

DANIEL HOWELL

**NOAPTEA
ÎN CARE
AM ÎNVINS
GÂNDURILE
NEGRE**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

CUPRINS

Introducere	7
Cum să folosiți această carte	27
Să înțelegem sănătatea mintală	33

Partea I

NOAPTEA ASTA

Respirația – Găsiți-vă calmul	66
Revenirea la realitate – Să ne întoarcem în prezent	70
Practica <i>mindfulness</i> – Analizarea situației	84

Partea a II-a

MÂINE

Activitatea	107
Mediul ambiant	124
Somnul	141
Mâncarea	161
Mișcarea	178
Viața socială	189

Partea a III-a

ZILELE URMĂTOARE

Gândurile – Ce e în capul meu?	235
Regulile – Norme și reglementări	248
Stresul – Mai puțin stres	260
Trauma – Elefanți și schelete	269
Terapia și medicația – Lăsați lucrurile pe seama profesioniștilor	277
Emoțiile – Gestionarea emoțiilor	290
Obstacolele – Gestionarea obstacolelor	305
Autenticitatea – Asumați-vă adevăratul sine	321
Recunoștința – Atitudinea de recunoștință	330
Epilog	337

Există un moment la finalul fiecărei zile în care lumea se destramă și rămâneți singur cu gândurile dumneavoastră. Un fel de reglare de conturi: lucrurile pe care le-ați împins în fundal ies în evidență și vă solicită atenția.

Sănătatea mintală este ceva care ne caracterizează pe toți. Indiferent dacă sunteți conștient că treceți printr-o perioadă grea sau dacă toate vă merg bine – e întotdeauna acolo, invizibilă, influențând însă felul cum vă simțiți, cum reacționați. O percepeți uneori ca pe o negură prin care vă e cu neputință să vă croiți drumul, dar nu-i deloc așa. Puteți să deveniți propria dumneavoastră lumină.

Nu este ceva care trebuie vindecat, nu există o singură soluție, dar dacă înțelegem cum funcționează mintea noastră, putem să comunicăm cu propria conștiință și să luăm din nou frâiele în mâini. Vom reuși astfel să trăim în adevăratul sens al cuvântului și să știm întotdeauna care-s pașii de urmat pentru a face o schimbare și pentru a putea avea grijă de noi în zilele ce vor urma. Am pornit într-o călătorie îndelungată și suntem datori față de noi înșine nu doar să supraviețuim, ci și să trăim înfloritor. Eu pot s-o fac, așa că și dumneavoastră veți fi în stare s-o faceți.

Veți trece cu bine peste această noapte.

PROTEJAȚI-VĂ

Dacă vă găsiți vreodată într-o criză serioasă și simțiți că nu mai puteți să aveți grijă de dumneavoastră, este important să luați legătura cu cineva care vă poate ajuta.

- Gândiți-vă să luați legătura cu un prieten, cu o rudă sau cu altcineva în care aveți încredere. Chiar dacă nu aveți chef de vorbă, faptul că vă aflați în preajma persoanei respective poate fi suficient pentru a vă feri de ceva rău.
- Apelați la o linie telefonică de asistență de urgență. Indiferent unde vă aflați sau ce se întâmplă în viața dumneavoastră, puteți lua legătura, chiar și anonim, cu specialiști care sunt gata să vă asculte, confidențialitatea fiind asigurată în totalitate.
- Mergeți într-un loc sigur. Poate fi vorba despre un spital, o secție de poliție, un așezământ spiritual sau altundeva unde vă simțiți în siguranță.

Cartea de față abordează multe subiecte ce au legătură cu sănătatea mintală și pe care unii cititori, pe măsură ce vom discuta despre modurile în care putem depăși conflictele, le pot găsi uneori incomode sau deranjante. Dacă nu doriți să citiți despre un anumit subiect, puteți oricând să treceți peste pasajele respective, să puneți cartea deoparte și să o redeschideți când sunteți pregătit. Este posibil să fie dificil, însă vom vorbi despre aceste lucruri pentru a le înțelege mai bine și pentru a învăța cum să păstrăm auto-controlul astfel încât să fim mai sănătoși și mai fericiți.

Introducere

Salut, sunt Dan. Mi-ar plăcea să cred că-s înalt, brunet și misterios. În realitate sunt deșirat, într-adevăr, dar sunt, fără discuție, un tocilar, un introvertit și unul dintre acei oameni care petrec mult prea mult timp pe internet. Ce-i drept, mă îmbrac numai în negru. Încă mă străduiesc să deduc semnificația psihologică a alegerii mele vestimentare ce absoarbe lumina, dar sunt alte chestii cărora trebuie să le dau mai întâi de cap.

Fiind un copil enervant care zbiera „uitați-vă la mine” înainte de a executa un salt dezamăgitor pe spate într-o piscină, firește că am vrut să devin un „comediant”. Un povestitor profesionist, orice-ar însemna asta. Cineva care poate să îi facă pe ceilalți să râdă și poate să aducă o schimbare – sau, în cel mai rău caz, să aibă o scuză pentru a vorbi emfatic despre ceva, însuflețit de o furie îndreptățită. Sunt unul dintre acei tipi destul de sarcastici și cinici, cu o carapace dură, lucru pe care l-am pus pe socoteala faptului că-s britanic, cu acea atitudine imperturbabilă și bătoasă. Când aveam optsprezece ani, am început să postez clipuri video comice pentru propriul amuzament, pe care oamenii au început apoi să le urmărească. Pe măsură ce acest marfar neașteptat a prins viteză, cu tot mai multe vizualizări și urmăritori de fiecare dată, m-am trezit (de multe ori împreună cu amicul și complicele meu Phil Lester) găzduind o emisiune radio la BBC, scriind cărți, ținând spectacole în săli de teatru și stând în fața unui ocean de oameni la festivaluri. Mereu autocritic, împărtășindu-mi fără jenă cele mai teribile momente spre amuzamentul celorlalți

(categoric într-o manieră exagerată și într-o măsură care uneori stârnește un râs urmat de o privire îngrijorată) – puteți afla, fără îndoială, o grămadă de lucruri despre sănătatea mea mintală doar luând în considerare simțul meu al umorului, când, de fapt, eu nu vreau decât să fac oamenii fericiți. *Ceilalți* oameni.

Dintotdeauna am apărut pe scenă sau pe ecran cu un zâmbet pe chip. Este posibil ca tuturor celor din viața mea să li se fi părut că sunt în regulă, înfloritor, dar sub această aparență purtam o luptă. A fost simplu să trec cu vederea, rostogolindu-mă înainte prin viață, felul în care mă simțeam. Încerc să nu mă gândesc la tot acest timp irosit lăsându-mă în voia celor mai deprimante impulsuri ale creierului și acceptând cele mai negative gânduri fără să le trec prin vreun filtru. M-am trezit că îmi croiesc cu greu drumul, rătăcind printr-o negură densă de stres, panică și lipsă de energie, lucru care m-a făcut până la urmă să alunec într-o gaură neagră din care n-am mai putut să mă cațăr înapoi.

Am ajuns să-mi dau seama că nu-mi îngrijeam sănătatea mintală și că, în realitate, eram stresat, anxios și sufeream de depresie severă. Am plecat într-un periplu pentru a găsi ajutor, pentru a învăța despre mine și despre mintea mea și am descoperit că viața nu trebuie să fie așa.

Am trăit momente care au părut atât de întunecate și de imposibil de evitat, încât am crezut că nu am de ales decât să renunț complet să mă feresc de ele. Adevărul este că existau nespus de multe lucruri pe care le puteam face pentru a mă ridica și a depăși stările acelea. Pur și simplu, nu înțelegeam sănătatea mintală sau nu știam cum să mă ajut singur. Acum simt că știu.

POVESTEA ÎNCEPUTULUI

De la o vârstă fragedă, am experimentat conflictul atât în interiorul, cât și în exteriorul căminului meu. Este simplu să urmărești doi oameni mari zbierând unul la celălalt, dând din mâini și din picioare, și să te gândești: „Ah, da, eu, copilașul care nu știe decât formele geometrice simple și cum să împrăștie pe dușumea piese de LEGO pe care să calce oamenii, eu trebuie să fi provocat chestia asta”.


Emoțiile la care am fost martor erau volatile și inconstante. Nu le înțelegeam și nici nu pricepeam de ce se întâmplă, așa că presupuneam că-s din vina mea. Acest lucru m-a făcut să concluzionez, destul de devreme, că, pur și simplu, așa e viața. Așadar, la școală, când m-am lovit de ostilitatea copiilor hiperactivi și impresionabili din clasă, am acceptat-o ca atare și nu am ripostat. Nu aveam niciun motiv să o pun la îndoială sau să cred că ar fi trebuit să mă simt altfel. Nu am învățat de fapt niciodată conceptul de „a cere ajutor” sau de „a împărtăși sentimente”, așa că, în necunoștință de cauză, am suferit în tăcere. Astfel s-au scurs ani întregi din viața mea, fără să pun întrebări, veșnic speriat și hipervigilent, cu sentimentul profund înrădăcinat că, în ultimă instanță, nimeni nu mă plăcea și că eram o povară. Această senzație adâncă mi-a devenit familiară. A ajuns să fie normalitatea mea.

Pe măsură ce viața a început să se complice – și la nivel hormonal –, vârtejul conflictelor a escaladat atât intern, cât și extern. În esență, sunt gay. Puștanul Dan nu a avut parte de cine știe ce distracție din cauza asta. Deloc surprinzător, locul unde am crescut, Winnersh – un șir fermecător de locuințe construite de-a lungul unei


șosele din sudul Angliei –, era cenușiu și monoton. La momentul respectiv, „gay” era un sinonim pentru rău. Mi-am dat seama că trebuie să fi fost „rău”. Mă simțeam rău. Acest termen comun care începe cu „g” și pe care-l întâlneam pretutindeni – la televizor, în muzică, în curtea școlii – însemna orice, de la „plictisitor” la „oribil”, iar eu am asimilat acea definiție drept ceea ce eram. Încercarea de a supraviețui peisajului infernal post-apocaliptic de tip Battle Royale al unei școli exclusiv pentru băieți, într-o societate care în linii mari era homofobă, mi-a băgat în cap că, în esență, eram un om defect. Mă simțeam vinovat că-s „rău”, așa că nu mă puteam adresa nimănui pentru a discuta ce simțeam despre acea parte reprobabilă din mine. Fără să intru în prea multe detalii traumatice, lucrurile erau destul de groaznice. Constant proscris, sătul de abuzurile fizice și verbale permanente pe care le sufeream pe oriunde apăream, zi de zi simțindu-mă ca și cum aș fi fost imperfect în mod fundamental și fără nicio posibilitate de evadare la orizont – am încercat să-mi pun capăt zilelor. Din fericire, am dat greș.

Am aflat că viața curge lent, dar e lungă, iar schimbarea e inevitabilă. Nu am rămas înțepenit în acel climat, am cunoscut oameni noi și, din fericire, lumea s-a schimbat, chiar dacă doar un pic. Și când mă gândesc că povestea mea s-ar fi putut încheia fiindcă am crezut că avusesem deja parte de tot ce putea să-mi aducă viața! Am greșit. Sunt recunoscător că trăiesc.

La momentul respectiv, nimeni în afară de mine n-a știut ce era cât pe ce să se petreacă. Am purtat singur povara altui secret rușinos – dar acum aveam o misiune. M-am convins singur că dacă aș putea să fug, „să am o slujbă cumsecade” și să-mi construiesc o viață pe cont propriu, totul va fi în regulă. Acest lucru a devenit o țintă care avea să definească următorul deceniu al vieții mele. Știam că scheletul meu se găsea în dulapul lui metaforic,



Am aflat că viața
curge lent, dar e
lungă,
iar schimbarea
e inevitabilă.



dar în celelalte domenii ale vieții existau prea multe chestii de care trebuia să mă ocup ca să mă împac cu ideea, așa că l-am îngropat – alegând în schimb să mă concentrez neconținut asupra planului de evadare.

În acel stadiu al vieții mele, pur și simplu din plictiseală cronică, am hotărât să postez câteva clipuri video comice pe internet (absolut îngrozitoare, vă rog să nu le căutați), glumind despre chestiuni precum tergiversarea și oamenii enervanți care merg prea încet. Mi s-a părut amuzant, dar era ceva fără finalitate. Chiar așa să fi fost? Deși mă pasionau zeci de domenii diferite, eram atât de convins că n-ar trebui să pun sub semnul întrebării felul în care mă simțeam sau în care era construită lumea, încât am decis că singurul plan era să mă comport cât se poate de „conservator” și să aspir la una dintre acele slujbe de care un bunic ar fi fost mândru. Am mers la universitate să studiez dreptul. Părea o „slujbă adevărată” pe care ar avea-o un „om normal funcțional”. Fără să-i jignesc pe avocații de succes care sunt mulțumiți de carierele lor, aceea pur și simplu nu era în nicio privință pasiunea mea. Reprezenta doar o altă minciună pe care mi-o spuneam singur.

Pe lângă concepția implicită care mă făcea să mă simt invizibil și temător și lăsând la o parte oasele care troncăneau în șifonierul metaforic pe roți ce se ținea după mine, în suflet a început să mi se înfripe, lent, un sentiment nou, insidios. Îmi spuneam că în locul obișnuitei panici pline de energie, ar trebui pur și simplu să o las mai moale și să renunț. Nu te mai da jos din pat. Nu mai mânca. Nu te mai aștepta la nimic, la ce bun? Erau primele junghiuri ale unei lipse de autenticitate care începeau să mă roadă din interior, așa cum acidul spumegă dintr-o baterie.

Am decis să iau un „an sabatic” de la universitate, ca să mă gândesc ce vreau să fac cu viața mea. În

timpul acestui an în care m-am holbat la pereți goi și am reflectat ce alternative am, BBC m-a sunat din senin și, alături de Phil, ne-a oferit șansa de a avea propria noastră emisiune radiofonică. Era real. Lucrul pe care doream să-l fac! Eram rătăcit pe nenumărate planuri în viață, dar cel puțin înțelegeam cât de important era să te ocupi de ceva care te face fericit – să apuc oare în sfârșit să experimentez chestia asta care se cheamă „fericire”? S-a dovedit că nimic nu te aduce mai repede cu picioarele pe pământ ca plata chiriei în Londra – și ca traiul cotidian cu tăiței ramen de supermarket câțiva ani la rând. A fost o perioadă palpitantă și incredibil de stresantă. Dintr-odată, conținutul pe care îl cream acasă îmi deschidea uși și mă făcea să am parte de o atenție pe care nu mi-o închipuisem niciodată. Totuși, în disperarea mea de a vâna conceptul efemer de „carieră”, nu aveam un stil de viață favorabil unei sănătăți mintale zdravene. Nu mâncam, nu dormeam, nu aveam amici, nu ieșeam în oraș, munca era viața mea, casa era munca mea, iar prioritățile mi-erău date peste cap. Orice pauză pe care o aveam era petrecută cu fața în jos pe covor, având o criză existențială.

Acela a fost momentul în care viața mea a fost aruncată în groapa extrem de noului fenomen psihologic al rețelelor sociale. Firește, tehnologia aduce tot soiul de bucurii în viețile noastre și ne poate ajuta să stabilim legături între noi, dar odată cu ele poate să scoată la iveală latura întunecată a umanității, iar eu am avut parte din belșug de toate aceste lucruri. M-am bucurat să fiu undeva pe la mijloc – din senin, toți acești urmăritori ai activității mele îmi trimiteau mesaje, mă recunoșteau pe stradă și îmi adresau scrisori oarecum dătătoare de fiori, dar bine intenționate. De fapt, acest lucru m-a făcut să mă simt acceptat, apreciat și, pentru prima oară, recunoscător că în lume există, aparent cel puțin,

niște oameni drăguți. Am fost plin de recunoștință, era amuzant! Chiar dacă cineva îmi spunea: „Am fost la spectacolul tău și am decis respectuos că nu-mi placi nici tu, nici moaca ta”, măcar era cordial și am prețuit interacțiunea. Totuși, cum sunt convins că știm acum cu toții din aventurile noastre zilnice de pe net, este greu să ignori extremele. Să ai parte de un cult care te încurajează la lucruri rele și îți spune „ești perfect și aș ucide cu bucurie pentru tine” îți poate umfla capul atât de tare, că-ți face creierul cât un zepelin. Din fericire, respectul meu de sine paralizant de scăzut nu m-a lăsat niciodată să le dau crezare. Pe de altă parte, au existat oameni care au decis în ziua cu pricina că eu voi fi unicul epicentru al furiei și resentimentelor lor clocotitoare, ca și cum toată frustrarea adunată în ziua lor proastă de la serviciu era revărsată în mesajele directe pe care mi le trimiteau. Din fericire, respectul meu de sine paralizant de scăzut nu prea le-a permis nici lor să aibă vreo putere să mă impresioneze în vreun fel; eu îmi spuneam chestii mult mai urâte.

Pe măsură ce numărul de urmăritori a crescut, au sporit și presiunile și privirile scrutătoare îndreptate către mine. Dar pentru violarea vieții private nu mă pregătisem. Nu luasem în considerare elefantul din cameră în culorile curcubeului, pe care într-o zi trebuia să-l aduc în discuție și nici faptul că, dacă nimeream într-o „carieră publică”, ceilalți oameni îmi vor spune dintr-odată: „Salut, ce-i cu elefantul ăla gigantic pe care în mod limpede îl ignori?” Brusc, aveam de-a face cu speculații despre situația mea sentimentală, cu oameni care încercau să găsească dovezi că „mințeam” în legătură cu cine sunt, cu teama constantă că identitatea mea și cei dragi mie vor fi folosiți ca subiecte de divertisment sau ca material pentru știri.

Am început să simt aceleași porniri de a evada pe care le experimentasem ca adolescent. Era prea mult. Pur și simplu, această carieră aleasă de mine, de clown care spune glume pe internet, nu-mi plătea facturile exorbitante, iar presiunea pe care o puneă asupra vieții mele personale era prea mare pentru a face față. Alegeam să accept slujbe pe care nu le doream, iar pe propriile platforme realizam lucruri despre care simțeam că oamenii „voiau să le vadă”, în locul celor care mă pasionau. Dacă nici acum, în condițiile impuse de mine, nu făceam ceea ce doream, fără discuție că eram un impostor la fel de mare ca atunci când mă convinsesem că puteam deveni avocat!


Eram pe de-a-ntregul prins în mijlocul furtunii. Iar grijile care-mi penetrau mintea aveau să mă copleșească. Am încetat să mai exist în lumea fizică, fiind captivat de gândurile haotice din cap, invocându-mi cele mai groaznice amintiri, profetind propria-mi pieire, închipuindu-mi dușmani despre care credeam că mă pândesc, având cele mai urâte intenții. Sănătatea fizică a început să mi se deterioreze: eram încordat, n-aveam aer, eram istovit, dar încărcat cu o energie anxioasă. Chiar și când oportunitățile pozitive din carieră au început să mi se înfățișeze, presiunea și atenția care le-au însoțit au pornit să dea în clocot.

Am devenit pur și simplu o mașinărie. Bagă totul sub covor. Îngroapă totul. Capul la cutie, ascunde dovezile, mergi înainte, ocupă-te de toate mai târziu. „Într-o zi”, misiunea mea va avea succes: o să ajung la suprafața libertății financiare pentru a-mi garanta independența și voi putea să trag prima oară aer în piept. După ce am irosit cea mai mare parte a vieții dintre douăzeci și treizeci de ani în această stare de neobosită vânătoare/fugă, să fi venit oare un moment – după ce am publicat prima carte și după ce tocmai finalizasem

un turneu mondial de comedie făcând spectacole de la Stockholm la Los Angeles – în care, în sfârșit, „mă realizasem”? Am făcut inventarul lucrurilor pe care le aveam – și rafturile erau goale. Viața era cenușie, cam ca tot sertarul meu cu ciorapi. Chiar și după ce „obținusem” ceea ce aveam, nu dețineam capacitatea emoțională să mă bucur de lucrurile respective. Însă acest moment inițial, recunoscând cu adevărat că pur și simplu nu eram în regulă, mi-a oferit o scânteie de speranță – m-a făcut să simt pentru prima oară că aveam voie să mă gândesc la viața mea și să încerc s-o îmbunătățesc.

DANIEL ȘI DEPRESIA

M-am dus la o doctoriță și mi-a spus că e posibil să fiu deprimat. N-am prea înțeles la ce se referea. Am ajuns la un terapeut, mi-a arătat că era limpede că am câteva probleme de care probabil că trebuia să mă ocup. Mi s-a prescris o rețetă de antidepresive ca să pot să fac față zilelor fără să mă-mpiedic într-o groapă emoțională, așa că pentru prima oară m-am uitat la lumea din jur și i-am pus sub semnul întrebării echilibrul. Am început să purific și să separ viața profesională de cea personală, să am cu adevărat un hobby, să-mi fac niște prieteni – și toate acestea au fost de ajutor. Mi-au oferit un fundament mai solid. Terapia m-a ajutat să îmi înțeleg reacțiile emoționale și să îmi reformulez gândurile. În cele din urmă, am descoperit că nu mai aveam nevoie de pastile. Trecusem prin toate acestea în secret, încercând să salvez aparențele și să mă comport ca un profesionist, dar în final am simțit că trebuia să fiu sincer în privința lor. Oamenii din viața mea și susținătorii mei meritau să știe prin ce trec. Am simțit că aveau dreptul de a afla



Am devenit
pur și simplu o
mașinărie. Bagă
totul sub covor.
Îngroapă totul.

