

**LBRIS**

We know  
books

**Dr. Lauren Cook**

# **GENERAȚIA , ANXIETATE**

Colac de salvare  
pentru Millennials și Gen Z  
într-o lume nesigură

## CUPRINS

---

### INTRODUCERE

**Dacă simți că te îneci, nu ești singurul** ..... 9

### CAPITOLUL UNU

**CUM SĂ-ȚI ÎNFRUNȚI OCEANUL INTERIOR** ..... 27

### CAPITOLUL DOI

**CÂND APELE ANXIETĂȚII TE ÎNCONJOARĂ** ..... 47

### CAPITOLUL TREI

**IEȘI ÎN ÎNTÂMPINAREA VALURILOR** ..... 67

### CAPITOLUL PATRU

**BUCURĂ-TE DE CĂLĂTORIE CHIAR DACĂ OCEANUL  
E RECE ȘI ÎNFRICOȘĂTOR** ..... 97

### CAPITOLUL CINCI

**CE SE ASCUNDE DINCOLO DE SUPRAFAȚĂ** ..... 123

### CAPITOLUL ȘASE

**CÂND TE AFLI ÎN APE INFESTATE DE RECHINI** ..... 151

### CAPITOLUL ȘAPTE

**E BINE SĂ ȘTII CINE SUNT SALVATORII TĂI ȘI UNDE ÎI GĂSEȘTI** ..... 179

**SUȘTINE-I PE CEILALȚI SURFERI DE LA DISTANȚĂ** ..... 205

CAPITOLUL NOUĂ

**STRATEGIILE DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ CARE TE AJUTĂ  
SĂ TE MENȚII LA SUPRAFAȚĂ** ..... 233

CAPITOLUL ZECE

**CÂND ȚI SE RUPE PLACA DE SURF** ..... 267

CAPITOLUL UNSPREZECE

**CUM SĂ REVII DUPĂ O CĂZĂTURĂ** ..... 301

CONCLUZIE

**EȘTI DEJA ÎN MIEZUL ACȚIUNII** ..... 325

**MULȚUMIRI** ..... 335

**NOTE** ..... 341

**DESPRE AUTOARE** ..... 367

## INTRODUCERE

DACĂ SIMȚI CĂ TE ÎNECI,  
NU EȘTI SINGURUL

„Jack. Jack! Uite o barcă.” Știm cu toții faimoasa scenă de la sfârșitul filmului *Titanic*, când Kate Winslet se uită lung la Leonardo DiCaprio, înghețat de frig după ce vaporul indestructibil s-a scufundat. În timp ce Rose (interpretată de Winslet), îmbrăcată cu vesta de salvare, zace cu fața în jos pe o ușă, îl vedem pe Jack agățat de margine, având doar capul deasupra apei. Când barca de salvare ajunge în dreptul ei, Rose își dă seama că e prea târziu și că trebuie să-l lase pe Jack să dispară în abisul înghețat.

Ceea ce a devenit însă în prezent subiect viral este conștientizarea faptului că ușa pe care stătea întinsă Kate Winslet era, cu siguranță, suficient de mare pentru amândoi. În timp ce Rose era relativ protejată de frig pe panoul din lemn de cedru, proaspătul ei iubit era nevoit să stea agățat de margine, precum Mufasa înainte de apariția antilopelor gnu.<sup>1</sup>

Mulți dintre noi se pot identifica cu Rose și Jack. Poate că motivul pentru care ai pus mâna pe această carte este că te-ai săturat de anxietate. Fie că ești ca Rose, prea paralizat pentru a acționa, sau ca Jack, și simți că reușești cu greu să te menții la suprafață, cartea se dorește a fi colacul de salvare ce îți poate oferi

# CUM SĂ-ȚI ÎNFRUNȚI OCEANUL INTERIOR

DE CE APA ȘI MINTEA TA  
NU SUNT CHIAR AȘA DIFERITE

Întotdeauna îmi place să-mi încep ședințele cu o ceașcă de ceai-verde fierbinte. Uneori aprind o lumânare și deschid fereastra să aud foșnetul frunzelor de afară. În fiecare dimineață, după ce mă instalez, iar Mochi, pisicuța mea siameză, se așază în scaunul de terapie, trecem în revistă programul pentru ziua respectivă. Încep pregătindu-mă psihic pentru oamenii pe care urmează să îi văd, fiecare dintre ei scoțând la iveală ceva diferit din mine. Unii râd mult, alții fac pauze lungi, iar alții au nevoie să fie consolăți.

Când am început ședințele de terapie cu Mikaela, mi-am dat seama că ea face parte din ultima categorie. Imaginează-ți o femeie de origine armeană, heterosexuală, cigen, în jur de 35 de ani, cu un zâmbet agreabil și ochi mari, verzi și încrezători. În primele ședințe, lacrimile i se revărsau mai repede decât cuvintele. Mi-a mărturisit că e la capătul puterilor. Avea aproape zilnic atacuri de panică, se trezea vomitând în majoritatea dimineților și făcea eforturi să iasă din casă din cauza temerilor legate de pandemie (care se

intensificaseră după un istoric îndelungat de anxietate legată de sănătate). Starea ei de epuizare era evidentă pentru amândouă.

Anxietatea de care suferea avea efecte tangibile asupra vieții sale. Evita să meargă la medic pentru că se temea de eventualele proceduri la care putea fi supusă, cum ar fi recoltarea de sânge (care era un factor extrem de declanșator, având în vedere fobia ei față de ace). Sexul era dureros pentru ea și suferea de durere genito-pelviană/tulburare de penetrare, fiindu-i greu sau aproape imposibil să se bucure de sex cu iubitul ei. Devenise extrem de complexată în privința relațiilor intime și începuse să prezinte simptome de anxietate anticipativă, gândindu-se la situațiile viitoare. Problema era agravată de faptul că el o muștra permanent pentru asta, ceea ce nu făcea decât să-i intensifice și mai mult neliniștea în legătură cu sexul. În plus, se simțea izolată și copleșită în timp ce se pregătea să își încheie studiile postuniversitare și să intre în următoarele etape din viață. Cu tot acest stres, obișnuia să doarmă mult și se ascundea de toată lumea în apartament. Simțea că somnul e singura evadare din închisoarea minții.

Din păcate, povestea Mikaelei nu este unică. Citind-o, e posibil să te identifiți cu diverse aspecte și să crezi că e despre tine. Deși conținutul poate varia, probabil că vei empatiza cu sentimentele împărtășite de fiecare client.

Aceasta este esența problemei: anxietatea este un racord care ne unește pe toți. Fiecare dintre noi are cauze și motive diferite care o declanșează, dar corpul ne-o scoate la iveală. Iar dacă nu ești pregătit pentru ea, poți avea senzația că trupul te trădează în cel mai rău mod posibil.

Mikaela nu identificase încă legăturile dintre experiențele trăite, senzațiile fizice și anxietatea sa. De aceea

era foarte dezorientată de reacțiile organismului. Poate că ți-ai pus și tu aceleași întrebări, neînțelegând de ce ai o senzație de greață dimineața, de ce te îneci când înghiți sau de ce suferi de constipație sau diaree săptămânal (sau zilnic). Poate că ai apelat la medici, căutând explicații plauzibile și primind un răspuns pe care îl consideri insuficient: „Probabil că e doar anxietate.” Ca și cum ar fi un lucru inofensiv.

M-am simțit de multe ori confuză și prizonieră în propriul corp. Totul a început în liceu, când era un chin să mănc din cauza grețurilor și a durerilor de stomac frecvente. Am slăbit șapte kilograme în două luni. Mi s-a spus că „nu există un diagnostic clar”, chiar și după ce mi s-au făcut o ecografie și o tomografie computerizată. Chiar așa s-a întâmplat: nici măcar nu mi s-a sugerat că problema cu care mă confrunt e anxietatea și, privind în urmă, îmi amintesc că nu am fost întrebată despre eventuale simptome. Lucrurile au continuat la fel în facultate, când mi s-a întâmplat să fac pe mine la propriu pentru că nu mi-am putut controla vezica (de dragul poveștii, aș vrea să pot spune că eram în stare de ebrietate, dar eram cât se poate de trează). Am făcut mai multe analize de urină și, din nou, nu am primit niciun răspuns clar și nimeni nu a pus problema anxietății. Mai târziu am aflat că urinarea frecventă este, de fapt, un semn destul de comun al anxietății.<sup>5</sup>

Când nu știi cum arată anxietatea, semnalele pe care ți le trimite corpul pot fi și mai alarmante. De altfel, de multe ori asta nu face decât să agraveze anxietatea, iar simptomele fizice și psihice continuă să se amplifice. Ne putem simți ca și cum am înota în ape complet necunoscute, fără să putem vedea fundul. E posibil să cunoști sentimentul dacă ai făcut vreodată scufundări sau snorkeling și, neputând vedea fundul oceanului, ai început să intri în panică. Există un nume pentru această fobie:

talasofobia, care înseamnă teama de imensitatea și profunzimea oceanului. Știu că unii dintre voi tocmai ați adăugat problema pe lista simptomelor.

Cred că de fapt este foarte util să folosim apa ca pe o metaforă a suferinței și voi recurge la această imagine pe parcursul cărții. Fie că suferim sau nu de talasofobie, există o serie de paralele între mintea noastră și mare. Dă-mi voie să-ți explic similitudinile dintre ocean și mintea umană:

**1. Marele necunoscut:** Omenirea a explorat doar aproximativ 20% din oceanul planetar.<sup>6</sup> De fapt, suprafața Lunii și a planetei Marte au fost cartografiate într-un procent mai mare comparativ cu fundul oceanelor.<sup>7</sup> În mod similar, continuăm să identificăm și să înțelegem noi zone ale creierului. Cercetătorii descoperă în mod regulat noi complexități în neocortex, identificând 180 de zone distincte ale cortexului cerebral.<sup>8</sup> Pe măsură ce evoluăm, înțelegem mai bine modul în care genetica interacționează cu mediul înconjurător pentru a crea experiențele noastre de viață și simptomele fizice, dar conexiunile unice din creier continuă să rămână în mare parte neexplicate.

**2. Neprevăzutul:** Da, putem anticipa tiparul mareelor, dar, dacă ai înotat vreodată în ocean, știi cât de puternic poate fi un val care te lovește brusc din spate. Ne poate tăia respirația și ne poate face să ne pierdem echilibrul. Ne temem că ne-am putea confrunta cu aceeași imprevizibilitate în viața noastră. Mai mult decât atât, ne îndoim de capacitatea de a rezista, ceea ce ne face să ne simțim ca și cum am fi la un pas distanță de a ne prăbuși.

**3. Rechinii din apele noastre:** Sunt foarte multe experiențe care ne pot face rău, oameni care ne pot face rău și nedreptăți fundamentale care ne fac viața nesigură. La fel cum ne-am simți dacă am vedea înotătoarea unui rechin ieșind din apă la doi metri de noi, avem un răspuns fiziologic instantaneu când ne simțim amenințați fizic și psihic în viața de zi cu zi din comunitatea în care trăim. Vom aprofunda aspectul în capitolul șase, când vom examina tipurile specifice de rechini din apele noastre.

Indiferent dacă nu am înotat niciodată în ocean sau dacă am înotat zilnic în apele lui, cu toții ne putem face o idee despre forța și imprevizibilitatea lui, asemenea modului în care ne raportăm în prezent la anxietate. Am văzut de nenumărate ori cum aceste tipuri de metafore pot clarifica unele concepte mai greu de înțeles și le pot prezenta într-o manieră cu totul nouă, mai accesibilă pentru minte.

## ALEGEREA DE A ÎNOTA SAU DE A TE SCUFUNDA CÂND TE CONFRUNȚI CU ANXIETATEA

Când am început terapia cu Mikaela, ea înota în ape agitate de mult timp. Trupul ei era istovit, epuizat, după ce fusese înconjurat ani întregi de ape metaforice infestate de rechini. Lupta îndelungată cu anxietatea îi agravase depresia, distrugându-i orice speranță că situația s-ar putea îmbunătăți. Asta nu este neobișnuit, având în vedere că un studiu realizat la nivel mondial a constatat că 45,7% dintre persoanele care suferă de depresie au avut, de asemenea, una sau mai multe tulburări de anxietate pe parcursul vieții.<sup>9</sup> Poate că și tu te regăsești în această descriere, simțindu-te epuizat de ceea ce pare

a fi o interminabilă monotonie de panică în fiecare dimineață, de epuizare pe parcursul zilei și de teamă când se apropie noaptea.

De aceea am vrut să scriu volumul de față. Am văzut prea mulți oameni copleșiți de anxietate (și mai târziu de depresie), care au ajuns să nu mai aibă nicio speranță. Fiind eu însămi o persoană care avea mai multe atacuri de panică pe săptămână, care nu putea ieși la restaurant și se temea să urce în avion, am trecut și eu prin asta. Principalul motiv pentru care am vrut să scriu cartea a fost să-ți dau o rază de speranță că situația se poate îmbunătăți. Am văzut asta la nenumărați clienți și știu că și tu poți avea o poveste asemănătoare, cu un final fericit.

Nu va fi întotdeauna ușor. Va trebui să muncești pentru asta. Uneori va fi neplăcut să te lupți cu valurile anxietății ca să descoperi ce se află de partea cealaltă. Pot însă să-ți promit că paginile de față pot începe să-ți redea puterea, nu controlul. Nu am ales întâmplător aceste cuvinte.

Anxietatea ne face să *tânjim* după control. Dacă am putea avea siguranța și predictibilitatea pe care le dorim, atunci am avea permisiunea de a ne liniști. După cum vei vedea pe parcursul cărții, nu există siguranță și predictibilitate absolute. Când ajungem să recunoaștem realitatea că de cele mai multe ori nu avem prea mult control asupra vieții (lucru cu care cei mai mulți au fost nevoiți să se confrunte în timpul pandemiei), senzația poate fi mai degrabă de eliberare decât de vulnerabilitate. Știu că pare paradoxal, dar, acceptând situația în care ne aflăm și alegându-ne răspunsul deliberat la lipsa de control, ne recăpătăm puterea. Când ni se pare că viața nu ne dă posibilitatea să decidem, reacția noastră și modul în care gestionăm situația arată cât suntem de

puternici. Ele ne pot ancora în realitate. Nimeni nu ne poate lua asta, oricât de incontrollabilă ar fi situația.

Dă-mi voie să dezvolt ideea. Așa cum am menționat mai devreme, clienta mea Mikaela evitase ani întregi să meargă la doctor din cauza reacției incontrollabile pe care o avea în corp când se afla într-o unitate medicală. La fel ca mulți alți clienți, plângea, tremura și uneori chiar leșina din cauza anxietății care o copleșea. Răspunsul ei a fost să renunțe la orice îngrijiri medicale și să lase anxietatea să pună stăpânire pe ea. Situația a devenit critică când a vrut să facă vaccinul împotriva COVID, dar s-a simțit paralizată la gândul de a fi înțepată cu un ac.

O etapă din procesul prin care Mikaela urma să-și redobândească puterea a constat în conștientizarea modului în care frica se manifesta în cazul ei. Ea a luat măsuri, identificând gândurile care o urmăreau și apelând în același timp la alte intervenții medicale, cum ar fi prescrierea de medicamente de către un psihiatru, astfel încât să se simtă mai calmă din punct de vedere fizic pe tot parcursul procesului. A cerut sprijin, mergând împreună cu sora ei pentru a nu fi nevoită să îndure singură stresul. Astfel, Mikaela a reușit în cele din urmă să se vaccineze și totul a devenit din ce în ce mai ușor de fiecare dată. A fost modul ei de a-și asuma responsabilitatea asupra situației, chiar și atunci când anxietatea părea scăpată de sub control.

Putem face asta și în mod colectiv, ca societate. Când se întâmplă ceva incontrollabil, nu trebuie să stăm cu mâinile în sân. Când Curtea Supremă decide că femeile nu au niciun cuvânt de spus în privința corpului, putem protesta. Când un tânăr de 18 ani poate cumpăra arme de asalt fără să fie supus niciunei verificări, putem să-i contactăm telefonic sau în scris pe senatori pentru a le cere schimbări legislative. Când vedem cum tot

mai multe case cad pradă flăcărilor sau inundațiilor din cauza crizei climatice, putem cere măsuri sporite de protecție a planetei și ne putem reduce impactul individual prin schimbarea modului în care călătorim și reducerea consumului de bunuri materiale neesențiale. Aceasta este puterea colectivă care ne poate ancora în realitate atunci când avem impresia că disperarea ne va copleși.

Anxietatea ne face să vrem să fugim din fața realității, spunându-ne că e „prea mult”. E adevărat, este prea mult. În fiecare săptămână ne surprindem plângând în fața televizoarelor, clătinând din cap în timp ce ascultăm ultimele știri și simțindu-ne paralizați când aceleași tragedii se repetă la nesfârșit. Dar în felul acesta anxietatea câștigă. Situațiile incontroleabile ni se par și mai scăpate de sub control. Începem să simțim că ne înecăm în apele care ne înconjoară, în loc să învățăm să înotăm.

## CEL MAI IMPORTANT PRIM PAS PE CARE-L PUTEM FACE

Țin să subliniez un aspect: dacă vrem să combatem anxietatea, trebuie să începem prin a ne redobândi puterea. Anxietatea se diminuează atunci când alegem să reacționăm în mod concret, prin acțiune, nu printr-o atitudine de apatie. Și care este una dintre cele mai importante alegeri pe care le putem face când dorim să depășim anxietatea?

Să ne informăm.

Unul dintre motivele pentru care anxietatea pare foarte înfricoșătoare este faptul că nu o înțelegem. Simțim că suntem la cheremul minții și trupului. Există însă o expresie sugestivă formulată de psihiatrul Dan Siegel: „Numește emoția pentru a o îmblânzi.”<sup>10</sup> Dacă ne putem înțelege gândurile, sentimentele și senzațiile fizice care pot apărea brusc sau cele care durează luni întregi, putem începe să simțim că stăpânim situația.

Asta nu înseamnă neapărat că putem controla sau face să dispară simptomele, dar, înțelegând ce stă la baza suferinței, putem adesea să atenuăm senzația de alarmă.

Să învățăm, așadar, împreună. În capitolul următor vom aborda din punct de vedere sociologic motivele pentru care suntem mai anxioși ca niciodată. Însă înainte se impune să descifrăm biologia din spatele anxietății. Mulți ne culpabilizăm pentru suferință, când ar trebui, de fapt, să recunoaștem meritul creierului și al corpului de a fi intrat într-o hiperactivitate incontroleabilă. În schimb, adesea intrăm și mai mult în panică, pentru că nu înțelegem de ce mintea și corpul se comportă astfel.

O mare parte din anxietatea noastră izvorăște dintr-o mică regiune de mărimea unei migdale, amplasată adânc în creier, numită amigdală. Deși este foarte puternică, ocupă doar circa 0,3% din volumul creierului.<sup>11</sup> Amigdala este supusă unui echilibru fragil. Dacă este prea sensibilă, avem de-a face cu persoane care experimentează o conștientizare accentuată, tendința de evitare și un sentiment general de neîncredere în ceilalți. Dacă este mai puțin activă, persoanele în cauză adoptă comportamente mai riscante, așa cum am menționat în introducere, când am vorbit despre cazul lui Alex Honnold, care a făcut escaladă fără coardă în Yosemite. Interesant este faptul că agitația și furia au fost, de asemenea, asociate cu amigdala, ceea ce explică de ce iritabilitatea poate fi un simptom frecvent al unei tulburări anxioase.<sup>12</sup>

Indiferent cum arată amigdala ta, anxietatea poate lua o formă diferită în creierul fiecăruia. Locul în care experimentăm activarea sau lipsa de activare poate face diferența. Studiile realizate au analizat diferitele tipuri de anxietate și modul în care simptomele se manifestă din punct de vedere neurologic.<sup>13</sup> De exemplu, unii dintre noi sunt veșnic îngrijorați, având tendința de a