

Judson Brewer ne oferă metode inedite,
bazate pe cercetări neurologice, de diminuare
a obiceiurilor noastre determinate de anxietate.

DANIEL GOLEMAN

ÎM BLÂNZIREA ANXIETĂȚII



Cum să oprim spirala
îngrijorării și a fricii
ca să ne vindecăm mintea

**JUDSON
BREWER**



CAPITOLUL 1

Anxietatea devine virală

Anxietatea este asemenea pornografiei. Cu greu o poți defini, însă o recunoști cu siguranță atunci când o vezi.

Asta, doar dacă nu cumva nu poți să o vezi.

În facultate aveam o personalitate de tip A, căreia îi plac provocările. Am crescut în statul Indiana, într-o familie cu patru copii aflați doar în grija mamei; când a venit vremea să îmi aleg facultatea, am optat pentru Princeton, fiindcă îndrumătorul meu îmi spusese că nu aş avea nicio şansă să intru acolo. Când am ajuns în campus (fără nicio pregătire prealabilă), m-am simțit ca un copil într-o cofetărie: am fost uluit de toate oportunitățile care mi se deschideau în față și voiam să fac de toate. Am dat probă pentru un grup vocal (și am fost respins pe bună dreptate), am intrat în echipa de canotaj (pentru un semestru), am cântat în orchestră (devenind unul dintre interpreții principali, în ultimul an), am organizat drumeții, am fost în echipa de ciclism (un alt stagiu relativ scurt), am învățat cum să fac cățărări pe stânci (exersând cu religiozitate ore întregi, săptămânal, la peretele de alpinism), m-am alăturat unui grup excentric de alergători, numit Hash House Harriers, și multe altele. Experiența colegiului mi-a plăcut atât de mult, încât am rămas în campus în fiecare vară și am făcut

ucenicie în laboratorul de chimie, învățând să fac cercetare. Oh, iar pentru a-mi completa pregătirea, la diploma de chimie am adăugat și un certificat care să ateste cunoștințele de interpretare muzicală. Astfel, patru ani au trecut într-o clipă.

Pe când mă apropiam de încheierea ultimului an și mă pregăteam pentru medicină, mi-am programat o consultație la cabinetul medical din campus, deoarece, în ciuda tuturor activităților pe care le desfășuram, simțeam clar că sănătatea mea nu era în regulă. Sufeream de balonare severă și de crampe stomacale, însoțite de o nevoie urgentă de a mă duce la toaletă pentru a-mi goli intestinele, cum nu mi se mai întâmplase până atunci. Lucrurile se înrăutățiseră atât de tare, încât ajunsesem să-mi planific traseul de alergări zilnice în așa fel încât să mă aflu mereu la o distanță rezonabilă de o toaletă. Când i-am descris medicului simptomele (asta se întâmpla înaintea erei Google-ului, așa că nu puteam să mă prezint triumfător cu un diagnostic stabilit de mine), m-a întrebat iscoditor dacă nu cumva eram stresat sau anxios. Am pufnit spunând că nici nu putea fi vorba de așa ceva, că era cu neputință, fiindcă făceam sport zilnic, mâncam sănătos, cântam la vioară și așa mai departe. În timp ce medicul mă asculta răbdător, mintea mea, aflată în proces de negare a anxietății, a produs o teorie (foarte puțin) plauzibilă: organizasem de curând o drumeție, deci probabil nu purificasem bine apa (deși eram foarte atent față de acest aspect și niciun alt participant la excursie nu se îmbolnăvise).

„Cred că este giardioză, o infecție intestinală pe care o poți contracta dacă bei apă nepurificată din locuri sălbatice, care se manifestă prin diaree severă“, i-am spus medicului, încercând să fiu cât puteam de convingător. Da, știa și el ce e giardioza (doar era medic), și nu, simptomele mele

nu păreau să corespundă cu această boală. Nu voiam să recunosc un adevăr evident, aflat chiar în fața mea: eram atât de stresat, încât anxietatea începuse să devină vizibilă în corpul meu, fiindcă mintea fie o ignora, fie se afla în negare flagrantă. Anxios? Eu? Nu. În niciun caz.

După ce au trecut vreo zece minute în care am încercat să-l conving pe medic că nu aveam cum să fiu anxios și nici nu sufeream de ceva ce el numea sindromul de intestin iritabil (care se manifestă exact prin simptomele descrise anterior), acesta a ridicat din umeri și mi-a prescris un antibiotic care ar fi trebuit să-mi curețe măruntaiele de *Giardia*, presupusa cauză a diareii mele.

Bineînțeles că simptomele au continuat să se manifeste, până când, în cele din urmă, am înțeles că anxietatea este un adevărat cameleon, care se poate transforma dintr-o ușoară teamă înaintea unui examen într-un atac de panică în toată regula sau chiar în accesele de diaree care mă făceau să rețin pe dinafară topografia tuturor toaletelor publice din Princeton, New Jersey.

Dicționarul online definește anxietatea ca fiind „un sentiment de îngrijorare, de teamă, de disconfort care apare de obicei înaintea unui eveniment iminent sau a unui eveniment cu un deznodământ incert“. Ei bine, asta include aproape orice. De vreme ce fiecare eveniment pe care să se întâmple este iminent și singurul lucru de care *putem* fi siguri este faptul că lucrurile sunt incerte, anxietatea își poate face apariția în aproape orice loc, situație sau moment al zilei. Poți simți o mică înțepătură de anxietate atunci când un coleg arată, într-o ședință, rezultatele trimestriale ale companiei sau o săgetare de anxietate atunci când, după acele rezultate, respectivul coleg spune că se prefigurează concedieri în săptămânile următoare,

iar conducerea companiei nu știe exact câte persoane își vor pierde slujbele.

Unii oameni se trezesc dimineața cu anxietate, cu o teamă care îi sâcâie ca o pisică flămândă, urmată de acea îngrijorare de neclintit care îi ține din ce în ce mai treji (nici nu au nevoie de cafea) și care se acumulează pe tot parcursul zilei, fiindcă nu-și pot da seama de ce sunt anxioși. Acesta este cazul pacienților mei cu tulburare de anxietate generalizată (*Generalized Anxiety Disorder*, GAD), care se trezesc anxioși, se îngrijorează pe tot parcursul zilei și apoi duc cu ei excesul de îngrijorare mai departe, peste noapte, alimentându-l cu gânduri de genul *De ce nu reușesc să adorm?*. Alții au atacuri de panică ce apar din senin sau care (așa cum mi se întâmpla mie) îi trezesc din somn în miez de noapte. Și mai sunt aceia care se îngrijorează cu privire la anumite lucruri sau subiecte, dar, în mod bizar, sunt complet neafecțați de alte evenimente ori teme despre care s-ar putea crede că i-ar scoate din minți.

Și, desigur, ar fi total neprofesionist din partea mea să nu menționez faptul că există o listă lungă de tulburări de anxietate. În ciuda pregătirii mele medicale, sunt destul de rezervat când vine vorba de a pune diagnosticul de tulburare sau afecțiune, pentru că, după cum urmează să descoperi în curând, multe dintre lucrurile acestea se prezintă ca ușoare derapaje ale unora dintre procesele noastre cerebrale naturale (și, de multe ori, ajutătoare). Și atunci e ca și cum „a fi om“ ar fi etichetat drept afecțiune. Când apar aceste „afecțiuni“, mă raportez la minte/creier mai degrabă ca la o coardă de vioară care s-a dezacordat puțin. În astfel de situații nu etichetăm instrumentul ca fiind stricat și nu îl aruncăm, ci îl ascultăm pentru a vedea ce e în neregulă, după care strângem (sau slăbim) puțin coarda, astfel încât să putem cânta în continuare. Totuși, pentru

scopuri clinice și statistice, tulburările de anxietate au un spectru larg, care merge de la fobii specifice (de exemplu, fobia de păianjeni) la tulburări obsesiv-compulsive (cum ar fi teama permanentă de microbi, care are drept consecință spălarea continuă a mâinilor), până la tulburarea de anxietate generalizată (care înseamnă, în fond, chiar asta: îngrijorare excesivă pentru lucrurile cotidiene).

Detaliile care fac diferența între anxietatea obișnuită și „tulburare” țin într-o oarecare măsură de cel care stabilește diagnosticul. Spre exemplu, pentru a putea fi diagnosticată cu GAD, o persoană trebuie să aibă anxietate excesivă și să se îngrijoreze „din cauza unei game variate de subiecte, evenimente ori activități”, iar acest lucru trebuie să se manifeste „pe durata a cel puțin șase luni și să fie în mod evident exagerat”. Ador această încheiere: „în mod evident exagerat”. Poate că eu dormeam la cursul la care s-a predat modul de stabilire exactă a momentului în care îngrijorarea trece de la insuficient la evident exagerat, ceea ce înseamnă că a venit timpul să-mi scot rețetarul sau să sun la spital.

Din cauza faptului că, în general, se manifestă mai degrabă în interior, anxietatea nu apare ca o excrescență pe capul cuiva, trebuie să le pun pacienților o mulțime de întrebări pentru a vedea cum se evidențiază anxietatea în cazul lor. Eu, unul, n-am știut că eram anxios în perioada colegiului până când nu am pus lucrurile cap la cap și am făcut legătura, în cele din urmă, între faptul că țineam evidența toaletelor publice de pe traseul meu de alergat și îngrijorare. Conform manualelor medicale, între simptomele tipice ale anxietății se regăsesc nervozitatea, neliniștea, oboseala care se instalează rapid, dificultățile de concentrare, iritabilitatea, durerile musculare intense și problemele cu somnul. Dar după cum poți observa cu ușurință, aceste

simptome nu-ți lipsesc pe spate o etichetă vizibilă pentru toți, pe care scrie „Această persoană este anxioasă“. La fel ca în cazul experienței personale din colegiu, când negam că sunt anxios, consider că este esențial să-mi ajut pacienții să facă legătura între aceste manifestări și ceea ce se petrece în capul lor, înainte de a putea merge mai departe.

Pentru a evidenția modurile atât de diferite în care anxietatea își poate face apariția în viața unui om, am să-ți dau două exemple, ale unor femei puternice și foarte organizate.

Soția mea, Mahri, profesoară universitară, în vârstă de patruzeci de ani, foarte iubită de studenți și cu merite recunoscute internațional în domeniul cercetării, nu-și poate aminti când anume a apărut anxietatea ei. Abia în perioada masteratului, când a avut o discuție pe tema asta cu sora și cu verișoara ei, a început să recunoască anumite trăsături de familie ca fiind manifestări ale anxietății. Faptul că a putut eticheta ceva ce părea bizar când era privit izolat, dar care, în fond, era un tipar limpede ca lumina zilei, a fost momentul în care i s-a aprins beculețul. Iată descrierea ei: „Anxietatea era atât de subtilă, încât numai după ce am reperat-o în familia noastră am recunoscut-o ca atare, în noi înșine.“ A observat că bunica ei, mama și mătușa împărtășeau același nivel de anxietate și că asta se întâmpla încă din cele mai vechi timpuri de care-și amintea. Spre exemplu, pe când Mahri era copilă, mama ei cădea adeseori pradă planificărilor excesive, ca mod de a încerca să țină situația sub control. Asta se întâmpla cu precădere atunci când urmau să plece într-o călătorie. Mahri detesta pregătirile pentru voiaj, deoarece anxietatea mamei ei se manifesta atunci prin purtări arțăgoase (iritabilitate) față de ea, de tatăl și de sora ei.

Numai după ce a identificat anxietatea la membrii familiei sale, Mahri a conștientizat că și ea era anxioasă. Într-un interviu relaxat, pe care i l-am luat într-o dimineață înainte de micul dejun, pentru cartea de față, a povestit despre felul în care se manifestă anxietatea în cazul ei: „E o stare de disconfort care nu are un obiect în sine. Se agață de orice situație sau gând posibil. Este ca și cum mintea mea ar căuta un motiv în legătură cu care să fie anxioasă. E un sentiment pe care mai de mult l-aș fi etichetat drept neliniște legată de ceva anume. A fost greu să o detașez de experiența mea de viață, deoarece credeam că este legată pur și simplu de transformările reale ale vieții și de circumstanțe.“ Da, aceasta este o trăsătură-cheie a anxietății generalizate: mintea noastră alege un obiect inofensiv și începe să creeze griji legate de el. Pentru mulți, anxietatea este un foc mistuitor în deșert, care pornește de la un chibrit aprins în zori, este alimentat de experiențele cotidiene și arde din ce în ce mai mai puternic pe toată durata zilei.

La finalul discuției noastre, pe când ne pregăteam pentru micul dejun, Mahri a adăugat: „Cei care nu mă cunosc n-ar bănui niciodată că trebuie să gestionez în permanență anxietatea.“ Cu sau fără pregătirea de psihiatru, pot să depun mărturie pentru asta: Mahri trece drept o persoană foarte calmă și cu sânge-rece în rândul colegilor și studenților ei. Cu toate acestea, atât eu, cât și ea simțim acele momente în care e anxioasă și care adesea au ca indiciu faptul că e foarte concentrată asupra viitorului și începe să planifice lucruri. Este ca și cum creierul ei ar alege un obiect ori o perioadă care are o doză de incertitudine inerentă (spre exemplu, weekendul) și începe să se activeze suplimentar doar pentru că încă nu i-a dat o formă, apoi cu fiecare idee de planificare mintală încearcă să modeleze acel lut fără formă într-un tipar familiar. Pentru un artist,

o bucată de lut înseamnă posibilitate. Pentru un pasionat de călătorii, un weekend este promisiunea unei aventuri. Dar pentru un om agitat, acea lipsă de structură înseamnă anxietate. Eu și Mahri chiar avem o glumă a noastră, în care eu o întreb, cu variațiuni pe aceeași temă: „Ai făcut de dimineață planul pentru după-amiază, când vei face un plan pentru diseară?”

Spre deosebire de arderea lentă, caracteristică anxietății generalizate, unii oameni experimentează perioade intermitente de panică. Spre exemplu, Emily, colega de cameră din liceu a lui Mahri (o prietenă apropiată amândurora, care este căsătorită cu unul dintre cei mai buni prieteni ai mei de la facultatea de medicină – întâmplător, prin intermediul lor ne-am cunoscut eu și Mahri). Fiind jurist, Emily tratează probleme politice la nivel înalt, inclusiv negocieri de ordin internațional. Pe când era la facultatea de drept, a început să aibă atacuri de panică. Am rugat-o să-mi explice cum se manifestau în cazul ei. Mi-a răspuns printr-un e-mail, în care le-a descris astfel:

În vara dintre anul al doilea și al treilea la facultatea de drept am avut norocul de a obține un post temporar de colaborator la o firmă mare de avocatură. În această calitate ești deseori invitat acasă ori la firmele partenerilor, pentru a lua masa cu familiile lor, împreună cu alți câțiva „temporari” și cu cei care sunt angajați cu normă întreagă. Se presupune că este o experiență care creează legături între oameni și îți permite să vezi cum arată viața personală a celor care lucrează la firmă. În luna iulie, după una dintre aceste mese, care fusese cu adevărat foarte plăcută, m-am întors acasă, m-am dus la culcare și am adormit imediat. Două ore mai târziu însă m-am trezit brusc, inima îmi bătea nebunește, transpirasem și simțeam că nu am aer. Habar nu aveam ce se întâmplă – nu-mi puteam aminti dacă avusesem cumva un coșmar sau ceva

similar. M-am dat repede jos din pat și m-am plimbat prin cameră, încercând să pun capăt acelei stări. Eram atât de îngrijorată, încât l-am sunat pe soțul meu, care era de gardă la secția de urgență a unui spital, și l-am implorat să vină acasă, ceea ce a și făcut. În cele din urmă, simptomele mele au încetat, iar eu am înțeles că aveam să supraviețuiesc, dar tot nu înțelegeam ce se întâmplase.

Când m-am întors în acea toamnă la facultate pentru ultimul an, aveam deja o ofertă de lucru cu normă întreagă din partea firmei, m-am relaxat și nu am avut alte incidente, din câte îmi amintesc. Dar în vara care a urmat, atacurile de panică au revenit – aproape întotdeauna la fel ca înainte, trezindu-mă brusc din somn la doar câteva ore după ce adormisem cu ușurință. Învățam pentru examenul de admitere în barou, care a fost o experiență oribilă, și simultan cu asta, părinții mei, care erau căsătoriți (și fericiți împreună, din câte știam) de treizeci de ani, au divorțat. În plus, cum începusem să lucrez la firma de avocatură până la ore târzii, un angajat mai vechi, al cărui birou era chiar lângă al meu, a hotărât să mă „aburească” și să mă trateze ca pe proprietatea lui, ținându-mi predici despre cum nu mai am control asupra propriei vieți, fiindcă practic firma mă deține, și despre cât de recunoscătoare ar trebui să fiu pentru că am primit o asemenea șansă. Această combinație înfiorătoare de evenimente/circumstanțe care aparent mă priva de controlul asupra a ceea ce eu înțelegeam a fi viața mea a dus la o serie de atacuri de panică ce s-au întins pe o durată de peste șase luni. Am mers la câteva ședințe de terapie și am făcut și eu niște cercetări pe cont propriu, iar de atunci am înțeles ce se întâmplă. Odată ce am aflat despre ce era vorba (atac de panică), am simțit că am mai mult control asupra situației. Mi-am spus: „Ai impresia că vei muri, dar nu se va întâmpla asta. E doar creierul tău care se joacă cu tine. *Tu* decizi ce se întâmplă mai departe.” Am învățat cum să-mi controlez respirația pentru a depăși atacurile și pentru a-mi concentra gândurile asupra calmării.

Evident, nu toată lumea are gândirea supraomenească a lui Mr. Spock* și capacitatea de concentrare a lui Emily. Totuși, în contrast cu descrierea oferită de Mahri privind arderea lentă caracteristică anxietății generalizate, povestea lui Emily arată faptul că anxietatea se poate manifesta și asemenea unui ceainic care se încălzește și se încălzește până când explodează – adesea în toiul nopții. Iar un aspect foarte important, atât în cazul lui Emily, cât și al lui Mahri, este acela că abia după ce au reușit să denumească varianta lor de anxietate au putut începe să o gestioneze.

Fie că vorbim despre un medic de încredere sau pur și simplu de Dr. Google, concluzia este că anxietatea, clinică ori de altă natură, e destul de dificil de diagnosticat. Cu toții devenim anxioși – face parte din viața noastră –, dar modul în care ne raportăm la acest fapt este de maximă importanță. Dacă nu știi cum apare anxietatea sau de ce, te poți trezi păcălit de metode de distragere temporară a atenției sau de soluții pe termen scurt, care de fapt hrănesc anxietatea, creând totodată obiceiuri proaste (ai mâncat vreodată înghețată sau fursecuri când erai stresat?). Sau îți poți petrece întreaga viață alimentându-ți anxietatea, când de fapt încerci să o vindeci (*oare de ce nu pot să-mi dau seama de ce sunt anxios și să mă vindec?*). Despre asta este vorba în cartea de față.

Vom descoperi împreună felul în care anxietatea se naște chiar din mecanismele de supraviețuire ale creierului nostru, cum poate deveni un obicei care se autoperpetuează și ce poți face pentru a-ți schimba raportul cu ea, astfel încât să se calmeze de la sine. Și iată și un bonus: în acest proces vei învăța de asemenea cum să îți crezi și să îți fixezi noi obiceiuri pe parcurs (și cum să lucrezi cu ele).

* Personaj fictiv din serialul de televiziune *Star Trek*. (N. trad.)



Dacă ești în permanență anxios, nu te poți dezvolta.

E foarte simplu. Judson Brewer ne oferă
un plan ca să ne depășim gândurile anxioase
și să ne regăsim starea autentică de bine.

ARIANNA HUFFINGTON

Când vorbim despre anxietate, ne referim la o stare care poate merge de la o ușoară neliniște până la înfricoșătoare atacuri de panică. Tot de la ea ni se trag și comportamentele asociate diferitelor dependențe și obiceiuri nocive (de pildă, mâncatul pe fond de stres, procrastinarea, derularea fără încetare a știrilor de pe internet și verificarea rețelelor de socializare), prin care încercăm să facem față problemelor cotidiene. Această stare își are originea într-o parte a creierului căreia nu-i este specifică gândirea rațională, așadar rămânem blocați în niște tipare din care nu putem ieși cu ajutorul gândirii sau al voinței.

Soluții? **JUDSON BREWER** ne arată cum să ne cartografiem creierul pentru a descoperi factorii declanșatori, cum să-i dezamorsăm folosind practica simplă, dar puternică a curiozității și cum să ne antrenăm mintea prin mindfulness și alte tehnici utile, cu eficiență dovedită. În paginile acestei cărți, el concentrează peste două decenii de cercetare și experiență clinică și prezintă un program clar cu ajutorul căruia oricine poate desface nodurile uneori atât de complicate ale anxietății.

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0907-2



CURTEA  VECH E