

Teama de singurătate și riscul alienării

Se vorbește tot mai mult de singurătate, invocată tot mai des drept cauză a multor gesturi, evenimente nefericite sau conduite antisociale, întâlnite mai ales la tineri care, sub spectrul acestei amenințări, fie își pun în pericol viața sau pe cea a semenilor prin consum de substanțe toxice, acte suicidare, manifestări auto- și/sau heteroagresive, fie afectează/alterează starea de normalitate dintr-o comunitate pentru a atrage atenția asupra lor, fie încearcă să propună alte modele de conviețuire și interacțiune în lumi virtuale, scăpând astfel de singurătate etc.

Evident că fiecare dintre noi a experimentat măcar o dată în viață teama de singurătate sau iminența singurătății. Aș spune chiar că astfel de experiențe sunt și utile – ne ajută să înțelegem cât de mult avem de pierdut dacă nu conștientizăm importanța semenului de lângă noi, valoarea și rolul lui în viața fiecăruia dintre noi.

Singurătatea favorizează în timp apariția sentimentului de însingurare, situație în care vorbim deja de manifestări patologice (nevroze, tulburări ale echilibrului emoțional, anorexie, tulburări de somn, indispoziție generalizată etc.), cu ecou inclusiv asupra vieții somatice (declanșarea unor afecțiuni/boli cardiovasculare, digestive, endocrine, metabolice etc.).

Pe fondul stării de însingurare apare o alterare majoră a comunicării și relațiilor cu cei din jur (familie, prieteni, colegi, anturaj), manifestată prin autoizolare, autovictimizare, refuzul oricărui sprijin, ideaii/scenarii, adesea cu caracter suicidal, consum de substanțe euforizante sau halucinogene (alcool, etnobotanice, droguri), prin care cei în cauză au senzația că scapă de presiunea psihică la care sunt supuși (de fapt, se produce abolirea sau suprimarea simptomelor, concomitent cu apariția temporară a unor pseudostări de bine, fără rezolvarea problemelor de fond, ba dimpotrivă, le amână și agravează după dispariția efectelor substanțelor respective). Practic, se intră într-un cerc vicios, în care se instalează dependența de drog, concomitent cu alterarea continuă a stării de sănătate, cerc adesea fără ieșire!

Când apar teama de singurătate și sentimentul de însingurare? Aș răspunde printr-o formulă simplă și concisă: când ai mai multă nevoie de atenția și susținerea celor din jurul tău, iar aceștia sunt indiferenți sau nu au timp pentru tine. În cazul adolescenților și tinerilor, nevoia de atenție și suport este foarte mare, mai ales din partea persoanelor de referință din viața lor (membrii familiei, prieteni, unii colegi etc.), deoarece ei trec printr-o etapă extrem de importantă, respectiv conturarea și manifestarea individualității și personalității. Dacă etapa nu este parcursă sau „consumată” corespunzător nevoilor vârstei, apar conduite adaptative de satisfacere a acestora: căutarea de atenție, apreciere sau valorizare în cercuri sau anturaje adesea riscante pentru personalitatea vulnerabilă a tânărului; provocarea de situații și modificarea comportamentului pentru a atrage atenția

asupra lui ca să fie remarcat, valorizat, „mediatizat” etc.; refugiul în lumea virtuală (internetul!), unde „totul este posibil”, sub protecția anonimatului sau falsei identități; o interiorizare excesivă de tip „autist” sau „emo” cu modificări psihice majore în planul senzorialității, orientării, emoționalității.

Nu în ultimul rând, vreau să subliniez că singurătatea nu este întotdeauna nocivă. Uneori chiar simțim nevoia să fim singuri și să reflectăm în liniște la problemele noastre sau să trăim mai aparte pacea interioară care ne reechilibrează. Un exemplu elocvent este isihasmul (persoana este doar în aparență singură) sau asumarea conștientă a însingurării de lume, din dorința armonizării raportului cu divinitatea, prin împăcarea trupului cu sufletul.

Invitație la introspecție: Te temi de singurătate? Ce măsuri iei ca să nu te simți singur? Știi să lupți cu singurătatea? Dispui de resursele necesare pentru a face față riscului de însingurare? Ce faci când întâlnești sau ai alături pe cineva care se luptă cu singurătatea? Știi/ poți să le oferi suport și atenție semenilor care se simt singuri? Ai momente când îți dorești un refugiu în singurătate?

Lupta cu singurătatea ta sau a semenului presupune sacrificiu, renunțare, jertfă, altruism, disponibilitate necondiționată. Uneori, lupta cu singurătatea se joacă pe o singură carte – viața! Alteori, singurătatea îți poate oferi iluzia fericirii! Scepticii ar spune că singurătatea nu știe să piardă. Realistii mizează pe curaj în lupta cu singurătatea. Psihologii ar putea explica singurătatea ca o stare a omului apărută în situația în care nu-și mai poate justifica limitele. Altruștiți refuză să creadă în singurătate! Tu?

Despre teamă, frică, anxietate și alte frământări ale vieții

Fiecare dintre noi a experimentat, în diverse situații de viață, starea de frică, de teamă, adică acea stare de neliniște și tulburare profundă provocată de un pericol real sau imaginar. Orice om are propriile frici, mai intense sau mai diminuate; ele ne pot afecta viața în moduri diferite, mai ales dacă nu știm să le controlăm și să depășim aceste stări. Frica obișnuită este o reacție normală, firească la o situație care ne pune în pericol, declanșând reacții de fugă, atunci când stimulul advers este foarte puternic, sau de luptă, atunci când simțim că putem să înfruntăm situația respectivă. Frica poate anihila potențialul unui individ sau, dimpotrivă, îl poate mobiliza; altfel spus, este foarte important să învățăm să ne gestionăm frica în beneficiul nostru, fără a o lăsa să ne domine. Frica poate declanșa în noi resurse de care nu suntem conștienți, mai ales în situații de pericol vital, dar poate genera și atitudini care se răsfrâng negativ asupra celorlalți. Frica ne poate fi un aliat în lupta noastră atât timp cât nu ne inhibă psihic, ci ne activează instinctul de apărare sau de adaptare.

Pe fondul trăirii intense a stării de frică se produc la nivelul creierului și în organism numeroase schimbări

funcționale; creierul intră în stare de hipervigilență și declanșează o serie de modificări la nivel fiziologic; de exemplu, accelerarea ritmului cardiac și respirator, care face să ajungă mai mult sânge și oxigen în organele vitale și în mușchi, fapt ce ne va conferi mai multă forță și viteză de reacție în fața pericolului, precum și protejarea punctelor vulnerabile; reacții de agitație psihomotrică prin care consumăm excesul de tensiune nervoasă declanșată de stimuli care induc stări de frică intensă.

Unii oameni trăiesc o frică foarte intensă și irațională, care nu este justificată de prezența unui stimul sau a unui pericol real; în acest caz vorbim de anxietate (o persoană anxioasă continuă să simtă o neliniște permanentă, care interferează și cu viața sa cotidiană, fapt care îi afectează confortul psihic, interacțiunea cu mediul, relațiile cu cei din jur etc.). Tulburările de anxietate includ următoarele forme: anxietate generalizată, fobia socială, fobii specifice (spre exemplu, frica sau fobia de insecte, frica de spații deschise sau închise, frica de apă, frica de întuneric, frica de moarte și multe alte zeci și sute de astfel de frici), atacul de panică, tulburarea obsesiv-compulsivă și stresul post-traumatic. Aș accentua aici fobia socială, adică frica de evaluarea și judecata negativă a altor oameni. Celor în cauză le este frică să facă ceva ce i-ar putea umili în fața celorlalți (spre exemplu, a vorbi în public, a folosi spații/servicii publice, a mânca sau a bea în public sau orice altă situație socială, incluzând comportamentul la petreceri sau la locul de muncă etc.). Cei care suferă de fobie socială vor evita situațiile respective și în timp vor prefera să se izoleze.

Unii spun că războiul modern se bazează în principal pe răspândirea terorii și propagarea fricii, cunoscut în general drept „război psihologic”. Personal, în mare parte sunt de acord cu această idee deoarece, așa cum am mai spus, omul amenințat de teroarea fricii își schimbă în mod radical și involuntar comportamentul și modul de a gândi, sub impulsul instinctului de supraviețuire, ca mecanism de apărare în fața potențialelor pericole majore. Un caz aparte îl reprezintă situația celor care, aflați în linia întâi și conștienți de riscul vital la care sunt expuși, acceptă totuși situația cu toate consecințele, inclusiv posibilitatea morții! Interesant de aflat ce transformări au loc în conștiința lor, în modul de a se raporta la pericolul vital. Noi nu putem decât să presupunem ce se întâmplă. Unii acceptă situația și sunt determinați de un ideal sau de credința în mântuire, alții se împacă cu ideea sacrificiului, a martiriului, dar nu puțini sunt și cei care trăiesc un sentiment de „anestezie” a stării psihice, chiar sub imperiul fricii, care nu le oferă altă ieșire sau cale de salvare. De fapt, fiecare are modul său propriu de a reacționa și de a se apăra în fața stării de frică.

Temerile mai mici sau mai mari adesea nu ne permit să facem ceea ce ne dorim, ele devin obstacole, bariere în împlinirea unor scopuri importante în viață. Astfel, dacă ne temem de sânge, nu vom urma o carieră în medicină, oricât ne-am dori acest lucru, dacă ne temem de apă, nu vom reuși să deprindem înotul, dacă ne vom refugia în tot soiul de temeri, avem toate șansele să ne petrecem viața încuiați în casă. Majoritatea temerilor sunt dobândite din