

De același autor

la NEMIRA:

Umanii

Cum să oprești timpul

Câteva motive să iubești viața

la NEMI:

Un băiat numit Crăciun

Fetița care a salvat Crăciunul

Eu și Moș Crăciun

MATT HAIG, scriitor și jurnalist, s-a născut pe 3 iulie 1975 la Sheffield, în Marea Britanie. Este un scriitor prolific, multe dintre cărțile lui fiind bestselleruri sau în curs de ecranizare. Printre cele mai cunoscute se numără: *The Last Family in England* (2004), *Shadow Forest* (2007), *Runaway Troll* (2008); *Umanii* (2013; Nemira, 2016), *Câteva motive să iubești viața* (2015; Nemira, 2018) sau *Gânduri de pe o planetă nervoasă* (2018; Nemira, 2019). Ca autor de cărți pentru copii și adolescenți, a câștigat Blue Peter Book Award, Smarties Book Prize și a fost de trei ori pe lista scurtă pentru Medalia Carnegie. Volumele lui au fost traduse în peste 30 de limbi.

MATT HAIG

gânduri de pe o planetă nervoasă

Traducere din limba engleză

DENIZ OTAY

NEMIRA

și șeful de la Canongate, Jamie Byng. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Pete Adlington pentru munca lui somptuoasă la copertă și întregii echipe de la Canongate, care a lucrat atât de intens la cartea asta și celorlalți oameni din viața mea, incluzându-i pe Andrea Joyce, Caroline Clarke, Jess Neale, Neal Price, Alice Shortland, Lucy Zhou și Vicki Watson.

Mulțumesc tuturor prietenilor de pe rețelele sociale care mi-au permis să îi citez în cartea asta.

Desigur, îi mulțumesc Andreei, pentru că a fost primul și cel mai onest cititor al cărții și pentru că face viața de pe planeta asta agitată mai puțin iritantă. Și scuze lui Pearl și Lucas, pentru că, în mod ironic, cartea asta m-a făcut să petrec mai mult timp la un laptop decât în mod normal.

Și îți mulțumesc ție pentru că ai ales cartea asta din infinitatea de cărți ale lumii. Contează mult pentru mine.

Cuprins

1

O MINTE STRESATĂ ÎNTR-O LUME STRESATĂ

O conversație de acum vreun an	11
Ajustarea vieții	13
Cum a luat naștere această carte	17
Știri de pe o planetă agitată	19
Problemele psihice nu sunt:	22
Yin pentru Yang	23
Viteza schimbării.....	24
Viața e frumoasă (dar...)	26
Rechinii invizibili.....	28
Prăbușirea.....	29
Lucruri care sunt mai rapide decât înainte	30
O catastrofă 24/7.....	31
Câteva motive de îngrijorare în plus față de cele din capitolul anterior (pentru că întotdeauna există mai multe motive).....	34
Cinci motive să fii fericit că ești o ființă umană, nu un robot conștient	37
Unde începe și unde se termină anxietatea?	39

IMAGINEA DE ANSAMBLU

Cursul vieții e destul de rapid.....	47
Cum poți rămâne uman într-o lume a schimbărilor?.....	49
Cum se schimbă lumea, parțial datorită tehnologiei.....	54
Viitorul.....	57
Șut și gol.....	59
Poate.....	61

3

O EMOȚIE NU-ȚI DEFINIȘTE ÎNFĂȚIȘAREA

Frumuseți nefericite	67
Nesiguranța nu are legătură cu înfățișarea.....	71
O însemnare de la plajă	75
Cum să nu-ți mai faci griji pentru îmbătrânire	77

4

GÂNDURI DESPRE TIMP

Teama și timpul.....	83
Opriți ceasurile!.....	85
O convorbire telefonică	88
Avem nevoie de timpul pe care îl avem deja.....	89
Să ții minte	91

5

O SUPRAÎNCĂRCARE CU VIAȚĂ

Excesul de tot	95
Toată lumea are un atac de panică.....	97
Locuri în care am avut atacuri de panică.....	98
O planetă agitată	99

6

ANXIETATEA PROVOCATĂ DE INTERNET

Ce îmi place la internet	107
Ce ar trebui să fac mai rar pe internet.....	109
Lumea se contractă.....	111
Isteria în masă.....	113
Pași mici	115
Odă rețelelor de socializare	117
Oglinzi	118
Cum să-ți păstrezi sănătatea psihică pe internet	121
Nu te părăsi pe tine însuși	124
Ai grijă drept cine te dai	125
Cum să fii fericit.....	127
Cum să fii fericit (II).....	128
Încă un <i>click</i>	129
Algoritmiiucid empatia	130
Ce cred oamenii de pe rețelele de socializare despre rețelele de socializare	132

7

ȘOCUL PROVOCAT DE ȘTIRI

Efectul multiplicator	141
Șocuri asupra sistemului.....	143
Imaginează-ți	145
Șase metode să ții pasul cu știrile fără s-o iei razna	147
Elogiu atitudinii pozitive	149

8

SCURT CAPITOL DESPRE SOMN

Războiul somnului.....	153
Cum să dormi pe o planetă agitată.....	158

PRIORITĂȚILE

O vizită la un cămin pentru persoane fără adăpost	163
Mulțimi singuratice	166
Cum să fii singur	168

10

FRICILE LEGATE DE TELEFON

O ședință de terapie în anul 2049	173
Cum să ai smartphone și să rămâi o ființă umană funcțională	175
Lumina	179
Cum să te ridici din pat	181
Problema din buzunarul tău	182

11

DISPERAREA CARE TE TRANSFORMĂ ÎN DETECTIV

Conștientizarea	191
Speranța	192
Disperarea care te transformă în detectiv	193
De ținut minte	197
Frica și cumpărăturile	198
Nu ai decât o singură minte	201
Manechinele care pricinuiesc suferință	204
O dorință	207
Cum să trăiești în secolul XXI fără să faci atac de panică	208

12

CORPUL INTELIGENT

Patru umori	213
Viscere	215

Mic comentariu despre stigmat	217
Fișă de psihogramă	222

13

SFÂRȘITUL REALITĂȚII

Sunt ceea ce sunt ceea ce sunt	229
Realitate versus supermarketuri	231
Omul din peșteră	235
Ceață	237

14

DORINȚA

Dorințe	243
Transcendența	244
Cum să fii mai bun cu tine însuși	247
O însemnare despre dorințe	249
Dacă ai fi suficient de bun, pe ce Dumnezeu ți-ai mai cheltui banii? ..	250
Niciodată de ajuns	252
Un paradox	257
Ești mai mult decât un consumator	258

15

DOUĂ LISTE DESPRE MUNCĂ

Munca e toxică	263
Zece feluri de a munci fără a te prăbuși	267

16

MODELAREA VIITORULUI

Progresul	271
Spațiul	275

Ficțiunea este libertate.....	277
Să ne dorim	280

17

CÂNTECUL TĂU

Smochinii	283
Iubirea	285
Minus psihograme (lucruri care te relaxează).....	286
Sri Lanka	287
O abordare amfibiană a vieții.....	289
Inversarea cercului.....	291
Cerul este mereu cer.....	292
Natura	295
Lumea pe dinăuntru	297
Tu, deconectat.....	300

18

TOT CE EȘTI E ABSOLUT SUFICIENT

Lucruri care au existat aproape întotdeauna	305
Ce îmi spun mie însumi când se complică lucrurile.....	306
Reducerea recompenselor	312
Idei simple pentru un nou început	316
Lucrurile importante.....	318
Lumea e înăuntru tău	322
Început	324
<i>Oameni cărora aș vrea să le mulțumesc</i>	<i>327</i>

O conversație de acum vreun an

Eram stresat.

Făceam pași de colo-colo prin încăpere, încercând să ies câștigător într-o polemică pe internet. Iar Andrea se uita la mine. Sau, cel puțin, *cred* eu că se uita la mine. E greu de spus, fiindcă eu eram cu ochii în telefon.

- Matt? Matt?

- Ă... Da?

- Ce se-ntâmplă? m-a întrebat cu o voce disperată, dobândită pe parcursul căsniciei. Sau, cel puțin, pe parcursul căsniciei cu mine.

- Nimic.

- N-ai mai ridicat ochii din telefon de mai bine de o oră. Nu faci decât să te plimbi de colo-colo, împiedicându-te de mobilă.

Inima mi-o luase la goană. Ceva mă strângea în piept. *Luptă sau fugi!* Mă simțeam încolțit și amenințat pe internet de cineva, care locuia la mai bine de treisprezece mii de kilometri distanță, pe care nu l-aș fi putut întâlni niciodată, dar care, totuși, reușea să îmi strice weekendul.

- Doar răspund la o chestie.

Respect pentru carieră și artă!
– Matt, termină ce faci!

– Doar...

Problema cu bolile mintale e că foarte multe lucruri care te fac să te simți bine pe termen scurt îți dăunează pe termen lung. De fapt, îți distragi atenția de la problemele tale, când ar trebui, de fapt, să ajungi să te *cunoști*.

– Matt!

Peste o oră, în mașină, Andrea mi-a aruncat o privire în timp ce stăteam pe scaunul din dreapta. Nu foloseam telefonul, însă îl țineam strâns, pentru siguranță, ca o măicuță care-și ține rozariul.

– Matt, ești bine?

– Da. De ce?

– Pari dezorientat. Ca atunci când...

S-a oprit chiar înainte să spună „ca atunci când erai în depresie“, dar am știut la ce se referise. Și, oricum, simțeam anxietatea și depresia plutind în jur. Nu chiar *acolo*, dar pe aproape. Ca pe o amintire aproape tangibilă, în aerul sufocant din mașină.

– Sunt bine, am mințit eu. Sunt bine, sunt bine...

Peste o săptămână, zăceam pe canapea, cufundându-mă în a unsprezecea criză de anxietate.

Ajustarea vieții

Eram speriat. N-aș fi putut să nu fiu. Asta înseamnă anxietatea, să fii speriat.

Crizele erau tot mai dese. Eram îngrijorat cu privire la direcția în care mă îndreptam. Parcă nu mai exista o limită maximă a disperării.

Am încercat să-mi distrag atenția de la starea aceea. În orice caz, știam din experiențele anterioare că alcoolul îmi era interzis. Așa că am făcut lucrurile care înainte mă ajutaseră să ies din abis. Lucrurile pe care uit să le fac în viața de zi cu zi. Aveam grijă la ce mănânc. Făceam yoga. Încercam să meditez. Stăteam întins pe podea, cu o mână pe abdomen – inspirând și expirând adânc –, și-mi studiam ritmul împiedicat al respirației.

Dar totul era greu. Chiar și simplul fapt că trebuia să-mi aleg de dimineață hainele mă putea face să izbucnesc în plâns. Nu conta că mă mai simțisem așa înainte. Amărăciunea nu vine cu mai puțină suferință doar pentru că ai mai simțit-o înainte.

Încercam să citesc, dar îmi era greu să mă concentrez.

Ascultam muzică.

Mă uitam la seriale pe Netflix.

Stăteam pe rețele de socializare.

Încercam să-mi pun la punct munca, răspunzând la toate e-mailurile.

Mă trezeam, apucam telefonul și mă rugam să găsesc acolo ceva, orice, care să mă scoată din capul meu.

Dar – alertă de spoiler – n-a funcționat.

Mă simțeam și mai rău. Și majoritatea „metodelor de distragere a atenției” nu reușeau decât să mă îndepărteze și mai mult de scopul meu. Cum scrie T.S. Eliot în *Patru cvartete*, eram „din buimăceală smuls în buimăceală”.¹

Stăteam și mă holbam la e-mailurile necitite, cu un sentiment de groază, fără a mă simți în stare să răspund. Apoi, pe Twitter, opțiunea mea de distragere numărul unu, am observat că anxietatea mea lua amploare. Chiar și navigatul pasiv pe *timeline* mă făcea să mă simt ca și cum mi-aș fi expus o rană.

Am intrat pe site-uri noi – un alt fel de a-mi distrage atenția –, dar mintea n-a putut să suporte. Să știu că exista atât de multă suferință în lume nu mă ajuta să-mi privesc suferința rațional, ci doar mă făcea să mă simt și mai neputincios. Și jalnic, pentru durerea mea invizibilă, care mă paraliza, în timp ce pe lume exista atâta durere *vizibilă*. Disperarea mi s-a agravat.

Așa că am decis să fac ceva în privința asta.

M-am deconectat.

Am ales să nu mai verific rețelele de socializare câteva zile. Am setat un răspuns automat pentru e-mailuri. Am încetat

¹ T.S. Eliot, *Opere poetice 1909–1962*, ediție bilingvă, trad. Șerban Foarță, Mircea Ivănescu, Humanitas, București, 2011, p. 353 (n. tr.).

să mai ascult ori să citesc știrile. Nu m-am mai uitat la televizor. Nu m-am mai uitat la niciun videoclip. Evitam până și revistele. (În timpul primei căderi, cu ani buni în urmă, imaginile viu colorate din reviste îmi rămâneau îndelung și persistent, derulându-mi-se cu o viteză febrilă în minte când încercam să adorm.)

Îmi lăsam telefonul la parter înainte să mă bag în pat. Ieșeam mai mult pe afară. Pe noptiera mea era un haos cu fire, tehnologie și cărți pe care nu eram pregătit să le citesc, așa că am făcut curat și le-am luat de acolo.

În casă, încercam să stau cât mai mult posibil pe întuneric, chestie pe care o faci când ai migrenă. Încă de la douăzeci de ani, când fusesem pentru prima oară atât de bolav, încât să-mi treacă prin cap să mă sinucid, înțelesesem că a te simți mai bine implică a prelua controlul asupra propriei tale vieți.

A renunța la ceva.

Cum ar spune avocatul minimalismului, Fumio Sasaki, „a avea mai puțin e o fericire”. În experiențele mele timpurii cu panica, renunșasem doar la alcool, țigări și cafea tare. Totuși, acum, ani buni mai târziu, am înțeles că problema e o supraîncărcare mult mai generală.

O supraîncărcare a vieții.

Și, cu siguranță, o supraîncărcare cu tehnologie. Singura tehnologie adevărată cu care am interacționat în timpul acelei vindecări – în afară de mașină și de aragaz – fuseseră materialele video cu yoga de pe YouTube, la care mă uitam cu luminozitatea redusă.

Anxietatea nu a dispărut în mod miraculos. Bineînțeles că nu.

Pentru anxietate nu există un buton de oprire, cum are smartphone-ul meu.

Dar am încetat să mă *simt mai rău*. Realitatea s-a sedimentat și, după câteva zile, lucrurile s-au mai liniștit.

Calea familiară a vindecării s-a arătat curând. Și abținerea la stimulenți – nu doar la alcool și la cafeină, ci și la altele – a reprezentat o parte din proces.

În scurt timp, am început să mă simt iar liber.

Cum a luat naștere această carte

Majoritatea oamenilor sunt conștienți de faptul că lumea modernă poate avea efecte fizice, că, în ciuda progresului, anumite aspecte ale vieții moderne sunt periculoase pentru corpul uman. Accidentele de mașină, fumatul, poluarea, sedentarismul, pizza la pachet, radiațiile, al patrulea pahar de Merlot.

Chiar și să stai la laptop poate prezenta pericole fizice. Statul jos întreaga zi, leziunile cauzate prin repetarea acelorași mișcări. Un oftalmolog chiar mi-a spus odată că infecția mea de la ochi și înfundarea canalului lacrimal erau cauzate de statul îndelungat în fața unui ecran. Aparent, clipim mai puțin când lucrăm la calculator.

Așadar, din moment ce sănătatea fizică și cea mintală depind una de cealaltă, nu s-ar putea spune același lucru despre lumea modernă și despre starea noastră psihică? Oare nu e posibil ca anumite aspecte ale vieții în lumea modernă să fie cauze ale felului în care ne *simțim* în aceeași lume modernă?

Și nu doar cu privire la *lucrurile* lumii moderne, ci și cu privire la valorile sale. Valorile sale, care ne fac să ne dorim mai mult decât avem. Să prețuim mai mult munca decât joaca. Să ne comparăm

cele mai mari defecte cu calitățile altora. Să simțim că întotdeauna ne lipsește ceva.

Și, maturizându-mă pe zi ce trece, s-a născut ideea unei cărți – a acestei cărți.

Scrisesem deja despre sănătatea mea psihică în *Câteva motive să iubești viața*¹. Însă acum întrebarea nu era: *De ce aș iubi viața?* De data asta, întrebarea era mai cuprinzătoare: *Cum putem trăi într-o lume nebună fără să înnebunim noi înșine?*

¹ Matt Haig, *Câteva motive să iubești viața*, traducere de Cosmina Moroșanu, Nemira, 2018 (n. tr.).

Știri de pe o planetă agitată

Când am început să citesc pe această temă, mi-au atras imediat atenția câteva titluri despre o epocă care atrage atenția. Desigur, știrile sunt aproape *menite* să ne streseze. Dacă ar avea scopul să ne aducă calmul, nu ar mai fi știri. Ar fi yoga. Sau un cățeluș. Ce ironie, deci, că posturile de știri vorbesc despre anxietate, în timp ce ne creează anxietate!

În orice caz, iată câteva dintre titlurile acelea:

STRESUL ȘI REȚELELE SOCIALE ALIMENTEAZĂ CRIZE MINTALE ÎN RÂNDUL FETELOR (*The Guardian*)

SINGURĂTATEA CRONICĂ E O EPIDEMIE A ZILELOR NOASTRE (*Forbes*)

FACEBOOK „S-AR PUTEA SĂ TE FACĂ SĂ TE SIMȚI JALNIC“, AVERTIZEAZĂ FACEBOOK (*Sky News*)

„CREȘTERE ALARMANTĂ“ A AUTOVĂTĂMĂRII ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR (BBC)

STRESUL DE LA LOCUL DE MUNCĂ AFECTEAZĂ 73% DINTRE ANGAJAȚI (*The Australian*)

EVOLUȚIA ALARMANTĂ A TULBURĂRILOR ALIMENTARE ACUZĂ SUPRAEXPUNEREA LA IMAGINEA CELEBRITĂȚILOR (*The Guardian*)

SINUCIDERE ÎN CAMPUSUL UNIVERSITAR ȘI PRESIUNEA DE A FI PERFECT (*The New York Times*)

STRESUL LA LOCUL DE MUNCĂ CREȘTE COVĂRȘITOR (*Radio New Zealand*)

VOR ACAPARA ROBOȚII LOCURILE DE MUNCĂ ALE COPIILOR NOȘTRI? (*The New York Times*)

STRESUL ȘI OSTILITATEA CRESCÂNDE ÎN LICEELE AMERICANE, ÎN ERA LUI TRUMP (*The Washington Post*)

COPIII DIN HONG KONG SUNT EDUCAȚI SĂ EXCELEZE, NU SĂ FIE FERICIȚI (*South China Morning Post*)

NIVEL RIDICAT DE ANXIETATE: TOT MAI MULȚI OAMENI APELEAZĂ LA MEDICAMENTE PENTRU A FACE FAȚĂ STRESULUI (*El País*)

Gânduri de pe o planetă nervoasă

O ARMATĂ DE TERAPEUȚI VA FI TRIMISĂ ÎN ȘCOLI PENTRU A REZOLVA EPIDEMIA DE ANXIETATE (*The Telegraph*)

NE DĂ INTERNETUL TUTUROR ADHD? (*The Washington Post*)

„NI SE POT LUA MINȚILE“: TEHNOLOGII CARE SE TEM DE O DISTOPIE A SMARTPHONE-URILOR (*The Guardian*)

ADOLESCENȚII DEVIN DIN CE ÎN CE MAI ANXIOȘI ȘI MAI DEPRESIVI (*The Economist*)

INSTAGRAM-UL: CEA MAI DĂUNĂTOARE REȚEA SOCIALĂ PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ A TINERILOR (CNN)

DE CE A EXPLODAT RATA SINUCIDERII ÎN TOATĂ LUMEA? (Alternet)