

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
Capitolul 1	
Alege-ți luptele împotriva anxietății.....	17
Capitolul 2	
Dă-i drumul – fă o criză de nervi	21
Capitolul 3	
Îți amintești când anxietatea ta nu a avut dreptate?	25
Capitolul 4	
Nu ești Nostradamus.....	29
Capitolul 5	
Numește și stânjenește	32
Capitolul 6	
Catastrofare, catastrofare! (Vai! Asta se va sfârși <i>foarte</i> prost)	35
Capitolul 7	
Asupra cărui aspect deții controlul ACUM?!	40
Capitolul 8	
Acceptă schimbarea (nu ești regele Knut)	45

Capitolul 9

Ei bine, pot face și alte lucruri 48

Capitolul 10

Te amuzi, nu-i așa? 51

Capitolul 11

Nu le mai multiplica. Nu le mai multiplica.

Nu le mai multiplica. Nu le mai multiplica.

Nu le mai multiplica. Nu le mai multiplica.

Nu le mai multiplica. Nu le mai multiplica.. 53

Capitolul 12

Anxietatea nu oprește lucrurile nasoale

din a se întâmpla 58

Capitolul 13

Comitetul sentimentelor anxioase 61

Capitolul 14

Este atââââât de plicticoasă 65

Capitolul 15

Țopăie 67

Capitolul 16

Șterge-l pe Derek din lista de prieteni 72

Capitolul 17

Clatină-ți degetul și privește-l cum se mișcă. 76

Capitolul 18

Laudă-te 78

Capitolul 19

Fii precum câinele prietenului meu 82

Capitolul 20

Exprimă-te (Madonna o face) 85

Capitolul 21

Primești premii pentru supraviețuire 88

Capitolul 22

Fii un copac 92

Capitolul 23

Finalizează sarcini mărunte 95

Capitolul 24

Cine a dormit în patul meu? 99

Capitolul 25Încearcă să nu-ți eviți îndatoririle
(nu sări peste această parte) 102**Capitolul 26**

Ca să fiu sincer, amice, nu gândești limpede 106

Capitolul 27

Alină și elimină 109

Capitolul 28

Descoperă-ți orificiile 112

Capitolul 29

Tu ești TU, nu anxietatea ta 115

Capitolul 30

Răspunde, nu reacționa 118

Capitolul 31

Cu mine vorbești? 123

Capitolul 32

Deviază: fă un singur lucru 127

Capitolul 33

Despre reasigurări și pantaloni lungi 130

Capitolul 34

Un cuvânt despre medicamente 134

Capitolul 35

Factori declanșatori (nu au legătură cu armele) 137

Capitolul 36

Hrănește-te pe tine însuși, nu anxietatea ta 140

Capitolul 37

Natura și toate acele lucruri drăguțe 143

Capitolul 38Fă cunoștință cu Emily, sprijinul meu
în fața anxietății 145**Capitolul 39**

Folosește-ți simțul(rile) 150

Capitolul 40

Fă-ți un plan, Marian 152

Mulțumiri 157

Introducere

Anxietatea e o negliobie. Chiar este.

Este teroare pură, crasă. Te simți de parcă ești atârnat cu capul în jos deasupra unei prăpăstii, iar frânghia de care ești legat se destramă încet, un ceas mare cu numărătoare inversă ticăie și devine mai asurzitor cu fiecare ticăit, ai fost injectat cu 75 de shoturi de espresso organic din Guatemala, cineva cântă melodia din *Jaws* la orga unei biserici din apropiere și în jur sunt adunate mulțimi de oameni care țipă: „Așa meriți, nesuferitule, așa că *na, na, na.*“

Dacă nu te simțeau anxios înainte, probabil că acum ești; știu că eu mă simt, așa că primul sfat este să iei o ceașcă de ceai și o felie din ceva gustos. Mergi orice e dulce și lipicios – eu vreau o prăjitură de morcovi, te rog. Găsește un scaun confortabil. Dacă este iarnă, ia o pătură; dacă este vară, pregătește un ventilator. Așază-te confortabil, instalează-te.

Anxietatea a fost lângă mine toată viața – o parteneră hi-doasă și înspăimântătoare de care nu m-am putut descoto-roși. Vine însoțită de depresie – minunat, nu? Cine are nevoie de frișcă și căpșuni când poate avea anxietate și depresie? Mi-a fost alături încă din școala primară, m-a urmat la liceu,

la universitate, la primul meu loc de muncă, în relații, a venit cu mine în străinătate, la picnicuri pe malul râului, la nunți, la botezuri și mi-a rămas alături în zilele însorite, frumoase și relaxante de vară, atunci când ieșeam cu prietenii în parc (unde cu siguranță nu o invitam).

Anxietatea e nepoliticoasă – iar a mea vine sub forme diferite, în momente diferite. Atacuri de panică, obsesii, anxietate socială, dismorfie corporală, tulburare anxioasă generalizată, ipohondrie și fobii. Înscrie-mă la Olimpiada de anxietate și așa câștiga medalia de aur de fiecare dată... dar bănuiesc că tu ai fi pe podium, lângă mine.

Cu toții suntem diferiți și, prin urmare, ne îngrijorează lucruri diferite. Soțul meu intră în panică în momentul în care smulg buruienile din grădină pentru că s-a atașat de ele, așa că trebuie să-i spun că s-au dus să trăiască la o fermă de la țară. Pisica mea intră în panică din cauza camionului de reciclare; nu o deranjează cel de gunoi, dintr-un oarecare motiv. Nu judeca motivul pentru care-ți sunt declanșate anxietățile – este inutil să le compari cu ale celorlalți – nu există „clubul suferinței din anxietate“. Doar pentru că te îngrijorează soarta rațelor sălbatice nu înseamnă că anxietatea ta este mai puțin îngrozitoare decât a unei persoane care își face griji că familia sa s-ar putea îmbolnăvi.

Nu există o singură modalitate de a-ți gestiona anxietatea, iar oricine spune altceva, vinde, probabil, gogoși. De aceea în cartea de față găsești 40 de metode diferite pe care le poți încerca. Simte-te liber să le adaptezi cerințelor tale. Aceste metode sunt rodul unei jumătăți de secol de conviețuire cu anxietatea și a multor ani de activitate de consilier pentru oamenii care încercau, de asemenea, să o gestioneze. Încă mă confrunt cu tovarășul meu înspăimântător – se numește Derek,

apropo – dar am găsit modalități de a-l pocni în față, de a râde de el și de a-mi continua viața în ciuda prezenței sale.

Această carte face pereche cu *Cum să bagi depresia în depresie*, pe care este posibil să o fi citit... dar dacă nu ai făcut-o, de ce nu? Sincer, să nu începem cu stângul. Are același format și unele dintre teme se suprapun puțin, dar depresia și anxietatea sunt o altă mâncare de pește, chiar dacă deseori cele două coexistă.

Nu este nevoie să încerci toate cele 40 de metode din această carte. Vreau să spun, poți să o faci, dacă vrei, dar presupun că asta te agită, așa că alege-le pe cele pe care vrei să le încerci, dă-le o șansă și, dacă nu ți se potrivesc, alege altele. Încearcă una, sau o combinație. Eu folosesc metode distincte pentru diferite tipuri de anxietate și în funcție de cum mă simt la momentul respectiv. Nu trebuie, de asemenea, să o citești de la început până la sfârșit, ca pe o carte convențională; poți să o citești pe sărite – hei, începe-o de la sfârșit, dacă vrei, sau citește-o cu susul în jos. Vreau să spun, când *tu* ești cu susul în jos, nu cartea – o carte cu susul în jos e greu de citit (și să nu facem lucrurile mai dificile decât sunt deja).

Îți dau permisiunea, de asemenea, să faci însemnări pretutindeni în această carte. Încercuiește cuvintele cu un pix roșu, subliniază rândurile ce rezonază cu tine în mod special. Poți să îndoi colțurile paginilor ce îți sunt de folos sau să desenezi unicorni, dacă asta te ajută. Nu este o culegere de exerciții, pentru că detest culegerile de exerciții – anxietatea este suficient de neplăcută fără să fii nevoit să faci o mulțime de teme pentru acasă.

Uneori anxietatea ți se poate declanșa doar citind despre ea (enervant, nu-i așa?), așa că ai grijă de tine. Prin asta, vreau să spun să suni pe cineva, să contactezi o linie de asistență,

să trimiți mesaje unui prieten sau să mănânci înghețată de mango și zmeură dacă ai nevoie. Am scris cartea într-o manieră veselă tocmai din acest motiv.

Consider că nu ar trebui să ai nevoie de un dicționar pentru a înțelege cum să-ți gestionezi anxietatea, așa că această carte nu conține termeni de specialitate și sper că te va face să râzi puțin pe măsură ce înaintăm (Dumnezeu știe că ai nevoie de niște chicoteli atunci când ești anxios).

Nu subestima puterea anxietății; nu ar trebui nici să-ți subestimezi (vreodată) capacitatea de a o gestiona. Ai nevoie doar de tehnicile potrivite și de o voce puternică, zgomotoasă.

Mergi înainte, continuă să lupti, continuă să trăiești – și împreună să învățăm să ținem anxietatea în frâu.

James

Capitolul 1

Alege-ți luptele împotriva anxietății

Nu organizez cine festive pentru că omor oamenii.

Bine, nu este în întregime adevărat; nu scriu aceste rânduri din închisoarea Strangeways. Sunt un criminal în masă *imaginar* sau, ca să facem o glumă proastă: sunt un criminal *la masă* imaginar.

Din când în când invit câțiva prieteni la masă – mâncare rece, numai mâncare rece. Brânza topită, salata prespălată și sosurile mediteraneene mi-au salvat practic viața socială. Sunt rare situațiile când servesc mâncare caldă, și doar feluri pe care le-am gătit de cel puțin 25 de ori în trecut, iar Patrick, soțul meu, își asumă întreaga responsabilitate pentru orice eventual deces provocat de falafelul încălzit necorespunzător. Uneori poate fi supă, dar numai fără carne (evident, aș putea infecta oamenii cu E-coli), altminteri zile întregi m-aș frământa dacă termenul de valabilitate a fost bun, dacă am încălzit-o la temperatura corectă, sau dacă nu am pus din greșeală în cratiță cinci măsuri de detergent de toaletă „Ocean Spray“ din dulapul din baie.

Există și beneficii să nu inviți oameni la masă. Nu alerg prin bucătărie strigând „Spatula! Spatula! Unde este nenorocita de spatulă?” Nici nu trebuie să suport conversațiile din timpul cinei cu oameni pe nume Taffy sau Biffy care vor să-mi povestească despre cât de îngrozitor de dificil este să găsească ajutor domestic decent în zonă și că totul era mult mai simplu atunci când clasele superioare puteau trăi ca cei din *Downton Abbey*.

Nu sunt nevoit să fac diferența între „lingură” și „linguriță” sau să convertesc rețetele americane din cești și linguri în... ei bine, în orice le convertești. Nu trebuie să-mi cer scuze pentru sufleurile mele dezumflate (nu e un eufemism) în timp ce un strop de sudoare îmi picură de pe frunte, peste nas, prin barbă, fix în crema de ciocolată. Vrei cremă de ciocolată la sufleu? Cum pregătești tu crema de ciocolată? Există măcar cremă de ciocolată? Vezi, habar n-am, iar acesta e un lucru excelent.

Pot trăi fără să mă îngrijorez dacă friptura mea de prepe-liță prost gătită mi-a ucis cel mai bun prieten? Cu siguranță că pot. Lasă-i să mănânce brânză Camembert din Slovacia și taramasalata. E mult mai bine pentru mine să am oaspeți fără ca apoi să simt nevoia să iau Valium, 30 de mililitri de Rescue Remedy și să mă cufund într-o baie infuzată cu lavandă proven-sală.

Pot funcționa mult mai bine fără să fiu șeful șefului la serviciu și să fiu responsabil pentru toată lumea și toate lucrurile. Cine are nevoie de acest tip de stres? Îmi asum sarcini suplimentare la locul de muncă, sarcini care mă interesează, îmi plac și-mi fac viața profesională mai semnificativă.

Vezi tu, trebuie să-ți alegi luptele împotriva anxietății.

Vreau să soluționez unele anxietăți pentru că stau prea mult în calea unei vieți normale, sau pentru că soluționarea lor îmi va îmbunătăți semnificativ viața.

Continui să-mi contest anxietățile legate de imaginea mea corporală. Continui să le pun sub semnul întrebării, continui să încerc diferite tehnici, continui să procedez astfel pentru că este un lucru sensibil și sănătos să te simți bine că nu ai un corp „perfect“ (oricare naiba ar fi acesta). Vreau să încerc fiu mai puțin agitat sub lumina infernală a cabinelor de probă din TK Maxx atunci când probez un pulover ce mă face să arăt ca prima încercare a unui producător amator de cârnați.

Fac eforturi să nu mă mai îngrijorez în legătură cu eventualul deces al oamenilor pe care-i iubesc – știu, încep cu pași mărunți, nu? Oricât de mult refuz să accept că vom muri cu toții, negarea nu va împiedica cel mai sigur fapt din viețile noastre. Oricât de mult cred că dețin superputeri, nu pot opri oamenii să moară. Anxietatea mea nu va împiedica acest lucru, dar pot încerca să-l accept și, prin urmare, să fiu mai puțin anxios. Nu are niciun rost să-mi spun „Încetează să-ți mai faci griji în privința asta“.

Anxietățile tale sunt desigur altele. Poate gândești, „Își face griji că ar putea omorî oamenii cu mâncarea lui? Cât de ciudat este?“ Poate te gândești la asta în timp ce prepari pui fricassée în stil tradițional. Dacă asta faci, concentrează-te și asigură-te, pentru numele lui Dumnezeu, că puiul este bine gătit.

Vezi tu, totul se rezumă la echilibru și provocare. Gândește-te la limitările pe care le poți accepta și la schimbările pe care-ți dorești să le faci, apoi încearcă să le pui în aplicare, pas cu pas.