

# Timpul viitor

De ce este

# utilă anxietatea

(în ciuda faptului că e neplăcută)

Dr. Tracy Dennis-Tiwary

Traducere din limba engleză  
de Otilia Tudor

**Lifestyle**



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**DENNIS-TIWARY, TRACY**

**Timpul viitor : de ce este utilă anxietatea (în ciuda faptului că e neplăcută) /**  
dr. Tracy Dennis-Tiwarly ; trad. din lb. engleză de Otilia  
Tudor. - București : Lifestyle Publishing, 2023

Conține bibliografie  
ISBN 978-606-789-360-1

I. Tudor, Otilia (trad.)

159.9

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea sănătății. Ele trebuie utilizate pentru a completa, nu pentru a înlocui sfatul medicului. Dacă știi sau bănuiești că ai o problemă de sănătate, este recomandat să ceri sfatul medicului înainte de a iniția orice program sau tratament medical. Au fost depuse toate eforturile pentru a se asigura, la data publicării, acuratețea informațiilor conținute în această carte. Editura și autorul își declină responsabilitatea pentru orice situație medicală care ar putea apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în această carte.

Titlul original: *Future Tense: Why Anxiety Is Good for You (Even Though It Feels Bad)*  
Autor: Tracy Dennis-Tiwarly

Copyright: FUTURE TENSE © 2022 by Tracy Dennis-Tiwarly  
All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2023 pentru prezenta ediție  
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90 ;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: [comenzi@edituratrei.ro](mailto:comenzi@edituratrei.ro)  
[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-360-1

▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Raluca Hurduc

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Dan Crăciun

▲ CORECTURĂ: Cristina Spătărelu, Cristina Teodorescu

**Capitolul 5: Confortabila amorteală** ----- 98  
*Gândindu-ne la anxietate ca la o suferință nedorită, vom face tot ce ne stă în putere să o eliminăm. Prescrierea excesivă a medicamentelor anxiolitice și a calmantelor este un prim exemplu — cu rezultate dăunătoare, chiar fatale.*

**Capitolul 6: Tehnologia e de vină?** ----- 112  
*Tehnologia digitală este un generator al anxietății nesănătoase deoarece este o formă de refugiu, care scindează legăturile interumane. Însă a da vina pe tehnologie pentru orice tip de anxietate problematică este, totuși, o greșeală — acest lucru simplifică excesiv problema și ne împiedică să vedem cum putem folosi tehnologia digitală în beneficiul nostru.*

### **PARTEA a III-a: Cum salvăm anxietatea**

*Când vom învăța că anxietatea este un aliat ne vom îmbunătăți viața, aptitudinile, creativitatea și bucuria de a trăi. Salvând anxietatea, ne salvăm pe noi înșine.*

**Capitolul 7: Incertitudinea** ----- 135  
*Incertitudinea ne neliniștește. Dar dacă nu respingem acest disconfort și încercăm să ne dăm seama cum putem gestiona incertitudinea — fie și în plină pandemie globală — deschidem ușa unor posibilități inimaginabile. Anxietatea este ingredientul secret al acestui demers.*

**Capitolul 8: Creativitatea** ----- 151  
*Când acceptăm disconfortul anxietății și ascultăm ce ne transmite, devenim mai creativi, indiferent că e vorba de vreo operă de artă sau de soluții pentru masa de seară.*

**Capitolul 9: Copiii nu sunt fragili** ----- 167  
*Mult prea des, când copiii noștri se confruntă cu anxietatea, încercăm să o eliminăm, protejându-i excesiv. Procedăm așa pentru că îi iubim și pentru că ne închipuim că sunt fragili, dar ne înșelăm. Îi putem ajuta pe copii să fie mai puternici și mai rezilienți atunci când nu ne mai temem de anxietatea lor (și a noastră).*

**Capitolul 10: Ce înseamnă să-ți folosești anxietatea în mod corect** ----- 195  
*Dacă ai citit până aici, ți-ai schimbat mentalitatea despre anxietate. Este timpul să o valorifici.*

**Mulțumiri** ----- 217

**Bibliografie** ----- 225

**C**el care a învățat să fie anxios cum trebuie<sup>1</sup>, scria cândva un celebru filosof, „a învățat cel mai înalt lucru“. Stai așa — există o modalitate corectă și una greșită de a fi anxios? Ideea asta îmi dă neliniști în plus.

Cu toate acestea, Søren Kierkegaard, pe care îl consider patronul spiritual al anxietății, a descoperit ceva important.

Urăști starea de anxietate. Și eu la fel. Toată lumea, în fapt. Este o emoție care poate fi supărătoare, apăsătoare și debilitantă. Din această cauză, pierdem din vedere adevărul lui Kierkegaard: anxietatea vrea să ne ajute. Vrea să fie recunoscută și conștientizată, ascultată, prețuită și respectată. Ne pare îngrozitoare pentru că încearcă — așa cum fac de multe ori cei mai buni prieteni — să ne spună adevăruri importante pe care preferăm să le evităm. Viața noastră ar fi infinit mai bună dacă am asculta ce ne semnalează anxietatea în loc să facem ce ni se pare mai comod: adică să ne ascundem cu capul în nisip.

Dar ce e rău în asta?, te-ai putea întreba. Nu este anxietatea un eșec personal, un semn că este ceva în

# De ce avem nevoie de anxietate

## Ce este (și ce nu este) anxietatea

**D**r. Scott Parazynski și restul echipajului navei spațiale au părăsit atmosfera terestră cu o viteză de 28 165 km/h. Destinația lor era Stația Spațială Internațională, un centru științific, un punct de cotitură în explorarea sistemului solar și cea mai mare structură amplasată în spațiu până acum. Pentru mulți, SSI reprezintă punctul culminant al realizărilor umane.

În 2007, când a avut loc misiunea, Scott era un astronaut cu experiență, având patru zboruri cu navele spațiale la activ și mai multe activități extravehiculare — ieșiri în spațiu — pe orbită. Când și-a încheiat cariera la NASA, era primul om care explorase spațiul cosmic, dar și vârful muntelui Everest. Este tipul de persoană care își asumă riscuri. Însă această misiune avea o greutate simbolică suplimentară. Avea să se desfășoare după trei ani de amânare din pricina dezastrului anterior al

navetei spațiale *Columbia*, care se dezintegraseră la revenirea în atmosferă, eveniment în urma căruia și-au pierdut viața toți cei șapte membri ai echipajului.

Cu toate acestea, Scott și echipa sa au considerat că misiunea merita asumarea acestui potențial pericol. Ei urmau să transporte și să instaleze pe SSI o componentă-cheie de conectare și unificare a laboratoarelor spațiale americane, europene și japoneze, oferind putere suplimentară și suport vital și extinzându-i în mod semnificativ dimensiunea și capacitățile.

După o săptămână de instalări și reparații de rutină, lucrurile au luat o întorsătură neașteptată. Scott împreună cu un coleg din echipaj tocmai instalaseră două uriașe panouri solare generatoare de energie. Când panourile au fost deschise și extinse pentru prima dată, un fir de ghidaj s-a agățat, provocând două fisuri mari. Era o problemă serioasă, deoarece avaria împiedica extinderea completă a panourilor și generarea unei cantități suficiente de energie pentru funcționare.

Pentru ca Scott să poată repara celulele solare avariate, echipa a trebuit să improvizeze o legătură excepțional de lungă care să-l securizeze pe Scott de capătul unui braț orbital și apoi să-l conecteze — prins de picioare — de brațul robotic al SSI. Atârnat de acesta, i-au trebuit 45 de minute să se deplaseze pe o distanță de 25 de metri de-a lungul aripii panoului ca să ajungă la celulele deteriorate. Aptitudinile sale de chirurg s-au dovedit cruciale pe parcursul sarcinii dificile de a tăia firul încurcat de sârmă și de a instala stabilizatori pentru consolidarea structurii.

După șapte ore de tensiune, misiunea a fost îndeplinită cu succes. Echipajul de pe SSI și cel de la sol au izbucnit în urale când panourile reparate s-au extins la

maximum. O fotografie cu Scott care pare că plutește deasupra panoului portocaliu a devenit o imagine emblematică a explorării cutezătoare a spațiului cosmic. Se pare că această realizare a fost elementul care a inspirat dramatica scenă din filmul *Gravity*, în care sunt reparate defecțiunile navelor spațiale.

La aproape opt ani de la celebra sa ispravă, am avut imensa plăcere de a fi alături de Scott pe scena evenimentului Brainwave inițiat de Muzeul de Artă Rubin din New York City. Înalt, blond și robust, arată ca un erou american tipic al anilor 1950. Are și atitudinea unui erou, cu un zâmbet destins și o modestie sinceră.

L-am întrebat cum a reușit să-și păstreze calmul în ziua aceea, în care îl despărțea de abisul universului doar costumul de cosmonaut. Cu soarta misiunii pe umerii lui, care fusese secretul acelui succes?

Răspunsul? Anxietatea.

## Anxietatea și frica

Probabil că nu mai e nevoie să-ți spun ce e anxietatea.

Este o emoție fundamental umană, un camarad care ne însoțește de pe vremea strămoșului nostru biped *Homo sapiens*. Anxietatea ne activează sistemul nervos, făcându-ne agitați și irascibili, dându-ne „fluturi în stomac“, puls rapid și rapiditate în gândire. Derivat din latină și greaca veche din termeni care înseamnă „sufocare“, „încordare“ și „neliniște“, cuvântul „anxietate“ sugerează că, pe lângă faptul că e neplăcută, această reacție este și fizică, și emoțională — ni se pune un nod în gât, corpul e paralizat de frică și mintea încremenită de nehotărâre. Abia în secolul al XVII-lea cuvântul a

început să fie folosit în mod uzual în limba engleză ca descriere a gândurilor și sentimentelor recunoscute astăzi ca anxietate: îngrijorare, teamă, neliniște și nervozitate provocate de situații cu rezultat incert.

De cele mai multe ori știi de ce ești anxios: te sună medicul și îți spune că vrea să te programeze pentru o biopsie. Sau ești pe punctul de a susține un discurs de care depinde cariera ta, în fața a 500 de necunoscuți. Deschizi o scrisoare de la fisc prin care ești înștiințat că vei fi supus unui control fiscal. Alteori, anxietatea este mai evazivă, fără o cauză sau direcție clară. Ca o alarmă înnebunitor de persistentă, această stare difuză de neliniște ne semnalează că ceva nu merge bine, dar nu putem găsi sursa declanșării ei.

Generală sau specifică, anxietatea este sentimentul că *s-ar putea întâmpla ceva rău, care nu s-a produs încă*. Are două elemente-cheie: senzații fizice (neliniște, tensiune, agitație) și psihice (teama, spaima, îngrijorarea că te pândește un pericol). Când aceste elemente sunt asociate, e lesne de înțeles de ce termenul „anxietate” derivă din „sufocare”. *În ce direcție să merg, ce ar trebui să fac? Cum e mai rău, dacă procedez așa sau invers? Cred că e mai bine să nu fac nimic sau să dispar cu totul.*

Anxietatea nu este resimțită doar ca senzație corporală, ci și mentală. Când suntem anxioși, atenția noastră se îngustează, avem tendința de a ne focaliza și orienta spre detalii, de a nu mai vedea pădurea din cauza copacilor. Emoțiile pozitive au un efect opus: ne extind capacitatea de concentrare, făcându-ne să înțelegem mai degrabă esența unei situații, decât detaliile. Anxietatea tinde, de asemenea, să ne stimuleze mental, să ne pună în gardă și să ne pregătească pentru eventualitatea unor posibilități negative.

Deși în mod obișnuit sentimentul de anxietate este însoțit de teamă, el apare și când ne dorim ceva. Sunt nerăbdător să mă îmbarc în avionul care mă va duce la mult-așteptata vacanță la mare și nu vreau să-mi strice apele vreo întârziere de zbor sau ploaia! Acest tip de anxietate este un *frison* de surescitare provocat de așteptarea unui eveniment dorit. Pe care totuși *nu* îl voi simți când merg la petrecerea anuală ai cărei protagoniști sunt, cu siguranță, aceleași personaje care beau prea mult. Știi deja că nu o să mă distrez acolo. Indiferent dacă e provocată de teamă sau entuziasm, anxietatea se manifestă doar atunci când anticipăm ceva și dacă ne pasă de ceea ce ne rezervă viitorul.

Prin urmare, de ce anxietatea nu e totuna cu frica? De multe ori folosim un termen în locul celuilalt, deoarece ambele inspiră neliniște și declanșează reacția de „luptă sau fugă” — adrenalină, puls accelerat și respirație rapidă. Atât anxietatea, cât și frica ne induc stări mentale similare: concentrare maximă, orientare către detalii și promptitudine în reacție. Creierul este pregătit, iar corpul, gata de acțiune. Dar între ele există o diferență.

Deunăzi, scoțocam într-o cutie veche depozitată în pod. La un moment dat, am atins ceva mișcător, cald și blănos. Am sărit înapoi cu o viteză de care nu m-aș fi crezut capabilă și am împins cutia cât mai departe de mine. Potrivit cercetărilor, acest tip de reacție umană spontană se declanșează în circa 200 de milisecunde. Inima îmi bătea cu putere, am transpirat instantaneu și eram cu siguranță mai concentrată și mai ageră decât fusesem cu câteva clipe înainte. S-a dovedit că micuța creatură din cutie era un șoarece-de-câmp.

Reacția mea la prezența șoarecelui a fost frica.

Un amănunt important: nu mi-e frică de rozătoare. Consider că șoarecii-de-câmp sunt drăguți și au o contribuție importantă în ecosistem. Cu toate acestea, am reacționat cu teamă, deși nu mă aștept ca șoarecii să muște. Frica însă nu dezbate meritele sau drăgălășenia șoarecilor-de-câmp sau dacă e cu adevărat necesară o astfel de rapiditate de reacție. Dar este un lucru bun, pentru că reflexul meu ar fi fost binevenit dacă în cutie s-ar fi cuibărit, în schimb, un scorpion — tot așa cum reflexul de a-ți trage mâna când atingi o oală cu apă clocotită te protejează de arsuri.

Frica mea a fost un act automat, la fel și a șoricelului care a început să alerge bezmetic în interiorul cutiei, oprindu-se nemișcat într-un colț, în încercarea de a se camufla. În acel moment nu am simțit — eu sau șoarecele — anxietate cu privire la un viitor incert. Pericolul era imediat și palpabil, și am acționat amândoi automat și rapid pentru a ne pune la adăpost (deși mai târziu am simțit și anxietatea indusă de prezența rozătorului lăsat să zburde liber prin casă, așa că în cele din urmă l-am transferat pe un câmp din apropiere).

Desigur, viața emoțională umană e complexă și nu se limitează doar la frică spontană, furie, tristețe, bucurie și dezgust. Psihologia le recunoaște pe acestea ca fiind emoții de bază, primare. Ele sunt, de obicei, considerate biologice la origine și universale în expresie. Și animalele le împărtășesc; atât de fundamentale sunt aceste sentimente.

Există însă și emoții complexe — durerea sufletească, regretul, rușinea, ura — și anxietatea. Emoțiile primare sunt cărămizile celor complexe, care transcend zona instinctuală; acestea din urmă sunt mai puțin automate și pot fi combătute prin soluții conștiente. Poate voi mai

fi neliniștită și data viitoare când deschid vreo cutie din pod, la gândul că aș putea să dau peste alt prieten blănos, dar mă pot calma la gândul că șansele sunt mici. Probabil că la animale experiența emoțiilor complexe, precum anxietatea, e diferită de a oamenilor; micuțul șoarece nu are capacitatea de a-și imagina că în viitor ar putea apărea pe neașteptate două mâini uriașe să-l smulgă din siguranța cuibului său. Dacă ar putea, ar fi un Jean-Paul Sartre rozător, care ar deplânge faptul că „infernul sunt ceilalți“ și, retrăgându-se în solitudinea cutiei sale, s-ar lăsa pradă neliniștii existențiale provocate de perspectiva unei noi întâlniri cu cele două mâini. În orice caz, ceea ce știm cu siguranță este că va fi învățat din întâlnirea cu mine să se teamă de mâini dacă le va mai vedea vreodată și că frica va dispărea, odată ascuns într-un colț călduț și sigur.

Frica este reacția imediată, sigură, în fața unui pericol real și prezent, care se disipează când dispare amenințarea. Anxietatea este teama provocată de un viitor nesigur, imaginar, și vigilența care ne ține în alertă maximă. Se manifestă într-un interval finit, cuprins între momentul anticipării unui potențial pericol și concretizarea lui; sau între anticipare și lipsa opțiunii de apărare — de pildă opțiunea de a te angaja în luptă sau de a fugi —, cum fac animalele —, pentru a scăpa de pericol. Ca atunci când nu am altă opțiune decât să aștept rezultatele biopsiei, să mi se comunice dacă auditorul a găsit nereguli financiare sau să văd la final dacă discursul meu va stârni ovații entuziaste sau aplauze anemice. Anxietatea a apărut când oamenii au început să conștientizeze existența sigură și inexorabilă a unui viitor care are potențialul de a fi bun sau rău. Această incertitudine este ingredientul care o face atât de greu de suportat.

## Scala de intensitate a anxietății

Anxietatea de zi cu zi nu este deloc surprinzătoare; toți avem uneori griji, preocupări sau chiar momente de panică. Dar anxietatea nu este un mecanism binar, ca un întrerupător electric care nu poate fi decât pornit sau oprit. Imaginează-ți-o în schimb ca pe un variator de intensitate, care face ca lumina să fluctueze între un minim și un maxim, uneori rapid, alteori extrem de lent. Anxietatea în formă ușoară este atât de prezentă în viața noastră, încât nici nu o observăm, e ca aerul pe care îl respirăm. Poate apărea când deschidem ușa ca să facem cunoștință cu un nou șef sau când ne uităm afară și vedem că a început să ningă tocmai când ne pregăteam să plecăm acasă; acordăm dintr-odată atenție deosebită unui lucru la care preferăm să nu ne gândim, dar sentimentul nu durează mai mult de un minut sau două. După ce fac cunoștință cu noul șef, îmi dau seama cam ce fel de om este și anxietatea mea dispare. Când mă urc în mașină și pornesc spre casă, văd că străzile nu sunt așa de aglomerate, așa că îngrijorarea se disipează. Imediat ce aflăm cum vor decurge lucrurile, anxietatea dispare precum ceața dimineții risipită de căldura soarelui.

Pe măsură ce nivelul anxietății se apropie de valoarea maximă a scalei, senzația de neliniște devine tot mai puternică, începem să ne focalizăm mental pe un singur detaliu (viziune de tip tunel) și să ne îngrijorăm. Frica de întuneric, spre exemplu, este o ancestrală emoție negativă. În realitate însă, nu e frică, ci anxietate. Spre deosebire de animalele nocturne, oamenii se tem de întuneric din pricina pericolelor nevăzute care *ar putea* sta la pândă. Luminița de la

capătul tunelului e una dintre cele mai cunoscute metafore din istoria omenirii. Probabil că și în preistorie luminile de noapte — focurile? — erau neprețuite, tocmai pentru că neliniștea provocată de pericolele care se pot ascunde în întuneric este atât de mare.

Pe axa intensității acestei emoții, unul dintre cele mai comune tipuri de anxietate moderată este cea socială — teama de a fi judecați sau de a fi percepuți negativ de ceilalți. Ce reacție va avea publicul la discursul meu? Voi avea o caracterizare bună în raportul de evaluare a personalului? Vor râde oamenii de mine când vor vedea ce prost dansez?

Chiar și atunci când avem încredere în propriile aptitudini, mulți dintre noi avem emoții înainte de a păși pe scenă. Uneori, când ne uităm în public, tot ce vedem e că moșăie cineva pe rândul din spate. Nu observăm că toți ceilalți zâmbesc și dau din cap în semn de apreciere.

Într-un interval de câteva ore, sau chiar minute, putem trece de la o ușoară stare de îngrijorare la spaimă intensă, revenind apoi, treptat, la o stare de relaxare sau chiar calm de tip zen. Chiar dacă o anxietate crescută poate fi resimțită ca incontrollabilă, ea este totuși situată într-un punct al scalei, prin urmare ne stă în putere, de regulă, să revenim în zona de confort.

Asta pentru că nu anxietatea — îngrijorarea, teama și nervozitatea, chinul incertitudinii, chiar și copleșitoarea panică — reprezintă problema în sine. Ci faptul că gândurile și comportamentele pe care le adoptăm pentru a face față anxietății o pot înrăutăți. Când se întâmplă acest lucru, o situație deloc rară, anxietatea poate lua forma unei tulburări. Aceste două elemente însă — anxietatea și tulburările anxioase — sunt două lucruri diferite.