

ANXIOS

Cum ne ajută creierul
să înțelegem și să tratăm
frica și anxietatea



Traducere din limba engleză de
Mihaela Marian Mihăilaș

Cuprins

Capitolul 1

Rețeaua complexă de anxietate și frică — 17

Capitolul 2

Reconsiderarea teoriei privind creierul emoțional — 37

Capitolul 3

Viața este periculoasă — 65

Capitolul 4

Creierul defensiv — 95

Capitolul 5

Oare am moștenit stări mentale emoționale de la strămoșii noștri din regnul animal? — 125

Capitolul 6

Despre componenta fizică a conștiinței — 157

Capitolul 7

Este o chestiune personală: cum memoria influențează conștiința — 191

Capitolul 8

Ce simțim: conștiința emoțională — 211

Capitolul 9

Patruzeci de milioane de creiere anxioase — 241

Capitolul 11

Terapie: lecții din laborator — 289

Anexă — 325

Note — 327

Bibliografie — 373

Index — 483

CAPITOLUL 1

Rețeaua complexă de anxietate și frică

„Cel care se teme că va suferi suferă deja de ceea ce se teme.”

—MICHEL DE MONTAIGNE¹

„Pe când mă temeam, a apărut, dar cu teamă mai puțină...
Este mai greu să știi că va veni decât să știi că este deja aici.”

—EMILY DICKINSON²

Anxietatea face parte din viața noastră – întotdeauna există ceva care ne îngrijorează, ne îngrozește, ne necăjește ori ne stresează. Dar nu suntem cu toții la fel de anxioși. Unele persoane sunt prăpăstioase, se îngrijorează din orice; altele sunt calme și par să accepte lucrurile aşa cum sunt.

Mama mea făcea parte din prima categorie. Nu era exagerată, dar se întâmpla deseori să fie preocupată și neliniștită și uneori se plângea că nu a dormit toată noaptea. Fără îndoială că avea motive să fie aşa. Tatăl meu era destul de nepăsător, genul de om care se poate detașa de problemele de peste zi și adoarme imediat cum punе capul pe pernă. Dacă ea n-ar fi fost o persoană mereu neliniștită și preocupată, afacerea lor – un magazin de familie, nu ar fi prosperat. Ea avea grija de toate cele, acasă și la magazin. Și deși era o persoană blândă și iubitoare, uneori suferea din cauză că trebuie să jongleze zi de zi cu toate aceste responsabilități. Temperamentul meu este undeva între aceste două extreme și atunci când simt că stresul zilnic mă conduce spre anxietate și îngrijorare, încerc să împrumut atitudinea tatălui meu, pentru a echilibra lucrurile. Dar este o măsură temporară, fiindcă revin destul de rapid la nivelul meu obișnuit de anxietate.

În mod firesc, nivelul general de anxietate este o trăsătură destul de stabilă de personalitate³, o componentă semnificativă a temperamentului.⁴ Aceasta variază din când în când, dar revine întotdeauna la valoarea obișnuită. Ca și cum „conservarea anxietății” ar fi o lege a naturii umane.

De ce avem fiecare un nivel personal de anxietate? În parte, deoarece fiecare dintre noi percepă și reacționează în mod diferit la lumea din jur. Anxietatea are un caracter foarte subiectiv. Un lucru extrem de stresant pentru

o persoană poate fi complet nesemnificativ pentru alta. Nu este vorba doar despre abilitatea de a ne detaşa de aspectele mărunte, nesemnificate. Pentru persoanele care sunt exagerat de anxioase, mai multe lucruri sunt stresante, comparativ cu persoanele mai puțin anxioase; pentru indivizii anxioși, mai puține experiențe se încadrează în categoria „măruntișuri”.

Dar simpla afirmație a faptului că suntem diferenți unul de celălalt sugerează întrebarea: Ce determină caracterul distinct al profilului psihologic al fiecăruia dintre noi? Răspunsul este, desigur, faptul că fiecare creier are o structură unică. După cum am explicat în cartea *Synaptic Self*⁵, deși creierele umane sunt similare ca structură și funcționalitate la nivel general, ele sunt organizate diferit la niveluri *microscopice*, profunde, care ne diferențiază ca indivizi. Aceste deosebiri se datorează, pe de-o parte, combinației genetice unice moștenite de la cei doi părinți și, pe de altă parte, experiențelor avute pe parcursul vieții noastre. Natura și educația ne modelează amândouă și această acțiune comună se petrece în fiecare creier.

ANXIETATEA: VECHE ȘI TOTUȘI NOUĂ⁶

Cuvântul englezesc „anxiety” și echivalentele sale europene (de exemplu, *angoisse* în franceză, *angoscia* în italiană, *angustia* în spaniolă, *Angst* în germană și *angst* în daneză) provin din cuvântul latin *anxietas*, care, la rândul său, are rădăcini în cuvântul *angh* din greaca veche.⁷ Deși *angh* era folosit uneori de greci cu sensul de copleșit sau tulburat (adică, neliniștit), el a fost folosit în primul rând pentru a desemna senzații fizice, cum ar fi apăsare, presiune sau disconfort. De exemplu, cuvântul „angină”, o afecțiune medicală în care dureea toracică este legată de boala cardiacă, vine de la *angh*.⁸

Textele literare și religioase, precum și operele de artă vechi de secole ne arată că oamenii au recunoscut întotdeauna starea mentală pe care în mod obișnuit o numim în prezent anxietate, deși ei nu au etichetat-o folosind termenul *angh* sau derivații săi.⁹ De exemplu, celebra sculptură greacă *Laocoön și fiili săi*, reprodusă în Figura 1.1, ilustrează anxietatea (neliniștea, îngrijorarea și/ sau groaza) pe chipurile lui Laocoон și ale fiilor săi, în jurul căror sunt serpiii încolăciți care îi strangulează, drept pedeapsă a zeilor pentru că au încercat să dezvăluie înșelătoria cu calul Troian.¹⁰ Ares, zeul grec al războiului, avea doi fii, Phobos (zeul fricii) și Deimos (zeul groazei), care îl însoțeau în luptă ca să răspândească emoțiile al căror nume îl purtau.¹¹ În Noul Testament, se spune, în Matei 6:27, „Si apoi, cine dintre voi, îngrijorându-se, poate să adauge staturii sale un cot?” Filosoful și teologul Toma de Aquino scria, în secolul al XIII-lea, „Atunci când omul este înfricoșat de pedeapsa care îl aşteaptă pentru păcatele sale și nu mai iubește prietenia lui Dumnezeu pe care a pierdut-o, spaima sa izvorăște din trufie, nu din smerenie.”¹² Într-adevăr, în lumea creștină, anxietatea a fost desocorî legată de păcat și de mântuire.¹³ În anii 1800, de pildă, Søren Kierkegaard, pe vremea aceea un teolog și filosof danez puțin cunoscut, a considerat anxietatea un element definitoriu al existenței umane: disperarea legată de libertatea noastră de a alege. Aceasta a început, spunea Kierkegaard, atunci când Adam a trebuit să aleagă între mărul Evei și Dumnezeu și rămâne un factor în fiecare alegere pe care o fac oamenii.¹⁴

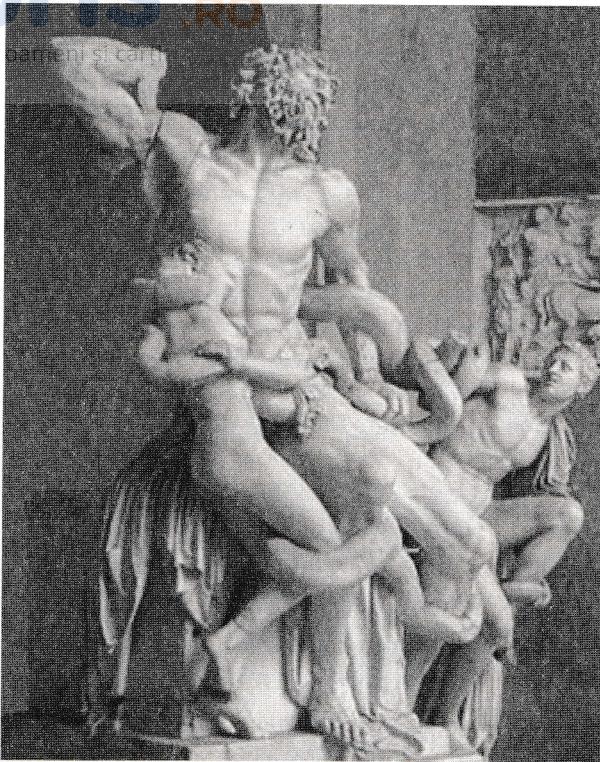


Figura 1.1. Suferința lui Laocoön și a filor săi

Însă în ciuda îndelungatei sale istorii, cuvântul „anxietate” nu a desemnat inițial o stare de tulburare și neliniște și o sursă de psihopatologie, până la începutul secolului al douăzecilea. Această transformare a început atunci când Sigmund Freud și-a formulat teoria psihanalitică despre tulburările mentale în jurul anxietății.¹⁵ Înaintea lui au existat și alți psihopatologi, ca de exemplu, Emil Kraepelin¹⁶, care au formulat idei legate de anxietate, dar Freud a fost cel care a introdus conceptul de anxietate patologică.¹⁷

Potrivit lui Freud, anxietatea se află la baza majorității, dacă nu a tuturor bolilor mintale¹⁸ și este esențială pentru înțelegerea minții umane: „Fără îndoială că anxietatea este... o enigmă, a cărei dezlegare va aduce lumina lămuritoare asupra întregii noastre existențe mentale.”¹⁹ El a considerat anxietatea o stare naturală și utilă, dar și o trăsătură comună a problemelor mentale care îi copleșesc pe oameni în viață de zi cu zi. De atunci, anxietatea este privită ca o stare mentală caracterizată prin îngrijorare, spaimă, neliniște și teamă anticipativă.

Anxietatea era pentru Freud, înainte de toate, „ceva simțit”, un „tip special de neplăcere.”²⁰ La fel ca grecii, el a subliniat distincția dintre *Angst* (anxietate) și *Furcht* (frică). Anxietatea, spunea el, se referă la starea în sine și nu ține seama de obiectul care o provoacă, în vreme ce frica atrage atenția în mod precis asupra obiectului său.²¹ Freud a menționat că anxietatea descrie o stare de anticipare a pericolului ori de pregătire pentru pericol și spaimă de acesta, deși sursa reală a

acestuia poate fi necunoscut; în cazul fricii, există un obiect clar definit de care ne temem.²² El mai face distincția între *anxietate primară*, care are un obiect imediat (în principal frică) și *anxietatea-semnal*, care nu are obiect și implică un sentiment mai neclar și incert, că pericolul poate apărea în viitor (în principal anxietate).

Potrivit teoriei lui Freud, anxietatea apare din nevoia de a ține impulsurile bazate pe gânduri și amintiri stresante, mai ales cele despre copilărie, în afara conștiinței. Prin mecanismul defensiv al reprimării, aceste impulsuri sunt ascunse în inconștient. Atunci când reprimarea nu reușește, impulsurile neliniștităre ajung în conștient și rezultă anxietatea nevrotică. Apoi impulsurile trebuie reprimate din nou sau „satisfăcute” prin „reconstituiri” nevrotice, pentru a reduce anxietatea. Obiectivul metodei psihanalitice a lui Freud era de a aduce la nivelul conștiinței cauza anxietății nevrotice sau a ceea ce s-a numit apoi *nevroză anxiomă* și a-i elimina forța subversivă, ascunsă.

Filosofii existențialiști, ca Martin Heidegger²³ și Jean-Paul Sartre²⁴ au oferit o perspectivă diferită asupra vieții mentale și în special asupra anxietății, una focalizată asupra conștiinței.²⁵ Sartre, de exemplu, nu a fost de acord cu faptul că Freud accentua aspectele patologice și elementele inconștiente ale minții. Este bine cunoscută afirmația sa „*l'existence précède l'essence*” (existența precedă esența), prin care transmite ideea că noi ne definim prin alegerile conștiente pe care le facem.

Pentru existențialiști, anxietatea era mai degrabă parte integrantă a naturii umane decât o tulburare. În acest sens, ei au fost puternic influențați de scrierile lui Søren Kierkegaard. În *Conceptul de anxietate*, publicat în 1844, înainte ca Freud să se nască, Kierkegaard a marcat distincția dintre frică, aceasta având un obiect specific (asemenea anxietății primare, *Furcht* pentru Freud), și anxietate, un fel de teamă confuză, lipsită de obiect, orientată către viitor (comparabilă cu *Angst* și anxietatea-semnal la Freud, dar cu mult mai puțină importanță acordată aspectului patologic și o focalizare mai puternică asupra conștiinței).²⁶ Din cauza lipsei unui obiect distinct al anxietății, Kierkegaard susținea că ea este cauzată de experiența „nimicniciei”: disperarea resimțită atunci când realizăm că nu suntem ancoreți în lume și că suntem definiți doar de propriile acțiuni. Prin alegerile pe care le facem, noi putem împiedica întoarcerea la nimicnicie.²⁷ Înainte ca existențialiștii să-l adopte, Kierkegaard nu prea era cunoscut și se pare că Freud nu-i citise opera, atunci când a elaborat teoria psihanalitică.²⁸

Kierkegaard credea că anxietatea este esențială în viață și că fără ea nu putem progresă. El scrie: „Omul educat de anxietate se lasă modelat de posibil.”²⁹ O persoană rațională se confruntă cu anxietatea și merge mai departe.³⁰ Importanța anxietății pentru succes este susținută de cercetările care dovedesc existența unei relații optime între cogniție și anxietate în realizarea sarcinilor pe care le avem în viață; dacă nivelul de anxietate este prea scăzut, nu suntem motivați, iar dacă este prea ridicat, acest lucru ne afectează performanța.³¹ Potrivit lui David Barlow, reputat cercetător în domeniul anxietății, fără anxietate „performanța atleților, artiștilor, managerilor, artizanilor și studenților ar suferi; creativitatea ar scădea, nu am mai săd și am ajunge în starea aceea idilică, îndelung visată în societatea noastră care evoluează cu pași rapizi, în

care stăm și omorâm timpul la umbra unui copac. Aceasta ar fi la fel de periculos pentru specia noastră ca un război nuclear.”³²

Atât adeptii lui Freud, cât și existențialiștii au elaborat terapii, dar ele au avut scopuri diferite. Psihanaliza lui Freud urmărea eliberarea individului de conflictul psihic inconștient cauzat de experiențele din trecut; el privea analistul ca pe un fel de arheolog, care sapă tot mai adânc pentru a scoate la iveală trecutul. Psihoterapia existențială consideră anxietatea și alte surse ale conflictului interior ca fiind specifice condiției umane, iar folosirea libertății de a alege, cea mai bună cale pentru a le surmonta. Psihiatria tradițională actuală este orientată asupra aspectelor de natură biologică și, în acest sens, mai aproape de perspectiva lui Freud, potrivit căreia anxietatea poate deveni o boală pentru care este nevoie de tratament al creierului aflat în suferință. Dar cu toate că psihiatria biologică actuală recunoaște importanța majoră a contribuțiilor lui Freud,³³ ea s-a îndepărtat de teoria psihanalitică.³⁴

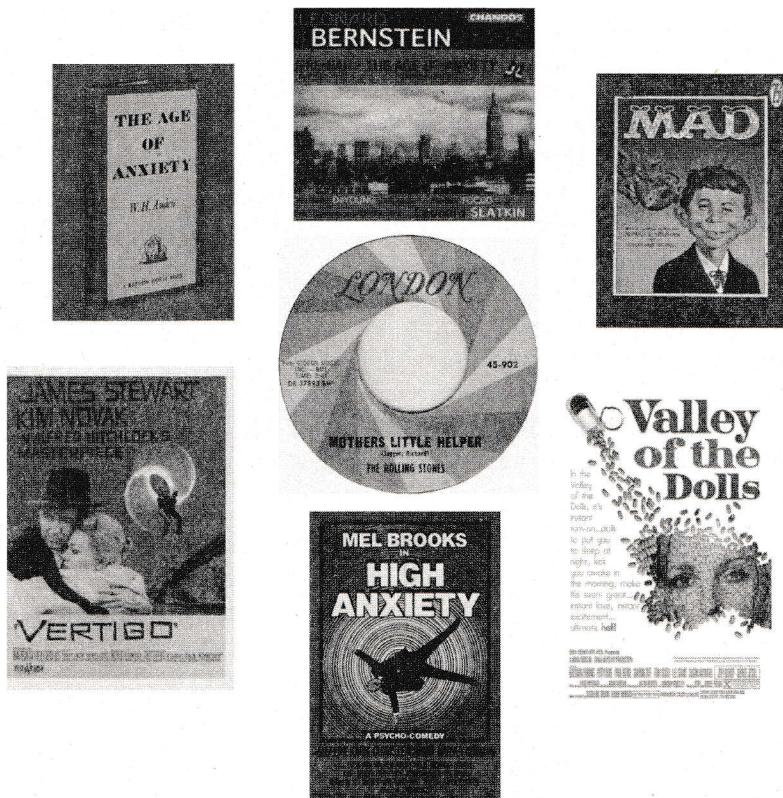


Figura 1.2. Anxietatea în cultura populară de la jumătatea secolului XX
 (În sensul acelor de ceasornic, din stânga sus) Poemul lui W. H. Auden *The Age of Anxiety*, scris în 1947; Simfonia lui Leonard Bernstein, *The Age of Anxiety*, scrisă între 1947-1949; coperta revistei *Mad* din 1956, cu expresia care va deveni reprezentativă pentru Alfred E. Neuman, „Ce, eu îngrijorat?” și reclamele la filmele *Valea păpușilor* din 1967, *Marea neliniște* din 1977 și *Vertigo*, din 1958. (Centru) Single-ul de succes „Mother's Little Helper” lansat de The Rolling Stones în 1966.

Popularitatea lui Freud și a lui Sartre au contribuit la adoptarea termenului „anxietate” în spațiul cultural american, după Al Doilea Război Mondial (Figura 1.2). În 1947, poetul W. H. Auden a publicat un poem impresionant, de dimensiunile unui volum, intitulat *The Age of Anxiety*.³⁶ Deși poemul în sine este complex, dificil și se spune că rareori ar fi fost citit în întregime,³⁷ titlul său a avut un impact puternic. Compozitorul Leonard Bernstein a compus aproape imediat o simfonie cu acest titlu.³⁸ Expresia „epoca anxietății” este folosită de atunci pentru a caracteriza tot ceea ce este considerat periculos în legătură cu lumea modernă³⁹ și a apărut în titlurile unor cărți extrem de diverse, de la cele de știință, la cele despre maternitate, de la „viziunea transformatoare a Sfântului Francisc” și până la cărți despre „sex nebun”. În 1956, revista *Mad* a celebrat anxietatea, punând un personaj de desen animat, Alfred E. Neumann, și motto-ul său „Ce, eu îngrijorat?” pe coperta numărului din martie. Perspectiva freudiană asupra anxietății a fost o temă populară pentru Alfred Hitchcock, aceasta regăsindu-se în *Fascinație* (1945), *Spaima pe scenă* (1950) și *Vertigo* (1958). În anii 1960, Woody Allen își asumă anxietatea ca pe o amprentă personală și aceasta devine totodată forță centrifugală a umorului său cinematografic. Mel Brooks a folosit fascinația culturală pentru anxietate, parodiind celebrul *Vertigo* realizat de Hitchcock și temele sale freudiene, în filmul *Marea neliniște* (1977). Hit-ul formației The Rolling Stones lansat în 1966, „Mother's Little Helper” se referă la tabletă de Valium (un anxiolitic prescris în mod frecvent la vremea aceea), care le ajuta pe gospodinele britanice să facă față stresului zilnic. Folosirea drogurilor pentru a controla anxietatea joacă un rol important în romanul *Valea păpușilor*, scris de Jacqueline Susann și ecranizat într-un film la fel de celebru („Păpușile” era numele pe care l-a dat Susan pastilelor de care abuzau personajele). În filmul *De la capăt* (1979) regizat de Alan J. Pakula, atunci când personajul principal suferă un atac de panică în magazinul Bloomingdale's, fratele său îi roagă pe ceilalți cumpărători să-i dea o tabletă de Valium, toți cei din jur scot din buzunar câte un flacon.⁴⁰ Psihanalistul Rollo May, care a ajutat la realizarea fuziunii dintre Freud și Kierkegaard în psihiatrie⁴¹ a declarat în 1977 că „anxietatea a ieșit fără îndoială din penumbra cabinetului profesioniștilor la lumina din piață”.⁴² Dacă tastăm cuvântul „anxietate”, Google oferă pe loc peste 42 de milioane de rezultate.

DE LA FRICĂ LA ANXIETATE ȘI ÎNAPOI

Oamenii de știință și profesioniștii de azi din domeniul sănătății mintale sunt puternic influențați atât de Freud, cât și Kierkegaard, amândoi considerând frica și anxietatea senzației neplăcute dar perfect normale. În cazul fricii, după cum am văzut, ne concentrăm asupra unei amenințări externe specifice, una prezentă sau iminentă, în vreme ce, în cazul anxietății, amenințarea este mai greu de identificat și de prezis – este o stare predominant internă, mentală și este mai degrabă o anticipare decât un fapt. De asemenea, poate fi o posibilitate imaginată cu o probabilitate redusă de a se materializa.⁴³ Tabelele 1.1 și 1.2 rezumă asemănările și deosebirile dintre frică și anxietate.

O analiză simplă a limbii engleze sugerează că aceste cuvinte, „frică” și „anxietate”, pot descrie o mare diversitate de emoții (Figura 1.3). Pe unele

dintre ele le-am văzut mai sus: frică, panică, teroare, anxietate, angoasă, groază, răngrijorare. Există peste treizeci de cuvinte în limba engleză care sunt fie sinonime, fie variante sau aspecte ale „fricii” și „anxietății.”⁴⁴ Unele dintre ele sunt prezentate în Figura 1.4.

De obicei, cuvintele există deoarece reprezintă ceva important în viața oamenilor care le folosesc – inuiții, după cum știm, au foarte multe cuvinte pentru zăpadă. Din acest punct de vedere, se pare că frica și anxietatea sunt într-adevăr importante pentru noi. Într-adevăr, fiecare generație de la Auden încocace a pretins că ar avea o relație specială cu anxietatea, insistând asupra faptului că ar fi mai anxioasă decât generația precedentă.⁴⁵

Cum ar trebui să abordăm oare complexitatea semantică a acestor termeni și implicațiile impreciziei lingvistice privind modul în care înțelegem mecanismele de bază ale fricii și anxietății? Unii cercetători din domeniul emoțiilor tratează toți termenii (sau cel puțin un număr mare dintre ei) ca indicatori ai intensității stărilor de frică: la limita de jos, sunt: *preocupat, agitat, tensionat, temător* și *îngrijorat, amenințat, speriat* și *înfricoșat* sunt la mijloc, iar *panicat* și *îngrozit* la limita de sus.⁴⁶ O altă abordare reține frica și anxietatea ca fiind categorii fiziologice de experiență aversivă și identifică membri specifiči ai acestor două familii. *Înfricoșat, panicat, speriat* și *îngrozit* sunt văzute ca stări având o cauză obiectivă și o consecință iminentă și de aceea sunt considerate forme ale fricii, iar *angoasa, îngrijorarea, groaza, agitația, preocuparea, trepidația și tulburarea* sunt văzute ca variante ale anxietății, deoarece în cazul lor sursa ori cauza este mai slab definită și consecințele mai incerte.

Tabelul 1.1. Asemănări între frică și anxietate

Prezența sau anticiparea pericolului sau a disconfortului
Teamă anticipativă intensă și disconfort
Activare sporită
Stări neplăcute/negative
Induse de senzații corporale

După Tabelul 1.1 din Rachman (2004)

Tabelul 1.2. Deosebiri între frică și anxietate

	FRICĂ	ANXIETATE
Amenințarea este prezentă și identificabilă	da	nu
Evocată de indicii specifice	da	nu
Asocierea cu amenințarea este rezonabilă	da	nu
De obicei episodică (declanșare și oprire specifică)	da	nu
Calitatea generală a unei urgențe	da	nu
Calitatea generală de vigilență susținută	nu	da

După Tabelul 1.2 din Rachman (2004) și Tabelul 1.2 din Zeidner și Matthews (2011)

FIORI SPAIMĂ TREPIDAȚIE

ÎNGRIJORARE TRAC

ANXIOS

TREMOR

TRANSPIRAȚIU

FRICĂ CAPTIV

ORDARE

AMENINȚARE APĂRARE

ÎNGRIJORAT SUSPICIOS

PRESENȚIMENT EZITANT OBSESIV

ÎNFRICOȘAT FOBIC NELINIȘTE

TEMĂTOR TULBURAT ALARMAT

PERICOL

PANICAT

Figura 1.3. Termeni pentru de teamă și anxietate



Figura 1.4. Câteva variații pe teme ale fricii și anxietății

(După Makari [2012])

Dar chiar și această soluție simplă indică o sursă de confuzie în studiul fricii și anxietății. Acești termeni sunt folosiți uneori pentru a defini unele *categorii* (familii) de experiențe, dar ei sunt folosiți și pentru a desemna *tipuri* de experiențe: în acest context, „frica” este considerată doar o formă particulară de experiență de teamă, printre multe altele posibile, în vreme ce anxietatea este de asemenea o formă specifică în cadrul experiențelor anxiogene. Este neclară și măsura în care exemplele din fiecare categorie sunt într-adevăr stări distincte de frică ori anxietate sau variații ori chiar sinonime ale stărilor identice. Dar, în ciuda unor astfel de complicații, avem elementele de demarcare care ne permit separarea celor două categorii largi: frica apare atunci când amenințarea este prezentă sau iminentă; stările de anxietate apar atunci când o amenințare este posibilă, dar apariția sa este nesigură.

DEFINIREA FRICII ȘI A ANXIETĂȚII

Deși din punct de vedere conceptual putem distinge frica de anxietate pe baza naturii amenințării, în viață de fiecare zi, stările de teamă și cele de anxietate nu sunt complet independente. Probabil că este imposibil să simți frică fără anxietate – de îndată ce ne temem de ceva, începem să ne îngrijorăm în legătură cu consecințele pericolului. De exemplu, vederea unei persoane agitate purtând o armă ne provoacă frică, însă îngrijorarea (sau anxietatea) îi ia imediat locul, deoarece ne temem de ceea ce va face persoana respectivă. După cum spune Montaigne într-unul dintre citatele reproduse în acest capitol, „Acela care se teme că va suferi suferă deja de ceea ce se teme.”

Tot la fel, atunci când suntem anxioși, potențialul de amenințare percepută în legătură cu stimulii anxietății poate crește, astfel încât lucrurile care în mod obișnuit nu ne provoacă frică, acum o fac. De exemplu, dacă vedem un șarpe atunci când suntem într-o drumetie, chiar dacă nu se întâmplă nimic, anxietatea noastră va crește și ne va pune în alertă. Dacă mai târziu, vedem pe drum o crenguță neagră curbată, un obiect pe care în mod normal îl ignorăm, vom fi predispuși să credem că este vorba despre un șarpe și aceasta ne va declanșa frica. În mod similar, dacă locuim într-o zonă unde alerțele de atacuri teroriste sunt obișnuite, stimulii neutri pot deveni amenințări potențiale. În New York, de exemplu, atunci când crește nivelul de alertă, un pachet sau o pungă de hârtie lăsată sub un scaun din metrou poate provoca multă îngrijorare.

În cele din urmă, întrebarea la care trebuie să răspundem este: putem face cu adevărat o diferență între frică și anxietate, având în vedere faptul că amândouă sunt reacții anticipatorii la pericol și strâns împălitite? Eu cred că putem și că trebuie să facem acest lucru. După cum voi descrie în capitolele următoare, atunci când starea respectivă este declanșată de o amenințare obiectivă prezentă, sunt activate unele mecanisme cerebrale oarecum diferite de acele care sunt activate în cazul unui eveniment a cărui apariție viitoare nu este sigură. Un stimул prezent imediat, care este în sine periculos sau care este un indicator credibil al pericolului, are ca rezultat frica. Poate fi prezentă și anxietatea, dar dacă starea

inițială este declanșată de un stimul specific, atunci este o stare de teamă. Dar atunci când starea respectivă implică îngrijorarea în legătură cu ceva ce nu este prezent și poate nu se va întâmpla niciodată, atunci este vorba despre o stare de anxietate. Frica poate, la fel ca anxietatea, să fie însotită de anticipare, dar natura anticipării este diferită: atunci când ne este frică, anticiparea constă în încercarea de a clarifica dacă amenințarea prezentă ne va vătăma și când se va întâmpla acest lucru; atunci când suntem anxioși, anticiparea implică incertitudinea legată de consecințele unei amenințări care nu este prezentă și care se poate să nu apară.

Frica și anxietatea, aşa cum voi arăta în continuare, amândouă implică sinele. A simți frică înseamnă a simți că NOI suntem într-o situație periculoasă, iar a simți anxietate înseamnă a fi îngrijorați în legătură cu posibilitatea ca niște amenințări viitoare să ne facă rău NOUĂ. Implicarea sinelui în frică și anxietate este o trăsătură definitorie a acestor emoții și a altor emoții umane.

FRICA ȘI ANXIETATEA DEZADAPTATIVE

Deși frica și anxietatea sunt experiențe perfect normale, ele pot deveni uneori dezadaptative – exagerat de intense, frecvente sau îndelungate, producând un asemenea distres, încât ajung să afecteze viața de zi cu zi a individului.⁴⁷ Atunci când se întâmplă acest lucru, ne confruntăm cu o *tulburare de anxietate*.⁴⁸ Din motive de natură istorică pe care le voi explica imediat, problemele legate de frica și anxietatea dezadaptative sunt grupate în mod obișnuit sub eticheta „tulburări anchioase”. Tabelul 1.3 prezintă o comparație între expresiile normale și cele patologice ale fricii și anxietății.

În SUA, definiția tulburării de anxietate este formulată în *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM) publicat de Asociația Americană de Psihiatrie.⁴⁹ Deși Organizația Mondială a Sănătății are propriul său sistem de clasificare, cele două sunt compatibile.⁵⁰ S-a publicat recent a cincea ediție a DSM (DSM-5), dar pentru a înțelege clasificarea tulburărilor de anxietate ar fi bine să analizăm întâi versiunile anterioare.⁵¹

Sistemul de clasificare din DSM, introdus la mijlocul secolului al XX-lea, a fost dominat inițial de orientarea psihanalitică, iar acest lucru a condus la categorizarea tulburărilor mintale în stări de psihoză ori de nevroză. Bolile psihice erau considerate acelea care implică tulburări de gândire, inclusiv iluzii și/ sau halucinații, pierderea contactului cu realitatea și, în general, incapacitatea de a funcționa în situații sociale normale. Nevrozele cuprindeau mai multe boli în care individ suferă de distres (uneori debilitant), dar fără a avea gânduri distorsionate ori pierderea contactului cu realitatea. Bolile nevrotice cel mai strâns legate de frică și anxietate erau nevroza anchioasă (îngrijorare exagerată, groază), nevrozele fobice (fricile iraționale), nevrozele obsesive (gânduri repetitive) și nevroza de război (probleme mintale cauzate de stres, epuizare și experiențe de luptă).

Tabelul 1. 3. Frică și anxietate firească versus frică și anxietate patologică

Respect pentru proprietatea intelectuală și creativitatea autorilor

ANXIETATE FIREASCĂ	TULBURARE DE ANXIETATE
Îngrijorări legate de taxe, serviciu, despărțirea de un partener sau alte evenimente de viață importante	Îngrijorare constantă și nefondată care provoacă distres sever și interferează cu viața de fiecare zi
Stânjeneală sau timiditate într-o situație socială incomodă	Evitarea situațiilor sociale de teamă de a fi evaluat negativ, stâjenit sau umilit
O stare de neliniște intensă sau transpirație înaintea unui test important, a unei prezentări, evoluții artistice sau a altui eveniment semnificativ	Atacuri de panică apărute din senin și preocupare legată de posibilitatea de a suferi încă unul
Îngrijorare legată de un obiect, de un loc sau de o situație periculoasă	Îngrijorare irațională și evitare a unui obiect, a unui loc sau a unei situații care prezintă un pericol neînsemnat sau nu prezintă absolut niciun pericol ori amenințare
Verificarea faptului că suntem sănătoși și trăim într-un mediu sigur și lipsit de amenințări	Efectuarea unor comportamente incontro-labile repetitive, cum ar fi spălarea excesivă sau verificarea ori atingerea și aranjarea obiectelor
Anxietate, tristețe sau probleme de somn, imediat după un eveniment traumatic	Coșmaruri și flashback-uri recurente ori amorteașă emoțională, legate de un eveniment traumatic petrecut cu luni sau ani înainte

După <http://www.adaa.org/understanding-anxiety>

În ediția a treia a DSM (DSM-III) din 1980, anxietatea și nevroza au fost împărțite în două stări separate, ca urmare a rezultatelor cercetărilor realizate de psihiatrul Donald Klein.⁵² Klein a studiat un medicament experimental, imipramina, pentru a trata pacienții suferind de schizofrenie, cu speranța de a le reduce nivelul de anxietate. Pacienții au susținut că nivelul anxietății era neschimbat, dar personalul a observat o scădere spectaculoasă a frecvenței cu care acești pacienți apelau la asistente, acuzând simptome fiziolegice (stare de sufocare, ritm cardiac accelerat, amețeli) și distres psihologic (spaimă teribilă că vor muri). Aceste accese de frică intensă (ori, cum au ajuns să fie numite, *atacuri de panică*) s-au redus după câteva săptămâni de tratament. Prin contrast, benzodiazepinele, cum este Valiumul, au redus anxietatea cronică, dar nu au ajutat în cazul atacurilor de panică. Rezultate de felul acesta l-au ajutat pe Klein să facă diferența între două tipuri de tulburări de anxietate: *tulburarea de anxietate generalizată* (TAG) și *tulburarea de panică*. Deși Freud anticipase această diferență, deoarece el a considerat anxietatea o afecțiune de fond, care uneori prezintă simptome fiziolegice similare celor din atacul de panică, nu le-a văzut pe cele două ca fiind niște subcategorii distincte ale nevrosei anxioase.

Vă propun să facem o analiză mai detaliată a acestor afecțiuni. Anxietatea generalizată (îngrijorare, stare de nervozitate, teamă anticipativă, spaimă) este ceea ce le vine în minte nespecialiștilor, atunci când folosesc termenul „anxietate”. Persoanele cu TAG prezintă stări prelungite, incon-