

Dr. ERIC GOODMAN

ANXIETATEA, bestia din tine

Viața într-o lume dominată de frică

Ilustrații: Louise Gardner

Traducere: Sînziana Dobrogeanu



NICULESCU

CUPRINS

Nota autorului 9

Introducere

În interiorul tău

sălășluiește o bestie, anxietatea 11

Capitolul 1

Mesajul societății despre

anxietate este cu totul greșit 15

...și îți provoacă suferință

Capitolul 2

Cunoaște bestia din tine, anxietatea 53

Prietenul neînțeleș din interiorul tău

Capitolul 3

Învață să iubești bestia din tine, anxietatea 83

O abordare plină de compasiune a anxietății

Capitolul 4

Problemele de comportament ale bestiei 111

Când anxietatea devine fobie

Capitolul 5

Cum să-i vorbești

bestiei interioare astfel încât să te asculte 141

Reacții la gândurile anxioase

Capitolul 6

**Ce să (nu) faci când bestia din tine,
anxietatea, este irascibilă** 169

Gestionarea anxietății acute

Capitolul 7

Dresarea bestiei din tine, anxietatea 201

Cum să sporești eficiența terapiei prin expunere cu ajutorul
unei metode de învățare inhibitorie

Capitolul 8

**Călătoria prin viață
alături de însoțitorul tău anxios** 243

Încotro vrei tu să te îndrepti?

Mulțumiri 251

Bibliografie și lecturi recomandate 255

CAPITOLUL 4

PROBLEMELE DE COMPORTAMENT ALE BESTIEI

CÂND ANXIETATEA DEVINE FOBIE

Bestia interioară poate deveni cu ușurință îngrijorată în privința unei amenințări pe care o percepe (cel mai probabil, greșit) din exterior. Totuși, de obicei oamenii nu acordă prea multă atenție mormăitului de fond al bestiei, sau cel mult îi observă prezența în trecut.

Psihologii consideră că acest zgomot de fundal reprezintă o anxietate subclinică, cu alte cuvinte un tip de anxietate care nu ne împiedică să funcționăm, pe care o întâlnim adesea în viața de zi cu zi. Iată câteva exemple:

- **Bestia ta este puțin agitată din cauza unei prezentări importante pe care urmează să o susții la locul de muncă. Te motivează să te pregătești pentru aceasta, dar nu strigă „Pericol!” la orice oră din zi și din noapte.**
- **Bestia din tine nu a fost prea încântată de urmele lipicioase care ți-au rămas pe mână după ce ai atins clanța de la ușă ca să ieși dintr-o baie publică. Bestia și-ar dori să te întorci și să te speli, dar dacă nu vei da curs acestei dorințe, bestia va uita și se va orienta către altceva.**
- **Bestia a observat grupul zgomotos de adolescenți care se îndreaptă în direcția ta și a devenit vigilentă. Vrea să fii**

atent și va monitoriza liniștită situația din culise, dar te va lăsa să te bucuri în continuare de după-amiaza ta.

Această neliniște intermitentă este doar un zgomot normal care rulează pe fundalul minții fiecăruia dintre noi. Bestia interioară este cea care îl generează, în încercarea ei de a-și îndeplini rolul de protector, uneori într-un mod enervant, însă necesar.

Totuși, este posibil să fi dezvoltat o tulburare anxioasă dacă urletul bestiei tale interioare nu te lasă să-ți trăiești viața așa cum ți-ai dori, îți provoacă o suferință excesivă sau te împiedică să-ți atingi țelurile, spre exemplu lărgirea cercului social sau parcurgerea unui anumit traseu profesional.

Cu alte cuvinte, lucrurile au luat-o pe o pantă fobică, iar bestia din tine a dezvoltat o problemă de comportament, ceea ce însă nu înseamnă că ți-a devenit dușman – ea doar încearcă în continuare să te protejeze de pericole.



Ingrijorare



Fobie

Din păcate, bestia din tine este foarte ușor de derutat și poate deprinde prostul obicei de a o lua razna în diverse situații. Modul în care răspunzi la urletul bestiei tale interioare poate avea un impact major asupra posibilității ca aceasta să dezvolte o veritabilă problemă de comportament (de exemplu, o anxietate sau o tulburare obsesiv-compulsivă).

Monstrul din dulap

Imaginează-ți că ești părintele unui copil adorabil de patru ani. După ritualurile de seară cu băiță și povestioara dinainte de culcare, odorul tău drag a plecat spre tărâmul viselor liniștite. Ești epuizat și în curând o să-l urmezi și tu.

La ora 03:00 dimineața simți că te bate cineva pe umăr. Este copilul tău speriat care îți șoptește:

– Cred că în dulapul meu este un monstru!

– Nu există monștri, mormăi tu în timp ce încerci să adormi la loc doar pentru a fi din nou zgâlțâit ca să te trezești.



Îți derulezi repede în cap imaginile stocate în creier cu monștrii din filmele horror pe care le-ai văzut în copilărie: demonul din „Exorcistul”, ghearele lui Freddy Krueger, colții lui Dracula și ochii cu o sticlire înspăimântătoare ai clovnului din filmul „It”.

Înșfaci copilul și țipi ca din gură șarpe:

– Să o ștergem de aici! Trebuie să fugim acum, cât mai putem scăpa încă cu viață!

Te năpustești afară din casă lăsând în urmă un soț nedumerit și un pudel confuz. Dai năvală în mașină și nu vrei să te mai întorci vreodată la „filmul de groază plin de monștri” pe care până nu demult îl numeai acasă!

Ce a învățat copilul de doar patru ani din al doilea scenariu? Cum va acționa data viitoare când se va afla singur într-o cameră care are un dulap cu adâncuri înfricoșătoare? Ușoara neliniște a copilului se va transforma probabil într-o fobie de toată frumusețea.

Educarea unei bestii fricoase

Dacă bestia ta interioară te avertizează asupra unui pericol și tu reacționezi de parcă „amenințarea” ar fi reală, nu vei reuși decât să-i sporești și mai tare frica. Bestia va încerca mai apoi să te protejeze în mod excesiv ori de câte ori te vei întâlni cu o situație similară. De asemenea, cu cât reacționezi mai mult ca și cum amenințarea ar fi reală, cu atât mai vigilentă va fi bestia în depistarea unor astfel de situații, indiferent dacă acestea se află în adâncul imaginației tale sau în lumea reală.

De exemplu, dacă bestia te avertizează că acele sunt periculoase, va încerca să te împiedice să faci injecții sau analize de sânge. Dacă vei evita să treci prin aceste experiențe din cauza

fricii, senzația ta de anxietate în preajma acelor va crește. Chiar dacă nu le vei evita, ori de câte ori te vei duce să faci un vaccin sau un test de sânge, vei trata experiența ca pe o situație de urgență (prin încordarea mușchilor, încleștarea dinților și încercarea disperată de a forța gândurile legate de ace și emoțiile înfricoșătoare să dispară). Lecția pe care, în cele din urmă, o va învăța bestia ta este că acele reprezintă o amenințare.

Nu trebuie să uiți că bestia nu are nicio vină, ea încearcă doar să te protejeze, căci asta este sarcina ei. Dacă te vei confrunta cu un pericol real, de exemplu cineva care se îndreaptă cu un cuțit spre tine, urletul bestiei tale îți va oferi cele mai mari șanse de a supraviețui. Când suferi de o fobie, bestia ta va percepe în mod greșit injecția complet inofensivă pe care ți-o administrează un medic prietenos drept o amenințare. Va avea în fața ochilor un ucigaș cu un topor în mână, care te fixează cu privirea, gata să sară asupra ta.

Aționarea împotriva instinctului

Urletul bestiei din interiorul sistemului tău nervos poate deveni destul de puternic. A vrea să iei rapid măsuri pentru a rezolva ceea ce pare a fi o urgență este un instinct perfect normal. Când urletul e provocat de un accident iminent de mașină sau de un incendiu care izbucnește în sufragerie, a acționa potrivit instinctului tău este cel mai bun lucru pe care îl poți face. Vrei ca bestia ta să țipe „Pericol!” atunci când într-adevăr există un „monstru în dulap”.

Lucrurile stau, însă, diferit atunci când „situația de urgență” înseamnă a rămâne blocat în trafic la ore de vârf, a trece prin zone cu turbulențe în timpul unui zbor, a te ridica pentru a

ține un toast cu ocazia unui eveniment important sau a te gândi că urmează un atac de panică iminent (sau că treci deja printr-unul).

Dacă acționezi conform instinctului tău de autoconservare într-o situație de urgență care se dovedește a fi doar o alarmă falsă, bestia va învăța că situațiile respective erau, de fapt, echivalentul unor crime sângeroase și că este îndreptățită să urle din toți răunchii prin tot sistemul tău nervos. Data viitoare va răcni din nou, la fel și următoarea dată, din ce în ce mai convinsă de amenințare.

Acest ciclu fobic este alimentat de evitarea confruntării directe – atunci când este posibilă ocolirea situațiilor declanșatoare – sau de adoptarea unor comportamente complet inutile, considerate a fi de siguranță, menite să prevină un rezultat catastrofal.

Evitarea confruntării directe

Când suntem amenințați de un pericol real, adoptarea unui comportament de evitare reprezintă urmarea firească a instinctului de autoconservare. Este, de exemplu, înțelept să eviți o alee întunecată plină de figuri amenințătoare, noaptea târziu, când buzunarele îți sunt doldora de bani.

Dacă pericolul este, însă, doar o amenințare închipuită a unei bestii interioare cu exces de zel, atunci evitarea nu va face decât să-i întărească temerile.

Evitarea confruntării directe înseamnă a te ține departe nu numai de amenințarea în sine, ci și de orice altceva ar putea fi legat de aceasta. De exemplu:

- Dacă suferi de o fobie legată de rechini, s-ar putea să nu te ții departe doar de ocean, ci și de plaje, imagini sau videoclipuri cu rechini, să eviți să vorbești despre rechini sau chiar să nu vrei să vezi în fața ochilor cuvântul „rechin”.
 - Dacă suferi de o fobie legată de gânduri intruzive nedorite (cum se întâmplă în cazul tulburării de stres posttraumatic sau al tulburării obsesiv-compulsive), vei ocoli aceste gânduri încercând să schimbi canalul de transmisie din creierul tău sau poate îți vei distra atenția cu emisiunile online preferate.
 - Dacă suferi de o fobie legată de anumite senzații corporale, atunci este posibil să depui eforturi susținute pentru a nu mai avea parte de ele. De exemplu, nu mai faci antrenamentul cardio doar pentru a nu-ți mai simți bătăile inimii.
-

Evitarea confruntării directe poate însemna și evitarea senzației de frică prin înghițirea unor substanțe care să o suprime sau ocolirea persoanelor și a locurilor care o provoacă.

Toată această evitare ne poate face să te simțim nemaipomenit la început, ca și cum am scăpat de o povară grea de pe umeri.

Dar prețul acestei evitări este unul foarte mare!

Dacă eviți o „amenințare” închisă, bestia ta interioară va pierde ocazia să-și corecteze felul în care vede lumea. Evitarea nu va reuși decât să-i confirme că situația a reprezentat, într-adevăr, o amenințare, așa că va încerca cu din ce în ce mai mult sărg să te ferească de „amenințarea” respectivă pe viitor.

Lucrul de care mă tem nu s-a întâmplat pentru că am evitat zborul, întâlnirile romantice, păianjenii sau întâlnirile cu păianjenii zburători... E bine, ia să o țin eu tot așa!

Care sunt acele lucruri pe care încerci să le eviți (din interior sau exterior) din cauză că anxietatea le vede ca pe un posibil pericol?

Comportamente de siguranță

Nu toată lumea care suferă de o tulburare de anxietate evită confruntarea directă cu lucrurile pe care le percepe în mod eronat drept o amenințare. De exemplu:

- **Există destui oameni cu frică de zbor care călătoresc cu avionul pe parcursul a zeci de ani și trec de fiecare dată prin stări groaznice (pot atesta acest lucru atât la nivel personal, cât și profesional).**
- **Există profesori care se tem de vorbitul în public, dar îndură suferința curs după curs în timp ce țin prelegeri.**

Având în vedere că acești oameni „se confruntă cu fricile lor”, de ce oare bestiile lor nu înțeleg că aceste situații nu reprezintă, de fapt, unele de urgență?

Chiar dacă nu vom evita confruntarea directă cu acele lucruri pe care bestia interioară le percepe în mod greșit ca fiind niște amenințări, *modul* în care le abordăm îi poate transmite bestiei senzația de teamă în mod neintenționat.

Adoptarea unor comportamente de siguranță înseamnă că ai „înfruntat” situația temută, dar ai luat măsuri inutile pentru a evita un rezultat dezastruos.

Bestia interioară este o ființă ușor de derutat, așa că va asocia starea de bine cu acest tip de comportament.

A funcționat! Mai bine ține-o tot așa sau altfel cine știe ce pățești.

Pe vremea când eram îngrozit de perspectiva unui zbor cu avionul, încă mai călătoream o dată sau de două ori pe an cu acest mijloc de transport. Totuși, frica mi-a crescut cu fiecare zbor. Lista mea de comportamente de siguranță nu făcea decât să consolideze „pericolele” asociate zborului în partea anxi-oasă a creierului meu.

Iată câteva dintre comportamentele mele de siguranță:

- alegeam tipuri de avioane în funcție de istoricul de accidente ale companiei aeriene
- zburam numai în timpul zilei
- alegeam locurile din partea din față a avionului
- mă așezam doar pe locurile de la fereastră
- urmăream expresiile faciale ale însoțitorilor de zbor ca să întrezăresc orice semn de frică
- mă tot uitam pe fereastră pentru a mă asigura că avionul încă mai are o poziție orizontală în timpul turbulențelor
- strângeam cu putere cotierele scaunelor (aproape să-mi pocnească încheieturile) ori de câte ori bestia din mine striga: „Ne prăbușim!” (Faptul că nu ne-am prăbușit a

făcut-o pe bestia mea să simtă că a ajutat cumva la menținerea avionului în aer!)

- analizăm fiecare sunet
- analizăm fiecare turbulență
- încercăm să obținem o certitudine de 100% prin logică sau superstiție

...și așa mai departe!



Să nu uităm că această bestie, anxietatea, are o mentalitate de tipul „Paza bună trece primejdia rea.” Dacă simte în mod eronat că ceva reprezintă o amenințare la adresa sa și nu se

întâmplă nimic catastrofal când are contact cu lucrul respectiv, va încerca din răspuțeri să-și explice cum de totul s-a sfârșit cu bine.

Ai fost în siguranță pentru că te-ai așezat pe locul de la fereastră – data viitoare să te așezi tot acolo, nu pe locul dinspre culoar!

Ai fost în siguranță pentru că ai luptat împotriva gândurilor și a senzațiilor – ai făcut bine, ține-o tot așa!

Ai fost în siguranță pentru că ai băut trei pahare de vodcă pe nerăsuflata înainte să mergi la petrecere – tot așa să faci și înainte de următoarea petrecere.

Ai fost în siguranță pentru că ai rămas aproape de oamenii tăi care te fac să te simți confortabil. Asigură-te că ai întotdeauna pe cineva lângă tine.

Și corpul tău poate fi implicat în manifestarea acestor comportamente de siguranță. De exemplu:

- Te speli în mod repetat pe mâini pentru a scăpa de germe.
- Te pregătești obsesiv pentru o viitoare prezentare.
- Strângi cu putere volanul pentru a preveni un accident.
- Te duci la o petrecere și stai lipit de o „persoană nepericuloasă”, în loc să socializezi.

Și mintea ta poate fi implicată în manifestarea acestor comportamente de siguranță. De exemplu:

- Încerci să scapi de un gând neplăcut sau să te gândești la altceva.
- Analizezi la nesfârșit un gând pentru a te asigura că pericolul nu este real.
- Numeri în gând până când te liniștești.

- Spui o rugăciune, însă nu pentru că ai fi credincios, ci pentru că vrei să neutralizezi ceva pe care l-ai perceput în mod greșit drept o „amenințare”.

Comportament de siguranță sau preferință?

Adesea, comportamentele de siguranță reprezintă lucruri pe care mulți oameni aleg să le facă în mod periodic, nu pentru că ar vrea să evite o amenințare, ci pentru că pur și simplu așa preferă. De exemplu, unii au mereu la ei câte o sticlă cu apă sau un smartphone. Alții, cum este și cazul meu, se uită tot timpul pe fereastră în timpul unui zbor cu avionul. Toate acestea pot părea inofensive din exterior, dar întrebarea este *de ce* alegem să facem aceste lucruri.

A avea mereu la mine o sticlă cu apă este un mod convenabil de a mă menține hidratat.

SAU

Este ceva ce trebuie să am în permanență cu mine pentru a preveni un atac de panică! Fără asta, totul este pierdut!

A avea mereu cu mine un smartphone este o modalitate excelentă de a păstra legătura cu oamenii importanți din viața mea.

SAU

E vorba de viața mea! Altfel cum să sun la salvare? Dacă mor? Dacă am un atac de panică și nu mă pot calma? Nu aș putea să scap cu viață fără el!

Mă uit pe fereastră ca să admir frumusețea uluitoare a cerului și silueta elegantă a avionului care plutește printre norii albi.

SAU

Trebuie să mă uit pe fereastră pentru a mă asigura că nu intrăm în picaj! Nu pot tolera senzația asta de incertitudine! Am nevoie să știu că totul e bine!

Intenția din spatele comportamentului ne poate spune dacă este vorba despre dorința de a evita o primejdie sau, pur și simplu, o preferință. Vestea bună este că, odată ce bestia interioară află că anumite comportamente de siguranță nu sunt necesare (nu reprezintă o chestiune de viață sau de moarte), acestea încetează să mai aibă acest rol. *Abia atunci* ne putem simți liberi să ne bucurăm de priveliștea cerului la 10.000 de metri altitudine.

NOTĂ: Este corect să-ți ascuți instinctul care îți spune să eviți anumite situații, pe care anxietatea le percepe drept pericole, sau să adopți comportamente de siguranță în cazurile în care pericolul chiar stă la pândă.

De exemplu, un ofițer de poliție care patrulează singur nu ar trebui să se arunce în mijlocul unei situații periculoase până când nu îi sosesc întăriri. Apoi, grupul de polițiști ar trebui să înfrunte situația uzând de toate comportamentele de siguranță la îndemână – nivelul lor ridicat de pregătire, vigilența sporită, vestele antiglonț și o varietate de tehnologii neletale și letale.

Astfel, vor reuși să gestioneze cu succes un pericol real. Până la urmă, dacă am fi nevoiți să sărim dintr-un avion, cu toții am prefera să avem o parașută, nu-i așa?

Deci, dacă suntem ținta unui abuz sau ne aflăm în orice alt tip de pericol, reacția corectă este să ne îndepărtăm de sursa amenințării și să ne menținem în siguranță adoptând comportamente corespunzătoare.

Ce comportamente de siguranță folosești atât la nivel interior, cât și la nivel exterior, pentru a „te proteja” de pericolele închipuite care îi smulg bestiei tale interioare urlete?