



TREI

Cum să îți controlezi anxietatea

la tot ce e mai bun din griji, stres și temeri

BRET A. MOORE

Traducere din engleză de Cătălina Petria

Cuprins

Mulțumiri	9
Anxietatea: o introducere	11
Capitolul 1. Nu pot controla modul în care îmi funcționează creierul, nu-i așa?	32
Capitolul 2. Cum îmi pot antrena mintea să nu se îngrijoreze?	63
Capitolul 3. Ce este mindfulness?	83
Capitolul 4. Rutinele și obiceiurile nu sunt chiar atât de importante, nu-i așa?	101
Capitolul 5. Mi-e teamă să fac sport... așadar, cum ar putea să mă ajute?	124
Capitolul 6. Nu am timp să mă relaxez!	138
Capitolul 7. Ce înseamnă să îmi gestionez mediul?	157
Capitolul 8. Oare nu pot să mă feresc de lucrurile de care mă tem?	174
Capitolul 9. Cum pot să preiau controlul asupra panicii înainte ca ea să pună stăpânire pe mine?	188
Capitolul 10. Dar dacă am nevoie de ajutor de specialitate?	205
Capitolul 11. Încearcă-le! Citate și sfaturi pentru ameliorarea anxietății cât să îți ajungă un an	219

Anxietatea: o introducere

Anxietatea este amețeala dată de libertate.

— Søren Kierkegaard

Într-o sâmbătă seara, târziu, după un concert, Lori a început să se simtă încordată pe când mergea prin parcare către mașina ei. A început să se gândească la prietena ei, care fusese atacată cu câteva săptămâni înaintea ei. A început să meargă mai repede. Inima a început să-i bată nebunește și a început să transpire. Avea senzația că nu poate respira și că o strânge ceva în piept. Știa, pur și simplu, că are probleme și că tocmai urma să i se întâmple ceva rău. După ce a ajuns la mașină, s-a aruncat înăuntru și a încuiat ușile. Dar nu era în stare să conducă. Îi tremurau mâinile și se simțea amețită. Cam după cinci minute, s-a simțit mai bine și a putut să conducă spre casă. Vreme de câteva zile după aceea, nu se putea gândi decât la cât de îngrozită fusese în noaptea respectivă.

David fusese un elev de nota 10 și un sportiv foarte apreciat la liceu. Pentru el era mereu ușor. Abia când a picat un examen de la jumătatea trimestrului, în cel de-al doilea semestru de facultate, a început să se îndoiască de capacitățile sale. A început să își facă griji în privința testelor care urmau, întrebindu-se dacă avea să le pice și pe acestea. Deși nu a mai căzut la niciun examen, temerile lui legate de posibilitatea de a eșua



i-au îngreunat încercările de a învăța. Din cauza aceasta, notele i-au scăzut de la zece la opt și șapte. Situația s-a agravat. A început să își facă griji pentru viitor, mai ales pentru carieră. Dacă avea să fie doar un student mediocru sau, și mai rău, dacă nu ar fi terminat facultatea, nu va putea să găsească vreodată un post bun. Și fără un serviciu bun, nicio femeie nu avea să vrea să se mărite cu el. David credea că îl așteaptă o viață plină de dezamăgire și nefericire.

Marie trecea printr-o perioadă dificilă. Nu numai că rămăsese fără serviciu într-o economie dificilă, ci o mai părăsise și cel de fusese iubitul ei vreme de trei ani, pentru altă femeie. Ca și cum nu ar fi fost de-ajuns, mama ei în vârstă fusese spitalizată după ce căzuse și își fracturase șoldul, astfel că tatăl ei suferind rămăsese să aibă singur grijă de el, acasă. Singura rudă apropiată, un frate mai mare, nu-i era de niciun ajutor, dat fiind că rupsesse toate legăturile cu părinții după ce plecase de acasă. Marie se gândea: „De ce mi se întâmplă mie toate? Mai întâi m-a părăsit iubitul, părinții mei sunt bolnavi și nu știu cum am să-mi plătesc chiria luna viitoare. Nu mai știu cum să mă descurc cu toate”.¹

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, e ușor să te identifiți cu poveștile lui Lori, David și Marie, într-o oarecare măsură. Poate că te identifiți cu mai mult de unul dintre ei. Sunt oameni obișnuiți, care, din diferite motive, se confruntă cu anxietatea. Anxietatea face parte din cultura americană actuală în aceeași măsură în care fac parte televiziunea, cumpărăturile online și telefoanele mobile. Este întreșesută în spiritul nostru colectiv în asemenea măsură încât cheltuim anual miliarde de dolari în încercarea de a o înțelege, de a-i minimiza impactul în viețile noastre cotidiene sau de a scăpa complet de ea. Ne facem griji în privința carierelor noastre.

¹ Toate exemplele de caz din cartea aceasta sunt fictive.

Ne stresăm din cauza ipotecii sau chiriei de luna viitoare. Suntem obsedați de curățenia din casele noastre. Și stăm treji până noaptea târziu, întrebându-ne dacă am uitat ceva ce trebuia să facem azi sau ar trebui să facem mâine. Nu ne putem abține — face parte din noi. Dar vestea bună e că nu trebuie să lași anxietatea să te controleze. Cu un minimum de cunoștințe, conștientizare și câteva tehnici simple, îți poți controla efectiv anxietatea.

Nu trebuie să lași anxietatea să te controleze.

Observă că am vorbit despre a „controla“. Controlarea anxietății este un obiectiv rezonabil. Să scapi de anxietate nu e. Dacă obiectivul tău e să scapi de anxietate, te îndrepti spre un eșec. Anxietatea face parte din experiența umană. De fapt, nici nu ai vrea să scapi de tot de ea, dacă ai putea. Anxietatea, în diferitele sale forme, este adaptativă și servește unor funcții esențiale, după cum voi arăta mai jos. Cheia este felul în care îți gestionezi anxietatea prin autoreglare, înțelegere și acceptare. Încercarea de a elimina anxietatea din experiența ta zilnică te va face să te simți frustrat și învins.

CE ESTE ANXIETATEA?

Grijile, stresul, tensiunea, nervozitatea, panica, teama, jena, frica, angoasa, ba chiar și mereu popularii „fiori reci pe șira spinării“ servesc pentru a descrie anxietatea. Și totuși, termenii aceștia nu sunt complet interschimbabili. Chiar dacă definițiile variază din punctul de vedere al complexității, în general, anxietatea este văzută ca un sentiment neplăcut de teamă, îngrijorare sau groază. E un sentiment palpabil de agitație și neliniște și este adesea



criptic în materie de cauze, dificil de descris și e o adevărată provocare să îl ignori.

Există totuși trei termeni care se aseamănă și sunt folosiți cel mai des pentru a ne descrie anxietatea: îngrijorare, teamă și stres. *Îngrijorarea* este ceea ce ne facem singuri pentru că ne gândim prea mult. Îngrijorarea în sine nu e mare lucru. E improbabil să treacă vre o zi fără să îți faci griji pentru ceva. Însă, după cum reiese clar din povestea lui David, îngrijorarea poate deveni problematică dacă începe să se infiltreze în mai multe arii ale vieții tale. Mai important, dacă îți produce probleme emoționale, la școală, la serviciu sau în relație, a venit vremea să iei măsuri. Din nou, dacă te îngrijorezi din cauza facturilor sau a copilului tău, din când în când, nu trebuie să fii preocupat din cauza asta, în general. Faptul de a te îngrijora pentru multe lucruri tot timpul este însă mai problematic.

Teama, cea mai primitivă formă de anxietate, este reacția emoțională la o amenințare cunoscută sau bănuită. Se arată adesea prin intermediul panicii, așa cum am văzut în relatarea despre Lori. Teama sau frica este considerată o emoție primitivă, deoarece a servit unei funcții importante în evoluția oamenilor. De fapt, continuă să servească unei funcții importante în societatea modernă, deși din motive ușor diferite. După cum vom discuta în capitolele următoare, teama și panica sunt sisteme de avertizare care îi ajută pe oameni să ia decizii rapide și importante legate de siguranța lor și siguranța celorlalți. În unele cazuri, în absența unei amenințări reale, sistemele de avertizare ale oamenilor nu funcționează corespunzător, făcându-i să se simtă jenați și secătuiți emoțional și fizic.

Stresul, termen folosit pentru a descrie cam tot ce e neplăcut din punct de vedere psihologic și fizic, este ceea ce resimt trupul și mintea când solicitările vieții sunt mai mari decât ceea ce cred oamenii că pot duce sau că ar trebui să li se ceară să suporte. Dacă

nu mă crezi, în decursul următoarelor câteva zile, ascultă de câte ori auzi pe cineva care spune că e *stresat* din cauza serviciului, școlii, rolului de părinte, finanțelor, sănătății, căsniciei, prietenilor, traficului, treburilor domestice și așa mai departe. Stresul s-a transformat într-un termen generic în cultura zilelor noastre. E un talmeș-balmeș al diferitelor forme de anxietate, oboseală, epuizare, durere emoțională și fizică și câteva alte ingrediente puse laolaltă, dar rămâne în familia anxietății.

Așadar, dacă te-am copleșit cu diferitele descrieri și definiții ale anxietății, nu-ți face probleme. De-a lungul cărții, voi folosi termenul de *anxietate* pentru a descrie îngrijorarea, stresul, frica, panica și altele asemenea. Tehnicile pe care le prezint funcționează pentru toate acestea. Și totuși, dacă este necesară nuanțarea pentru a înțelege un anumit aspect, o să te anunț. Elementul esențial de ținut minte e că anxietatea reprezintă un fenomen emoțional și fizic complex, care îmbracă forme diferite pentru oameni diferiți. Și, cel mai important, tu nu ești neputincios în fața sa.

PARTEA BUNĂ ȘI PARTEA REA A ANXIETĂȚII

Uneori, anxietatea are parte de critici injuste nemeritate. La fel ca în cazul alcoolului, mâncării fast-food și jocurilor de noroc, orice lucru rămâne inofensiv doar câtă vreme ai parte de el cu moderație — iar anxietatea nu face nici ea excepție. De fapt, o anumită doză de anxietate poate fi utilă. Cantitatea de anxietate ar trebui să fie, ca să zicem așa, nici prea-prea, nici foarte-foarte. De asemenea, îmbunătățește performanța fizică și mentală, combate oboseala și îi motivează pe oameni să facă lucruri pe care altfel ar evita să le facă. Prin diferitele sale manifestări fizice, anxietatea



joacă un rol important în comunicare. Poate transmite cuiva că ne simțim inconfortabil, emoționați sau chiar că ne temem. Fără a spune un cuvânt, poate comunica „Am nevoie de puțin spațiu” sau „Nu-mi convine ce spui sau ce faci”. Poate fi adevărat (și util) mai ales pentru membrii unor grupuri culturale care nu se simt prea confortabil la ideea de a da glas temerilor și emoțiilor în fața unor oameni din afara rețelei lor sociale închise. Anxietatea poate comunica, de asemenea, interes și atracție față de o altă persoană. Un bărbat a cărui voce tremură ori de câte ori se află în preajma unei femei atrăgătoare sau o adolescentă care chicoțește, evită contactul vizual și roșește în prezența unui potențial partener pentru bal sunt exemple de prim rang. Problema constă în faptul că e dificil să definești care e cantitatea potrivită de anxietate. Cantitatea optimă pentru tine poate face pe altcineva să se închidă în sine. Indiferent de situație, anxietatea e un lucru bun, dacă poți găsi echilibrul necesar.

O anumită doză de anxietate poate fi utilă.

Așadar, când e anxietatea o problemă? Depinde. Așa cum am amintit anterior, anxietatea face parte din cultura noastră. Dacă nu resimți măcar o formă ușoară de anxietate, atunci probabil că ar trebui să fii anxios cu privire la motivele pentru care nu o resimți! Totuși, o regulă de bun-simț e că, dacă anxietatea produce perturbări persistente și grave în zone majore ale vieții tale (familie, serviciu, relații sociale), atunci probabil că reprezintă o problemă.

Dacă anxietatea produce perturbări persistente și grave în zone majore ale vieții tale, atunci probabil că reprezintă o problemă.

Așadar, ce înseamnă o „perturbare gravă“? Depinde de persoană. Cu toții reacționăm diferit la diferite tipuri și niveluri de stres și anxietate. De exemplu, dacă o profesoară e îngrijorată în privința posibilității ca elevii săi să nu întrunească standardele de performanță ale școlii în luna următoare și, în consecință, se confruntă cu câteva nopți de insomnie, atunci probabil că aceasta va fi considerată mai degrabă ca o neplăcere temporară. Totuși, dacă aceeași profesoară are în permanență probleme cu somnul, fapt care o face să primească un avertisment pentru că vine târziu la serviciu, sau dacă se confruntă cu o creștere a iritabilității, care duce la mai multe certuri între ea și soțul ei, atunci probabil că problema necesită atenție. Nu înseamnă că are o „patologie“, că e „bolnavă“ sau „nebună“; poate însemna, pur și simplu, că are nevoie de puțin ajutor suplimentar pentru a face față chinurilor normale ale vieții. Acest ajutor ar putea însemna să discute cu un consilier, un prieten, un membru al familiei, un lider religios/spiritual, să meargă să se plimbe de câteva ori pe săptămână sau să citească o carte de dezvoltare personală, cum este aceasta.

CÂT DE MARE E PROBLEMA?

Acum, că știi că anxietatea de zi cu zi afectează aproape pe toată lumea, poate că te întrebi câți dintre noi ajung să dezvolte o tulburare mentală în toată regula? Conform Institutului Național de Sănătate Mentală, aproximativ 18% dintre adulții americani s-au confruntat cu o tulburare anxioasă în decursul ultimului an². Asta se traduce prin aproximativ 40 de milioane de americani afectați

² National Institute of Mental Health. (n.d.) *The numbers count: Mental disorders in America*. Articol accesat la adresa <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america/index.shtml#Anxiety>



până la punctul în care ar putea necesita atenție. Din aceste 40 de milioane, doar în jur de 15 milioane apelează într-adevăr la tratament.³ Asta înseamnă că marea majoritate își gestionează anxietatea fără ajutorul psihoterapiei sau al medicamentelor. Veștile pot fi bune sau rele, în funcție de cum le privești. Un cinic ar spune că milioane de oameni extrem de afectați, care au nevoie de asistență, umblă liberi. Optimistul ar susține, probabil, că oamenii nu se dau bătută ușor (sunt „rezilienți”) și pot gestiona chiar și niveluri crescute de stres folosindu-și propriile resurse. Eu tind să cred că e vorba mai mult despre a doua situație: cei mai mulți dintre noi, fie că ne dăm sau nu seama, folosesc deja o varietate de tehnici de gestionare a stresului. Cartea aceasta te va ajuta să identifici și să rafinezi acele tehnici deja existente, oferindu-ți și unele noi.

18% dintre adulții americani s-au confruntat cu o tulburare anxioasă în decursul ultimului an.

CUM SE DIAGNOSTICHEAZĂ ANXIETATEA?

Dacă mergi la un profesionist în domeniul sănătății mentale ca să te ajute în legătură cu anxietatea ta, probabil că îți se va pune un diagnostic formal, și poate chiar mai mult de unul. *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale — DSM pe scurt* — este o publicație a Asociației Americane de Psihiatrie și este numit

³ Kessler, R.C., Chiu, W.T., Demler, O. & Walters, E.E., *Prevalence, severity and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)*. În *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–27. doi:0.1001/archpsyc.62.6.617, 2005.

adesea „biblia psihiatriei“ (cea mai recentă versiune este a cincea ediție: *DSM-5*).⁴ *DSM* cuprinde mai multe tulburări asociate anxietății și oferă diagnostice și coduri de diagnostic pentru fiecare dintre ele. Profesioniștii din domeniul sănătății mentale se bazează pe aceste etichetări psihiatrice din mai multe motive. În primul rând și, probabil, cel mai important, pentru că le permite celor care lucrează în domeniul îngrijirii să fie plătiți. În general, companiile de asigurări nu plătesc serviciile de sănătate mentală dacă nu este transmis un diagnostic formal. În al doilea rând, aceste diagnostice le permit profesioniștilor din domeniul sănătății mentale să comunice între ei. De exemplu, dacă o persoană este văzută de un doctor și transferată la un altul, un diagnostic oferă, în teorie, noului medic informații generale despre starea sănătății mentale a persoanei respective. Și, în cele din urmă, diagnosticele îi ajută pe oamenii de știință să realizeze cercetări asupra anumitor grupuri de oameni sau, mai corect, asupra unor anumite grupuri de simptome, ceea ce contribuie la stabilirea celor mai eficiente tratamente pentru diferite tulburări.

Am amintit de *DSM* pentru că sunt de părere că e important ca o persoană să cunoască practica de diagnosticare a profesioniștilor din domeniul sănătății mentale. Există o dispută profundă și amplă cu privire la validitate, fiabilitate, motivații și implicații etice asociate *DSM-ului*, mai ales lui *DSM-5*. Unii critici ai practicii psihiatrice sunt de părere că transformă reacțiile normale la stres în patologii (etichetează oamenii ca fiind bolnavi când ei nu sunt) și înghesuie oamenii în categorii înguste și definite vag. Alții sunt de părere că principalul scop al cărții este să promoveze psihiatria, o profesie care se bazează în primul rând pe

⁴ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.), American Psychiatric Publishing, Arlington, VA. La data traducerii, versiunea în limba română, *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*, ediția a V-a, era în curs de apariție la editura Medicală Callisto — (N.t.).



folosirea de medicamente pentru a trata afecțiunile psihiatrice.^{5,6} Într-adevăr, există o motivație financiară considerabilă pentru profesie și pentru companiile farmaceutice în a transforma farmacologia în prima opțiune de tratare a problemelor de sănătate mentală. La fel ca majoritatea lucrurilor din viață însă, adevărul se găsește undeva la mijloc.⁷

Toate acestea fiind spuse, cel mai important lucru de ținut minte este că simptomele tale se pot asemăna cu ale altcuiva, dar felul în care le resimți nu este același cu felul în care le-ar putea resimți altcineva; prin urmare, nu ar trebui să fii privit sau tratat la fel. Tu ești expertul în materie de *tine*. Și tu știi ce funcționează cel mai bine pentru *tine*. Nu lăsa pe nimeni să te convingă de altceva. Vezi Lista principalelor tulburări de anxietate pentru a te informa.

Lista principalelor tulburări anxioase

Tulburarea de anxietate generalizată (TAG) se caracterizează prin îngrijorare excesivă și incontrollabilă în privința situațiilor cotidiene, dincolo de și peste ce ar fi de așteptat. Oamenii cu TAG tind să se îngrijoreze din cauza finanțelor, sănătății, familiei, serviciului, viitorului și a numeroase alte lucruri.

Tulburarea de panică implică atacuri recurente de panică, acestea fiind scurte perioade de sentimente intense de frică și temeri, precum și o varietate de simptome fizice, cum ar fi inima care se zbate, transpirație și tremurat. În general, simptomele apar din senin și, chiar dacă pare că pândește o anumită amenințare, ea nu există.

⁵ Kinderman, P. (17 ianuarie 2013). Grief and anxiety are not mental illnesses. *BBC News: Health*. Accesat la adresa www.bbc.co.uk/news/health-20986796

⁶ Jayson, S. (12 mai 2013). Book blasts new version of psychiatry's bible, the DSM. *USA Today*. Accesat la adresa www.usatoday.com/story/news/nation/2013/05/12/dsm-psychiatry-mental-disorders/2150819/

⁷ Pentru mai multe informații privind disputa DSM, citește postarea de pe blogul *Psychology Today* „DSM-5 in Distress“, a președintelui fostei comisii DSM, Allen Frances: www.psychologytoday.com/blog/dsm5-in-distress

Agorafobia se caracterizează prin anxietate în situații din care persoana simte că nu poate scăpa. Există o teamă intensă că persoana „își va pierde cumpătul”, „o să-și iasă din minți” sau „o să înnebunească” în public și va fi prinsă în capcană. În consecință, persoana evită să iasă în public. În situațiile extreme, persoana poate ajunge să nu își mai părăsească locuința.

Fobia specifică este frica excesivă și extrem de tulburătoare de anumite obiecte sau situații. Persoana evită cu orice preț obiectele sau situațiile ca modalitate de a ține la distanță tulburarea asociată. Printre cele mai frecvente exemple se numără frica de zbor, de înălțime, de șerpi, de păianjeni și de sânge/ace.

Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC) este caracterizată de gânduri intruzive recurente și care nu dispar, care produc disconfort, griji sau teamă și/sau compulsii (spălatul mâinilor, numărat, verificat) ce sunt făcute cu scopul de a reduce disconfortul. În general, tentativele de a controla sau a suprima obsesiile sau compulsiiile sunt lipsite de succes.

Tulburarea de stres posttraumatic (TSPT) apare după expunerea la un eveniment traumatizant, cum ar fi un viol, o conflagrație sau asistarea la maltratarea altei persoane. Printre simptome se numără retrăirea traumei prin coșmaruri, evitarea elementelor care amintesc de traumă, tulburări de somn și faptul că persoana se sperie ușor.

Fobia socială, cunoscută și sub numele de tulburare de anxietate socială, este o teamă persistentă și excesivă de situațiile care ar putea presupune scrutarea atentă sau judecata din partea celorlalți, cum este cazul petrecerilor și al altor evenimente sociale. În general, există o teamă puternică din partea persoanei că se va face de râs în fața celorlalți.

DE UNDE VINE ANXIETATEA ȘI DE CE RĂMÂNE?

Încercarea de a găsi o singură cauză pentru anxietate te va face să te simți frustrat și dezamăgit. Se întâmplă așa fiindcă anxietatea are la bază numeroși factori. Nu există o genă anume, o experiență de viață sau un singur element neurochimic care să explice anxietatea. Ea este însă, în primul rând, o combinație de trei elemente: biologie, mediu și psihologie.