

LIBDIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SUGLANI, LALITAA

Învinge anxietatea funcțională în 5 pași / dr. Lalitaa Suglani ; trad. din lb. engleză de Dorina Tătăran. - București : Librex Publishing, 2024

ISBN 978-630-6628-21-6

I. Tătăran, Dorina (trad.)

159.9

Editor: Ionuț Radu

Redactor : Ramona Ionescu

Corectura: Corina Vinătoru, Evelin Ceciu / Corectura.ro

DTP: Alexandra Tolocenco

HIGH-FUNCTIONING ANXIETY

Copyright © 2024 by Dr. Lalitaa Suglani

Originally published in 2024 by Hay House UK. Ltd.

LIBREX PUBLISHING

Str. Episcopul Radu, nr. 30, București

Redacție: 0723 193 019

comenzi@librex.ro

www.librex.ro

© LIBREX PUBLISHING, 2024

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform *Legii dreptului de autor*.

DR. LALITAA SUGLANI

ÎNVI
NGE
ANXIETATEA
FUNȚIONALĂ

în 5 pași

Traducere de *Dorina Tătăran*

Librex Publishing
București 2024

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Ce este anxietatea funcțională (HFA ¹)?	12
Cum trebuie citită această carte	16
PARTEA I - DEZVĂȚAREA	
Pasul 1 - Descoperă-ți tiparele și dezvăluie-ți sinele ascuns	21
Înțelegerea anxietății funcționale	22
HFA și sensibilitatea crescută	24
Sinele nostru ascuns	29
HFA și teama de respingere	33
Să știm cine suntem	36
Simptomele HFA	39
Comportamentul duplicitar al HFA	53
Pasul 2 - Descifrează-ți tiparele, descoperă-ți convingerile și înfruntă-ți partea ascunsă	75
Întoarcerea la trecut, pentru a progresa	76
Integrarea celor două laturi ale tale	79

¹ Abreviere din engleză pentru High-Functioning Anxiety – n.t.

De ce sunt importante experiențele din copilărie	86
Convingerile noastre fundamentale	90
Teoria atașamentului	93
Tipuri de atașament	98
Piramida lui Maslow, ierarhia nevoilor	103
Nevoile noastre și perfecționismul legat de HFA	106
Către autenticitate	108
Comportamentul prin care îi mulțumești pe alții	111
Trezirea la versiunea ta reală	116
Calea către autocunoaștere	118

PARTEA A II-A - ÎNVĂȚAREA

Pasul 3 - Dezvoltă conectarea la sine și depășește-ți teama	125
Înțelegerea modelelor noastre comportamentale	127
Reconectarea cu sinele nostru profund	129
Setul de instrumente HFA	131
Pasul 4 - Îmbrățișează-ți sensibilitatea și recâștigă-ți încrederea de sine	159
Acordă spațiu sensibilității	160
Să ne direcționăm sensibilitatea	163
HFA și limitele sănătoase	168
Reformularea gândurilor de frică	182
Gestionarea unei erupții de sentimente	185
Cum autocunoașterea dezvăluie durerea și pierderea	187
Puterea pauzei	191

Pasul 5 - Dă frâu liber compasiunii de sine	195
Scrie-ți propriul cod de viață	196
Puterile: 12 moduri prin care poți progresa	197

Concluzie

Contractul cu tine însuși

Mulțumiri

Referințe

Index

Despre autoare

PASUL 1

Descoperă-ți tiparele și scoate la lumină sinele ascuns

Cât de des nu numai că îți spui lucruri de genul „nu sunt suficient de bun”, „sunt un idiot” sau „sunt jalnic”, dar îți și demonstrezi asta prin comportamente și atitudini ce te defavorizează și prin autosabotare? Cât de des ai o convingere profundă că este ceva în neregulă cu tine, deși nu ești sigur ce anume? Și cât de des acest model de comportament se repetă la nesfârșit, făcându-te să te simți de fiecare dată mai rău în legătură cu tine însuși?

Înainte să urmez terapia, îmi trăiam viața fără să realizez că eram prinsă în această rutină comportamentală. Întotdeauna am fost cea puternică, îmi păsa de toți ceilalți, le puneam nevoile pe primul loc și mă prezentam ca o persoană exemplară. Nimeni nu știa cine sunt eu cu adevărat. În cele din urmă, însă, acest fel de a fi m-a dărâmat.

Într-o zi, metodele de adaptare pe care le folosisem toată viața nu au mai funcționat, pentru că eram extenuată, epuizată, plină de resentimente și de rușine.

Aveam nevoie de ajutor, dar nu aveam suficientă încredere în nimeni pentru a-l primi. Mi-era teamă să nu deranjez, să nu fiu o povară și, în esență, mi-era teamă de ce vor crede ceilalți despre mine. Habar nu aveam ce să fac sau cum să trec peste asta. Voiam doar să se termine!

În cadrul terapiei, am fost forțată să mă privesc în ochi - nu există nicio cale de scăpare acolo, deoarece lumina reflectoarelor este fixată pe tine - și în spațiul acela am recunoscut ura de sine și rușinea din sufletul meu, o greutate pe care o purtam cu mine de ani de zile. Eram deconectată de mine însămi, de părțile din mine de care mi-era rușine și pe care nu voiam să le vadă ceilalți. Eram incapabilă să-mi trăiesc viața în cel mai bun mod pentru mine. Nu am simțit niciodată că sunt suficient de bună și încercam să mă fac „suficientă” mulțumindu-i pe ceilalți și fiind ceea ce credeam că vor ei să fiu.

Nu am avut o relație bună cu mine însămi - de fapt, a fost groaznică. Mă hărțuiam singură, fără să-mi dau seama ce făceam. Nu înțelegeam că era o versiune a mea care trăia cu teama de a fi respinsă de ceilalți. Dar persoana care mă respingea eram eu!

Înțelegerea anxietății funcționale

Îmi pare fascinant cum lucrurile se pot schimba atât de dramatic atunci când începem să ne înțelegem. Când am ales să acționez, totul s-a schimbat - relațiile mele, mentalitatea mea, viața mea profesională. Am eliminat limitele pe care mi le impusesem și am eliberat un nou potențial. Nu am mai fost alimentată de teama de ce credeau ceilalți despre mine sau de teama de eșec. Desigur, această teamă nu poate fi eliminată complet, dar am devenit mai bună în a o domoli.

Fiecare om are momente în care nu se simte bine în pielea lui, dar atunci când asta devine un ciclu continuu, care ne trage în jos și ne ține departe de fericire, este timpul să acționăm.

Acesta este motivul pentru care îți împărtășesc ghidul meu în cinci pași pentru gestionarea HFA. Vreau să te ajut să înveți să te simți confortabil în ceea ce privește versiunea ta autentică și să nu îți faci griji cu privire la ceea ce ar putea crede oamenii. Scopul Pasului 1 al ghidului este să obții o mai bună înțelegere a HFA, să vezi cum apar simptomele și caracteristicile ei și să recunoști dacă acestea sunt prezente în propriul tău comportament.

Când am început călătoria către gestionarea propriei mele anxietăți funcționale, am avut nevoie mai întâi să înțeleg ce înseamnă termenul și cum a apărut acest tip de anxietate în viața mea. „Funcționalitate ridicată” înseamnă performanță sau funcționare la un nivel înalt; un alt mod de a o descrie este „suprafuncționare”. Când avem HFA, de obicei, ne simțim profund incompetenți, așa că ne străduim să facem mai mult, doar pentru a simți că suntem „suficienți” sau pentru a ne distra atenția. Stabilim ștacheta mai sus decât oricine altcineva și suntem prinși într-un ciclu fără sfârșit, în care încercăm să îndeplinim standardele pe care ni le-am impus.

Prima etapă în gestionarea HFA este înțelegerea acesteia, iar următoarea este dezvățarea comportamentelor asociate cu ea. De ce? Deoarece eu cred că este imposibil să facem progrese semnificative fără să înțelegem pe deplin cu ce avem de-a face. Este ca și cum ne-am uita la o floare și am încerca să înțelegem de ce nu înflorește, când ceea ce trebuie să facem cu adevărat este să luăm în considerare întreaga plantă.

Cred că cei mai mulți dintre noi știu ce este anxietatea și cum ne poate afecta. Anxietatea debilitantă ne poate face să ne simțim ca și cum am fi ținute ostatici de sentimentele noastre, afectându-ne capacitatea de a trăi viața de zi cu zi sau de a avea grijă de noi în mod corespunzător. Cu toate acestea, HFA este o anxietate ascunsă - un mod de a face față rușinii și tăcerii care este alimentat de teama că nu suntem „suficient de buni”.

Persoanele care suferă de HFA sunt adesea persoane care excelează, cele care, pentru observatori, au succes, sunt motivate și par să le aibă pe toate. Totuși, acest lucru este valabil doar la exterior - partea pe care o arată lumii. În interior, ei se confruntă cu multe dintre simptomele anxietății debilitante, care au devenit parte din ființa lor, până în punctul în care adesea nu realizează că sunt blocați într-un ciclu de comportament sau că au HFA.

Ei învață să se adapteze ideii că „nu sunt suficienți” acționând la un standard foarte ridicat, încercând în permanență să facă tot ce pot pentru a-și arăta și a-și dovedi valoarea - nu față de alții, ci față de ei înșiși. Și, dacă nu *înțeleg* că fac acest lucru, modelul de comportament HFA continuă până când culminează cu epuizarea sau surmenajul.

HFA și sensibilitatea crescută

Persoanele cu HFA tind să fie persoane extrem de sensibile. La un moment dat în viața lor, au învățat că ceea ce sunt sau ceea ce vor să fie, pur și simplu, nu este suficient de bun. Ei nu știu cum să se descurce cu această sensibilitate sau nu își dau seama că duce la anxietate

felul în care se manifestă ei zi de zi, așa că își fac griji cu privire la felul în care sunt văzuți, dând altor oameni puterea de a le defini valoarea. Și dezvoltă modele comportamentale legate de convingerea că trebuie să fie acceptați de ceilalți, pentru a simți că sunt suficient de buni.

Cei cu HFA „citesc” lumea din jurul lor folosindu-și sensibilitatea - luând lucrurile personal atunci când poate că nu este nevoie - și apoi se manifestă așa cum *cred* ei că vor ceilalți să fie. Se trezesc blocați într-un ciclu în care „fac” ceea ce cred că vor alții de la ei, doar pentru a se simți suficient de buni, ignorând sau suprimând ceea ce ei înșiși își doresc cu adevărat. Se pot strădui să „fie”, pur și simplu - să se oprească și să fie liniștiți -, dar aici se află problema. Vom analiza detaliat HFA și sensibilitatea crescută în Pasul 4.

În munca mea, folosesc un model cu două fețe, pentru a-mi ajuta pacienții să vadă lipsa de înțelegere pe care cei cu HFA o au cu privire la sensibilitatea lor.

Ce crede cineva cu HFA că înseamnă să fii sensibil	Ce înseamnă <i>de fapt</i> să fii sensibil
Dramatic	Pasionat
Anxios	Intuitiv
Irațional	Receptiv
Dificil	Empatic
Exagerat	Înțelegător
Slab	Atent
Emoțional	Conectat la ceilalți

Cele două fețe ale sensibilității

Acest tabel ilustrează perfect felul în care noi, cei cu HFA, vedem sensibilitatea ca pe o slăbiciune și încercăm să reducem ceea ce simțim cu adevărat, astfel încât să ne integrăm. Nu vrem să fim diferiți sau să ieșim în evidență, însă, ca oameni, fiecare dintre noi este menit să strălucească în felul lui, iar acesta este un lucru frumos. Sensibilitatea *nu* este o slăbiciune - de fapt, în ea stă puterea noastră când vine vorba de a naviga prin lume la un nivel mai profund și mai semnificativ.

Asta nu este cafeaua pe care am comandat-o

Iată un alt exemplu al felului în care sensibilitatea apare la cei cu HFA. Sunt la tejpheaua unei cafenele și comand un cappuccino. Barmanul este abrupt cu mine (percepția mea) și mă simt ca și cum aș fi o povară pentru el, deoarece continuă să ofteze în timp ce îmi ia comanda și nu mi-a zâmbit.

Apoi, când îmi primesc băutura, văd că este un caffè latte în loc de cappuccino-ul pe care l-am comandat. Dar, pentru că deja cred că sunt o pacoste și că barmanul nu pare în toane bune, nu zic nimic. Mi-e teamă să o fac, pentru că ar putea duce la un conflict dacă barmanul dă vina pe mine pentru încurcătură - poate *chiar* am comandat un latte sau am spus-o greșit. Așadar, este mai ușor să mă mulțumesc cu faptul că am greșit băutura.

Eu (sau anxietatea mea) nu iau în considerare că e posibil ca barmanul să nu fi fost abrupt cu mine în mod special. Poate că așa este el sau poate că se întâmplă lucruri pe care eu nu le cunosc. Dar sensibilitatea mea crescută a sesizat comportamentul lui, iar convingerea mea de tipul „nu sunt suficient de bună” a făcut ca vina să fie *a mea*. Acesta este un prim exemplu al felului în care convingerile noastre ne modelează lumea și al

felului în care viața cu HFA face mai dificil să vedem adevărul dintr-o situație.

Disforia de sensibilitate la respingere

Această reacție emoțională la o judecată percepută ca negativă este cunoscută sub numele de disforie de sensibilitate la respingere (RSD⁴). Vedem mai degrabă ceea ce alegem să credem despre o situație externă, bazând această convingere pe propria noastră experiență, decât să luăm în considerare adevărul, ceea ce se întâmplă. Aplicăm o *semnificație* care poate să nu fie neapărat adevărată, încadrând-o în contextul propriei noastre lipse de valoare de sine. Luăm ceva care este *extern* și îl transformăm în ceva *intern*, consolidându-ne sentimentul că nu suntem suficient de buni. Tabelul de mai jos oferă câteva exemple ale felului în care apare DSR.

⁴ Abreviere din engleză pentru Rejection Sensitive Dysphoria - n.t.

Situație externă	Situație externă percepută	Semnificație atribuită	Convingere internă
Când nu ești invitat la un eveniment social	„Nu m-au invitat; probabil că am greșit ceva.”	„Nu vor să fiu în preajma lor.”	„Sunt antipatic și nedorit.”
Când nu primești un răspuns la un mesaj	„Mă ignoră; probabil că i-am supărat.”	„Nu prețuiesc prietenia mea sau nu le pasă de mine.”	„Nu merit atenție sau recunoaștere.”
Când primești critici constructive la job	„Îmi critică munca; probabil că sunt incompetent.”	„Ei cred că sunt incapabil și insuficient de bun.”	„Sunt un ratat și un incompetent.”
Când ești contrazis într-o discuție	„Nu sunt de acord cu mine; probabil că greșesc sau sunt prost.”	„Nu-mi respectă opiniile și ideile.”	„Nu sunt inteligent și competent.”
Când nu primești o reacție pozitivă din partea unei persoane dragi	„Nu manifestă afecțiune; probabil că i-am dezamăgit.”	„Nu le pasă de sentimentele mele sau nu mă iubesc.”	„Nu pot fi iubit și nu merit afecțiune.”
Când ești întrerupt în timpul unei conversații	„M-au întrerupt; probabil că nu am nimic important de spus.”	„Nu apreciază ideile sau opiniile mele.”	„Nu sunt important și nu merit să fiu ascultat.”

Disforia de sensibilitate la respingere

Deși nu este nimic în neregulă să fiu o persoană amabilă și să întreb pe cineva dacă se simte bine, nu trebuie să iau asupra mea problemele altora sau să accept o băutură pe care nu o doresc, doar pentru că îmi fac griji să nu supăr un barman. Nu este responsabilitatea mea. Reinterpretarea felului în care percepem o experiență

ne permite să modelăm lumea într-un fel diferit și să facem o alegere potrivită pentru noi; vom vorbi mai mult despre reformulare mai târziu în carte.

Sinele nostru ascuns

Atunci când ne creăm o versiune bazată pe frică și pe nevoia de a fi validați de ceilalți, acest lucru pur și simplu nu este sustenabil. Este imposibil să trăim o viață bazată pe ceea ce credem că gândesc alții despre noi, deoarece niciodată nu putem ști cu adevărat ce ar putea gândi cineva despre noi. În schimb, tot ceea ce facem este să creăm o luptă cu noi înșine, una în care suntem de partea greșită. Trebuie să încetăm să căutăm în exterior, deoarece răspunsurile se află în interior. Vom analiza mai îndeaproape această luptă internă cu noi înșine în Pasul 2.

Să negi cine ești cu adevărat sau cine vrei să fii, din cauza unei temeri învățate despre cum te-ar putea vedea ceilalți, înseamnă să trăiești într-o stare de anxietate constantă. Iar acest lucru poate duce adesea la comportamente de atenuare, cum ar fi analiza excesivă, *catastrofizarea* și perfecționismul, și toate acestea creează un sistem nervos disfuncțional. Aceste comportamente răspund nevoii noastre de bază de a ne simți în siguranță, fără a aborda cauza principală. Vom discuta în detaliu despre aceste comportamente de atenuare în Pasul 2.

Imaginează-ți un aisberg. În general, se știe că 90% dintr-un aisberg se află sub apă. Imaginează-ți, așadar, că partea de *deasupra* apei reprezintă anxietatea, teama și comportamentele de atenuare pe care le punem în

aplicare pentru a ne menține în siguranță. Cu toate acestea, partea mult mai mare a aisbergului, aflată sub apă, este partea din noi care nu se simte „suficient de bună”. Este partea din noi care este ascunsă și pe care oamenii nu o pot vedea.

Trist este că *noi* înșine am decis că acea parte din noi nu este suficient de bună, pe baza experiențelor noastre de viață. Ascundem de lume această parte din noi, crezând că trebuie să ne comportăm într-un anumit fel pentru a fi acceptați. Nu este cazul, și totuși devine modul nostru de viață, până când ceva lovește aisbergul, forțându-ne să privim spre această parte ascunsă din noi.

Nu ne simțim suficient de buni

Singurul lucru pe care îl au în comun toate persoanele cu HFA este nevoia de a se simți suficient de bune. Cu toate acestea, versiunea *ta* de suficient de bun este unică pentru tine și pentru experiența ta învățată, astfel încât HFA se poate manifesta diferit la tine, în comparație cu felul în care se manifestă la altcineva, iar asta face dificilă recunoașterea ei. Prin urmare, trebuie să fim conștienți de aceste diferențe.

Nevoia de a te simți „suficient de bun” este cauza principală a HFA și, odată ce înțelegem acest lucru, putem identifica comportamentele legate de HFA și le putem aborda pe fiecare în parte.

După cum am explicat mai devreme, persoanele cu HFA tind să exceleze în viața profesională, să se descurce bine pe plan social și sunt adesea persoane cu realizări deosebite și de succes. Cu toate acestea, există o mare diferență între ceea ce vedem noi și ceea ce se

întâmplă în spatele scenei. În interior, persoanele care suferă de HFA se confruntă cu multe dintre simptomele celor diagnosticați cu o tulburare de anxietate, cum ar fi sentimente intense de amenințare iminentă, sentimentul că lucrurile scapă de sub control și analizare excesivă a lucrurilor.

De asemenea, aceștia pot avea simptome fizice, cum ar fi un ritm cardiac rapid sau probleme gastrointestinale. O analogie familiară este cea a lebedei ce alunecă grațios și calm prin viață, în timp ce sub apă dă din picioare frenetic. Persoanele care trăiesc cu HFA se pot confrunța cu sentimente de rușine și vinovăție, pentru că își ascund adevăratul sine, și se pot antipatiza sau se pot simți imposibil de iubit. De asemenea, HFA le poate afecta capacitatea de a forma relații semnificative.

Asta mi s-a întâmplat mie. Trăiam mai degrabă pentru alții decât pentru mine, fără să știu. Căutam orice formă de legătură care îmi permitea să mă simt necesară – dacă cineva dorea ceva de la mine, însemna că eram suficient de bună. Aceasta a fost o formulă pe care am învățat-o în copilărie, din felul în care relaționam cu ceilalți.

Ca adult, am adus acest tipar în relațiile mele, nepermițându-mi niciodată să înțeleg de ce anume aveam eu nevoie cu adevărat, ceva dincolo de validarea celorlalți. M-am privat de profunzimea relației pe care o doream cu adevărat, pentru a-mi satisface nevoia de a fi dorită. Am fost împlinită doar temporar, cu resturile pe care mi-am permis să le primesc de la alții, și m-am simțit foarte deconectată, nevăzută, neauzită și singură.

Am permis ca acest lucru să continue deoarece am crezut că nu sunt vrednică de iubire, de satisfacerea nevoilor mele. Și dacă nevoile noastre nu sunt