

LBRIS

We know
books

Ioana Oțoiu

FATĂ ÎN FATĂ cu ANXIETATEA

Nu o lăsa să învingă!

Ghid de înțelegere, acceptare și
eliberare de temeri, frici și gânduri negative

EDITURA GOLD
2024

Cuprins

Introducere / 11

- Situația la nivel mondial privind starea de sănătate mintală a populației și impactul pandemiei de COVID asupra ei
- „De ce-ul” cărții și prezentarea conținutului

I. Ce este anxietatea și cât de distructivă este ea cu adevărat? / 19

- Diferențele dintre anxietatea „normală” și anxietatea care devine tulburare de comportament
- Exemple reale și studii de caz pentru înțelesul anxietății distructive
- Tipuri de reacții în funcție de intensitatea stării de anxietate
- Gândurile interioare de îngrijorare, critică de sine, victimizare și perfecționism
- Sindromul impostorului

II. Ce este normal și cine are dreptate când „un normal” este „anormal”? / 41

- Percepția și redarea evenimentelor prin generalizare, eliminare și distorsionare, cu exemple
- Influența poveștilor asupra copiilor, studiu de caz „Capra cu trei iezi”
- Analiza personală din perspectiva swot – interpretare și utilizare
- Descoperirea ikigai-ului personal – vocația, misiunea, pasiunea, profesia – exemplu de întocmire și utilizare

III. Cum știi că ești anxios? / 65

- Teste de autoevaluare: profilul personalității, nivelul de stres, atitudinea rațională și irațională
- Predispoziții numerologice privind starea de sănătate

IV. Ce determină anxietatea și de câte feluri este ea? / 103

- Factori care determină anxietate sau tulburări de anxietate
- Chestionar pentru identificarea stării de anxietate
- Manifestările stărilor de tulburare: panica, agorafobia, anxietatea (fobia) socială, fobia specifică, anxietatea generalizată, tulburarea obsesiv – compulsivă (TOC), stresul post – traumatic și frica

IV.1. Puterea convingerilor și a principiilor de viață / 138

- Exemple și studii de caz privind efectele convingerilor memorate în subconștient
- Impactul *inconștientului colectiv*

IV.2. Așteptări (de la alții, de la viață) și dorințe neîmplinite / 145

- Impactul distructiv al așteptărilor și dezamăgirilor
- Exemple reale care arată cum ne sabotăm prin ceea ce credem că ni se cuvine

IV.3. Este bine să tindem către perfecțiune? / 148

- Modul în care perfecțiunea a fost percepută de-a lungul timpului
- Exemple și explicații privind impactul dorinței de a fi perfect și al competitivității

IV.4. De ce unii nu scapă de anxietate, practic, niciodată? / 150

- Impactul pe care îl are mediul în care trăim asupra deciziilor noastre

V. Ce creează depresia și cum o putem stăpâni? / 153

- Factori declanșatori ai depresiei
- Distincția dintre anxietate și depresie.
Cum îți dai seama în care situație te afli

- Chestionar de auto-evaluare a stării de depresie
- Mituri despre depresie
- Tipuri de depresie. Chestionar de auto-evaluare pentru depresia geriatrică
- Cum ar putea fi prevenită depresia.
10 Strategii pentru prevenirea depresiei
- Ce ar fi bine să faci dacă cineva din jurul tău prezintă simptome de depresie. 10 Sfaturi pentru a ajuta pe cineva drag care este în starea de depresie

VI. Cum să ne găsim motivația / 193

- Distincția dintre motivația intrinsecă și cea extrinsecă
- 33 expresii pozitive pentru a ne găsi motivația
- 10 moduri de a ne găsi motivația pentru a ne atinge obiectivele
- 99 citate motivaționale

VI.1. Ce facem când nu avem „chef să facem” / 219

- Factori care conduc la „lipsa de chef”
- 12 idei pentru a preveni lipsa de chef și lipsa motivației
- Test autoevaluare „Siguranța de sine”
- Test autoevaluare „Toleranța la frustrare”

VII. Ce este și la ce ajută iubirea de sine? / 245

- Distincția dintre iubirea de sine și egoism sau narcisism
- 10 provocări pentru a descoperi ce nu te lasă să te iubești cu adevărat
- 10 sfaturi pentru a te iubi mai mult
- Harta Conștiinței (David R. Hawkins, MD, Ph.D.) explicată
- Chestionar „Nivelul de conștiință”
- 10 recomandări pentru a crește nivelul de conștiință

VIII. Cum să facem față societății și regulilor ei? / 273

- Înțelegerea necesității regulilor
- 15 sfaturi pentru a face față regulilor societății în care trăim
- 7 sfaturi pentru a ne integra mai ușor în societate
- Importanța găsirii sensului vieții
- 6 sfaturi pentru a găsi sensul în viață
- Programarea mentală și convingerile limitative
- Testul celor trei site

VIII.1. Cum ne gestionăm emoțiile? / 287

- Ce este emoția?
- 6 sfaturi pentru gestionarea emoțiilor
- Gestionarea fricii de a vorbi în public

Bibliografie / 297

Despre autor / 299

Introducere

Vremurile pe care le trăim creează contexte favorabile dezvoltării acute și chiar cronicizării tulburărilor emoționale, gândurilor negative, fricilor și panicii, într-un cuvânt **anxietate** sau **depresie**, ceea ce duce, aproape în mod automat, la repercusiuni privind viața normală a oamenilor. Fiecare perioadă din istorie a avut contextul ei favorabil dezvoltării acestor tulburări și, desigur, propriile metode de a le depăși sau trata. Ceea ce ne avantajează pe noi, în perioada actuală de scriere a istoriei, este baza teoretică și experimentală pe care au construit-o înaintașii noștri, tehnologia de care dispunem pentru cercetare și conectare, indiferent de distanțele fizice, precum și nivelul inteligenței la care am ajuns. Dar să fie oare acestea de ajuns pentru a face față numărului din ce în ce mai mare de oameni afectați de anxietate și depresie?

Stresul acumulat de generații și transmis nouă, împreună cu stresul zilnic datorat vieții mult prea dinamice în care suntem nevoiți să trăim, determină, alături și de alte cauze, dezechilibre la nivelul minții, sufletului și corpului. Crizele economice din ultimii 15 ani (aproximativ din 2008) și epidemiile de boli, în frunte cu pandemia COVID-19, sunt doar două dintre cauzele majore ale stării de sănătate a oamenilor. Acestea, din păcate, nu pot fi gestionate eficient la nivel individual, deci, ce ne rămâne de făcut? Doar să ne descurcăm pe cont propriu „fiecare după cum poate”.

Am decis să mă alătur celor care contribuie la îmbunătățirea stării de bine a oamenilor, în special la nivel individual, prin scrierea acestei cărți care se dorește a fi una practică, nu o înșiruire și explicare a teoriilor despre anxietate. Unul dintre motivele care m-au determinat să iau această decizie, este legat de creșterea

studii de caz din care poți descoperi cum au făcut alții și au reușit să-și depășească starea de anxietate.

Capitolul 7 prezintă importanța respectului față de propria persoană și a îngrijirii personale, din toate punctele de vedere (fizic și emoțional), pentru că, atunci când tu nu ești bine, nu poți avea grijă nici de cei din jurul tău, în special de cei dragi, copiii, partenerul de viață, părinții, și nici nu ai mari șanse să faci noi cunoștințe sau parteneriate.

În capitol 8 dezbate tema gestionării emoțiilor, în special în legătură cu „a face față societății și regulilor ei” (care sunt uneori absurde, nu?). Vorbesc aici despre importanța asertivității și a încrederii în sine din perspectiva învățării, dezvoltării și folosirii lor în mod eficient.

Cartea se adresează celor care își doresc o schimbare în propria viață și care înțeleg că, pentru a obține rezultate diferite, este nevoie să faci lucruri diferite. Tulburările de anxietate pot fi depășite total sau, cel puțin, parțial, atunci când există conștientizare și dorință de schimbare.

Ce este anxietatea și cât de distructivă este ea cu adevărat?

„Suntem deranjați nu de ceea ce ni se întâmplă, ci de gândurile noastre despre ceea ce se întâmplă” – spunea Epictet

...și despre ceea ce ni s-ar putea întâmpla – adaug eu.

Anxietatea, în forma ei gravă, se naște din gândirea pesimistă și se ascunde în spatele unor adicții sau a unor obiceiuri distructive. Aceasta este cea mai scurtă și concisă definiție pe care o pot da acestei manifestări care afectează milioane de oameni din toată lumea. Formele în care se „prezintă” anxietatea sunt diverse, unele dintre ele rămânând mult timp în subconștient, părând că-și fac o treabă importantă de protecție față de (așa-zise) pericole sau că te susțin în diverse etape din viață. De exemplu, teama care te cuprinde când auzi o bubuitură pe strada pe care mergi, te va face să te protejezi de un eventual pericol care s-ar putea produce cu adevărat, dar teama că ai putea pica un examen, cu toate că ai învățat „pe rupte”, te poate copleși atât de mult încât chiar să pici examenul, sau te poate susține să repeți până te asiguri că ai învățat atât de bine încât să-l treci. Modul în care reacționăm este răspunsul nostru la starea de anxietate și arată cât de bine am învățat să trăim cu ea sau să ne protejăm față de ea.

În timpurile pe care le trăim, anxietatea este parte din viață pentru că simțurile noastre au devenit mai precaute, mai ales

că experiențele anilor ce au trecut ne-au arătat că totul se poate schimba brusc, într-o clipă. La unii, anxietatea se manifestă violent, făcându-i pe aceștia mult prea îngrijorați și temători, iar la alții se manifestă mai domol, de fapt modul în care este gestionată anxietatea face diferența dintre cele două categorii. Ce îi face pe oameni să fie atât de diferiți în manifestare? Cum de același potențial eveniment pe unii îi sperie, iar pe alții abia dacă îi atinge? Să fie unii mai ... simțiți și alții ... mai puțin simțiți?

Anxietatea este personală și subiectivă

Sigmund Freud considera anxietatea „o enigmă”, o stare naturală și utilă în anticiparea unui pericol iminent, dar și o tulburare care îi copleșește pe oameni și care apare dintr-o nevoie a subconștientului de a ține sub control amintirile stresante din copilărie. Astfel, anxietatea a început să fie definită ca o stare de îngrijorare, neliniște și teamă, care poate produce nevroze și alte probleme mintale grave. Filosofi Martin Heidegger și Jean-Paul Sartre priveau anxietatea ca fiind parte din natura umană, departe de conceptul de „tulburare”, la fel și Soren Kierkegaard care susținea, în cartea „*Conceptul de anxietate*”, publicată în anul 1844, că „anxietatea este esențială pentru oameni, altfel nu am putea progresa”.

Anxietatea a fost privită și definită în mai multe feluri de aproape toți psihologii și psihiatrii vremurilor ce au urmat lui Freud, majoritatea ajungând la concluzia că stările neplăcute în care se pot găsi oamenii în viața lor de zi cu zi se pot împărți în două mari categorii: **anxietate normală**, ce oferă o atenție mai mare asupra a ceea ce urmează să se întâmple, având un fel de rol de prevenție, și **anxietatea ca tulburare comportamentală**, ce poate duce către forme mai grave de afecțiuni psihice. Astfel, o grijă privind desfășurarea unui eveniment ce urmează să aibă loc se încadrează în varianta de anxietate normală care determină proactivitate privind verificarea tuturor factorilor care duc la succesul evenimentului, pe când, teama că ceva rău se va întâmpla și

îngrijorarea permanentă privind orice tip de activități care se desfășoară în mod normal zilnic, sunt tipuri de anxietăți ca tulburări comportamentale.

Emoțiile și nivelurile scăzute de teamă înainte și în timpul unui examen sau al unui interviu, sunt manifestări ale unei anxietăți normale, care ne determină să avem mai multă grijă în pregătire și în concentrare, dar un blocaj care să ne „scoată din minte” tot ceea ce învățasem sau pregătisem ca „discurs”, cu un plus de greutate în respirație sau alte forme fizice care blochează reacțiile normale ale corpului, sunt deja tulburări mai grave ale stării de anxietate. Vizita la medic, periodică, anuală, sau atunci când simțim că avem o durere, este o formă de anxietate normală care are scopul de a ne proteja, având în spate instinctul nostru de conservare și supraviețuire, dar când pentru orice mică durere de cap ne facem „scenarii”, imaginându-ne grav bolnavi, pentru că și lui X i s-a întâmplat la fel și „vai, săracul, cât a mai tras cu boala până s-a dus de tot”, este vorba de o tulburare gravă a anxietății.

*

O povestioară ce a circulat pe post de banc (poate mai circula și acum) este elocventă ca simplu exemplu de cum se manifestă anxietatea încă din copilărie:

Doi copii, unul optimist, celălalt pesimist, vorbesc despre Moș Crăciun și cadourile pe care urmează să le primească. Pesimistul gândește: „probabil că nu o să primesc nimic sau cine știe ce cadou nefolositor sau periculos...”, iar optimistul își spunea: „sigur o să primesc ceva frumos!” Vine ziua de Crăciun, sub brad multe cadouri. Pesimistul primește mai multe pachete, frumos ambalate, pe care cu multă grijă le desface, dar parcă și cu teamă. Promise un trenuleț, o mașinuță și o punguță cu dulciuri. Optimistul primește un singur pachet, mic și deloc ambalat, în care era o balebă. Pesimistul spune cu tristețe: „Eu am primit un trenuleț, dar nu are o culoare frumoasă,

e prea scurt și nici nu merge bine, mai este și o mașinuță, un model învechit și pare că roțile nu-i stau bine, deci s-ar putea desprinde și m-ar răni, și mai multe dulciuri care îmi vor provoca carii și nici nu sunt dintre cele mai bune...”. Optimistul era foarte încântat și țopăia cu bucurie: „Eu am primit un cal! Dar nu știu unde s-a ascuns!”

Cu toate că pare o glumă cu rol de a binedispune, povestea acestor doi copii are un mesaj pe cât de trist, pe atât de real. Tot mai mulți copii devin mai pesimiști și anxioși odată cu creșterea, ajungând destul de repede tineri cu probleme de adaptare și de integrare. De unde vine acest pesimism la un copil? Să fie genetic? O preluare a stării părinților? – copii fac și spun ceea ce văd și aud. O grijă exagerată a celor din jur ce determină o neputință de a lua decizii personale și, de aici, o nesiguranță ce se imprimă personalității copilului? O „intoxicare” din mediul în care ei trăiesc? – prea multă expunere la știri negative (apropo de ideea că „e bine să lași televizorul pornit, chiar dacă nu privești direct, pentru a fi o voce pe fundal”, idee care este total greșită) sau la discuții pesimiste între adulți. Subconștientul copilului este un *mega-burete* ce acaparează tot ce prinde din jur și înmagazinează fără a face diferențe de tip *bun-rău, util-inutil, mă ajută-îmi strică*.

Copiii care asistă la certurile părinților sau la despărțirea acestora, cei care nu sunt lăsați să-și exprime dorințele, pentru că „e prea mic și nu știe el ce vrea”, copiii cărora nu li se dau explicații satisfăcătoare la întrebările și curiozitățile lor, pentru că „oricum nu înțelege la vârsta asta”, cei care nu sunt lăsați să exploreze, pentru că „este prea periculos” și cei care sunt mereu comparați cu alți copii care obțin rezultate mai bune (la școală sau la concursuri/competiții), devin victime sigure ale anxietății. Alături de aceștia sunt și copiii care ajung direct la forme mai grave, dezvoltând tulburări ale anxietății sau chiar depresie, datorită abuzurilor fizice și emoționale (bătaie, viol, constrângere, pedepsire,

presiunea de a fi cel mai bun, înfometare, izolare, abandon). Ideea că un copil trebuie să fie ascultător și să facă doar ceea ce i se spune, că este „rușine” să-și exprime părerile care sunt diferite de cele ale adulților, că nu „e bine” să facă una sau alta, fără să i se spună ce consecințe ar putea avea acele „una sau alta”, cu alte cuvinte, ideea de a avea un *mic roboțel*, nu un copil cu personalitate (normal, de altfel), este o metodă sigură de a avea, de fapt, un mic anxios și un viitor tânăr tulburat profund de anxietate și depresie.

*

Un alt exemplu de manifestarea a anxietății, de data aceasta la nivelul unei comunități, este un caz real întâmplat în anul 1938. Este vorba despre emisiunea radiofonică americană „*The Mercury Theatre on the Air*” ce a difuzat în seara zilei de 30 octombrie 1938, ora locală 20:00, un episod adaptat după romanul SF „*Războiul lumilor*”, apărut în anul 1898, scris de H.G. Wells. Modul în care s-a realizat piesa radiofonică a creat panică în rândul ascultătorilor și a generat un context favorabil pentru a se crea ulterior *fake news* (știri false) urmate de neîncredere și furie din partea publicului, a autorităților și a ziarelor. „*Am conceput ideea de a face o emisiune radio într-o astfel de manieră încât să pară o criză reală*”, a spus Orson Welles – regizorul piesei radiofonice. Transmisiunea s-a dorit a fi una reală, astfel că s-au introdus mai multe *breaking news*, „relatări” ale „reporterilor speciali” de la fața locului, nume reale (sau ușor schimbate astfel încât să nu fie sesizabilă diferența) ale instituțiilor, fundal muzical stresant și efecte sonore ce conțineau salve de tun, țipete și semnale acustice ale vapoarelor. Cu toate că, înainte de difuzarea piesei radiofonice, s-a spus că urmează o adaptare a romanului SF, se pare că modul în care s-a făcut această introducere nu a avut un impact pozitiv asupra ascultătorilor. Au fost identificate două motive care au generat panica printre ascultători: primul ține de piesa în sine, care a fost mult prea dramatic realizată și a părut totul foarte real,

iar al doilea motiv, probabil mai realist, după părerea unor specialiști care au studiat cazul, pentru că majoritatea ascultătorilor au comutat pe acel post după anunțul inițial, când piesa începuse deja. Anunțurile, care întrerup frecvent muzica, vorbesc despre o invazie extraterestră, despre marțieni și despre „un meteorit” ciudat ce seamănă cu un cilindru metalic care aterizează în New Jersey. Se dau legături „reporterilor de la fața locului” care vorbesc despre „mulțimi de oameni adunate”, despre „monstrul care iese din interiorul cilindrului ciudat” și despre „polițiști care flutură steaguri de pace”. Apoi „transmisiunea se întrerupe datorită unei dificultăți”, ceea ce sugerează că, probabil, „marțienii au pus stăpânire” pe zona respectivă. Se anunță că sunt avarii ale centralelor electrice, blocaje pe autostrăzi, distrugerii de poduri și ale căilor ferate, toate acestea pe fondul unor explozii gazoase. Se spune chiar că orașul New York este invadat de „cinci mașini mari”, că un fum negru se înalță deasupra oamenilor care se scufundă în „East River precum șobolanii”, iar „cilindrii marțienilor au ajuns în toată țara”. La finalul piesei radiofonice, regizorul a spus că aceasta a fost o farsă de Halloween, declarație ce pare că s-a introdus în grabă deoarece directorii CBS au conștientizat nivelul ridicat de panică pe care îl creaseră.

Piesa radiofonică a avut un impact negativ asupra populației, nu doar pentru realismul pe care l-a prezentat, dar și datorită faptului că era difuzată după o lună de la semnarea *Acordului de la München*, prin care se permitea Germaniei Naziste să anexeze Regiunea Sudetenland ce aparținea Cehoslovaciei, și avea o importanță strategică pentru aceasta. Oamenii erau deja stresați datorită știrilor repetate din ultima lună, care anunțau că semnarea acestui acord poate genera un nou război mondial, de aceea realismul piesei radiofonice a determinat un grad ridicat de panică și, chiar dacă s-a repetat de patru ori pe parcursul piesei că totul este o ficțiune, ascultătorii au reacționat în diverse feluri: au sunat la redacție sau la poliție pentru a cere detalii suplimentare,

și au sunat rudele, iar alții au ieșit în stradă. Unii dintre cei care au studiat cazul susțin că panica nu a fost atât de mare încât să fie considerată gravă, alții spun că, de fapt, s-a dorit o „mușamalizare” a reacțiilor negative pe care oamenii le-au avut pentru a nu se crea o neîncredere asupra radioului. Ziarele au profitat de acest fapt și au susținut că „industria radio este periculoasă”, iar „națiunea se confruntă cu un mediu incompetent”. Publicația *The Age* a catalogat reacțiile publicului ca „isterie în masă” și a susținut că „niciodată în istoria Statelor Unite nu a mai existat un astfel de val de teroare și panică ce a măturat continentul”.

A doua zi după difuzarea piesei radiofonice, regizorul Orson Welles a răspuns la câteva întrebări ale reporterilor:

„Întrebare: Erați conștient de teroarea pe care o astfel de difuzare ar putea-o crea?

Welles: Categoriec nu. Tehnica pe care am folosit-o nu îmi aparține. Nici măcar nu era nouă. Nu am anticipat nimic neobișnuit.

Întrebare: Ar fi trebuit să înmuiați limbajul dramatic?

Welles: Nu, nu joci crima în cuvinte blânde.

Întrebare: De ce a fost schimbată povestea utilizând nume de orașe și de ofițeri guvernamentali americani?

Welles: H.G. Wells (autorul romanului) a folosit orașe reale din Europa, iar pentru a face piesa mai credibilă pentru ascultătorii americani am folosit orașe reale din America. Desigur, îmi pare foarte rău acum.”

(relatarea este adaptată după prezentarea evenimentului pe wikipedia.org)

Cazul arată cum informații venite din surse ce păreau a fi sigure (sau cel puțin așa se doreau), livrate către un public stresat de o posibilă izbucnire a unui război, după un alt război mondial care se încheiase cu numeroase victime, pot avea un impact major