

VORBITOR ÎN NUMELE ANXIETĂȚII

În anul 1927 au fost publicate numai 3 articole despre anxietate. Până în 1941, numărul lor a crescut la 14, pentru ca, în 1950, să se ridice la 37. După ce, în 1980, Asociația Americană de Psihiatrie a introdus anxietatea – ca o consecință a dezvoltării numeroaselor medicamente pentru tratarea ei – în cea de-a treia ediție a *DSM*, celebrul său *Manual de Diagnostic*, numărul cercetărilor a crescut exponențial, astăzi fiind publicate anual mii de articole științifice pe această temă.

După ce a parcurs el însuși kilometri de studii, Scott Stossel*, jurnalist și editor la *The Atlantic*, alege să-i dedice subiectului o carte întregă, una extrem de densă și de documentată. Experiența personală cu anxietatea generalizată e doar șarpanta volumului lui Stossel, pe care autorul construiește, plecând de la primele mențiuni ale anxietății și până în prezent, nu doar un istoric al diagnosticului, ci și o descriere amănunțită a simptomatologiei, a medicației specifice, a teoriilor și dezbaterilor legate de anxietate, fobii și alte tulburări asociate, neocolind nici dimensiunea etică implicată în definirea bolii.

Motivația lui Stossel pentru a se angaja la un demers atât de consistent – concretizat în, probabil, una din cele mai complexe cercetări asupra anxietății realizată de un laic în epoca contemporană – nu se trage numai din faptul că, diagnosticat cu anxietate încă din copilărie („de pe la vârsta de doi ani am fost un ghem spasmodic de fobii, frici și nevroze”, p.15), Scott Stossel este atât de familiar cu subiectul, ci și din speranța că, vorbind despre probleme sale, va putea depăși o parte din ele (strategie izvorâtă din ceea ce psihologia numește „terapie prin expunere”). După parcurgerea celor aproape 400 de pagini înțesate de referințe, informații, explicații și definiții din neuroștiințe, genetică moleculară, psihiatrie biologică, psihologie, psihofarmacologie etc., devine evident un alt aspect important, pe care autorul volumului, ca un anxios tipic, preferă să-l treacă în subsol: Scott Stossel se înhamă la acest efort considerabil de documentare pe cont propriu după ce toate tratamentele, terapiile și medicamentele pe care le încearcă în mai mult de 30 de ani dau greș, reușind, cel mult, să-l mențină funcțional, pe linia de plutire, dar nu să-l vindece.

Dicționarul de psihiatrie distinge anxietatea de frica obișnuită prin aceea că obiectul ei e slab diferențiat din punct de vedere cognitiv, aproape inexistent. Făcând slalom printre numeroasele definiții pe care Scott Stossel le adună, am putea rezuma că anxietatea e o predispoziție a minții de a

întoarce o situație pe toate părțile, în căutarea eventualelor pericole, de a-și face griji și de a investiga permanent mediul pentru detectarea potențialelor amenințări. Anxietatea e azi cea mai răspândită formă a bolilor psihicului, afectând aproximativ 40 de milioane de americani, cu o incidență în creștere, de altfel, în toate țările dezvoltate.

Discuția legată de factorii declanșatori ai anxietății e atât lungă și de complicată, că încă planează asupra subiectului destule paradoxuri și întrebări fără răspuns. Stossel parcurge, minuțios și răbdător, tot istoricul dezbaterilor, încă de la Hipocrate, „părintele medicinei”, care susținea, în sec. IV î.Chr., că bolile mintale sunt, de fapt, probleme biologice și medicale, trecând, în secolul XVII, pe la filosoful Baruch Spinoza, care a anticipat teoriile moderne cognitive-comportamentale, susținând că anxietatea e doar o problemă de logică, de gândire greșită, și până în contemporaneitate, când anxietatea e văzută ca o tulburare provocată de o deficiență serotoninergică.

Influența copleșitoare a teoriei psihanalitice a lui Freud a făcut ca, pentru mai multe zeci de ani, tratarea anxietății să se bazeze aproape exclusiv pe psihoterapie, combinată, în cazurile cronice, cu terapii cu electroșocuri, terapii cu insulină sau injecții cu testosteron. O adevărată revoluție s-a produs, însă, în anii 50, când două medicamente anxiolitice – Miltown și Thorazine – se desprind din masa foarte popularelor barbiturice, pentru a deveni rapid adevărate pastile-minune¹. Gala Dalí se pare că „era atât de amatoare de Miltown, încât a convins Carter Products să comande de la soțul ei o lucrare de artă pentru Miltown în valoare de 100.000 dolari” (p. 193). Aldous Huxley, care – știm din *Porțile percepției* – nu era deloc străin de utilizarea anumitor substanțe psihotrope, „propovăduia că meprobamatul era «mai important, mai revoluționar decât descoperirile recente din domeniul fizicii nucleare»” (p. 193). Și, pentru că tot am ajuns în sfera personalităților vulnerabile, să mai notăm că Scott Stossel conturează în cartea sa o galerie de elită a suferinșilor celebri, printre care David Hume (care avea căderi nervoase), Charles Darwin (suferea de tulburări intestinale, simptom des întâlnit al anxietății) și chiar Freud, el însuși un anxios netratabil și temător de trenuri, fără să-i neglijeze pe cei care au reușit să-și stăpânească, prin scris, sensibilitatea nevrotică (Proust, Kafka, Emily Dickinson etc.), aducând dovezi istorice care sugerează că „anxietatea poate fi implicată în geniul artistic și creativ” (p. 376).

Descoperirea celor două medicamente-minune marchează un moment de cotitură în istoria tulburărilor anxioase. Pe de o parte, pentru că, dacă până în anii 50, numai câteva persoane fuseseră diagnosticate cu anxietate propriu-zisă, de-acum numărul lor va crește considerabil, culminând cu recunoașterea anxietății, în 1980, drept boală psihică. Cum a fost posibil? „Un răspuns este că industria farmaceutică de fapt *a creat* aceste categorii clinice. Ceea ce a început ca țintă a companiilor de marketing a fost în cele din urmă reificat ca boală.” (p.184). Ducând mai departe raționamentul, Stossel se întreabă, alături de alți experți din lumea medicală, dacă după inventarea acestor categorii clinice, ele nu s-au umplut cu conținut tocmai datorită consumului de anxiolitice, care nu stopează boala, ci o stimulează și o întrețin.

Pe de altă parte, „Împreună, Thorazine și Miltown au consolidat o nouă idee tot mai influentă cultural, conform căreia boala mintală nu este provocată de *parenting*-ul prost sau de complexe oedipiene nerezolvate, ci de dezechilibre biologice, de perturbări organice din creier, care pot fi corectate prin intervenții chimice” (p. 197). Teza e întărită de un alt eveniment major, care se petrece cam în aceeași perioadă: în 1954, John Henry Gaddum descoperă un nou neurotransmițător – serotonina –, care contribuie la sănătatea mintală. De la descoperirea lui Gaddum și până la a susține că o deficiență de serotonină poate provoca o boală psihică și că, pe cale de consecință, bolile psihice sunt, de fapt, boli fizice, nu mai e decât un pas. Explicațiile psihanalitice rămân în urmă, cedând locul teoriei serotoninice.

Însă materialismul biologic la rândul-i e privit cu neîncredere de cei care se întreabă cum poate omul – dacă nu e altceva decât un conglomerat de substanțe –, să aibă valori și să fie preocupat de idealuri? Depresia și anxietatea au un *conținut*, conținut care e negat de către cei ce susțin că anxietatea e doar rezultatul inhibării recaptării serotoninei.

Studii și mai recente arată că susceptibilitatea la anxietate poate fi determinată de gene. Apoi, relația cu părinții în primii ani de viață – dacă în cadrul ei nu se construiește o formă de atașament sănătos și securizant – va predispuce și ea la un comportament evitant și anxios, care va duce la anxietate de separare și, ulterior, la tulburare anxioasă generalizată.

Scott Stossel vizitează și observațiile lui George Miller Beard, un medic din New York care introduce în dicționarul medical, în 1869, termenul „neurastenii”. Beard constată că epuizarea nervoasă afectează un număr foarte mare de americani din clasa medie și mijlocie și pune asta pe baza modernizării rapide a societății, a dezvoltării tehnologiei într-un ritm mult peste cel obișnuit dezvoltării biologice a indivizilor. La fel crede, de altfel, și Desmond Morris, atunci când compară omul cu un animal captiv, care nu mai trăiește în condițiile naturale speciei lui și care „s-a aruncat singur într-o uriașă menajerie agitată, unde este



într-un pericol continuu de a ceda tensiunii”². Competiția, nesiguranța, cerințele tot mai mari, goana perpetuă după statut și împliniri financiare ori de altă natură pun o presiune imensă pe umerii oamenilor.

Dar ce crede Scott Stossel, acest „depozitar ambulant al modelor farmacologice de tratare a anxietății din ultima jumătate de veac” (p. 201), cum însuși se definește, că e anxietatea? „Adevărul e că anxietatea este în același timp o funcție a biologiei și filosofiei, a corpului și a minții, a instinctului și a rațiunii, a personalității și a culturii. În timp ce anxietatea este retrăită la un nivel spiritual și psihic, poate fi măsurată științific la nivel molecular și fiziologic. Este produsă de natură și este produsă de cultură. Este un fenomen psihologic și un fenomen sociologic. În termenii tehnologiei informatice, este deopotrivă o problemă de hardware (circuitele mele nu sunt bine montate) și o problemă de software (rulez programe greșite de logică care mă fac să am gânduri anxioase)” (p. 24).

Ca un autentic autodidact anxios și cu inteligență peste medie, Scott Stossel reușește în volumul lui să pună ordine într-un material bogat și plin de contraste referitor la una din bolile secolului al XXI-lea, să-i redea întreaga paletă de nuanțe și să facă accesibilă pentru publicul larg o viziune realistă, din interior, asupra anxietății.

*Scott Stossel, *Anxietatea. O poveste personală despre frică, speranță și căutarea liniștii interioare*, Editura Humanitas, București, 2019.

Note:

¹Autorul face o mențiune importantă (și interesantă) legată de produsele farmacologice destinate anxietății: „În ultimii 60 de ani, fiecare categorie de anxiolitice și antidepressive care au un rol comercial important a fost descoperită întâmplător sau a fost inițial dezvoltată pentru ceva fără nicio legătură cu anxietatea sau depresia”, p. 184.

²Desmond Morris, *ZOOmenirea*, Editura Art, București, 2016, p. 8.