



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Lynn Lyons

AUDITUL ANXIETĂȚII

CUM SĂ SCAPI DE CELE 7 MODURI VICLENE
ÎN CARE ANXIETATEA PUNE STĂPÂNIRE
PE TINE

Cuvânt-înainte de
Robin Hutson

Traducere din limba limba engleză de
Mihaela Olinescu

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**LYONS, LYNN**

Auditul anxietății : cum să scapi de cele 7 moduri viclene în care anxitatea pune stăpânire pe tine / Lynn Lyons : cuv.-înainte de Robin Hutson; trad. din lb. engleză de Mihaela Olinescu. - București : Editura Trei, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-2644-6

I. Hutson, Robin (pref.)

II. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

Titlu original: THE ANXIETY AUDIT

Autor: Lynn Lyons

Copyright © 2023 Lynn Lyons

© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

TeL.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

*Pentru Zed, Brackett, Brice, Cole, Pearl, Greta, Kate și Thomas
Fie ca această generație viitoare să-și umple viețile cu legături
complicate și pline de bucurie*

*Și pentru Michael Yapko, care m-a modelat ca medic clinician
și a cărui influență se reflectă în fiecare pagină a acestei cărți*

Avertisment: Conținutul acestei cărți are exclusiv scop informațional și nu este menit să diagnosticheze, să trateze, să vindece sau să prevină orice afecțiune sau boală. Înțelegeți că această carte nu se vrea a fi un substitut pentru o consultație la un practician specializat. Utilizarea acestei cărți implică acceptarea din partea dumneavoastră a acestui avertisment. Informația prezentată aici nu ține locul sfaturilor primite de la specialistul dumneavoastră în sănătate mentală sau de la medicul dumneavoastră. Vă rog să apelați la medicul dumneavoastră dacă aveți probleme de sănătate.

CUPRINS

Cuvânt-înainte	11
Introducere:	15
 <i>Capitolul 1: Creierul nu are buton de oprire</i>	21
<i>Capitolul 2: Ne așteaptă catastrofe</i>	51
<i>Capitolul 3: La nivel global</i>	79
<i>Capitolul 4: Izolarea și deconectarea lăuntrice</i>	111
<i>Capitolul 5: Crearea de haos și atractivitatea ocupării continue</i>	145
<i>Capitolul 6: Iritabilitatea joacă jocul învinovățirii</i>	169
<i>Capitolul 7: Cum deviază îngrijirea de sine</i>	183
 Note	209
Mulțumiri	219
Despre autoare	223

Cuvânt-înainte

Revoluționare. Așa sunt descrise trucurile și instrumentele pe care Lynn Lyons le oferă celor care se confruntă cu orice tip de anxietate. Și eu știu acest lucru. Fiindcă mi-a schimbat modul în care văd lucrurile ca părinte și ca persoană.

La începuturile pandemiei, majoritatea dintre noi am fost blocați în casă. Prinși în stresul și dificultățile de zi cu zi, mulți au încercat să vadă partea plină a paharului, observând cât de norocoși erau să aibă un membru al familiei bucătar sau brutar. Eu eram norocoasă să am la dispoziție o expertă în anxietate: Lynn Lyons, psihoterapeută respectată, mamă și profesoară, care se întâmplă să fie cumnata mea (precum și cea care m-a ajutat la nașterea copiilor mei).

Lynn și cu mine am observat o amplificare a nivelului de anxietate în urma pandemiei — valuri peste valuri de incertitudini adăugându-se unui val de anxietate deja în creștere în societatea noastră. Am decis să lansăm un podcast numit *Flusterclux* pentru a împărtăși sfaturile și instrumentele create de Lynn, cu cât mai multe familii posibil.

De-a lungul anilor, Lynn a împărtășit sfaturi înțelepte, care schimbă viața, profesioniștilor și familiilor, prin discursurile și atelierele ei, precum și mie, la masa din bucătărie. M-a învățat pe ce ar trebui să mă concentrez, ca părinte, pentru a lupta împotriva anxietății înainte să apară. Atunci, nu mi-am dat seama că aveam

o înțelegere foarte simplistă a activității ei, legat de modul în care ajută familiile cu copii anxioși.

În procesul de înregistrare a episoadelor podcastului, am învățat abilități neprețuite de la Lynn, abilități de care nu știam că am nevoie. Este ceea ce oamenii spun frecvent despre activitatea ei. Poate te gândești că știi ce este anxietatea când începi să citești această carte, dar Lynn îți va arăta modalitățile prin care anxietatea determină comportamentul tău și al familiei tale, explicând mult mai multe lucruri decât îți dai seama. Să înțelegi cum poți identifica locurile în care se ascunde anxietatea pare a fi un decodificator magic pentru comportamentul uman.

Auditul anxietății analizează aceste tipare obișnuite. Și Lynn le investighează pe toate, cu cât mai mult umor, și cu cât mai puțin jargon psihologic. Aceste tipare sunt pretutindeni. Învață-le și identifică-le, astfel încât să îți poți da seama când le practici, când familia sau colegii tăi le folosesc. Crede-mă, vei avea destule ocazii să exersezi.

Pe măsură ce începi să îți cunoști tiparele anxioase, începe magia.

Lynn schițează o modalitate mai bună de a reacționa. Te ghidează cum să le întrerupi. Cu exercițiu, devine din ce în ce mai ușor.

Tiparul meu, de exemplu, este „catastrofarea“. Înnarmată cu aceste noi informații despre mine, văd schimbările pe care le-am făcut. Fiindcă sunt o persoană prăpăstioasă, anxietatea rulează adesea în mintea mea un film cu cel mai rău scenariu posibil.

Exersând, am început să gândesc cam așa: *O, Doamne! Nu intra în panică, pur și simplu catastrofezi, ca de obicei!* În timp, am început să îmi întâmpin tiparul fără emoție sau critică. *Salut, film al anxietății. Te înțeleg.* Și, în cele din urmă, am învățat să pun pe

pauză filmul anxietății și să spun: *Anxietate, filmele tale previzibile mă plictisesc. Azi nu am chef de ele.*

Dar iată care este șmecheria: Lynn explică de ce scopul nu este eliminarea anxietății. Nu vei înceta să fii anxios, așa cum nu vei înceta să fii mânios sau trist. Prin urmare, gestionarea reacțiilor noastre reprezintă cea mai puternică metodă de a împiedica anxietatea să ne controleze căminul. Și, ca din întâmplare, aceste abilități de a ne gestiona reacțiile emoționale au aplicări extinse. Efortul pe care îl depui în privința anxietății te va ajuta și cu alte sentimente dificile.

Poate crezi că îți cunoști deja relația cu anxietatea, dar Lynn o explică diferit. Anxietatea este un termen-umbrelă pentru foarte multe emoții. Fii deschis pentru o nouă înțelegere, care aduce lumină acelor părți din tine pe care îți place să le ții în întuneric. În această carte, vei vedea că aceste dificultăți sunt universale. Găsește alinare în faptul că toată lumea jonglează cu ele.

Toate conversațiile pe care le ai când ești anxios te fac mai puțin capabil de a stabili conexiuni autentice. Îndepărtarea de anxietate creează spațiu pentru o conectare mai profundă. Rezultatele sunt puternice și hrănitoare.

Acest efort este pe viață. Dacă ar fi nevoie să citim sau să auzim, sau să exersăm aceste informații o singură dată, eu nu aș mai avea nicio anxietate, și nici nimeni altcineva din familia lui Lynn. Și nici Lynn, de altfel. Este un efort permanent, dar care merită, mai ales dacă îl faci în familie, deschis, transparent. Toată lumea are de câștigat.

Robin Hutson, gazdă, *Flusterclux*

Introducere

Împărtășesc povești. Le folosesc în ședințele pe care le țin cu familii, când vorbesc la evenimente și la cursurile de formare. Îmi oblig familia să le asculte. Au reprezentat o parte importantă a parentajului pe care l-am practicat când băieții mei erau mici. Această carte este plină de povești: povești despre oamenii cu care am lucrat în cei treizeci de ani ca terapeut, povești despre propriile experiențe privind grijile și anxietatea, pentru că sunt exact ca poveștile *tale* despre griji și anxietate, și povești pe care le-am adunat de ici, de colo, deoarece cuvintele și istorisirile altor oameni transmit adesea ceea ce vreau eu să transmit, doar că mai bine.

Așa că încep această carte cu trei povești.

Prima s-a întâmplat în 1993. Eram asistent social proaspăt autorizat, lucrând ca terapeut într-un mic cabinet de sănătate mentală. În acea primăvară, am mers cu câțiva colegi la o importantă conferință de psihoterapie. Timp de câteva zile, se desfășurau cel puțin 100 de ateliere dintre care să alegem: depresie, tulburări de personalitate, traumă; terapie prin artă, terapie prin joc, terapie prin sunet și terapie sexuală. A fost captivant la început, dar de la un atelier la altul mă simțeam din ce în ce mai stupidă. Nu știam termenii pe care îi foloseau sau abordările despre care discutau. Cum aș fi putut să învăț vreodată toate aceste categorii diferite de diagnostic? De ce nu învățasem nimic din toate acestea la universitate? Ce limbă vorbeau acești specialiști? Nu știam nimic! Am plecat de acolo simțindu-mă intimidată și copleșită.

A doua poveste a avut loc cu cincisprezece ani mai devreme, la gimnaziu, în 1978. Eram în clasa a șaptea la Webb Junior High School și mă aflam într-o sală de clasă, dând examenele standardizate împreună cu colegii mei. Ni s-a spus că, dacă terminăm mai devreme, să scoatem o carte și să citim. Eu aveam la mine romanul lui Michael Crichton din 1969, *Germenul Andromeda*. Nu îmi mai aduc aminte prea multe din carte, dar ceea ce îmi amintesc este că la un moment dat am întâlnit un pasaj cu o descriere detaliată a cuiva căruia i se sparge nasul. Sunt sensibilă și leșin des, mă trag dintr-o familie de persoane care leșină. Niște oase rupte mă pot dărâma. Când am citit cuvintele despre nasul care a trosnit și despre sângele care curgea, au început să îmi țiue urechile. Fără să spun prea multe, m-am ridicat și m-am grăbit la baie, simțind deja cum mi se întunecă privirea. Am știut să mă las jos, să preîntâmpin căderea. Când mi-am recăpătat cunoștința, eram cu obrazul pe gresia răco-roasă a băii. Îmi făcea bine. Am așteptat acolo câteva minute, apoi m-am întors în clasă, cu picioarele tremurând și palidă. Nu am spus nimic. Știam ce anume îmi declanșase această stare — nu era ceva necunoscut —, dar cam atât. M-am bucurat că nu m-a găsit nimeni, că reușisem să trec peste acel episod nedescoperită.

Nu am aflat termenul *sincopă vasovagală* decât zeci de ani mai târziu, sintagma folosită pentru a descrie acest tip de leșin cauzat de o scădere semnificativă a tensiunii, adesea determinată de vederea sângelui sau a unor răni. Știam că tata și frații mei păteau la fel, dar nu știam ce să facem în privința asta. Eram adesea luați prin surprindere de imaginațiile și de reacțiile noastre dacă nu puteam evita cu succes factorii declanșatori. Acum sunt mult mai bine. Nu perfect. Am leșinat de trei ori în ultimii douăzeci și trei de ani. Dar atunci și până spre treizeci de ani, era un secret rușinos. Iar eu eram lipsită de apărare.

Cea de-a treia poveste este din 2018. Eram la film, cu părinții mei, la documentarul recent lansat despre Fred Rogers*, *Won't You Be My Neighbor?* Eram fascinată. Domnul Rogers era prietenul meu din copilărie, cel care explica inexplicabilul. Privind ca adult, eram impresionată de ce reușea să facă, de felul în care îi înțelegea pe copii și de modul în care, cu blândețe, dar constant, îi pune la încercare pe adulți. La finalul filmului, este un videoclip cu domnul Rogers ținând un discurs la o festivitate de absolvire. Și, așa cum făcea adesea la sfârșitul unui discurs, i-a rugat pe ascultători să petreacă un minut în tăcere, onorându-i pe cei care „ne-au zâmbit ca să învățăm să zâmbim, au mers cu noi ca să mergem și noi... ne-au iubit ca să iubim și noi“.

„Haideți să ne facem un pic de timp să ne gândim la acei oameni extraspeciali“, a spus. Am început să plâng. Nu câteva lacrimi, ci un potop, cu suspine imposibil de stăpânit. Stând acolo, între părinții mei, inima mi s-a deschis într-un fel care părea atât de proaspăt și de neoprit, plângând ca un copil. Am început să-i aud vocea și mesajele când aveam *trei ani*, dar se pare că îmi era dor de ele. Și de el. Îmi trezea sentimente puternice să aud acel limbaj al conexiunii. În 2018, lumea noastră părea deja dură, furioasă, frântă. Nici nu ne imaginam că va fi și mai greu.

Aceste trei povești sintetizează motivele pentru care am scris această carte, ceea ce vreau să înțelegeți despre anxietate, îngrijorare și stres. Totul se reduce la trei cuvinte ilustrate de poveștile pe care le-am împărtășit. Dați-mi voie să explic.

* Fred McFeely Rogers (1928–2003), prezentator de televiziune, autor și producător american. A creat și prezentat serialul de televiziune pentru preșcolari *Mr. Rogers' Neighborhood*, care a fost difuzat între anii 1968 și 2001. (N.r.)

PRIMUL CUVÂNT: A SIMPLIFICA

Prima poveste este un avertisment despre complicarea a ceea ce nu trebuie să fie complicat. Anxietatea nu este complexă, dar se dezvoltă când o facem astfel. Știu acest lucru acum, și vreau să o știți și tu. Treizeci de ani după acel weekend copleșitor la conferință, intimidarea mea de începător a fost înlocuită de o recunoaștere (și iritare frecventă, recunosc) a faptului că domeniul sănătății mentale este inutil de încurcat. Și, ca orice alt domeniu, are propriile tendințe, jargon, credințe, creativitate și concurență. Desigur, poate fi și bine, și rău. Am văzut multe diagnostice sau tratamente noi făcându-și apariția, învăluite în promisiuni și speranță justificată. Unele au schimbat în moduri remarcabile felul în care înțelegem ființele umane — de exemplu, efectele traumei din copilărie. Altele au fost respinse sau pur și simplu au dispărut încet-încet. Unele au făcut rău. Cred cu tărie că atunci când anxietatea a fost complicată, au apărut efecte negative. Cu cât studiez și observ și experimentez anxietatea mai mult, cu atât devine mai simplu. Spre deosebire de momentul 1993, nu mai simt nevoia să mă orientez pe harta schimbătoare a domeniului sănătății mentale. În schimb, mă străduiesc să îmi scot clienții din acea dezordine derutantă.

Principalul scop al acestei cărți este să ofere o experiență și o explicație mai puțin patologice pentru anxietate și îngrijorare, să regândească etichetarea diagnostică bazată pe criză și complicată, etichetare care este dominantă acum, dar care nu funcționează. Obiectivul este de a simplifica. Voi explica felul în care tiparele anxioase pe care le învățăm și practicăm în fiecare zi se amplifică în timp și ne fac viața previzibil mai dificilă. Îți voi spune despre schimbările pe care poți începe să le faci. Dificil? Poate. Dar nu complicat.

AL DOILEA CUVÂNT: A DEMISTIFICA

Poate că anxietatea nu este complicată, dar este puternică. După ce am fost inconștientă pe podelele băilor (și pe multe alte podele), pot depune mărturie: îngrijorarea și anxietatea te pot pune la pământ la propriu, în feluri mici și mari. Povestea mea despre leșin ilustrează cum lipsa înțelegerii ne ține prinși în capcană, speriați și reacționând exagerat. Pentru cei mai mulți dintre noi, anxietatea nu este o tulburare și nu trebuie văzută astfel, dar va apărea la un moment dat. E o parte des întâlnită și normală din a fi om. Și totuși, mulți dintre noi nu au informații precise sau utile despre tiparele și trucurile sale, sau chiar despre motivele și tipurile simptomelor fizice pe care le creează. Anxietatea este vicleană. Îi place să prezinte lucruri care *nu* sunt urgențe ca fiind urgențe. Este însăși natura puterii sale. Fără informații sau o înțelegere de bază privind ce se întâmplă și ce înrăutățește lucrurile, începem să ne facem griji despre îngrijorarea noastră. Devenim anxioși în privința anxietății noastre. Dorința firească de a scăpa de anxietate duce adesea la decizii, dialoguri interne sau instrucțiuni (de la prieteni, membri ai familiei și da, chiar de la terapeuți) care ne fac să ne simțim mai rău. Lucrurile pe care le facem ca să nu ne mai simțim anxioși ne fac, de fapt, mai anxioși. Numesc această spirală „construirea tulburării”. Ceea ce ar trebui să facem este să demistificăm.

Cel de-al doilea obiectiv al acestei cărți este să clarifice anxietatea și să oprească acea spirală. Vreau să înlocuiesc „Ce mi se întâmplă?” cu „O, știu acest tipar”. Când am aflat în cele din urmă dedesubturile leșinurilor mele (sincopa vasovagală), m-am simțit ca un supererou. Aveam nevoie de aceste informații, dar ani de zile nici nu am știut că există. Încă mai leșin din când în când, dar acum, când apar simptomele, știu ce se întâmplă și pot (aproape

întotdeauna) întrerupe tiparul și ieși din vrie. Nu mai construiesc tulburarea. Informațiile demistifică modul în care funcționează anxietatea și schimbă felul în care reacționăm.

AL TREILEA CUVÂNT: A TE CONECTA

În cele din urmă, anxietatea ne deconectează. Nu îi pasă dacă îi vedem pe cei pe care îi iubim, dacă facem ce ne place sau dacă ne oferim talentele lumii realizând ceva important. Vrea să evităm, fiindcă evitarea oferă alinare imediat. Caută siguranță, confort și certitudini. Anxietatea ne perturbă relațiile, fiindcă este rigidă și solicită control, și fiindcă relațiile sunt dificile, delicate și emoționale. Anxietatea stă în calea conectării, deoarece când ne face să ne simțim judecați și nesiguri și incapabili, simțim rușine și ne retragem. Când stăteam în acea sală de cinema în 2018, domnul Rogers mi-a reamintit valoarea conectării. Acum, după toate lucrurile prin care am trecut, cred că avem nevoie de conectare mai presus de orice altceva.

Deși blestemul singurătății nu a început odată cu COVID-19, pandemia a amplificat impactul devastator al izolării. Pentru mulți, ultimii câțiva ani au adus discordie și singurătate, ca să nu spunem mai mult. Am dedicat un întreg capitol din această carte tiparului izolării interioare, dar poveștile despre cum tiparele anxioase ne deconectează de cei dragi, de viețile noastre și chiar de noi înșine sunt întreșesute pe tot parcursul cărții. Separarea și deconectarea hrănesc anxietatea și depresia. Ne trag în lăuntrul nostru. Scopul meu este să te conving — cu povești și strategii și pași utili, concreți — că nu ești singur. Citându-l pe Fred Rogers: „Cred că toți oamenii își doresc să fie iubiți și își doresc să știe că sunt demni de iubire“.

Vom simplifica și vom demistifica anxietatea ca să creăm spațiu pentru conectare.