

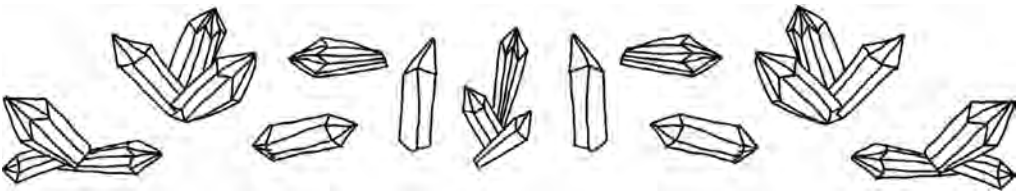
Jordan Reid

Erin Williams

**Sunt anxios,
dar mă distrez!**
Activități terapeutice inovatoare

Traducere din limba franceză de Daniela Andronache

Editura For You
București



DRAGUL NOSTRU CITITOR ANXIOS,

Salut!

Mai întâi, relaxează-te. (Nu-i așa că-ți place la nebunie când îți spun oamenii să te relaxezi? Și nouă! Funcționează de fiecare dată.) Ei bine, nu ești condamnat la o viață de gânduri ruminative și nopți nedormite. Ești, de fapt, un om foarte normal. Știi cine nu e normal? Oamenii aceia din fluxul tău de prieteni virtuali care sunt cu toții strălucitor de fericiți și lipsiți de griji și arată ca decupați din reclame. Să fim realiști: nimeni nu zâmbește atât mult, cu excepția cazului în care încearcă să ascundă ceva. Cum ar fi, să zicem, o anxietate paralizantă.

În zilele noastre, anxietatea pur și simplu face parte din experiența de a fi om: trăim într-o lume obișnuită cu structuri de putere corupte, cu violență de nedescris, cu dezastre naturale și prezentarea aceea în PowerPoint cu statistici care cuantifică până la ultima zecimală cotele de piață din domeniul digital agregat – pe care o închei triumfător, doar pentru ca la sfârșitul ei să descoperi sămânța de mac care îți rămăsese între dinții din față. Iată care este adevărul: toți ceilalți oameni pe care îi cunoști își fac și ei probleme ca nu cumva să le fi rămas vreo sămânță de mac între dinți. Se cheamă psihologie.

Fie că te macină o anxietate atât de intensă încât ai nevoie de ajutor de specialitate (caz în care te felicităm că te tratezi), fie că ai una suficient de ușoară încât reușești frecvent să ajungi la sfârșitul zilei fără vreo cădere totală (caz în care te felicităm și pentru asta), cartea de față este potrivită pentru tine. Avem pagini după pagini de activități menite să te facă să te simți mai puțin singur; ele te vor inspira să râzi de fricile tale și te vor ajuta să îți dai seama ce poți face când, la ora 3 dimineața, ești cu ochii larg deschiși, întrebându-te cu îngrijorare dacă în e-mailul acela l-ai pus în Cc pe „Dan” care trebuia, nu pe vreun altul. (L-ai pus. Probabil.)

Dacă ai o zi proastă, încearcă să o colorezi pe bunica aducătoare de calm de la p. 93. Dacă ai o zi cu adevărat proastă, urmează pas cu pas instrucțiunile noastre de la p. 102, pentru a-ți construi propriul buncăr subteran. Înainte de următorul tău zbor cu avionul, asigură-te că arunci un ochi la p. 15, ca să parcurgi informațiile noastre liniștitoare despre avioane (care sunt, doar ca să știi, mijloace extrem de sigure de transport). Iar dacă în jurul unghiilor tale cuticulele arată (măcar un pic) ca ale noastre, în mod clar trebuie să arunci o privire la p. 97, ca să afli despre soluțiile de refacere a cuticulelor.

Și nu uita: te afli într-o companie selectă! Oamenii anxioși se numără printre cele mai amuzante, interesante și creative ființe umane de pe planetă. Noi știm, pentru că facem parte dintre aceste persoane și... suntem nemaipomenite.

Să ai parte de alinare și ai grijă de tine! Noi sperăm să-ți placă această carte.

Jordan și Erin



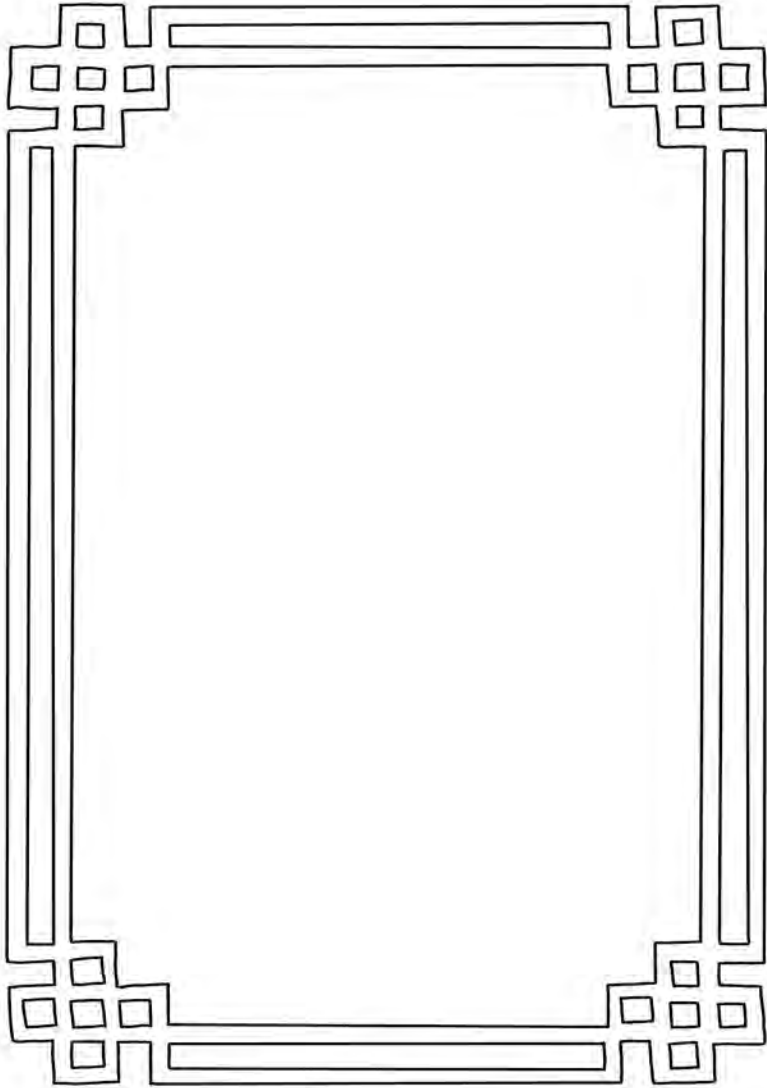
CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

1. Răsfoiește-i paginile ori de câte ori îți vine cheful: dimineța, în loc să ascuți știrile (ca să nu mai auzi că s-a întâmplat ceva rău); în timpul pauzei de prânz (așadar, când va trece pe la tine tipul de la Marketing, să te pună la curent cu evoluția gâlmei de pe coapsa lui interioară, vei putea să arăți mult prea ocupat ca să stai la palavre); noaptea târziu (dacă deja ai încercat să exersezi yoga cu degetele de la picioare și să faci îngeri de hârtie, ia la rând celelalte activități pentru insomniaci sugerate la p. 138).

2. Acest volum este lejer împărțit în trei capitole, dar tu ai libertatea de a ignora structura formală, deoarece cărțile cu exerciții nu sunt tocmai populare pentru structura lor atrăgătoare. Dă paginile înainte și înapoi sau alege un exercițiu la întâmplare și începe de acolo. Viața e suficient de dură cu toate regulile și responsabilitățile ei, deci consideră că această carte e flexibilă și fă orice îți vine cu ea... chiar dacă te gândești să i-o dai altcuiva cadou, pentru că ești complet fericit în toate aspectele vieții tale și nu ai absolut niciun fel de anxietate, așa că habar nu ai de ce Clara a crezut că acesta ar trebui să fie cadoul tău de Secret Santa, când tu nu ți-ai dorit decât o lumânare parfumată, așa cum au primit toți ceilalți.

3. Dacă dorești, fotografiază diferitele tale creații și trimite-ni-le pe Instagram, la @bigactivitybook - vrem să vedem (și să le spunem și altora) că ești un geniu.

TOTUL DESPRE MINE



Desenează-ți fața aici

SPUNE-NE MAI MULTE

Însumează punctele obținute mai jos pentru a-ți contura complet profilul anxios (întocmit științific).

STATUTUL RELAȚIONAL

- Singur. (1 punct)
- Într-o relație. (2 puncte, pentru că trebuie să răspunzi în fiecare zi la întrebarea: „Deci, voi când vă căsătoriți?!“)
- Căsătorit. (3 puncte, pentru că acum, după ce că înduri propriile anxietăți, mai trebuie să fii și martorul constant – teoretic, decenii la rând – al anxietăților unei alte ființe umane.)
- Chestiunea asta mă stresează, încetează să mă mai întreb așa ceva. (4 puncte, iar acum du-te să tragi un pui de somn; suntem abia la p. 11 și se pare că ai nevoie de odihnă înainte să trecem mai departe.)

SURSE CURENTE DE ANXIETATE (bifează tot ce ți se potrivește)

- Școala. (1 punct)
- Munca. (1 punct)
- Banii. (0 puncte, fiindcă banii îi fac nefericiți pe toți oamenii!)
- Relațiile. (0 puncte – vezi mai sus)
- Cantitatea de bacterii prezente tot timpul pe telefonul meu mobil. (2 puncte)
- Faptul că cineva s-a gândit că eu aș fi acumulat atâta anxietate încât să am nevoie de această carte. (3 puncte)
- Toate cele de mai sus, plus orice altceva. (4 puncte)

COMPORTAMENTE ASOCIATE CU SOMNUL (bifează tot ce ți se aplică)

- ...Hm, ce problemă să am eu cu somnul? (0 puncte și... ura, ești un unicorn!)
- Din când în când, mai notez câte ceva de făcut într-un carnetel mic, pe care îl țin lângă pat. (0 puncte, doar niște bățai prietenești pe spate...)
- Studiez o pată, apoi altă pată. (1 punct)
- Încerc să stau într-o poziție, apoi mă succesc pe partea cealaltă. (1 punct)
- Număr câte linii verzi fluorescente compun fiecare cifră de pe ceasul meu. (2 puncte; sugestie profesională: urmărirea secundarului unui ceas analogic îți aduce mai multă satisfacție și e mult mai probabil să aibă ca rezultat somnul.)
- Studiez cu atenție tavanul. (2 puncte)
- Mă holbez cu o furie abia reținută la partenerul meu de viață, care doarme liniștit. (3 puncte)
- Ce este somnul? (4 puncte)

CÂTEVA CHESTII DE ȚINUT MINTE

Dacă observi ceva admirabil la cineva, e aproape întotdeauna o idee bună să-i spui asta.

Spune adevărul, chiar și când nu vrei (mai ales când nu vrei).

Asumă-ți succesele - nu sunt doar niște „potriviri norocoase“.

Când un prieten nu-și mai găsește locul în viața ta (chiar dacă nu știi exact de ce), este în regulă să renunți la el.

Reacțiile oamenilor au legătură, aproape întotdeauna, mai puțin cu tine și mai mult cu ei înșiși. Încearcă să-ți amintești acest lucru înainte să decizi în ce fel le lași să te afecteze.

Vinovăția nu este doar o emoție teribilă, ci și o pierdere de timp. Deci, nu te mai autoflagela fiindcă nu ai făcut nicio drumeție în munții Himalaya / nu ai scos un album / nu ai făcut carieră în CIA. Întreabă-te dacă vrei cu adevărat să faci respectivul lucru sau doar crezi că ar trebui să vrei. Dacă te încadrezi în prima variantă, dă-i înainte. Dacă te situezi într-a doua, renunță la prostia care te bântuie.

Și, în sfârșit, anxietatea nu este ceva de care să-ți fie rușine. De fapt, ar trebui să ai propria carte de activități terapeutice cu care să te distrezi. Și trebuie să faci acele activități în timp ce călătorești cu mijloacele de transport în comun, pentru ca toți cei care citesc peste umărul tău să se simtă mai bine cu anxietatea lor.