjorde det inte. Min kropp klamrade sig fast vid minnesresterna – det som blivit kvar i systemet av den där första skräcken över att jag hade dödat min syster – och stoppade undan dem i mina celler. Utan att jag förstod det höll kroppen kvar mitt olösta trauma, det som jag inte hade lyckats uppleva på ett känslomässigt hälsosamt sätt, och min kropp skapade ett ”cellminne”. Effekterna av detta skulle fortsätta att förfölja mig under många år.

## Mitt löfte

Under det där fruktansvärda, panikslagna ögonblicket då jag var livrädd att jag hade dödat Debs gjorde jag ett mycket vanligt misstag. När jag ställdes inför en överväldigande skräckupplevelse försökte jag förhandla med Gud, med livet, utan att förstå vad min insats i överenskommelsen betydde eller vad den skulle leda till.

Jag ropade ut ett löfte till Gud, ett desperat och kraftfullt löfte: ”Om du räddar henne ska jag inte göra så där igen.” I det ögonblicket funderade jag förstås inte på vad ”så där” egentligen betydde. Jag antar att jag i mina barnsliga tankar menade att jag aldrig mer skulle göra något farligt eller tanklöst, aldrig mer tappa kontrollen eller bete mig oansvarigt, att jag aldrig mer skulle utsätta min syster för fara. Och eftersom hon klarade sig fick löftet konkret form, överenskommelsen befästes. Jag måste hålla vad jag hade lovat.

Idag har jag insett att det där löftet fick mycket större konsekvenser än jag hade kunnat ana. Det blev en allmän sanning som utan min avsikt också spred sig till andra delar av mitt liv. Precis som en liten sten som vi kastar i en damm skapade den ringar på vattnet. Undan för undan började ”så där” att även inkludera att bete sig lekfullt, tramsigt och barnsligt, att vara glad, upprymd, spontan eller alltför nöjd. Inget av detta var tillåtet.

Jag började tro att lek, trams, lättsamhet och brist på kontroll betydde detsamma som döden, eller åtminstone innebar stora risker. På ett djupt och omedvetet plan trodde jag att om jag inte betedde mig ansvarsfullt skulle någon bli skadad eller dö, och det skulle vara mitt fel. De här föreställningarna förstärkte mitt beteende att stänga av mina känslor och ledde till att jag vanemässigt undvek och tryckte undan dem.

Även om minnet av mitt löfte stuvades undan någonstans långt bak i mitt medvetande, och jag inte var medveten om mina begränsande föreställningar, förvandlades jag tidigt till en liten vuxen, eller till min bild av hur en vuxen borde vara: allvarlig, återhållsam,



behärskad och ansvarstagande, med både känslor och beteende under kontroll. Det var här depressionen började smyga sig in i mitt liv.

För några år sedan fyllde Debs 50 år och vår familj firade henne med en stor födelsedagsfest. Vi spelade upp en gammal film från Debs dop, en viktig familjehändelse som ägde rum tre månader före olyckan. Medan stolta föräldrar och far- och morföräldrar, alla klädda i finkläder enligt sextiotalsmodet, tittade på och fotograferade den lilla huvudpersonen lekte en liten kille i bakgrunden.

När jag tittade på den gryniga stumfilmen påmindes jag om hur oskyldigt allt var då och tårarna kom. Den person jag såg var en upplaga av mig själv som jag hade glömt bort, bekymmerslös, springande, hoppande, skuttande, glatt lekande medan de vuxna pratade med varandra och mimade mot kameran med överdrivna läpprörelser.

Det var gripande att inse att bilden skulle vara helt annorlunda bara några månader senare, att den lille pojken skulle bli allvarlig, behärskad och avstängd, som om barndomens lekfullhet hade slocknat och vuxenlivets tunga ansvarsmantel hade lagts på hans små axlar. När våren övergick i sommar skulle jag redan komma att stänga av mina känslor och utan att veta om det påbörja min resa mot depressionen.

Olika upplevelser i livet skulle fortsätta att bidra till utvecklingen under de kommande åren. Många faktorer och händelser skulle öka på min tyngd och den begränsande och omänskliga ansvarskänsla jag kände. Vissa perioder var bättre, andra sämre och några fruktansvärt plågsamma. Och det var i barndomen allt började.

När vi nu tillsammans tar oss igenom den här boken ska jag dela med mig mer av min berättelse, med en förhoppning om att du ska kunna känna igen dig och uppleva någon sorts ”jag också”. Jag hoppas att detta ska ge dig stöd och kraft att urskilja några jobbiga händelser eller trauman i ditt eget liv, kanske från barndomen,

kanske senare i livet, och att du ska inse att det går att läka sår som har skapats genom händelser i det förflutna.

Innan vi går vidare till bokens mer praktiska delar skulle jag vilja ta tillfället i akt och utforska vad depression egentligen är, bland annat genom att slå hål på några myter.

## KAPITEL 2

# Att slå hål på myterna kring depression

Begreppet *depression* omfattar ett vitt spektrum av upplevelser och betydelsen är ofta oklar eller förvirrande. Men vår förmåga att åstadkomma varaktig förändring och göra oss fria från depression påverkas av hur vi beskriver och bemöter den.

För att verkligen kunna förstå vad depression är för något kan det vara bra att identifiera några av de symptom som förknippas med den. Det kan hjälpa dig att upptäcka vad det är som du eller dina nära och kära går igenom, eller har gått igenom tidigare. Observera att listan varken är komplett eller avsedd att användas för att diagnosticera klinisk depression.

Vi börjar med att titta på vilka symptom som är vanliga vid lindrig depression.

### **Symptom på lindrig depression**

Vid en lindrig depression kan vi känna rastlöshet eller ett slags allmän otillfredsställelse i livet. Vi kanske känner att vi är lite ur balans eller att något skulle behöva förändras, även om vi inte har riktigt klart för oss vari problemet ligger. Vi kanske känner oss ”nere” eller ”deppiga”, upplever att våra relationer inte fungerar så bra, känner att vi går på tomgång, har dåligt med energi, är håglösa eller trötta.

Våra mål och önskningar i livet kan förlora sin dragningskraft eller kännas vaga, och vår förmåga att ta tag i saker, få något att hända och göra förändringar kanske glider oss ur händerna. Ofta blir vi passiva och negativa eller cyniska inför livets utmaningar och kanske till och med inför dess möjligheter. Den här nivån kan också innehålla en sorts vag ångest, oro eller allmän obehagskänsla. Vi kanske börjar känna oss slöa och sover mer, eller så får vi sömnsvärigheter och ligger vakna, vrider och vänder oss i sängen med oro i kroppen. Vi kanske börjar äta mer och går upp i vikt, eller tittar mer på teve eller spelar videospel i stället för att ta oss ut och promenera eller gå till gymmet. Ibland kan det finnas en känsla av att "inte bry sig", som om vi har tryckt på avstängningsknappen i våra liv.

Det är vanligt att den här typen av lindriga depressionssymptom kommer och går. De kanske varar i några dagar eller veckor, ibland i årtal. Men de kan också försvinna, och det gör de ofta när vi upplever en positiv förändring i våra liv, exempelvis i en relation, i hemmiljön, i karriären eller i ekonomin. På den här nivån har vi lättare för att ta oss ur depressionen genom samtal eller aktiva handlingar än när depressionen är av mer djupgående karaktär. Däremot är det vanligt att symptomen kommer tillbaka, precis som pinsamma eller tröttsamma gamla vänner. Det är inte självklart att symptomen förvärras med tiden; ibland håller de sig på den här nivån. Men ibland blir läget mer akut.

## **Symptom på medelsvår depression**

Vår otillfredsställelse och vår rastlöshet kan utvecklas till en djupare nedstämdhet, tomhet och känsla av förlust eller vilshenhet. Livet kanske börjar kännas meningslöst, som om det inte finns något riktigt syfte med att vi lever. Vi kanske börjar dra oss undan från sociala sammanhang, undvika våra vänner och stänga in oss hemma. Sexlusten kan minska och ibland börjar vi tycka att det är jobbigt

med närhet i våra relationer. Kanske utvecklar vi offerkänslor och känner att vi bara är marionettdockor i livets cyniska teater.

På den här medelsvåra nivån kan vi uppleva att depressionen blir som en ”filt”, som om vi har isolerat oss mot det som är jobbigt i livet genom att gömma oss under tjocka, täta eller i alla fall dimhöljda lager som utgör ett kraftfullt skydd. Vi kan känna oss avstängda eller drogade, som om ingenting kan nå in och beröra oss eftersom vi, bildligt sett, har medicinerat oss själva. Eller så kanske vi bokstavligen börjar självmedicinera – med onyttig mat, alkohol eller droger – för att försöka lindra obehaget i våra liv.

Om vi tidigare har haft lätta ångest- eller orossymptom kan dessa förstärkas nu och leda till ogenomtänkta, meningslösa eller automatiska beteenden som kanske distraherar oss från det där som vi egentligen känner. En sådan underliggande ångest kanske inte får oss att äta mer, utan i stället tappa aptiten, äta mindre och gå ner i vikt.

När symptomen på den här nivån intensifieras kan vi uppleva att vi är instängda och känna oss alltmer maktlösa och nedtyngda. Vi sluter oss mer och mer när vi dras med i kampen mot våra till synes olösliga problem. Om det här beteendemönstret fortsätter att förvärras kanske vi känner av det plågsamma medvetandeskitte som leder till ”Depressionens tre P:n”, när vi upplever att våra problem (med det engelska uttrycket) är *”personal, pervasive, permanent”* (ungefär personliga, djupgående, permanenta). Det här kan leda till en djup känsla av hopplöshet och oförmåga att påverka situationen.

Vid det här laget kanske vi också upplever mer allvarliga kroppsliga besvär, som att vi blir orkeslösa – drabbas av en överväldigande trötthet – och att våra rädslor och oroshärdar tar sig tydligare och mer påtagliga fysiska uttryck. Immunsystemet kanske försämras så att vi ofta blir förkylda och får infektioner eller andra sjukdomar. Ju fler sådana här symptom vi upplever, desto svårare blir det att ”ta tag i saken” och hitta något positivt i tillvaron. Det blir också svårare att hitta effektiva och varaktiga sätt att motverka symptomen

genom att byta intressen, fokus och aktiviteter, även om våra nära och kära gör sitt bästa för att stötta oss.

Den här medelsvåra formen av depression kan öka och minska i styrka, men min erfarenhet är att om vi väl har hamnat här försvinner den sällan helt och hållet av sig själv. Även om våra vardagliga känsloupplevelser kan variera kraftigt, verkar depressionen alltid ligga på lur under ytan när vi väl har dragits ner i den här plågsamma negativa spiralen, och den kan dyka upp i våra liv när vi minst anar det.

## **Symptom på svår depression**

Det är inte alltid så att en medelsvår depression blir värre. Men om vi går in i en riktigt svår depression blir livet ännu mer plågsamt. Här kan vi uppleva att vi obönhörligt dras in i ett allt djupare mörker. Hela vår existens kan te sig fullkomligt tom, som ett svart hål. Det kan kännas som om vi dras ner i en negativ strömvirvel som det är omöjligt att ta sig ur, eller som att vi är i en mörk tunnel utan något ljus i slutet av den.

Vi kan tappa fotfästet, bli glömska och tappa kontakten med vår omgivning och de sammanhang vi ingår i. Ibland förändras våra grundläggande beteendemönster till ett märkligt maniskt tillstånd där vi springer som i ett hamsterhjul, i ett desperat försök att undvika att ta itu med verkligheten och alla jobbiga känslor.

Vår fysiska hälsa kan också försämrans snabbt om vi slarvar med att äta och inte orkar ta hand om våra grundläggande behov. Vi kanske börjar bestraffa oss själva eller ägna oss åt självskadebeteenden. Kroppsfunktioner kan sluta fungera och det kan uppstå obalanser i våra biokemiska processer. Vi kan drabbas av fysiska smärtor och våra mentala förmågor kan försämrans och till sist haverera fullständigt. Om det går riktigt långt kanske vi överväger självmord och i värsta fall fullföljer vi våra planer och tar livet av oss.

Puh! Även om det kan kännas väldigt tungt att fundera över de här mönstren – varav jag själv har erfarenheter av allt utom genomfört självmord – tror jag att det är viktigt att förstå att begreppet *depression* omfattar ett vitt spektrum av symptom, alltifrån det ganska subtila, knappt märkbara ”att vara lite nere” till mer plågsamma och ångestladdade upplevelser av mörker, till det förödande och livshotande tillståndet av total hopplöshet.

**Jag vill vara extremt tydlig här: boken riktar sig till den som upplever, eller har upplevt, en lindrig till medelsvår depression.**

Den metod som jag berättar om har visat sig fungera mycket bra i de här fallen. Den är inte avsedd att användas av någon som drabbats av de fysiska eller psykiska symptom som hör till en svår depression. Om du misstänker eller är säker på att det är en sådan du upplever bör du vända dig till vården, få en ordentlig diagnos och ta emot den behandling du erbjuds. Därefter, när du mår bättre, kanske du väljer att komma tillbaka och prova några av de övningar som beskrivs i boken.

Så när jag från och med nu använder ordet *depression* avser jag alltså bara de lindriga och medelsvåra former som har beskrivits ovan.

## **Låt oss reda ut begreppen**

När jag läser igenom listan med symptom här i boken och påminns om att de bara utgör ett urval, inte är någon komplett översikt, inser jag att ingen av dessa beskrivningar på allvar definierar depression. Även om de beskriver upplevelser och känslor vi ofta associerar med ordet depression säger de oss ingenting om vad det verkligen är.

Så vad är då depression?

Kanske vi ska börja med att reda ut vad det inte är. Vi ska här slå hål på fyra vanliga myter.

### *1. Depression är inte en psykisk sjukdom.*

Jag vet att det här är ett kontroversiellt påstående som alla inte håller med om, och kanske blir somliga till och med upprörda av att läsa det. När jag säger så här i mina workshoppar möts jag ibland av misstro, särskilt av människor som har fått en diagnos – “den psykiska sjukdomen” depression – men jag säger det igen: depression är inte en psykisk sjukdom i sig. Man har helt enkelt inte lyckats identifiera någon psykisk störning som definierar depression. Det finns inget tydligt bevis för att det är detta som depression i grunden handlar om.

Jag skulle vilja illustrera min tes genom att gå tillbaka till några av symptomen på lindrig depression, exempelvis låg energinivå, känslan av att gå på tomgång, håglöshet och brist på balans i livet. Inte skulle du säga att de är symptom på en ”psykisk sjukdom”, eller hur? Naturligtvis inte.

Det är inte heller självklart eller nödvändigt att det är en psykisk sjukdom som orsakar depression. Det finns inga kliniska bevis för något sådant. I USA har forskare på senare tid börjat ifrågasätta kopplingen mellan depression och låga serotoninhalter, som vanligtvis har varit utgångspunkten för diagnosticeringen av depression som en psykisk sjukdom och som även har lett till enorma mängder utskrivna ”antidepressiva” läkemedel, exempelvis de så kallade SSRI-medicinerna Prozac, Zoloft och Paxil. Det verkar nu som om det aldrig har funnits några riktigt tillförlitliga, oberoende, forskningsbaserade bevis för den här kopplingen. Den gjordes av läkemedelsföretag, där enorma ekonomiska intressen stod på spel, och deras mediciner var ursprungligen avsedda för behandling av ångest, inte depression.



Något vi däremot kan vara säkra på (det finns det övertygande forskningsbelägg för) är att depression kan leda till att vår normala perceptionsförmåga och andra mentala processer inte fungerar som de ska. En depression kan, särskilt i svårare fall, orsaka psykiska störningar. Den gör det inte alltid, men det kan hända.

Om vi då behandlar depressionen med utgångspunkten att det är en psykisk sjukdom hamnar vi i fällan att vi försöker bota den genom att behandla någon av dess möjliga bieffekter. Det är som att ta medicin mot magsår: kanske får vi tillfälligt ordning på symptomen, men det verkliga problemet kvarstår.

## *2. Depression är inte en fysisk sjukdom.*

Depression är inte heller en fysisk sjukdom i dess bokstavliga medicinska betydelse. Det går inte att göra några specifika patologiska undersökningar eftersom man inte kan observera cellförändringar eller liknande som följer ett visst mönster. Depression är ingen infektion och den smittar inte. Att kalla depression för en sjukdom är som att kalla stress för en sjukdom. Stress kan leda till sjukdomar, men själva stressen är ingen sjukdom.

Depression kan självklart orsaka fysiska besvär och störningar. Om den är tillräckligt allvarlig kan den ställa till med problem i vårt endokrina system och skapa hormonell obalans. Den kan slå ut immunförsvaret, vilket gör oss mer mottagliga för infektioner, virus och andra sjukdomar.

Men att definiera eller ens tala om depression som om det var en sjukdom är ofta kontraproduktivt. Risken finns att vi missar de verkliga, personliga och sammanhangsrelaterade orsakerna till hur vi mår och i stället börjar se oss själva som offer för ”det där”. Kanske förväntar vi oss att kunna bli botade med piller, men det fungerar inte. Det finns ingen medicin på hela jorden som har visat sig särskilt effektiv mot depression – inte en enda.

### *3. Depression är inte en känsla.*

Depression kan både upplevas som starkt sammankopplad med våra känslor och helt tom på känslor. Beroende på var på skalan depressionen befinner sig kan den kännas vagt obehaglig, avtrubbande, som en dimma eller riktigt plågsam – men själva depressionen är inte en känsla. Känslor kommer och går i våra liv, och det är helt normalt att de skiftar på några sekunder eller minuter. När små barn (alltså så små att de ännu inte har lärt sig några strategier för att inte dras med av sina känslor) leker och blir ledsna – kanske för att en lekkompis säger något elakt, för att de inte får vara med och leka eller för att de skrapar sig på knät – brukar ungefär följande hända: barnet börjar omedelbart gråta, blir sedan snabbt argt eller tjurigt, därefter sårat eller ledset, och därefter lite förvirrat eller osäkert. Och så spricker ansiktet upp ... och strax har barnet övergått till att leka igen, engagerad och beredd att uppleva det som händer i nästa ögonblick. Barn låter sina känslor komma och gå, strömma genom kroppen och fortsätta ut ur den. De låter den naturliga känslprocessen ha sin gång.

Känslor kommer och går som de vill. Det är först när vi försöker manipulera dem – stå emot, förändra eller tysta dem – som vi kör fast och skapar långvariga problem för oss själva. Då börjar vi se våra känslor som sinnesstämningar och våra sinnesstämningar kan sitta i längre. Om vi dessutom fortsätter att manipulera känslorna, om vi skapar berättelser som förstärker känslan av att vi gör rätt när vi stänger av, så kan den tillfälliga sinnesstämningen undan för undan utvecklas till ett tillstånd som kan vara i månader eller år.

Depression är alltså inte en känsla. Det handlar om ett tillstånd som vi kan skapa genom att stänga av, göra motstånd mot eller bedöva våra ursprungliga, naturliga känslor.

#### *4. Depression är inte ett ofrånkomligt arv*

Under åren före millennieskiftet satsades enorma summor pengar på genetisk forskning och projekt som skulle kartlägga det mänskliga genomet, informationen som finns kodad i vårt DNA. Det ambitiösa målet var en modell som var så allsidig och omfattande att den skulle kunna förutsäga hela den mänskliga existensens framtida egenskaper, uttrycksformer och öde. Man ville skapa en sorts vetenskaplig ”spåkula” som skulle erbjuda några få privilegierade forskare att ta reda på hur vi människor egentligen fungerar. Vi skulle få tillgång till en metod som med exakthet kunde bedöma vår benägenhet för olika saker, våra framtida beteenden och vår hälsa, inklusive vilka sjukdomar vi skulle drabbas av. I slutändan skulle den (till försäkringsbolagens förtjusning) kunna förutspå både vad vi skulle dö av och när det skulle ske.

Koden knäcktes till slut och det mänskliga genomet kartlades, men det fanns ett problem: det var inte mycket den kunde förutspå. Åren därefter kantades av vetenskapliga besvikelser när man började inse att mänskligt beteende, våra vanor och vår hälsa är verkligt komplexa system med mycket begränsad förutsägbarhet. Man upptäckte snabbt att andra faktorer än vår genuppsättning hade avgörande betydelse för vår biologiska och medicinska framtid.

Forskningsfokuset förändrades när man insåg att skisserna över det mänskliga livet var just bara det: skisser. Och skisser är inget mer än riktlinjer: de är förslag på hur en struktur skulle kunna se ut, inte strukturen själv. Framförallt är de metaforer – varierande, flytande och öppna för tolkningar. På senare år har man därför inom forskningsområdet epigenetik upptäckt att enskilda gener i våra DNA-sekvenser verkar kunna ”stängas av” och därmed inte användas, eller ”sättas på” och komma till användning, lite slumpartat. Med andra ord kan olika gener eller gengrupper påverka oss – eller inte påverka oss – närsomhelst i livet.

I takt med att epigenetiken har utvecklats har man upptäckt att det – trots att vissa beteenden och benägenheter kan ärvas från en generation till en annan – också verkar vara så enkla faktorer som vad vi tror på som påverkar vilka gener som kommer till användning och vilka som inte gör det. De personliga val vi gör, och sättet på vilket vi som individer uppfattar och ”kartlägger” våra upplevelser och världen runt omkring, påverkar på ett direkt sätt hur vår genetiska uppsättning svarar, vilka resultat den ger. Alltså är vi inte bara fångna i vårt genetiska arv.

Vad du än har hört om depression är det inte något som oundvikligen ärvs från generation till generation. Det finns ingen sådan självklar prognos. Även om de sammanhang vi tillbringar mycket tid i, liksom andra människors beteenden och attityder, kan påverka oss starkt är depression aldrig något ofrånkomligt, inte i någon människas liv.

Om du är nyfiken, gör en egen liten efterforskning om depression på internet. Gå inte bara till de vanligaste källorna utan utforska också den aktuella forskning som görs för att på djupet förstå det jag själv upptäckte: att depression inte är vad vi ofta tror. Det är något annat än det som läkemedelsbolagen och den traditionella sjukvården har talat om för oss.

Så om depression inte är något av ovanstående, vad kan det då vara? Vad är det *egentligen*?

**Rötterna till depression hittar vi i känslomässig avstängning och blockering, en vana vi har tillägnat oss för att skydda oss från något vi upplever som hotfullt eller smärtsamt på något sätt.**

Den verkliga orsaken till depression är vår omedvetna vana att trycka ner och blockera våra känslor. Det här är vårt sätt att försöka komma undan den rädsla, den oro och den smärta vi stöter på i livet. Ofta

hänger det här beteendet ihop med någon form av smärtsam upplevelse eller trauma – ibland från vår tidiga barndom.

Med tiden förstärks vår vana att stänga av; den blir självklar och automatiserad, och befästs slutligen i ett tillstånd av känslomässig avtrubbning. Så depression är helt enkelt ett tillstånd där vi är emotionellt blockerade, och den har sitt ursprung i våra desperata och mestadels ganska fruktlösa försök att hålla det som är jobbigt på avstånd.

**Jag vill verkligen understryka detta: depression är inte en sjukdom – varken psykisk eller fysisk – utan i själva verket ett tillstånd som har skapats genom att vi har undertryckt våra känslor.**

Det ironiska är att om inget görs åt saken så kan vår vana att stänga av våra känslor till slut skapa mycket mer smärta än den någonsin skulle ha kunnat skydda oss ifrån. Vår vana att stänga ner och trycka undan – som ursprungligen var till för att vi skulle slippa uppleva intensiv känslomässig smärta – har blivit djupt rotad inom oss och vi har kommit att förlita oss helt på den i alla sammanhang. När den här vanan inte har fått oss att må bättre har vi omedvetet förstärkt den: vi har helt enkelt stängt av ännu mer. Vi drar oss djupare inom oss själva, skapar ännu tjockare filter som isolerar oss och stänger av våra känslomässiga reaktioner ännu mer. Vi blir fångar i en känslomässig tvångströja som vi själva har skapat. Skyddet leder till mer smärta, motgiftet blir själva giftet och så utvecklas det depressiva tillstånd som undan för undan tar ett allt fastare grepp om oss.

När jag talar om att bli fri från depression pratar jag i själva verket om att bli fri från de här omedvetna vanorna vi har skapat, vårt sätt att manipulera våra känslor. Det handlar om frihet från isoleringsfällan, frihet från fångelset där vi har låst in våra känslor, frihet från vanan att trycka undan allt det där som är naturligt för

oss och som nu orsakar så mycket smärta. Jag talar också om friheten att leva våra liv fullt ut, friheten att känna och uttrycka våra känslor, att vara autentiska och komma till vår rätt. **Jag talar om friheten att få vara oss själva – våra sanna jag.**

Slutmålet är tydligt: vi måste hitta vägar för att släppa taget om våra gamla begränsande vanor och möta livets utmaningar, dramer och osäkerhet på ett mer hälsosamt och läkande sätt. Vi måste lära oss att det är tillåtet att känna det vi känner, låta känslorna få flöda och så småningom klinga av. Och vi måste lära oss att läka, att hitta sätt att släppa taget om jobbiga händelser och trauman i det förflutna, oavsett vilka de är. Sammanfattningsvis är vår utmaning att leva ett mer känslomässigt hälsosamt liv, så att vi på ett naturligt sätt kan trivas bättre med oss själva och med livet i stort.

Den positiva är att arbetet med Resan redan har hjälpt många tusentals människor runt om i världen att göra viktiga förändringar inom de här områdena i sina liv. Metoden är väl beprövad som en väg till djupgående personlig och känslomässig förändring.

Det enda jag ber dig nu är att följa med på resan. I stället för att hålla fast vid föreställningar eller begränsningar som du har lånat av andra vill jag att du ska vara öppen och uppmärksam inför dina egna upplevelser när vi går vidare. Detta kommer att vara en röd tråd i vårt arbete, medan du själv provar de olika övningar och verktyg som boken erbjuder.

Så försök att släppa taget om förutfattade meningar eller tankar om vad som är sant och inte, vad som kan göra nytta och inte, och var bara öppen för din ärliga, personliga, subjektiva upplevelse av det du möter i boken. Det är din egen upplevelse som betyder något och utgör nyckeln till förändring i ditt eget liv.

Låt oss nu göra ett litet experiment för att se om du kan hitta några känslor som du kanske automatiskt har undvikit i ditt liv. Det är viktigt att veta att vi alla undviker vissa känslor och det kan vara bra att ta reda på vilka specifika känslor just du brukar undvika. För

att göra det ska du föreställa dig att du i minnet återvänder till ett tillfälle när du blev upprörd eller känslomässigt påverkad och så ska vi utforska vad du egentligen kände den gången. Kanske får du bara fatt på en liten undflyende glimt av den där känslan, eller så blir den tydlig för dig – det går bra vilket som. Oavsett vad som händer så kommer du förmodligen att uppleva någon sorts känsla som du upplevde men inte riktigt vågade släppa fram, som du undvek på något sätt. Den ska vi utforska.

Det kan vara bra att veta att alla övningarna (som jag kallar introspektioner eller processer) kräver att du avsätter lite tid. Några kan du göra medan du läser den här boken, de går snabbt och du kan sedan fortsätta att läsa. Om du väljer att arbeta på det sättet, kom ihåg att när du ser tre punkter (...) i någon av övningarna betyder det att du ska göra en liten paus. I andra fall behöver du hitta en plats där du kan vara i stillhet, slappna av och ägna dig åt övningen en längre stund. Dessa längre introspektioner beskrivs i kapitel 9. Jag kommer att ange ungefär hur lång tid övningarna tar och om du behöver någon annan som hjälper till medan du går på upptäcktsfärd.

Alla övningar är inspelade på svenska och finns tillgängliga på internet, så att du om du vill kan låta dig bli personligt guidad genom processerna. Jag rekommenderar att du lyssnar så att du har möjlighet att slappna av och låta ditt tänkande jag vila medan du följer instruktionerna.

# VÄGAR UT UR MÖRKRET

## Att bli fri från depression, utbrändhet och stress

Brandon Bays har i **Resan** utvecklat en enkel men mycket effektiv metod för såväl kroppslig som själslig läkning, vilken beskrivs i den internationella bestsellern och självhjälpsklassikern med samma namn.

Kevin Billett fick uppleva metodens läkande kraft då han, med hjälp av **Resan**, blev fri från den depression han lidit av under trettio års tid. Han och Brandon har sedan dess tillsammans utvecklat metoden till en modell för självläkning som används över hela världen.

I denna fascinerande bok, baserad på Kevins egna erfarenheter, utforskar författarna några vanliga missuppfattningar om depression, erbjuder nya förklaringsmodeller och beskriver – steg för steg – hur vi både kan få syn på och läka från dess verkliga grundorsaker.

Med personliga exempel och pedagogiska förklaringar visar de hur **Resan** hjälper oss att upptäcka vår inre positiva livssyn, och att hitta den mening och glädje som finns där inom var och en av oss.

Genom att använda de omfattande guidade introspektioner som följer med boken kan du – oavsett om du lider av depression eller bara känner dig stressad, orolig eller "lite nere" – bli fri att uppleva lugn, tillfredsställelse och känslan av att du har hittat ditt syfte i livet.

För mer information, se [thejourney.com/sweden](http://thejourney.com/sweden), [bit.ly/uturmorkret](http://bit.ly/uturmorkret) och [facebook.com/UturmorkretSE/](http://facebook.com/UturmorkretSE/).



978-91-87512-83-4



9 789187 512834