

Ghidul tău
împotriva anxietății

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI SFÂRȘITULUI LUMII

(când totul e în mintea ta)

Aaron Gillies

Traducere din limba engleză de Mirela Mircea

Lifestyle

Cuprins

0,5	PROLOG	9
1.	INTRODUCEREA DE RIGOARE (sau Eu, eu, eu!)	15
2.	GHID DESPRE ANXIETATE PENTRU ÎNCEPĂTORI (sau Știință, Hugh Grant și mumini)	39
3.	MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI DIMINEȚILE (sau Cafea, pectorali și plăpumi)	61
4.	MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI NAVETA (sau Crăcănări, Uber și lapte de autobuz)	80
5.	MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI MUNCA (sau Pirați, bumbaclart și Liza Minnelli)	98
6.	GHID DESPRE ANXIETATE PENTRU ÎNCEPĂTORI, PARTEA A DOUA (sau Mă rog, începe cu anxietatea și continuă cu sănătatea mintală în general, dar aveam nevoie de un titlu concis pentru acest capitol, deoarece, după cum vedeți, dacă foloseam titlul din paranteză era prea lung)	120
7.	MINTEA MEA ȘI SOCIALIZAREA (sau Facebook, băuturi la reducere și ninja al aniversărilor)	150

8. MINTEA MEA ȘI RELAȚIILE DE CUPLU (sau Jambon, pseudonimul meu de autor erotic și ochelari de înot vintage)	169
9. MINTEA MEA ȘI INTERNETUL (sau Selfie-uri, comentarii și disperare fără margini)	189
10. MINTEA MEA ȘI RESPONSABILITĂȚILE (sau Gin în loc de cină, examene și pitici de grădină)	212
11. MINTEA MEA ȘI RELAXAREA (sau Accese de strănut, mersul crabului și respirația)	239
12. RECUPERAREA (sau Împrumuturi, Tony Soprano și zorbing)	264
13. POPULARIZAREA ȘI STIGMATIZAREA (sau Detractorii pastei Marmite, Frank Bruno și Avatar)	286
14. O SĂ FIE BINE (sau O să fie bine)	309
MULȚUMIRI	317

0,5

PROLOG

Nu, stați puțin!

AVERTISMENT

Nu, stați puțin!

**ÎNAINTE DE A INTRA ÎN
SUBIECT, DAȚI-MI VOIE SĂ FAC O
INTRODUCERE ÎN CARE SĂ VĂ SPUN
TOT FELUL DE AIURELI**

Mama ei de viață și morții mă-sii, băga-mi-aș picioarele, am un atac de panică! Parcă mi s-a implantat chirurgical o piatră de moară în mațe. Plămânii mi-s goi și plini în același timp, și respir așa de haotic, încât nu-mi mai funcționează nimic elementar în corp. Am

senzația că pe pieptul meu a parcat o autorulotă. Brațele mi-s amorțite. Mă paralizează o groază irațională și simt c-o să mă duc pe copcă dintr-o clipă în alta. Ba nu simt, *chiar o să mor* dracului! Voi părăsi lumea de aici, din metroul londonez plin ochi, undeva între stațiile Angel și King's Cross. Situația nu e roz deloc.

Atacurile de panică sunt echivalentul uman al blocării computerului atunci când îi ceri să execute prea multe operațiuni deodată. Suprasolicitarea cu informație împinge sistemul spre colaps: începe un infernal cerc vicios al neputinței, în care mouse-ul nu te mai ascultă, nu poți închide nicio aplicație și pe fundal se aude o muzică enervantă (de helicon, probabil) care se repetă în bucle de câte trei secunde. Atacul de panică pe care l-am descris mai sus m-a lovit din senin, când mi-era lumea mai dragă, doar pentru că metroul era aglomerat. După ce sufăr un astfel de episod, încerc să-l analizez și să descopăr ce anume l-a declanșat. De data asta, problema a fost marea de oameni din metrou. Valurile de derută, teamă și neliniște mi-au blocat computerul cerebral. Și... ghici ce făceam în clipa aia? Citeam o carte despre anxietatea socială, pe drum spre farmacie, înarmat cu rețeta de citalopram (un medicament pentru anxietate). Da, știu, sunt consecvent.

Am ieșit din metrou la prima stație și m-am așezat pe o bancă. Mi-am acoperit fața cu mâinile și am început să număr de la unu la patru lent, în gând, încercând să-mi controlez respirația, imprimându-i ritmul numărătorii. După 10 minute, eram din nou eu însumi, dornic s-o iau din loc.

După ce mi s-a pus diagnosticul de tulburare de anxietate severă, am citit tot ce am găsit pe tema asta. Înainte să fiu diagnosticat, presupusesem în mod eronat că toată lumea se confruntă cu ce trăiam eu. Credeam că așa funcționează mintea omului, că întreaga lume e înfricoșătoare și că toți trăim sub un giulgiu de frică, ce acoperă absolut fiecare aspect al vieții. Dar apoi am ajuns la medic.

Doctorul mi-a arătat un grafic pe computer, spunându-mi: „Cei mai mulți oameni sunt pe-aici“ și a apăsător pe degetul pe ecran (apropo, nu puneți degetele pe monitoare, e scârbos) ca să-mi atragă atenția către partea graficului cu bare, colorată într-un albastru plăcut. „Iar tu ești aici“, a adăugat, ridicând arătătorul până în partea de sus a imaginii, unde totul era roșu și tro- na cuvântul „SEVERĂ“ în caractere albine cu fontul Comic Sans. Primul meu gând a fost că nu vreau să-mi fie evaluată starea de sănătate cu ajutorul unui instrument care folosește Comic Sans. M-am simțit atacat personal, de parcă doctorul ar fi râs de mine, mi-ar fi spus că am mintea varză și m-ar fi imitat în mod sarcastic.* Cu toate astea, când am ieșit din cabinet cu diagnosticul „SEVER“ pe hârtie — scris cu Times New Roman, de data asta! —, măcar știam cu ce aveam de-a face. Chestia din capul meu avea un nume. Știam în sfârșit cu ce inamic mă lupt, iar numele inamicului era „anxietate severă“.

* Îmi imaginez că, dacă cineva ar vrea să mă imite în mod sarcastic, ar agita o sticlă cu rom strigând pe un ton strident: „Aoleu, am probleme psihice!“.

E momentul să vă informez că nu sunt medic și nici vreun purtător de cuvânt cu studii de specialitate în sănătate psihică; ce mai încolo și înapoi, de cele mai multe ori, abia dacă mă pot numi un adult funcțional! (Ieri am mâncat doar jeleuri de căpșuni toată ziua, de adult ce sunt.) Ceea ce mă califică să scriu despre anxietate e faptul că a devenit de multă vreme o parte însemnată a vieții mele. Știți că unii dintre noi au trăsături de personalitate definitorii: Jane, de la Contabilitate, e obsedată de pisica ei, Ghemotoc; Brian, de la sala de sport, îți face capul calendar cu noua lui dietă — cică trebuie să mănânce un ou crud la fiecare 29 de secunde. Așa sunt și eu, doar că trăsătura mea definitorie e anxietatea. Cea mai tare chestie la anxietate e că nu prea poți vorbi despre ea cu alte ființe umane, fiindcă devii foarte anxios când ești pus în situația de a vorbi despre tine. După ce am fost diagnosticat, m-am pus pe citit bloguri și articole scrise de persoane care păreau să-și controleze problema mult mai bine decât mine. Vorbele lor și stăpânirea de sine pe care păreau s-o aibă mi-au dat speranță, așa că am început și eu să scriu. Cele mai multe cugetări le-am lăsat nepublicate, fiindcă nu erau decât vorbăria toantă care curgea din mine după ce mă cinsteam cu câteva pahare, dar și simplul fapt că le-am așternut pe hârtie mi-a prins bine. La un an de la diagnosticare, am ajuns la concluzia că activitățile care mă ajută în mod real sunt cititul și vorbitul despre experiențele mele. Ele îmi permit să situez boala într-un context și îi conferă parametrii pe care pot să-i înțeleg și cu care pot să lupt.

Anxietatea e o tulburare complet individualistă: experiența mea va fi diferită de a ta, iar a ta va fi diferită de a colegului tău și așa mai departe. Însă, chiar dacă fiecare dintre noi duce propria bătaie, putem lupta alături. Putem să normalizăm o afecțiune pe care multă lume o privește în continuare ca pe o slăbiciune de caracter sau un defect. Prin conversație și educație, ne putem ajuta pe noi înșine și îi putem ajuta și pe alții, pentru că suntem străluciți, pe bune!

Am observat că autorii multor cărți despre anxietate și sănătate mintală cad în capcana unui clișeu și ajung să scrie un fel de memorii ale nefericirii. După vreo 80 000 de cuvinte despre cât de rău s-au simțit, ne anunță brusc că, ia uite, acum totul e în regulă. Eu aș vrea să evit asta. Nu cred că vreți să vă povestesc despre mine, sunt un tip plicticos. Îmi pun și eu pijama-salopetă Totoro* ca oricare altul: mai întâi o trag pe un picior, apoi pe celălalt. Trebuie totuși să explic de ce scriu *tocmai eu* cartea de față și să vă ofer câteva informații contextuale despre boala mea, așa că voi îngămădi partea asta în două capitole, după care nu voi mai aduce vorba despre asta. (Mint, probabil că o să tot pomenesc de lucrurile astea, dar nu vă faceți griji, o s-o scoatem cumva la capăt.) Priviți capitolele astea ca pe echivalentul literar al vizitei mătușii nebune, de Crăciun: se îmbată criță și vă strică ziua tuturor, apoi

* Dacă n-ați auzit de „Vecinul meu Totoro“, vă recomand să lăsați imediat cartea mea din mână, să vă uitați la toată colecția de filme produse de Studio Ghibli, ca să înțelegeți referința, și abia apoi să reveniți aici.

pleacă fără măcar să-și dea seama ce a făcut — totuși sper că paginile mele nu vor fi la fel de traumatizante. În continuarea palavrelor aiurea care au primit denumirea colectivă de „carte“, veți găsi exemple extrase din experiențele mele privind anxietatea, câteva metafore total neinspirate, investigații și analize, interviuri cu alte persoane care suferă de anxietate și relatarea experiențelor lor legate de această afecțiune, termeni științifici complicați pe care îi folosesc ca să mă dau deștept și niște încercări jalnice de umor, căci șăgălnicia este... ceva, vorba poetului, că nu mai țin minte. Mai simplu spus, vă invit să descoperim cum putem supraviețui anxietății și hai s-o facem knockout împreună.

1.

INTRODUCEREA DE RIGOARE (sau Eu, eu, eu!)

Mintea umană e capabilă de isprăvi minunate. Poate să compună simfonii, să dezvolte teorii despre absurditatea vastă a Cosmosului, să creeze opere de artă care să-i facă pe oamenii în toată firea să plângă. Poate să iubească, să te ajute să stabilești legături cu alți oameni care îți marchează întreaga existență, să le transmită celorlalți experiențele proprii în poezie și proză. Poate inventa, inova și explora. E cu adevărat uluitor. Dar când încerc și eu să discut cu mintea mea cea anxioasă, nu prea mă ascultă:

Mintea anxioasă: **Vreau anxietate!**

Eu: Dar sunt atâtea alte posibilități...

Mintea anxioasă: **Nu mă interesează.**

Știți figura aceea de stil din filmele de desene animate, în care apar un înger și un drăcușor pe umerii protagonistului? Imaginați-vă că, în loc de drăcușor, vi se cocoată pe umăr un omuleț — chiar propria persoană, dar în miniatură — plictisitor și agasant din cale-afară, care vă face lista cu tot ce ați greșit în viață și se desfășoară cu supraanalizarea fiecărui gest. Alter ego-ul ăsta a

închiriat pe viață spațiul de pe umărul vostru și nu îl puteți da jos: are un contract beton cu creierul vostru și vă însoțește în permanență. Și vă rog să mă credeți că e al naibii de enervant!

Dar haideți să începem mai simplu, fără analogii chinuite. Să vorbim despre dezastrul din mintea mea.

Sunt nebun. Știu că nu e frumos să folosești cuvântul ăsta pentru a descrie probleme de sănătate psihică, fiindcă denotă o bagatelizare grosolană a situației și e folosit în mod frivol de persoane care consideră că „a fi neica nimeni” e o trăsătură de personalitate. Dar e mai ușor să-mi spun că sunt nebun decât că „am multiple probleme prevalente de sănătate mintală care se manifestă în cele mai bizare forme, cărora le fac față cu chiu cu vai cu ajutorul medicamentelor, autocompătimirii și a unui umor defensiv, de multe ori vulgar”. Dar hai să nu spunem „nebun”. Să zicem că sunt special... Sau dus cu pluta. Sau de-a dreptul țăcănit. Îmi trebuie un cuvânt care să facă diferența între varza din mintea mea și ceea ce se petrece în mintea celor din jur. Sunt diferit. Sunt diferit față de cum percep eu că sunt toți ceilalți oameni. Îi privesc pe ceilalți și mi se pare că sunt cu toții așezați, că fac față cu brio tuturor situațiilor și intru în panică. Sunt convins că îmi pierd mințile. Prietenii mei de pe Facebook postează poze de la nuntă, poze cu copiii, poze cu harnașamentul proaspăt cumpărat sau mai știu eu ce prostii și-au luat după ce i-a lovit criza vârstei mijlocii, în timp ce eu... cel mai interesant și mai inspirator mesaj pe care-l pot posta e ceva de genul: „Azi am mâncat singur o ditamai

punga de chipsuri“ sau „Azi am reușit să stau de vorbă cu o altă ființă umană vreme de aproape două minute și jumătate și nu mi-a venit s-o iau la fugă decât de vreo 63 de ori“. După mai mulți ani de eforturi de a conviețui cu anxietatea, știu că aceste gânduri vin doar din excesul analitic al minții mele, din pornirea de a mă judeca prin raportare la realizările celorlalți, când de fapt adevărul este că nimeni nu e complet stăpân pe situație. Nimeni nu e expert în a trăi viața; fiecare postare presupus fericită de pe Facebook ascunde realitatea în spatele unui filtru prost de imagine.

Cu toții ne străduim și improvizăm, doar că unii dintre noi se pricep mai bine să se convingă pe ei înșiși că știu ce fac. Pe băncile școlii, ți se dă de înțeles că pe la 30 de ani vei ști exact ce vrei să faci cu viața ta. O să ai slujba aceea grozavă la care visai în clasa I, o să ai o familie numai bună de pus în ramă, cu copii frumoși, un câine pe nume Lupu sau Grivei sau așa ceva, o grădină cu plante aromatice, bani suficienți de cheltuit după deducerea taxelor și o ușoară dependență de alcool de care știi doar tu. În realitate, fiecare om de pe planeta asta — sau cel puțin 90 % dintre noi — țipă în sinea lui, în orice moment al vieții, întrebându-se ce naiba se mai poate întâmpla nasol în continuare. Știu că așa stau lucrurile, accept că și ceilalți au probleme, dar nu mă pot împiedica să nu intru în panică, să nu alunec vertiginos spre abisul creat de nimeni altul decât de mine. Așa îmi funcționează creierul, n-am ce face. Nu-l pot returna producătorului, invocând garanția și cerând unul nou, nici nu pot cumpăra piese de schimb de la reprezentanță.

Tot ce pot face este să încerc să înțeleg de ce mintea mea s-a programat astfel.

SCURTĂ ISTORIE A MINȚII MELE

Pasul unu: depresia

Adolescența e o vârstă teribilă în viața oricui. Propriul corp te urăște, așa că îți face viața cât mai incomodă posibil — dacă nu-ți făceai deja destule griji din cauza ierarhiilor sociale, acum te trezești cu un singur fir de păr pubian și observi că unul dintre testicule e ciudat de mic. Ești obsedat de statutul social, de școală și de ce se așteaptă de la tine, ceea ce înseamnă că orice formă de autoîngrijire este lăsată de izbeliște. Privind în urmă, pot spune că eram deprimat cu mult înainte să primesc acest diagnostic, dar în adolescență nu știam ce înseamnă depresia. Sufereau de depresie idolii mei din muzică, nicidecum cei care lucrau în benzinării: dacă te simțeai nasol, strângeai din dinți și mergeai mai departe. Așa credeam pe atunci, fără să știu că, dacă ascunzi așa ceva în tine multă vreme, la un moment dat cedezi psihic.

Aveam 22 de ani când m-am convins pe mine însumi să merg la psihoterapeut.* Prima întrebare a fost

* Printre lucrurile care m-au adus la psihoterapeut se numără un costum de pirat, trei sticle de rom și o postare de pe Facebook care face ca versurile unei piese a trupei Radiohead să pară un cântecel pentru copii de grădiniță.

ce fel de copilărie am avut. Mi-au trebuit patru ani ca să ajung în punctul în care să simt că pot face față psihoterapiei. Era a patra oară când medicul de familie mă trimitea în direcția asta și până atunci mă prefăcusem că n-am înțeles sau găseam tot felul de scuze de genul „psihoterapia nu e pentru mine“. Adevărat maestru în arta procrastinării, îmi tratam suferința psihică la fel ca pe o entorsă, iar dictonul IGNORANȚA E O BINE-CUVÂNTARE mi se potrivea de minune. „Dacă nu bag în seamă, o să treacă“ / „Chestiile astea se rezolvă de la sine, nu?“. Avertisment: chestiile astea nu se rezolvă de la sine. Ba dimpotrivă, e nevoie de multe eforturi și de multă perseverență pentru a începe să-ți înțelegi propria minte.

Gândiți-vă ce ușor ar fi totul dacă am avea un manual de utilizare a minții. Am deschide indexul, ne-am duce la T, am găsi sintagma „tulburare psihică“, am afla probabil cum putem opri și porni din nou setarea asta și am spera să fie suficient. Stați puțin... cred că opritul și pornitul creierului ar însemna de fapt moarte și reîncarnare, așa că săriți peste metafora asta. Sau poate o fi vorba de comă? Nu știu, haideți să mergem mai departe, că m-am blocat într-o buclă infinită.

Cu riscul de a repeta ceva arhicunoscut, cea mai dificilă parte a luptei cu orice boală psihică este împăcarea cu situația. Să admiți că ai nevoie de ajutor, că nu poți depăși singur problema, că ți-e greu să trăiești cu tine însuși. Poți încerca medicamente, tehnici de menținere a stării de conștiință trează (*mindfulness*), psihoterapie, yoga, poți începe să excluzi din alimentație produsele

procesate sau poți aduce alte schimbări în stilul tău de viață — fiecăruia dintre noi i se potrivește altceva. În ceea ce mă privește, am constatat că, cel puțin deocamdată, o combinație de medicamente și diverse filme cu Nicholas Cage din anii '90 e soluția optimă pentru a-mi menține conștiința prezentă. Un lucru pe care mi-l amintesc foarte bine din acea primă vizită la psihoterapeut e cântecul care a explodat la un moment dat din radio: *Don't Worry, Be Happy* al lui Bobby McFerrin. Toți ceilalți pacienți din sala de așteptare s-au privit între ei parcă spunându-și: „Mă lași?”. Am izbucnit în râs — e un automatism, reacția mea salvatoare de fiecare dată. Prima mea vizită la psihoterapeut arăta deja ca un scenariu prost de sitcom.

„Ce fel de copilărie ai avut?” Credeam că terapeuții pun întrebarea asta doar în filme, iar protagonistul izbucnește imediat după aceea în plâns și strigă „Rosebud!”, precum eroul din *Cetățeanul Kane*, jelind paradisul pierdut al copilăriei. Nu eram pregătit pentru întrebarea asta. Voiam să vorbesc despre eul prezent, cel care-mi distrugea viața în clipa aia. Ca mulți depresivi, ajunsesem la concluzia că probabil merit ce mi se întâmplă. Poate era penitența pentru că trăisem o viață fără valoare, poate era pedeapsa pentru relele comise într-o viață anterioară, poate era karma pentru mărul ăla pe care îl mâncasem direct de pe raftul unui supermarket fără să-l plătesc. Nu cred în reîncarnare, dar, cum stăteam așa în cabinetul terapeutului și mintea îmi zbură total altundeva decât la întrebarea lui, m-am gândit la modul serios că, dacă era într-adevăr vorba

de karma, care mă lovea sub centură, înseamnă că în viața anterioară fusesem un mare ticălos. Mentorul lui Hitler sau consilierul pentru peruci al lui Donald Trump, așa ceva. Am mai stat o vreme gândindu-mă la tâmpeniile astea, în timp ce psihiatrul mă privea fără să spună nimic. Pierdeam minute prețioase, dar am și făcut o mare descoperire. Cred că am înțeles cine fusesem într-o altă viață — sunt 99 % sigur că am fost cel care a murit inspirând următorul titlu de gazetă: „Un localnic declară că uriașul cal de lemn e un dar nevino-vat pentru orașul nostru“.

Când mi-am dat seama prima dată că propria-mi minte mă dușmănește și că hobby-ul ei favorit e să născocască noi și haioase tulburări psihice cu care să mă lupt, am reacționat așa cum ar reacționa orice mascul beta de 20 și ceva de ani: m-am dus la pub și m-am făcut că plouă. Ca orice britanic care se respectă, așa fac față situațiilor nasoale. Am avut o zi proastă? Un pahar de vin! A venit o factură pe care nu-mi permit s-o plătesc? Câteva cocteiluri cu gin și apă tonică! O problemă de sănătate psihică cu care nu sunt pregătit să mă confrunt? Umpleți o cadă întregă cu rom ieftin, vă rog! În fiecare dimineață, când mă priveam în oglindă și mă cuprindea ura față de propria imagine reflectată, simțeam că se mai duce pe apa sâmbetei o fărâmă din sănătatea mea mintală. Marele pericol al ignorării problemelor psihice e că acestea nu doar că nu dispar de la sine, ci se agravează tot mai mult. Te rod pe dinăuntru până se întâmplă ceva care te forțează să le recunoști existența. Vă scutesc de detaliile cele mai neplăcute, e