

Cum să-ți controlezi anxietatea

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

BRET A. MOORE

PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



Carte recomandată de
Asociația Americană
de Psihologie

Bret A. Moore

Cum să-ți controlezi anxietatea

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

Traducere din engleză de
Cătălina Petria

TREI
2016



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu



TAKING CONTROL OF ANXIETY
Small Steps for Getting the Best of Worry, Stress, and Fear
Bret A. Moore PsyD

Copyright ©2014 by the American Psychological Association (APA) The
work has been translated and republished in the Romanian language by
permission of the APA

Prezenta traducere s-a publicat cu permisiunea APA.

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0009-5
ISBN PDF: 978-606-40-0010-1
ISBN Print: 978-606-719-403-6

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Victor Popescu
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © caracterdesign
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Gabriela Chircea
Corectură: Elena Bițu, Dușa Udrea

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată
exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată.

Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



*Pentru Lori și Kaitlyn — pentru râsetele, iubirea,
înțelegerea și răbdarea voastră.*

Mulțumiri

Sunt numeroși cei care au făcut posibilă o astfel de carte. Aș vrea să îi mulțumesc lui Maureen Adams pentru că m-a ajutat să dezvolt propunerea originală. I-am apreciat ajutorul de redactor vreme de mulți ani. Sunt recunoscător personalului dedicat și extrem de abil de la Asociația Americană de Psihologie, inclusiv lui Daniel Brachtesende, Jennifer Meidinger, Nikki Seifert, Ron Teeter și David Becker. Aș dori să-i mulțumesc în mod special lui Susan Herman pentru corecturile ei utile și sugestiile pe marginea versiunilor timpurii ale manuscrisului. Le sunt, de asemenea, îndatorat numeroșilor experți care mi-au modelat gândirea în privința anxietății, mai ales în ceea ce privește manifestările ei diverse și cele mai eficiente intervenții. Am avut privilegiul de a colabora și de a învăța de la pionieri precum Art Freeman, Don Meichenbaum, Stephen Stahl și Art Jongsma. De asemenea, le sunt recunoscător celor cu care nu am lucrat, dar ale căror lucrări mi-au influențat înțelegerea anxietății. Cei mai importanți sunt Edmund Bourne, David Barlow, Jon Kabat-Zinn, David Burns, Aaron Beck și Judith Beck. Fundamentele cărții acesteia au fost puse pe ideile, teoriile și cercetările acestor persoane.

Anxietatea: o introducere

Anxietatea este amețea 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 înainte. 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, întrebându-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 mediu 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 rupsese 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 întretesută 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. 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 vreo 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 ieși 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 ALE 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 chicotește, 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 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. Vestile 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 bătuti 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 ți 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 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 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 asemana 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.

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.
<i>Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)</i> este caracterizată de gânduri intruzive recurente și care nu dispar, care produc disconfort, griji sau teamă și/sau compulsii (spălatul mâinilor, numărare, 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.
<i>Tulburarea de stres posttraumatic (TSPT)</i> 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.
<i>Fobia socială</i> , 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.

Nu există o genă anume, o experiență de viață sau un singur element
neurochimic care să explice anxietatea.

BIOLOGIA

Anxietatea este înăscută în fiziologia umană, și asta din motive întemeiate. Cu mii de ani în urmă, pe când mergeau dintr-un loc în altul pe cuprinsul planetei în mare măsură neexplorate, oamenii călătoreau alături de o varietate de amenințări. Ne-am împărțit spațiul cu animale înfometate și rele, cu semeni lipsiți de ospitalitate și climate care i-ar deranja chiar și pe cei mai versați excursioniști din zilele noastre. În lipsa unui sistem de avertizare intern, probabil că primii oameni s-ar fi confruntat cu dispariția lor ca specie. Din fericire, s-a pus în aplicare *sistemul luptă-sau-fugi*.

Sistemul luptă-sau-fugi este un proces biologic extrem de complex, foarte sensibil și cu un echilibru fin. Impulsionat de un val de elemente chimice și impulsuri electrice, trupul nostru se pregătește pentru una dintre cele două acțiuni când se confruntă cu o amenințare probabilă: apăra-te de amenințare sau fugi. Când se întâmplă asta, se produc o varietate de procese adaptative. Inima pompează mai repede sângele în mușchi, fapt care le oferă nutrienții suplimentari necesari pentru a se lupta sau a da bir cu fugiții. Vederea ni se întetește pentru a ne concentra mai bine asupra amenințării, astfel încât să nu ne lăsăm distrași de stimuli neimportanți din jurul nostru. Respirația se adâncește și se îndesește pentru a livra mai mult oxigen sistemului. Însă, odată ce amenințarea a dispărut sau cel puțin când credem că a dispărut, are loc un proces invers, în cadrul căruia trupul își recapătă echilibrul.

Sistemul luptă-sau-fugi a fost înscris în genele umane și transmis din generație în generație. Din păcate, programul de operare al acestui sistem biologic nu a fost actualizat pentru lumea modernă. Pentru unii oameni, alarma se declanșează în lipsa unei amenințări reale (de exemplu, când văd un șarpe la zoo, în spatele unui geam) sau fără niciun motiv clar. Sistemul luptă-sau-fugi este discutat mai detaliat în capitolul 8.

Structurile noastre cerebrale, precum și substanțele chimice care le mențin în funcțiune joacă, la rândul lor, roluri esențiale în anxietate. Neurotransmițătorul cu efect inhibitor primar de la nivelul creierului este acidul gama-aminobutiric (GABA) care stabilește cât de excitați sau relaxați suntem. Un nivel prea mic de GABA duce la anxietate, iar prea mult GABA creează o stare exagerat de relaxată. Alte substanțe chimice importante asociate cu anxietatea sunt serotonina și norepinefrina. Acestea sunt elemente chimice vizate atunci când anxietatea se tratează medicamentos.

Amigdala cu formă de migdală este o structură a creierului responsabilă pentru memorie,

mai ales pentru amintirile cu încărcătură emoțională. Când te confrunți cu o situație înfricoșătoare, această mică grupare de celule va înmagazina evenimentul pentru a fi folosit în viitor, fie că vrei, fie că nu. Locus coeruleus este o altă structură cerebrală importantă asociată anxietății. Pe lângă funcțiile sale asociate somnului, acest nucleu joacă un rol-cheie în dezvoltarea și întreținerea stresului și panicii.

Dacă acum te trezești gândindu-te „N-a avut mare lucru de spus despre neurologia anxietății“, asta e pentru că intenționat am ales să fiu succint. Din experiența mea de lucru cu oamenii care suferă de anxietate, am observat că, în general, ei nu sunt deloc interesați de subiect. Însă, dacă ești unul dintre acei oameni care și-ar dori mai multe explicații despre felul în care creierul contribuie la anxietate, ar trebui să vizitezi Fundația de Cercetare a Creierului și Comportamentului la adresa <http://www.bbrfoundation.org/anxiety>.

MEDIUL

Vechea zicală „ești produsul mediului tău“ are mult adevăr în ea. Experiențele timpurii din copilărie, în cadrul familiei, la școală și cu prietenii au în egală măsură de-a face cu cine ești astăzi ca orice element chimic sau parte a creierului. Să ne gândim la parentaj, de exemplu. Părinții care sunt exagerat de critici sau de neglijenți, cei ce își resping copiii sau sunt prea protectori pot da naștere, fără să vrea, anxietății copilului lor. Copiii care cresc în case unde unul sau ambii părinți au schimbări de dispoziție frecvente și intense învață să „meargă pe coji de ouă“, astfel încât să nu „cauzeze“ următoarea ieșire. Mai sunt și experiențele timpurii din afara casei. Copiii care sunt tiranizați în mod repetat de alți copii învață să privească lumea ca pe un loc ostil și periculos. Dascăli perfecționiști și alte imagini ale autorității modelează comportamentul obsesiv și stabilesc așteptări care deseori nu pot fi atinse. Iar abuzurile și traumele din copilărie, care se pot produce în cadrul căminului sau în afara acestuia, pot schilodi emoțional un copil. Toate aceste situații se perpetuează la vârsta adultă și pot duce la anxietate pe viață.

Mediul tău actual contribuie și el la anxietate. Dacă la serviciu ai termene strânse sau ai probleme cu banii, atunci probabil că ești anxios. Dacă relația ta e pe butuci sau dacă te temi că nu vei găsi în veci persoana „potrivită“, atunci probabil că ești anxios. Dacă ai de-a face cu un părinte sau copil bolnav, atunci probabil că ești anxios. Aș putea continua pagini la rând în stilul acesta, însă ce vreau eu să subliniez e că viața îți scoate mereu în cale provocări în cadrul relației, la serviciu, în familie și în domeniul social. În diferite măsuri, fiecare dintre ele contribuie la anxietatea ta. Iar în lipsa unei pauze de la stresul cronic, trupul și mintea vor suporta consecințele.

PSIHOLOGIA

Psihologia anxietății este relativ simplă. Felul în care percepi, interpretezi și etichetezi oamenii, situațiile, evenimentele și cam toate celelalte lucruri contribuie semnificativ la anxietate. De exemplu, două mame ajung acasă după o zi grea la serviciu; ambele au același mesaj lăsat pe robotul telefonic: „Sunt domnișoara Smith, profesoara lui Johnny. Vă rog să mă sunați când puteți. Aș vrea să discutăm despre fiul dumneavoastră“.

Știind că Johnny s-a străduit din greu la școală, prima mamă se bucură și e încântată. E convinsă că domnișoara Smith o sună ca să îi spună ce mult s-a străduit Johnny și că notele lui sunt din ce în ce mai bune. Cea de-a doua mamă e surprinsă imediat de îngrijorare și teamă. Ea crede că singurul motiv pentru care o sună domnișoara Smith e să îi spună că notele lui Johnny sunt din ce în ce mai proaste. Și, ca și cum n-ar fi de ajuns, va rămâne și repetent.

Felul în care percepi, interpretezi și etichetezi oamenii, situațiile și evenimentele contribuie la anxietate.

După cum vezi, aceeași situație suscită două reacții emoționale diferite. Singura diferență e modul cum interpretează cele două mame puținele informații de care dispun. Una dintre ele dă o interpretare pozitivă mesajului, în vreme ce a doua a ales drumul negativ. Ambele rezultate țin de modul în care mamele s-au gândit la situație. Dar, ca să fim corecți cu a doua mamă și să subliniem un fapt, îngrijorarea poate fi și adaptativă. Sentimentul imediat de îngrijorare al celei de-a doua mame servește și să reamintească delicat că Johnny are tendința de a-și lăsa notele să scadă, iar ea trebuie să fie mereu preocupată și conștientă de felul cum progresașă fiul ei.

Îngrijorarea poate fi adaptativă.

Un concept asociat situației de mai sus este cel de distorsiune cognitivă. Simplu spus, *distorsiunile cognitive* sunt gânduri exagerate care adesea nu sunt susținute de dovezi. Ele sunt moduri în care ne convingem singuri să credem ceva când nu e neapărat adevărat. Sunt produse ale experiențelor noastre anterioare, ale situațiilor curente, ale personalității și, probabil, în oarecare măsură, ale biologiei. Și sunt, în general, tipare cognitive de o viață și e foarte dificil să renunți la ele. Aceste tipare de gândire distorsionate sunt legate de ce simțim și cum ne comportăm și multe dintre ele sunt direct legate de dezvoltarea și menținerea anxietății. Voi descrie mai detaliat distorsiunile cognitive în capitolul 4.

PENTRU CINE E CARTEA?

Toată lumea se confruntă cu stres și anxietate. Ele fac parte din alcătuirea noastră evolutivă și culturală, iar uneori, avem cu toții perioade în care nivelurile stresului și anxietății explodează. Astfel, din acest punct de vedere, cartea aceasta e pentru toată lumea. Însă nu toată lumea înțelege clar cum, când și de ce devine problematică anxietatea. Cartea aceasta te va ajuta să conștientizezi numeroasele tehnici disponibile pentru a te sprijini să gestionezi aspectele mai deranjante ale acestui fenomen biologic, psihologic și sociologic normal și omniprezent.

Cartea aceasta se concentrează asupra anxietății la adulți. Dacă îți faci griji din cauza unui copil din viața ta care poate se luptă cu anxietatea sau o problemă de sănătate mentală asociată acesteia, unele dintre informațiile din carte vor fi pertinente, iar altele ar putea să nu fie. Pentru mai multe informații despre copiii cu anxietate, îți recomand *How to Find Mental Health Care for your Child* (Cum să găsești îngrijire pentru sănătatea mentală a copilului tău) de Ellen Braaten⁸. La fel, dacă ești un adult mai în vârstă sau te gândești să cumperi cartea aceasta pentru un prieten mai în vârstă, ar trebui să știi că diferite afecțiuni specifice îmbătrânirii și anxietății (de exemplu, pensionarea, pierderea memoriei și demența, limitările fizice, pierderea celor de-o seamă și celor dragi) nu sunt tratate în exemplele ce vor urma. Ai putea să consulți resursele în engleză ale Biroului de Interes Public privind Îmbătrânirea al Asociației Americane de Psihologie (APA) pentru a obține informații privind anxietatea specifică adulților mai vârstnicilor: (<http://www.apa.org/pi/aging/index.aspx>).

PRIN CE DIFERĂ CARTEA ACEASTA DE ALTELE

Dacă mergi într-o librărie, vei găsi un raft cu cărți de dezvoltare personală lung de un kilometru. În doar câteva secunde, vei fi bombardat cu promisiuni de a-ți elimina depresia în 14 zile, cu sfaturi pentru a-ți alege partenerul potrivit și pentru a-ți învinge dependența fără a ieși măcar din casă. În cultura noastră rapidă, în care trebuie să primim totul pe loc, ne dorim ca totul să fie simplu, rapid și fără efort. Și totuși, abordarea aceasta nu funcționează întotdeauna, mai ales atunci când vine vorba despre niveluri extreme ale anxietății, depresiei sau orice altceva te-ar deranja. Nu mă înțelege greșit — multe dintre sfaturile pe care le găsești în cărțile de dezvoltare personală din librăria din cartier pot fi de folos. Problema e că majoritatea oamenilor citesc cartea o dată, simt o ușurare imediat, dar apoi o pun pe raft și uită de ea. După câteva zile, când efectele pozitive inițiale dispar, persoana respectivă devine frustrată pentru că are în continuare

probleme.

Cartea aceasta te va ajuta să înțelegi mai clar ce este anxietatea și de ce se produce. Acestea sunt aspecte importante ale schimbării; dar nu e suficient. Rareori se întâmplă ca doar cunoașterea în sine să conducă la un comportament nou, la o reducere a tulburării sau la o nouă perspectivă asupra vieții. Doar atunci când cunoașterea este însoțită de metode concrete și demonstrate de schimbare ți se va îmbunătăți viața. Cartea aceasta se concentrează asupra acestora din urmă, oferindu-ți ponturi și tehnici bazate pe metode psihologice testate. În final și, posibil, cel mai important, cartea aceasta te orientează cu privire la faptul că anxietatea este normală, de așteptat și adesea adaptativă.

CUM E ORGANIZAT VOLUMUL

Cartea are 11 capitole. Primele șapte capitole te poartă prin diferite strategii pentru a face față anxietății, concentrate asupra minții, apoi asupra corpului și apoi asupra mediului. Ultimele capitole furnizează informații specifice care țintesc problemele mai specifice ale fricii și panicii.

- În capitolul 1 discut despre rolul important pe care îl joacă gândurile când vine vorba de crearea și menținerea anxietății și îți ofer o serie de strategii dovedite pentru a-ți schimba tiparele de gândire producătoare de anxietate.
- Capitolul 2 tratează tehnici facile pe care le poți folosi, cum ar fi oprirea gândurilor și distragerea, pentru a gestiona îngrijorarea în exces.
- Capitolul 3 descrie arta și știința din spatele meditației de tip *mindfulness* — abilitatea de a accepta gândurile și sentimentele fără a le judeca — și arată cum o serie de exerciții bazate pe *mindfulness* te poate ajuta să îți ții anxietatea sub control.
- În capitolul 4 compar trupul cu o mașinărie și subliniez cum întreținerea și îngrijirea regulate îi asigură funcționarea adecvată, inclusiv calibrarea sănătoasă a anxietății.
- În capitolul 5 vorbesc despre activitatea fizică, una dintre cele mai vechi și mai eficiente metode de a reduce anxietatea.
- Capitolul 6 detaliază o varietate de exerciții de relaxare pentru calmarea minții și trupului.
- În capitolul 7 discut despre cum ritmul accelerat al societății moderne conduce la o mare parte a perturbărilor noastre emoționale și îți dau ponturi pentru a-ți putea gestiona mai bine mediul.
- Capitolele 8 și 9 tratează gestionarea conceptelor înrudite de teamă și panică.
- În capitolul 10 dau sfaturi despre când să ceri ajutorul unui profesionist și cum să te pregătești cel mai bine pentru prima ședință cu un specialist în domeniul sănătății mentale, fie că accesezi servicii de psihoterapie sau tratament medicamentos.
- În ultimul capitol, capitolul 11, fac o listă de sfaturi și citate cât pentru un an întreg, care să te ajute să te concentrezi mai departe asupra obiectivului tău de a-ți gestiona anxietatea.

CUM SĂ OBȚII CÂT MAI MULTE DE LA CARTEA ACEASTA

Da, aceasta e o carte de dezvoltare personală. A fost creată pentru a-ți oferi informații practice, sfaturi și strategii pentru gestionarea anxietății. Aceasta nu este însă o carte de dezvoltare personală de tipul „1... 2... 3... ești vindecat“. În primul rând, nu trebuie să „te vindeci“ de anxietate. În al doilea rând, chiar dacă ai vrea, prin simpla lectură a unei cărți nu vei reuși așa ceva. Vei avea cel mai mult de câștigat din volumul de față dacă încerci sugestiile propuse și le aplici în viața ta. Nu îți recomand să duci la bun sfârșit fiecare listă și fiecare desfășurător și plan din carte deodată — ar fi ceva copleșitor. Adoptă, în schimb, o abordare treptată, încercând doar câte un truc sau instrument odată. Dacă funcționează în cazul tău, încearcă apoi un altul. Dacă unul dă greș, încearcă altceva și revino la cel dificil — poate că va fi mai ușor când încerci a doua oară. Ține cartea aceasta pe noptieră sau pe masa din bucătărie, sau în geanta de serviciu, sau în rucsac. Acesta e un instrument pentru viața ta, nu ceva ce citești o dată și apoi uiți pe un raft.

CUM SĂ FOLOSEȘTI CARTEA ACEASTA

După ce ai citit Introducerea, simte-te liber să sari printre capitole la subiectele cele mai interesante și utile pentru tine. Te încurajez totuși să treci prin toate capitolele în ordine cel puțin o dată, înainte. Ai putea descoperi ponturi și instrumente utile în capitole pe care altfel le-ai fi ratat. Pentru a-ți maximiza succesul demersului de stăpânire a anxietății, îți recomand să citești cu atenție fiecare capitol, pentru a te asigura că nu rămâne nicio piatră neîntoarsă în căutarea unor modalități de a minimiza impactul anxietății asupra vieții tale.

Sper că vei găsi utilă cartea aceasta. Nu uita, anxietatea face parte din cine suntem, iar a o ignora ar însemna a ignora un aspect esențial al alcătuirii noastre psihologice. Însă, dacă nu e gestionată în momentele dificile, anxietatea are potențialul de a declanșa dezastrul. Nu există trucuri secrete sau pilule magice care să te scape de anxietate. Și, după cum am spus deja, nu ți-ai dori să scapi de anxietate, chiar dacă ai putea. Prin urmare, stai liniștit, citește într-un ritm confortabil și, cel mai important, relaxează-te.

¹ Toate exemplele de caz din cartea aceasta sunt fictive.

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>

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.

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.).

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

⁸ Braaten, E.B., *How to Find Mental Health Care for your Child*, American Psychological Association, Washington, DC, 2010.

Capitolul 1

Nu pot controla modul în care îmi funcționează creierul, nu-i așa?

Lumea, așa cum am creat-o, este un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără a ne schimba gândirea.

— Albert Einstein

Filosoful grec Epictet a spus cândva: „Nu ceea ce ți se întâmplă contează, ci felul cum reacționezi“. Fără ca Epictet să fi știut, comentariul său a subliniat un principiu important al psihoterapiei moderne, în special al terapiei cognitive: indiferent ce provocări ți-ar scoate viața în cale, tu controlezi ce gândești, ce simți și cum te porți.

Tu controlezi ce gândești, ce simți și cum te porți.

Terapia cognitivă este forma de psihoterapie cea mai practică și populară în zilele noastre. Fundamentele sale teoretice au la bază o formă ușor modificată a citatului din Epictet — nu ceea ce ți se întâmplă contează, ci ceea ce crezi despre ceea ce ți se întâmplă. În esență, ceea ce gândești despre un eveniment sau o situație influențează ce simți în legătură cu acesta. La rândul său, acest fapt îți afectează comportamentul. În continuare vei găsi o imagine care te-ar putea ajuta să înțelegi mai bine ideea.

Nu ceea ce ți se întâmplă contează, ci ceea ce crezi despre ceea ce ți se întâmplă



Gândește-te la exemplul din introducere cu cele două mame care au primit același telefon de la profesoara fiului: „Sunt domnișoara Smith, profesoara lui Johnny. Vă rog să mă sunați când puteți. Aș vrea să discutăm despre fiul dumneavoastră“.

Ambele mame au primit același mesaj, dar una dintre ele s-a supărat („Fiul meu rămâne repetent.“), în vreme ce a doua s-a bucurat („Profesoara a observat ce mult se străduiește Johnny“). Diferența dintre cele două este legată direct de ceea ce și-au spus mamele însele. Această *vorbire cu sine* (acest „autodialog“) va influența, de asemenea, acțiunile pe care le vor întreprinde. Mama supărată ar putea evita să sune înapoi profesoara sau ar putea suna directorul să se plângă că problemele lui Johnny sunt cauzate de lipsa de experiență a profesoarei. Mama cea încântată ar putea să îi mulțumească profesoarei pentru timpul și atenția acordate lui Johnny și ar putea să se laude cu cât de mult a muncit Johnny ca să aibă rezultate mai bune la școală. Observă că nu cunoaștem realitatea situației, ci doar interpretările mamei.

Terapia cognitivă e populară în rândul terapeuților și pacienților, pentru că este o modalitate practică, relativ rapidă și orientată spre soluția de a rezolva numeroase dintre problemele vieții. Situația e la polul opus față de imaginile populare ale psihoterapiei ca demers întins pe mai mulți ani, în care petreci nenumărate ore pe o canapea, în vreme ce un psihiatru îți analizează fiecare afirmație și fiecare gând. Oferind metode de modificare a convingerilor disfuncționale și a tiparelor distorsionate de gândire, terapeuții își ajută pacienții să gândească, să simtă și să reacționeze în moduri mai adaptative. O componentă-cheie a acestui proces e identificarea și depășirea așa-numitelor *distorsiuni cognitive* (cunoscute și ca *erori cognitive*). Distorsiunile cognitive reprezintă gânduri autosabotoare, inutile și adesea inexacte, sau afirmații despre sine care se produc adesea în afara limitelor conștiinței. Sunt automate și se produc fără ca tu să îți dai seama. Și chiar dacă aceste gânduri automate sunt adesea lipsite de o bază în realitate, le accepți ca fiind adevărate. Ele conduc la o serie de probleme psihologice, inclusiv la anxietate, și sunt foarte rezistente la schimbare. Două dintre cele mai comune distorsiuni asociate anxietății sunt *catastrofizarea* (când te aștepți la ce e mai rău) și *suprageneralizarea* (dat fiind că un lucru rău s-a întâmplat într-o situație, se va întâmpla în toate situațiile).

Legătura dintre distorsiunile cognitive și anxietate este directă și ușor de înțeles. Dacă privești lumea și pe ceilalți ca fiind periculoși, atunci vei fi anxios. Dacă te consideri slab, lipsit de apărare sau nepotrivit, atunci te vei simți anxios. Dacă exagerezi și vezi situațiile ca fiind mai rele decât sunt, vei fi anxios. Prin urmare, pentru a reduce anxietatea, trebuie să începi să gândești diferit. Aici te poți antrena pentru a gândi în moduri mai apropiate de realitate. Îți poți reduce anxietatea recunoscând și contracarând gândurile care te fac anxios. Citește în continuare pentru a afla cum.

DE UNDE VIN DISTORSIUNILE COGNITIVE?

Distorsiunile cognitive se dezvoltă, în general, în copilărie. Copil fiind, faci tot ce poți pentru a deprinde sensul lumii enorme, confuze și dificile în care te găsești. E ceva normal. Problema e că experiența ta cu lumea e una limitată. Presupunerile tale sunt naive. Interpretezi greșit situațiile, evenimentele și acțiunile celor din jur. Tragi concluzii pripite și atribui cauzalitatea unor lucruri care n-au nicio legătură. Dar nu e vina ta — sinele tău din copilărie nu știe să procedeze astfel. Dar nu e numai asta: înveți aceleași lucruri de la părinții tăi, profesori, frați, colegi și alți oameni importanți din viața ta. Și îți duci experiențele din copilărie cu tine în viața de adult. Așa cum e și cazul Bryndei.

Brynda a crescut într-un cămin haotic. Tatăl ei bea mult, iar mama era afectată de depresie și anxietate. Mama și tatăl ei se certau mereu. De mică, Brynda observase că părinții ei păreau să se certe doar când era și ea prin zonă. În consecință, a ajuns să creadă că părinții ei se ceartă din cauza ei. „Probabil că am eu ceva sau fac eu ceva care-i face să se supere unul pe altul“, se gândea ea. Credea sincer că are dovezi solide care să-i sprijine convingerea. Imediat ce intra în casă după ce venea de la școală, îi găsea certându-se. Nu auzise niciodată să se fi certat câtă vreme era ea la școală și nu păreau să se certe nici când venea în vizită pastorul lor de la biserică.

În plus, Brynda ajunsese să creadă că oamenii sunt imprevizibili și că e mai bine să calci cu băgare de seamă, pentru că nu știi niciodată ce poate deranja pe cineva. Brynda are o amintire vie a unui exemplu care îi sprijină convingerea. Într-o după-amiază de sâmbătă, și-a lăsat tricicleta afară pe timpul unei furtuni. Mama Bryndei fusese furioasă. I-a tot repetat cât e de iresponsabilă, de toantă și de neglijentă. Și totuși, cu câteva zile înainte, Brynda spărsese cel mai prețuit obiect de porțelan al mamei sale — tocmai piesa în legătură cu care fusese avertizată cel puțin săptămânal de la naștere, pe care nu avea voie să pună mâna. Mama ei spusese doar că „astfel de lucruri se mai întâmplă“. Brynda era confuză cu privire la motivele pentru care mama ei se supăraseră atât de tare din cauza triciclei, dar nu și din cauza porțelanului. „Sigur e toată lumea așa“, se gândise ea.

Deși logica din copilărie a Bryndei era defectuoasă, a păstrat-o și la vârsta adultă. A avut efecte profunde asupra mariajului ei și copiilor săi. Ori de câte ori se certa cu soțul, presupunea că ea e de vină. Chiar și după dezacorduri minore, îi era rău la stomac, știind că ea are un defect intrinsec, din cauza căruia oamenii se supără atât de ușor. Același lucru era valabil și pentru copiii ei. Orice dispută cu ei era cumva din vina ei. În plus, era un ghem de nervi, neștiind când are să erupă următoarea ceartă în familie. Experiențele ei din trecut o învățaseră că nu are niciun rost să încerce să își dea seama cum se vor comporta oamenii de la o zi la alta. Detesta să trăiască în felul acesta.

Cazul Bryndei ilustrează apariția distorsiunilor cognitive în anii de creștere și atașarea lor de noi în drumul scurt către vârsta adultă. Dacă nu sunt contestate, distorsiunile acestea pot duce la un zbucium emoțional considerabil.

DISTORSIUNI COMUNE

Conceptul de distorsiuni cognitive a fost dezvoltat de psihiatrul Aaron Beck⁹, popularizat de psihiatrul David Burns¹⁰ și extins de psihologul Judith Beck¹¹. Conceptul nu este doar unul teoretic — mai multe studii au documentat clar distorsiunile cognitive de la nivelul tiparelor de gândire ale oamenilor cu anxietate, depresie, abuz de substanțe și o serie de alte afecțiuni psihologice. Adevărul e că folosim cu toții una sau mai multe dintre aceste erori cognitive în mod regulat. Diferența dintre cineva care se confruntă cu o perturbare psihică și cineva care nu se confruntă cu o astfel de perturbare depinde de *gradul de folosire* a acelor gânduri disfuncționale și de profunzimea până la care o persoană le crede adevărate. Mai jos voi discuta cele mai frecvente 12 distorsiuni cognitive și voi da exemple din lumea reală și afirmații despre sine specifice asociate fiecăreia. Pe măsură ce vei citi lista, observă că unele sunt similare și se suprapun. S-ar putea să fie necesar să le citești de câteva ori pentru a aprecia diferențele subtile. De asemenea, ar fi bine să dai propriile exemple și afirmații despre sine pe măsură ce treci prin ele.

CATASTROFIZAREA

Oamenii care practică *gândirea catastrofală* cred că se va întâmpla ce e mai rău, indiferent care ar fi circumstanțele situației. *Catastrofizarea* se mai numește și *ghicitul viitorului*, subliniind ideea că persoana respectivă are cumva abilitatea de a prezice evenimentele care vor urma. Gândirea catastrofală este foarte frecventă la oamenii care suferă de atacuri de panică. Oamenii care practică în mod consecvent gândirea catastrofică sunt considerați teatrali, extrem de emotivi și temători.

Gândirea catastrofică este foarte frecventă la oamenii care suferă de atacuri de panică.

Un exemplu de gândire catastrofică ar fi cam așa: după ce a picat examenul de licențiere în domeniul afacerilor imobiliare, Wayne a devenit foarte tulburat. Se convinsese că nu are ce îi trebuie ca să devină agent imobiliar. Deși putea da din nou examenul ori de câte ori ar fi fost necesar, el era convins că e depășit de situație. Ca urmare, Wayne ajunsese să nu poată dormi noaptea, ros fiind de gânduri referitoare la cariera lui. Și, chiar dacă nu mai avusese de ani de zile atacuri de panică, a reînceput să le aibă. Era pe punctul de a renunța la visul său de a deveni agent imobiliar și de a reveni la postul pe care îl detesta. Viața devenea insuportabilă.

Afirmațiile despre sine pe care le făcea Wayne când catastrofiza erau: „Ce se întâmplă dacă nu am succes?“, „Dacă dau iar examenul și îl pic?“, „Mi-am dezamăgit familia și n-am să o pot întreține așa cum îmi doresc“.

SUPRAGENERALIZAREA

Suprageralizarea are loc atunci când o persoană consideră un eveniment, un comportament sau o informație ca fiind dovada unui tipar curent și responsabil la nesfârșit. Convingerea subiacentă e că, dacă s-a întâmplat ceva rău o dată, atunci cu siguranță se va întâmpla din nou. Oamenii care suprageralizează sunt considerați deseori „cicălitori” și pesimiști.

Gândește-te, de exemplu, la cazul lui Keith, căruia i s-a întâmplat să se încurce de câteva ori în timpul unei prezentări importante pe care o făcea în fața șefului. Era prima dată când i se întâmpla așa ceva. După prezentare, s-a întors în biroul lui și a început să se gândească îndelung cum și de ce i se întâmplase așa ceva. Deși nimeni nu-i spusese nimic, era sigur că se răsese de el după ședință. În decursul următoarelor zile a ajuns să se convingă că avea să i se întâmple așa ceva și la prezentarea din săptămâna următoare. Anxietatea i s-a amplificat în fiecare zi, chiar până în punctul în care a avut parte de câteva atacuri ușoare de panică.

Autoafirmațiile lui Keith includeau, de pildă: „Întâlnirea de săptămâna viitoare e mai importantă decât asta și o s-o dau în bară”, „Șeful o să mă dea afară” și „Știu eu că au râs de mine imediat ce am ieșit”.

GÂNDIREA DE TIP ALB-SAU-NEGRU

Cunoscută și sub numele de *gândire polarizată* sau *de tip totul-sau-nimic*, această distorsiune cognitivă se bazează pe faptul că situațiile sunt privite *sau-sau*. Nu există nuanțe de gri. E da sau nu, stânga sau dreapta, negru sau alb. Persoana fie are un succes total, fie un eșec absolut. Persoanele care folosesc gândirea alb-sau-negru au tendința de a-și tăia singure craca de sub picioare, limitându-și soluțiile pentru probleme. Sunt etichetate adesea ca fiind încăpățănate, rigide și neclintite.

De exemplu, Matthew a cunoscut de curând o femeie drăguță, care avea toate calitățile pe care el le căuta la o parteneră... cu excepția uneia. El considera că ar trebui să se însoare doar cu o femeie care terminase o facultate, dar ea nu avea studii superioare. Deși era deșteaptă, atrăgătoare, amuzantă și avea succes ca director de magazin, el nu putea trece peste faptul că nu era absolventă de facultate. Pentru Matthew nu era loc de concesi în ceea ce privește cerința aceasta, pe care și-o impusese singur, pentru o relație. A început să fie obsedat de ideea că nu avea nicidecum să găsească femeia perfectă alături de care să își petreacă viața.

Autoafirmațiile lui Matthew: „Trebuie să mă însor cu o femeie care a terminat o facultate”, „Nu mă pot însura decât cu o femeie care îmi întrunește toate cerințele”, „Nu am să mă mulțumesc cu ceva care nu e perfect” și „Mi-e scris să rămân singur, fiindcă am standarde prea înalte”.

PERSONALIZAREA

Tendința de a pune acțiunile negative ale altora, comentariile, gândurile și comportamentele lor pe seama a ceva ce ai făcut sau nu ai făcut se cheamă *personalizare*. Persoanele care abordează acest tip de distorsiune cognitivă dau adesea vina pe sine pentru evenimente asupra cărora nu dețin câtuși de puțin controlul. Aceste persoane sunt adesea etichetate drept centrate pe sine, nevrotice și cu un nivel redus al respectului de sine.

Iată un exemplu în acest sens. Taara tocmai se mutase într-o zonă nouă și își dorea cu disperare să cunoască oameni noi și să își facă prieteni noi. În săptămâna de dinainte îl cunoscuse la o petrecere pe Eric. Aveau multe interese comune și proveneau dintr-un mediu similar, mergând inclusiv la aceeași școală. După părerea Taarei, întâlnirea decursese bine și era sigură că își găsise primul amic în zonă. Și totuși, după ce câteva telefoane date lui Eric nu au fost urmate de niciun apel telefonic din partea lui, Taara a început să dea vina pe ea pentru faptul că Eric nu o suna înapoi. S-a supărat la gândul că nu are să își facă prieteni și se temea că are să îmbătrânească de una singură. Ideea de a cunoaște oameni noi a început să o streseze atât de tare, încât a încetat să mai meargă la evenimente sociale și evita conversațiile cu potențialii amici

la serviciu.

Autoafirmațiile Taarei includeau: „Probabil și-a dat seama ce disperată sunt să-mi fac prieteni noi“, „Probabil am zis ceva care l-a jignit“ și „N-o să-mi fac niciodată prieteni și am să-mi petrec tot restul vieții singură“.

FILTRAREA

Filtrarea este procesul mental de concentrare asupra negativului, ignorând pozitivul. Chiar dacă elementele pozitive le depășesc cu mult pe cele negative, tendința de a obtura imaginea cu aspectele cele mai sumbre rămâne puternică. Oricâte dovezi am aduce sau oricâte tentative am face de a convinge persoana că altfel stau lucrurile, impactul va fi insignifiant. O persoană care practică filtrarea poate fi considerată excesiv de autocritică.

Gândește-te la Jacob, care fusese un angajat-vedetă al companiei în care lucra în ultimii șapte ani. Per ansamblu, evaluarea lui recentă era una foarte bună. Luase note maxime pentru abilitățile sale, munca asiduă, stilul de comunicare, profesionalismul și flexibilitatea sa. Și totuși, Jacob nu putea trece peste un comentariu pe care îl făcuse șeful lui, recomandându-i să dea dovadă de mai multă inițiativă în căutarea de proiecte mai complexe. Jacob era sigur că șeful lui e nemulțumit de performanța sa. Altfel, de ce să fi făcut un astfel de comentariu? Se temea că are să fie concediat și își evita intenționat șeful ori de câte ori era posibil. Nu putea mânca și dormi gândindu-se cum avea să își întrețină familia dacă ar rămâne șomer. A început să bea mai mult pentru a face față anxietății.

Autoafirmațiile lui Jacob: „Știam eu că nu o să mă descurc cu postul ăsta“, „E doar o chestiune de timp până să fiu concediat“ și „Nu o să ajung niciodată partener în companie“.

ETICHETAREA / ETICHETAREA GREȘITĂ

Etichetarea este doar o formă excesivă a suprageneralizării. Individul pune o etichetă îngustă, de neclintit, globală sieși sau altora atunci când se întâmplă ceva perceput ca fiind rău. O persoană care practică etichetarea / etichetarea greșită este considerată furioasă, plină de amărăciune și de reproșuri. Persoana respectivă este permanent îngrijorată din cauza comportamentului altora și este sensibilă la orice aparente neajunsuri personale.

De exemplu, Jennifer se mândrește că e o bună creștină. Nu lipsește niciodată de la biserică și se oferă în mod regulat voluntară la creșa bisericii. Ea observă că femeia care stă de obicei în fața ei la slujba de dimineață nu a venit consecvent la biserică. Jennifer e de părere că prea mulți dintre cei prezenți sunt ipocriți și nu își trăiesc viețile așa cum ar trebui. Se înfurie din cauza absențelor femeii. Supărarea lui Jennifer se transformă în tristețe când se întreabă de ce e atât de dură cu oamenii. Apoi devine anxioasă la gândul propriei ipocrizii, aceea de a fi incapabilă să trăiască la înălțimea valorilor și idealurilor pe care le nutrește pentru sine. De asemenea, e îngrijorată și că atitudinea ei critică e observată de cei din jur. Încetează să mai meargă la biserică.

Autoafirmațiile lui Jennifer: „Oamenii sunt extrem de ipocriți“, „Sunt o ratată, fiindcă nu am fost în stare să mă ridic la înălțimea standardelor mele“ și „Dumnezeu mă va pedepsi pentru gândurile mele“.

CITIREA GÂNDURILOR

Pe lângă prezicerea viitorului, unii oameni cred că au darul de a citi gândurile. Așa cum sugerează denumirea, *cititul gândurilor* e convingerea că știi ce gândește altcineva. Ia gândește-te: de câte ori ai spus cuiva: „Știu la ce te gândești“? Poate că ai zis asta cel puțin o dată astăzi. Adevărul evident e că nu avem această abilitate magică. O persoană care practică eroarea aceasta cognitivă este considerată nerăbdătoare și arogantă.

Să luăm drept exemplu cazul lui Joseph. El și soția lui au avut dintotdeauna o viață sexuală activă. Și totuși, el și-a dat seama că avuseseră relații intime doar de câteva ori în ultimele șase luni. Nu era sigur de motivele care au stat la baza acestei schimbări, dar a început să facă speculații. Și-a imaginat că ea nu îl mai iubește sau că nu îl mai consideră atrăgător. Se întreba dacă plănuiește să îl părăsească sau dacă iubește un alt bărbat. S-a transformat într-o epavă nervoasă, tot frământând în cap posibilitățile. Nu se putea concentra la serviciu, își ignora copiii și s-a distanțat emoțional de soția lui.

Autoafirmațiile lui Joseph: „Știu la ce se gândește“, „Știu ce are de gând“, „Nu mă păcălește ea pe mine“ și „Probabil mă crede prost“.

TREBUIE ȘI E OBLIGATORIU

Oamenii care folosesc afirmații cu *trebuie* și *e obligatoriu* au o perspectivă foarte îngustă și rigidă asupra felului în care ar trebui să fie lumea, ceilalți și ei înșiși. Au așteptări foarte mari și, asemenea celor care gândesc în alb-și-negru, oamenii care folosesc distorsiunea aceasta cognitivă își fac deseori singuri viața grea. De exemplu, gânduri precum „*Trebuie* să câștig mai mulți bani anul ăsta față de cel de dinainte“ și „*E obligatoriu* să-l bat pe fratele meu la șah“ nu prea lasă loc de greșală. Prin urmare, anxietatea asociată cu nevoia de a fi mereu mai bun poate fi intensă. Aceste persoane sunt privite ca unele cu realizări semnificative și care se îngrijorează tot timpul.

Un exemplu pentru *trebuie* și *e obligatoriu*: Ashley muncise întotdeauna din greu. Ea punea faptul acesta pe seama copilăriei sale, în timpul căreia părinții ei (ambii având mult succes) avuseseră de la ea așteptări mari. După ce absolvise Dreptul cu 3 ani în urmă, se căsătorise cu 2 ani în urmă și avusese primul copil cu 4 luni în urmă, simțea povara de a duce și cariera, și familia. Se gândise să stea mai puțin la serviciu, iar soțul ei susținea ideea. Numai că se simțea obligată să continue să lucreze cu normă întreagă și să aibă în același timp grijă de familie. Auzea vocea mamei sale spunându-i că o femeie *trebuie* să fie capabilă să muncească și să își îngrijească și familia în același timp. Asta făcuse mama ei, așadar, ea, Ashley, de ce nu ar putea face la fel? Ashley simțea că *trebuie* să calce pe urme mamei ei. A ajuns din ce în ce mai stresată și se temea că are să dea greș ca avocat și ca mamă. A început să aibă atacuri de panică și nu mai voia să iasă din casă.

Afirmațiile despre sine ale lui Ashley: „*Trebuie* să fiu în stare să le fac pe toate“, „*Trebuie* să fiu perfectă“, „*E obligatoriu* să îmi pun munca și familia înaintea sănătății mele“ și „*Trebuie* să reușesc, altfel sunt o ratată“.

ATRIBUIREA GREȘITĂ A CONTROLULUI

În cadrul *atribuirii greșite a controlului*, o persoană pune pe seama altora greșelile sale, neajunsurile și sentimentele de nepotrivire. Persoana se vede pe sine ca pe o victimă neajutorată a circumstanțelor. Acești indivizi sunt adesea considerați neajutorați, egocentriști și genul care dau vina pe alții.

Gândește-te, de exemplu, la Marie, care șofa spre casă, venind de la petrecerea anuală de la birou, după ce băuse câteva pahare. A fost trasă pe dreapta de poliție și arestată pentru conducere sub influența băuturilor alcoolice. Marie s-a plâns că nu era vina ei că băuse și apoi se urcase la volan. Șeful ei pusese capăt petrecerii mai devreme decât era de așteptat, astfel că nu avusese timp să se trezească. În plus, s-a plâns că amicul ei, Lamar, care trebuia să o conducă acasă, plecase cu o fată pe care o cunoscuse la bar. Marie avea senzația că viața îi scapă de sub control și că nu are nicio putere pentru a-și îmbunătăți situația. Mereu își făcea griji pentru ce avea să îi iasă în cale mai departe.

Autoafirmațiile lui Marie: „Nu pot controla nimic“, „Sunt o victimă“, „Nu e vina mea“ și „Alții sunt responsabili pentru nenorocul meu“.

DEPĂȘIREA DISTORSIUNILOR COGNITIVE

Primul pas către depășirea distorsiunilor cognitive este să îți dai seama când le faci. Odată ce îți conștientizezi gândurile defetiste, vei fi capabil să identifici anumite tipare în gândirea ta și vei putea să demarezi procesul de corectare a lor. Probabil vei observa că faci mai des anumite tipuri de erori și că unele au un impact mai puternic asupra anxietății tale. Cea mai bună modalitate de a-ți conștientiza modul în care gândurile îți influențează anxietatea și comportamentul e să ții o evidență a gândurilor. O *Evidență a gândurilor* sau un *Jurnal al gândurilor* presupune câteva însemnări de o pagină, care îți permit să îți monitorizezi autoafirmațiile, sentimentele, comportamentele și situațiile sau evenimentele care contribuie la anxietatea ta. În plus, îți permit să vezi ce tip de distorsiuni cognitive faci: ești mai degrabă un cititor al gândurilor sau un catastrofizator? Suprageralizezi sau personalizezi? Practici doar unul sau două tipuri de distorsiuni, sau pe cele mai multe dintre ele? Ți-am dat un exemplu de la care să pornești.

Iată cum se folosește *Jurnalul gândurilor*. În decursul săptămânii următoare, ori de câte ori descoperi că ești cuprins de anxietate, notează-ți gândurile automate negative, distorsiunile negative, sentimentele și comportamentele asociate și vino cu o evaluare realistă care să îți contracareze gândul automat.

Exemplu de Jurnal al gândurilor					
Distorsiuni frecvente	Ce s-a întâmplat?	Autoafirmație	Sentimente	Comportament	Evaluare realistă
Catastrofizare Suprageralizare Gândire alb/negru Personalizare	1. Am ratat un termen-limită la serviciu.	a. Identifică gândul automat negativ: „Șeful o să mă dea afară”. b. Folosind lista din stânga, identifică tipul de distorsiune cognitivă reprezentat de gândul automat: Catastrofizare	Temător	M-am dus acasă bolnav.	„Sunt un angajat bun. Am făcut o greșeală. Nu e sfârșitul lumii.”
Filtrare Etichetare / Etichetare greșită Citirea gândurilor Trebuie și E obligatoriu	2. Soția mi-a spus că ar vrea să fac mai multe prin casă.	a. Identifică gândul automat negativ: „Soția mă crede leneș”. b. Folosind lista din stânga, identifică tipul de distorsiune cognitivă reprezentat de gândul automat: Citirea gândurilor	Nervos și neapreciat	Am tipat la nevastă.	„Soția mea apreciază cât muncesc, dar, uneori, are nevoie de mai mult ajutor cu copiii.”
Atribuirea greșită a controlului	3.	a. Identifică gândul automat negativ: b. Folosind lista din stânga, identifică tipul de distorsiune cognitivă reprezentat de gândul automat:			

Obiectivul este acela de a stimula conștientizarea autoafirmațiilor negative și distorsiunilor cognitive care ar putea să îți alimenteze anxietatea și alte emoții negative. *Jurnalul gândurilor* îți permite, de asemenea, să faci o evaluare realistă a ceea ce s-a întâmplat, fapt care îți poate reduce anxietatea oferindu-ți o perspectivă mai clară asupra lucrurilor.

Odată ce te-ai familiarizat cu tipurile de distorsiuni cognitive pe care le folosești, e momentul să apelezi la niște tehnici de bază pentru a le depăși. Mai jos sunt prezentate opt modalități simple și eficiente de a-ți contesta gândurile defetiste și de a-ți gestiona mai bine anxietatea. Unele tehnici sunt mai potrivite pentru anumite tipuri de distorsiuni cognitive, dar vei descoperi că majoritatea poate fi folosită pentru diferite tipuri de erori de gândire.

TEHNICA DAR DACĂ

Numită și *de-catastrofizare*, Tehnica *Dar dacă* implică evaluarea posibilității ca tu să

supraestimezi natura potențial îngrozitoare a situației. Cu alte cuvinte, presupui oare că se va întâmpla ce e mai rău? Punându-ți întrebări de genul „Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla?” sau „Dacă se întâmplă, ce aş face?”, îți poți confrunta în mod realist teama și poți chiar să acționezi pentru a rezolva problema, dacă se întâmplă ce e mai rău. În esență, confruntându-ți teama, îți crești nivelul de control, fapt care, la rândul său, îți reduce anxietatea.

Tehnica aceasta nu face problema să dispară. Îți deschide însă ochii la diferitele soluții și te ajută să îți dai seama că, deși poate că lucrurile sunt dificile, vei supraviețui. Uneori, avem nevoie doar de o mică perspectivă realistă, iar tehnica aceasta îți poate oferi acea perspectivă. Pentru a te ajuta să stăpânești tehnica, vezi exemplul următor de Jurnal al Tehnicii *Dar dacă*: Jurnalul e simplu de completat. În prima casetă notează care e teama ta generică. A doua casetă e pentru afirmația *Dar dacă*. În a treia casetă completezi o evaluare realistă pentru ce ai face dacă situația de care te temi chiar s-ar întâmpla. Ultima casetă îți cere să evaluezi cât de mult crezi în evaluarea ta. Dacă descoperi că nota e sub 5, s-ar putea ca evaluarea ta să nu fie deloc una realistă.

Jurnalul Tehnicii <i>Dar dacă</i>			
Teama	Afirmația <i>Dar dacă</i>	Cum ai face față?	Puterea convingerii (1–10)
Soțul meu o să mă părăsească, iar eu o să mă sparg în bucăți.	Dacă mă părăsește soțul — Ce o să se întâmple cu mine?	M-aș baza pe familie și pe prieteni ca să pot trece peste asta. Probabil că aş începe din nou să-mi aranjez întâlniri. Ar fi greu, dar aş supraviețui.	8
Copiii vor da vina pe mine pentru divorț.	Dacă îmi spun copiii că din vina mea a plecat tatăl lor — Ce voi face?	Aș înțelege sentimentele copiilor mei și nu m-aș înfuria, dat fiind că sunt doar sentimente. Le-aș explica faptul că am luat împreună cu tatăl lor decizia de a divorța. I-aș asigura că tatăl lor va continua să reprezinte o parte importantă a vieților lor.	7

REATRIBUIREA

Zicala „Vina se împarte la mulți” are o doză de înțelepciune. *Reatribuirea* îți permite să împarți responsabilitatea pentru o anumită problemă cu alți oameni sau circumstanțe. E foarte utilă celor care practică personalizarea (dau vina pe ei înșiși pentru emoțiile, gândurile sau comportamentele negative ale altora). În loc să spui „E numai vina mea”, întreabă-te: „Ce alți factori au contribuit la situația mea actuală?” Se întâmplă rareori ca o singură persoană să fie responsabilă pentru tot ce nu merge bine. Lucrurile ar putea sta astfel dacă am trăi în pustiu; dar nu e cazul. În plus, există circumstanțe asupra cărora oamenii au un control limitat sau pe care nu le controlează deloc. Acestea fiind spuse, e important să ținem minte că nu e vorba despre o tentativă de a ne purta ca Pollyanna¹² sau cu naivitate. Nu te prefaci că lumea e perfectă și nici nu refuzi orice responsabilitate pentru acțiunile tale sau pentru lipsa lor; în schimb, cauți calea de mijloc sau zona gri în care se găsește cea mai mare parte a vieții. Probabil că ai da același sfat unui prieten care își poartă pe umeri partea leului din povara vinei pentru ceva ce ție îți e clar că nu s-a petrecut într-un tot din cauza sa. Ia o pauză din când în când. Vezi Exemplul de Reatribuire.

Exemplu de Reatribuire		
Situație	Afirmația de autoînvinovățire	Reatribuire
Soțul meu era nervos fiindcă nu avea cămăși curate pentru serviciu.	1. Dacă aş fi fost o soție bună, aş fi știut că e pe cale să rămână fără cămăși curate. 2. E vina mea că e nervos și că sfârșește prin a bea peste măsură diseară.	1. De obicei, îmi spune când mai are puține cămăși curate. 2. Trebuie să împartă cu mine responsabilitatea pentru a duce hainele la curățătorie. 3. Dacă bea peste măsură, e alegerea lui. 4. Nervii lui țin mai mult de șeful lui, nu de mine și de curățătorie.

Rareori e de vină o singură persoană pentru tot ce nu merge bine.

CHESTIONAREA DOVEZILOR

Oamenii au abilitatea stranie de a accepta ficțiunea drept realitate. Presupunem că lucrurile sunt adevărate pe baza unor speculații, intuiții și informații incomplete. Adevărul e că tragem deseori concluzii și ne formăm opinii care nu sunt corecte. Prin urmare, sentimentele și acțiunile noastre au la bază informații eronate, fapt care contribuie la anxietate și la creșterea nivelului de stres. Care e soluția? Ei bine, uneori trebuie doar să fii un bun detectiv. Trebuie să te întrebi: „Gândurile mele au la bază fapte, ficțiuni sau ambele? Care sunt dovezile care îmi susțin concluziile? Cât de credibilă e sursa?” Nu îți accepta pur și simplu gândurile ca fiind adevărate. Dovedește că sunt adevărate. De exemplu, dacă tu crezi că lumea e un loc periculos, ce dovezi poți aduce pentru a contesta această convingere? Te-ai putea întreba: „M-am simțit în siguranță înainte?”, „Cum de m-am descurcat până acum?” sau „Alți oameni care fac parte din viața mea se simt în siguranță?” Folosește Jurnalul de Chestionare a Dovezilor pentru a exersa.

Jurnalul de Chestionare a Dovezilor			
Gând	Dovezi care îl sprijină	Contestări ale dovezilor	Afirmație realistă
Sunt în pericol să fiu rănit ori de câte ori mă duc afară.	1. Am fost atacat acum 3 ani. 2. Un prieten de-al meu a fost atacat în trecut.	1. S-a petrecut un singur eveniment neplăcut în viața mea. 2. Am mai mulți prieteni care nu au fost atacați niciodată. 3. Persoana care m-a atacat e la închisoare.	Se mai întâmplă și lucruri rele, dar, per ansamblu, lumea e sigură. Nu există garanții, dar probabil că nu se va mai întâmpla așa ceva. Nu pot trăi cu teama pentru totdeauna.
O să am un atac de panică și o să leșin dacă merg la mall.	1. Am un istoric de atacuri de panică. 2. Devin anxios când ies în lume.	1. Am fost de multe ori la mall și nu am avut niciodată un atac de panică. 2. Am avut atacuri de panică în ultimii 5 ani și nu am leșinat niciodată. 3. Nu am auzit niciodată să leșine cineva de la un atac de panică.	Deși mă lupt cu anxietatea și panica, am reușit să îmi gestionez în public anxietatea. Sigur, orice e posibil, dar posibilitatea ca eu să leșin realmente în public este extrem de redusă. Posibilitatea ca eu chiar să am un atac complet de panică la mall e mică, pentru că știu cum să mă calmez și pot pleca oricând.

EXAGERAREA IMAGINARĂ

Deseori, *a duce o idee la extrem* te ajută să vezi lucrurile în altă lumină. De asemenea, îți permite să vezi până la ce punct ajungi cu exagerările când ești anxios. Să luăm exemplul lui Jonathan. Jonathan e timid în situațiile sociale, mai ales când vine vorba despre discuțiile cu femei. Deși își dorește cu disperare să își întâlnească sufletul-pereche, teama lui că va spune o prostie sau se va fâstăci îl copleșește. Ca urmare, evită să cunoască potențiale parteneri și își face griji că nu se va căsători vreodată. Ca parte a tratamentului, terapeutul lui Jonathan îi cere să își imagineze că abordează o femeie străină la o petrecere. Îi cere apoi să descrie cel mai neobișnuit lucru pe care și-l poate imagina. Îl încurajează să își lase liberă imaginația. După ce termină, îi cere să fie mai realist și să descrie rezultatul cel mai probabil al aceleiași situații. Mai jos este răspunsul lui Jonathan pentru cazul dus la extrem:

O abordez pe această femeie atrăgătoare și încerc să discut cu ea. Mă respinge. Mă simt tare jenat. Mă înroșesc și

încep să transpir. Apoi femeia sare pe scena unde cântă formația, ia un microfon și începe să spună mulțimii cum a încercat ratatul ăsta să îi vorbească. Toți încep să râdă și să mă arate cu degetul. Eu încep să plâng și alerg spre ușă. În drumul meu, mă împiedic de o poșetă, care se dovedește a fi a ei, mă împleticesc, mă lovesc la cap și leșin. Când mă trezesc, sunt evacuat de la petrecere cu ajutorul unui elicopter de salvare. Leșin iar și mă trezesc într-un spital de psihiatrie, legat de un pat.

Iar acesta e rezultatul mai apropiat de realitate:

O abordez pe această femeie atrăgătoare și vorbesc cu ea. Sunt emoționat și îmi tremură puțin vocea, dar pot să o salut și să o întreb dacă se simte bine. Îmi răspunde prietenos și îmi spune că se simte într-adevăr bine. Îmi spune cum o cheamă și îi spun și eu. O întreb dacă pot să îi ofer ceva de băut și acceptă. Petrecem următoarea oră discutând despre interesele noastre comune. O întreb dacă aş putea să o sun săptămâna viitoare și e de acord.

După ce a terminat de descris scenariile extrem și realist ale interacțiunii sale cu doamna de la petrecere, Jonathan nu poate să nu râdă. Mai precis, a fost capabil să vadă natura ridicolă a primei sale povești. Compararea cu versiunea realistă i-a permis să obțină o perspectivă mai realistă asupra temerilor sale și să privească din alt unghi posibilele consecințe ale unei respingeri. Ulterior, anxietatea sa legată de discuțiile cu femei necunoscute s-a redus. Folosește Jurnalul Exagerării Imaginare pentru a exersa.

Jurnalul Exagerării Imaginare			
Situația de care te temi	Rezultatul extrem	Rezultatul realist	Schimbări de perspectivă și sentimente
Am luat un șapte la examenul de economie și nu voi putea termina facultatea.	De aici înainte, voi pica fiecare examen pe care îl dau. Ca urmare, voi fi exmatriculat. Nu pot să-mi găsesc un serviciu și nu pot să-mi închiriez un apartament,	O să fiu descurajat o vreme pentru că am luat un șapte. Și totuși, faptul că am luat șapte mă motivează să învăț mai mult. Învăț mai bine și notele cresc. Deși mai iau și alte note de	<i>Perspectivă:</i> După ce mi-am citit scenariile extrem și realist, mi se pare prostesc felul în care fac lucrurile să pară sumbre doar pentru că am luat un șapte la un examen. Am fost mereu un
	fiindcă nu am bani. Ajung să trăiesc pe stradă. Fiindcă sunt disperat să fac rost de bani, jefuiesc un magazin de băuturi. Sunt arestat și îmi petrec următorii douăzeci de ani la închisoare.	șapte la facultate, per ansamblu, mă descurc, și, în cele din urmă, termin facultatea și îmi găsesc un loc de muncă în domeniul meu.	student bun, iar șapte este totuși o notă de trecere. Nu prea am învățat pentru examen, iar acesta e, probabil, motivul pentru care nu am luat o notă mai bună. Uneori sunt cam dur cu mine. <i>Sentimente:</i> Mă simt mai puțin anxios în privința viitorului meu la școală și în carieră. Nu mai sunt atât de îngrijorat.

NU-L MAI FOLOSI PE „TREBUIE“

Psihologul Albert Ellis a inventat expresiile „shoulding on yourself“ („a te obliga la ceva“) și „musterbation“ (aluzie la „must“ [trebuie], dar și la caracterul compulsiv al folosirii lui „trebuie“, compulsie similară cu cea a „masturbării“) pentru a descrie procesul prin care îți spui ție însuți că trebuie să faci un anumit lucru, în caz contrar putând apărea consecințe grave. Realitatea e că există lucruri pe care trebuie să le faci în viață: trebuie să mănânci, să te speli, să îți plătești facturile și așa mai departe. Și dacă nu faci lucrurile acestea, ar putea apărea consecințe grave. Însă, dacă îți spui că „trebuie să mănânc mai sănătos“ sau „nu trebuie să pierd“, și mai ales dacă te învinovățești dacă nu reușești, îți produci anxietate.

Așadar, de unde vin *trebuie* și *e obligatoriu*? Își au originea în copilărie, când ai fost învățat ce e bine și ce e rău. *Trebuie* și *e obligatoriu* sunt foarte utile pentru părinți, când își învață copiii ce se cuvine și cum să fie în siguranță. Afirmații parentale de tipul „Nu trebuie să dai în alții“, „Trebuie să împarți cu prietenii“, „E obligatoriu să nu fugi în stradă“ și „E obligatoriu să nu pui mâna pe plită“ sunt toate exemple de sfaturi bune pentru copii. Iar, dacă una dintre poruncile parentale este încălcată, ar putea exista urmări (pedeapsă, pierderea privilegiilor, durere/rănire). Problema e că, odată ce oamenii au aflat diferența dintre bine și rău, *trebuie* și *e obligatoriu* nu mai sunt atât de folositoare. De fapt, sugerează anumite așteptări legate de sentimente și

comportamente, cum ar fi „Nu trebuie să mă simt așa“ sau „E obligatoriu să cedez, altfel lucrurile se vor înrăutăți“. În plus, astfel de așteptări sunt adesea nerealiste, cum este „Trebuie să fiu cel mai bun părinte de pe lume“ sau „Trebuie să fiu mereu primul“. Aceste așteptări nerealiste conduc inevitabil la anxietate.

Lasă-ți un spațiu de manevră.

În loc să te bagi singur la înghesuială cu *trebuie* și *e obligatoriu*, lasă-ți un spațiu de manevră. Folosește afirmații de tipul „Ar fi bine să mănânc mai sănătos“, „Mi-ar plăcea să câștig“ și „Voi face tot ce pot ca să reușesc“. Poate părea că ține doar de semantică, dar ceea ce îți spui chiar are un efect copleșitor asupra felului în care te simți. Cea mai bună modalitate de a-i ține în frâu pe *trebuie* și *e obligatoriu* e să te observi când îi folosești și să îi înlocuiești cu termeni și expresii alternative mai puțin solicitante. Vezi exemplul din Jurnalul cu *Trebuie* și *E obligatoriu*.

Jurnalul cu <i>Trebuie</i> și <i>E obligatoriu</i>	
Notează orice afirmație cu <i>trebuie</i> și <i>e obligatoriu</i> pe care o folosești de-a lungul zilei. Identifică potențiala problemă pentru tine, ca urmare a afirmației.	Scrie o alternativă pentru afirmația cu <i>trebuie</i> sau <i>e obligatoriu</i> . Identifică felul în care te ajută noua afirmație.
<i>Afirmație</i> : Nu trebuie să mă emoționez atât de tare în public.	<i>Afirmație nouă</i> : Am să fac tot ce pot să evit să mă emoționez la mall. Dacă totuși mi se întâmplă, știu cum să gestionez situația.
<i>Problemă potențială</i> : Mă programez să dau greș pentru că mă emoționez în public. O să mă simt ca un ratat dacă mi se întâmplă iar.	<i>Cum te ajută?</i> Această reformulare recunoaște că am o problemă cu a fi în locuri publice și că știu, de asemenea, cum să îmi gestionez anxietatea prin intermediul tehnicilor pe care le-am învățat.
<i>Afirmație</i> :	<i>Afirmație nouă</i> :
<i>Problemă potențială</i> :	<i>Cum te ajută?</i>

EXPERIMENT COMPORTAMENTAL

După cum am mai spus, nu-ți accepta gândurile ca pe niște adevăruri automate. Oamenii au tendința de a lua lucrurile ad litteram, fără să mai ceară vreo dovadă. E important să păstrezi un scepticism sănătos. De asemenea, e important să aplici teste din lumea reală pentru a-ți evalua acuratețea convingerilor. De exemplu, dacă ești de părere că un drum cu mașina până la magazin îți va provoca prea multă anxietate, încearcă să-l faci și vei vedea. Dacă ai impresia că te-ai făcut de râs săptămâna trecută, când țineai un discurs, întreabă pe cineva care a participat la întâlnire cum te-ai descurcat. Dacă ești de părere că durerile pe care le ai în piept au la bază probleme cardiace și nu sunt cauzate de anxietate, atunci mergi la doctor. Da, în unele cazuri, gândurile tale vor fi corecte. Dacă se dovedește că așa stau lucrurile, măcar acum ai dovezi care să îți susțină convingerile. În loc să te întrebi „dar dacă“, poți începe să îți rezolvi problemele.

În continuare e un exemplu de fișă de lucru pe care o poți folosi pentru a realiza experimente în viața reală, cu scopul de a-ți testa acuratețea gândurilor și convingerilor. Începe prin a alege un gând sau o convingere care consideri că îți alimentează anxietatea. Identifică apoi o alternativă pentru gândul inițial sau convingerea originară, una care să îți producă mai puțină anxietate. Notează-le pe amândouă în funcție de cât de puternic crezi în ele. Observă că e de așteptat să dai o notă mai mică în privința tăriei cu care crezi că e adevărat gândul alternativ. Pasul următor constă în pregătirea experimentului. Ți-ar putea fi de folos să răspunzi la întrebări precum „Eu ce-aș face?“, „Unde ar avea loc?“ și „Când ar trebui să aibă loc?“ Cu cât vei fi mai precis, cu atât e mai bine. Identifică orice comportamente de siguranță pe care te-ai bazat în trecut sau pe care crezi că te-ai putea bizui în timpul experimentului. *Comportamentele de siguranță* sunt pur și simplu acele comportamente pe care oamenii le practică pentru a-și reduce anxietatea. Pot fi utile pentru gestionarea anxietății, dar pot și să îi împiedice pe oameni să resimtă anxietate, fapt care poate fi important pentru depășirea temerilor noastre. De exemplu, dacă un bărbat care se teme să zboare folosește întotdeauna alcool sau medicamente pentru a-și gestiona teama înainte de a se urca în avion, se va teme întotdeauna. Comportamentele sale de

siguranță sunt consumul de alcool și administrarea medicamentelor. Odată ce ai identificat orice comportament de siguranță, fă o listă cu problemele potențiale care pot apărea, precum și cu modurile în care le poți depăși. Cu alte cuvinte, cine sau ce ți-ar putea deturna experimentul? Vei termina apoi revizuirea rezultatului, observând ce ai învățat de pe urma experimentului și cum ți-a afectat experimentul convingerea originară.

Exemplu de Experiment Comportamental

Care e convingerea sau gândul de testat?	Notează cât de mult ești de acord cu acest gând sau cu această convingere (0-100%)
Există o alternativă, probabil una în care nu crezi cu aceeași tărie?	Notează cât de mult crezi în alternativă (0-100%)
Ce experiment ar putea pune la încercare convingerea aceasta? Tu ce ai face? Unde ar avea loc? Când ar trebui să aibă loc?	
Care sunt comportamentele de siguranță la care ar trebui să renunți?	
Ce probleme ar putea apărea? Cum pot fi depășite?	
Rezultat: Ce s-a întâmplat? Ce ai observat?	

Ce ai învățat? Cum îți afectează asta convingerea originară?	Notează cât de mult ești de acord acum cu gândul sau convingerea de la început (0-100%)
Care e convingerea sau gândul de testat? <i>Dacă vorbesc în public, am să tremur atât de tare încât oamenii vor observa și vor râde de mine</i>	Notează cât de mult ești de acord cu acest gând sau cu această convingere (0-100%) 90%
Există o alternativă, poate una în care nu crezi cu aceeași fermitate? <i>O să fiu emoționat și o să am impresia că tremur, dar oamenii nu vor observa.</i>	Notează cât de mult crezi în alternativă (0-100%) 0%
Ce experiment ar putea pune la încercare convingerea aceasta? Tu ce ai face? Unde ar avea loc? Când ar trebui să aibă loc? <i>Să vorbesc la următoarea ședință de luni — aş putea prezenta o parte dintre datele pe care voiam să le arăt.</i> <i>Aş putea să îi întreb pe prietenii mei dacă au observat că tremur când vorbeam.</i>	
Care sunt comportamentele de siguranță la care ar trebui să renunți? <i>Să rămân tăcut.</i> <i>Să mă țin de masă.</i>	

Ce probleme pot să apară? Cum pot fi depășite?

S-ar putea să nu am ocazia să vorbesc dacă nu mă înscriu pe agendă.

Rezultat: Ce s-a întâmplat? Ce ai observat?

Am fost foarte emoționat și foarte conștient de mâinile mele.

Prietenii mi-au zis că am vorbit bine și că nu au văzut că tremur.

Ce ai învățat? Cum îți afectează asta convingerea originară?

Deși sunt foarte emoționat când vorbesc, nu e la fel de evident pentru alți oameni.

Convingerea că vor râde.

Notează cât de mult ești de acord acum cu gândul sau convingerea de la început (0-100%)

50%

PSYCHOLOGYToolS.org

DE LA LĂMÂI LA LIMONADĂ

Există un motiv pentru care zicale de tipul „În tot răul e și-un bine“, „Când o ușă se închide, alta se deschide“ sau „Când viața îți dă lămâi, fă limonadă“ sunt universale în cultura noastră: au la bază ceva adevărat. Viața e plină de crize și evenimente catastrofice. Ne fac să ne simțim copleșiți și neajutorați. Însă pierderea unui post poate duce la găsirea altuia mai bun. O căsnicie nouă, plină de împliniri poate începe doar după finalul uneia rele. Moartea unei persoane dragi te poate apropia de cei care trăiesc în jurul tău. Poate părea exagerat de simplist, dar eu cred că există o semnificație profundă în aceste truisme din vechime. Învăță să cauți aspectele pozitive care vin adesea după clipele de cumpănă. Poate nu sunt ușor de văzut, dar ele există. Privește Fișa de Lucru pentru Găsirea Rezultatelor Pozitive în Momente de Criză.

Caută aspectele pozitive care vin adesea după clipele de cumpănă.

Fișă de Lucru pentru Găsirea Rezultatelor Pozitive în Momente de Criză		
Notează ceva rău care ți s-a întâmplat de-a lungul vieții.	Enumeră cel puțin trei lucruri pozitive care au rezultat în urma experienței dificile.	Cum ți-a influențat pozitiv experiența respectivă viața per ansamblu? De exemplu, ai devenit mai puternic, mai plin de compasiune, mai puțin temător?
Partenerul meu mi-a fost infidel și asta aproape ne-a împins la divorț.	1. Am devenit mai sinceri unul cu altul în privința relației noastre. 2. Ne-am reinvestit reciproc iubirea.	Acum știu că pot să suport un eveniment nimicitor, cum este infidelitatea.
	3. Am învățat să ne ascultăm unul pe celălalt.	Am ajuns să înțeleg mai bine importanța căsniciei.
	1. 2. 3.	

INVERSAREA ROLURILOR

Ce i-ai spune unui prieten care are aceleași gânduri negative pe care le ai și tu? Ce sfat i-ai da unui partener, părinte, frate sau copil, dacă ar fi în situația ta? Îmbracă rolul de consilier, sfătuitor sau chiar de terapeut. Faptul de a te gândi la problemele tale cu scopul de a ajuta pe altcineva îți permite trei lucruri. În primul rând, îți dă claritate. Vezi lucrurile mai limpede, pentru că privești prin perechi diferite de lentile. În al doilea rând, va ieși în evidență natura adesea negativă și distorsionată a lucrurilor pe care ți le spui. În al treilea rând, stimulează rezolvarea problemelor. Hai, încearcă: dă-ți un sfat bun!

REZUMAT

Gândurile sunt puternice. Ele influențează felul în care te simți și te porți. Dar ele nu te pot controla. Conștientizarea diferitelor tipuri de distorsiuni cognitive și erori de gândire pe care le faci și aplicarea unor tehnici simple pentru a le corecta nu îți va reduce doar anxietatea, ci va crea și un nou mod de a privi lumea. Iată câteva idei de ținut minte din capitolul acesta.

- Nu ceea ce ți se întâmplă contează, ci ceea ce crezi despre ce ți se întâmplă.
- Distorsiunile cognitive sunt automate și se află în afara conștientizării tale.
- Conștientizarea distorsiunilor cognitive este primul pas spre a le învinge.
- Chestionează mereu dovezile gândurilor tale; verifică-le validitatea.
- Catastrofizarea contribuie enorm la dezvoltarea și întreținerea panicii.

² Beck, A.T., *Cognitive therapies and emotional disorders*, New American Library, New York, NY, 1976.

¹⁰ Burns, D.D., *Feeling good: The new mood therapy*, New American Library, New York, NY, 1980.

¹¹ Beck, J.S., *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*, Guilford Press, New York, NY, 1995.

¹² *Pollyanna* este un roman celebru din 1913 al autoarei americane Eleanor H. Porter, având în centru o fetiță care găsește un motiv de bucurie în orice. În psihologie, *principiul Pollyanna* se referă la tendința oamenilor de a privi trecutul într-o notă exagerat de pozitivă. (N.t.)

Capitolul 2

Cum îmi pot antrena mintea să nu se îngrijoreze?

Când mă gândesc la toate grijile, îmi amintesc de povestea bătrânului care a spus pe patul de moarte că a avut parte de multe neazuri în viață, doar că cele mai multe dintre acestea însă nu s-au întâmplat.

— Winston Churchill

Un fost profesor al meu a spus cândva că „o persoană care nu se îngrijorează e o persoană care nu mai trăiește“. De acord, afirmația e puțin teatrală, dar este totuși corectă. Din perspectiva psihologiei evoluționiste, îngrijorarea este cea care ne deosebește de animale. Le permite oamenilor să înțeleagă semnificația temerilor lor și îi ține la adăpost de amenințările din mediul lor. Îngrijorarea are și beneficii practice. În cartea *Remediul pentru îngrijorare — șapte pași ca să oprești îngrijorarea de la a te opri pe tine*¹³, psihologul Robert Leahy observă cinci motive raționale și inteligente pentru care se îngrijorează oamenii. Printre ele se numără faptul că îngrijorarea

- ajută la rezolvarea problemelor;
- evită omiterea unor lucruri;
- sprijină convingerea că, dacă vei căuta suficient, vei găsi o soluție;
- îți reduce șansele de a fi surprins și
- inculcă un sentiment de a fi responsabil și activ.

Într-adevăr, îngrijorarea îi conduce pe oameni către soluții pe care poate le-ar fi ratat având doar o perspectivă superficială. Ea garantează că se gândesc și evaluează nuanțele variate ale diferitelor probleme pe care viața li le scoate în cale. Îi motivează să persevereze și îi recompensează pentru succese. Îi pregătește mai bine pe oameni pentru ce va veni și reduce numărul de unghiuri moarte. Și protejează sentimentul propriei valori, respectul de sine și control asupra propriei vieți prin intermediul unor acțiuni chibzuite și bine determinate.

Îngrijorarea ne permite să ne înțelegem temerile.

La polul opus, îngrijorarea poate fi cel mai rău dușman. Dacă nu e testată, îngrijorarea care macină permanent se poate transforma în *ruminare obsesivă*, adică într-o concentrare susținută asupra simptomelor și originilor zbuciumului unei persoane. Cu alte cuvinte, persoana respectivă se confruntă nu doar cu problemele potențiale din viitor, ci este și blocată în trecut, gândindu-se la probleme vechi de zile, săptămâni, luni sau ani. În cazurile extreme, persoana ajunge să fie imobilizată de griji. Serviciul, familia și prietenii au de suferit. Devine mai ușor să stea acasă și să se gândească la ce nu merge bine decât să găsească și să pună în aplicare soluții. După cum scria în cartea sa *Cum să faci față anxietății: 10 modalități simple de a atenua anxietatea, teama și îngrijorarea*¹⁴ psihologul Edmund Bourne, îngrijorarea excesivă este o spirală negativă care face persoana să se simtă captivă și incapabilă să schimbe direcția.

Îngrijorării cronice i se asociază o serie de simptome fizice și complicații de sănătate.

Îngrijorarea prelungită face corpul să elibereze niveluri crescute de hormoni ai stresului. Dacă nivelurile respective nu sunt reduse, presiunea constantă va impune un preț somatic considerabil. Printre problemele fizice cel mai des întâlnite se numără

- probleme la înghițire
- amețeală
- gură uscată
- ritm cardiac rapid
- palpitații cardiace
- oboseală
- dureri de cap
- incapacitate de concentrare
- iritabilitate
- dureri musculare
- tensiune musculară
- greață
- neliniște
- respirație rapidă
- respirație îngreunată
- transpirație
- tremurat și tresărit
- sistem imunitar compromis
- tulburări digestive
- pierdere a memoriei pe termen scurt și
- boli cardiace¹⁵

Îngrijorarea cronică diferă de îngrijorarea cotidiană obișnuită în două modalități importante. În primul rând, îngrijorarea cotidiană tipică durează doar o perioadă scurtă. De exemplu, dacă te temi de un examen care urmează, anxietatea va dispărea odată ce se termină examenul. În schimb, o persoană cronic îngrijorată își va face griji în privința următorului test, următorului an de studiu, absolvirii, carierei și așa mai departe. În al doilea rând, îngrijorarea cotidiană are, în general, un impact minim asupra vieții tale de zi cu zi. Desigur, poate îți e greu să te concentrezi la o ședință dacă îți faci griji în legătură cu felul în care vei plăti pentru boilerul care tocmai s-a stricat, dar tot îți poți duce treaba la bun sfârșit. O persoană îngrijorată cronic nu e la fel de sănătoasă. Aceasta va rata termenele impuse și ședințele, va uita să își ia copiii de la școală sau de la antrenamentele de fotbal sau o va da în bară în proiectele importante. Vestea bună e că este posibil să rupi cercul vicios al îngrijorării folosind câteva tehnici simple. Numai că, la fel ca în cazul tuturor tehnicilor din cartea aceasta, este necesar un efort conștient și susținut pentru a culege roadele.

Îngrijorarea cotidiană tipică durează doar o perioadă scurtă.

FORME DIFERITE DE ÎNGRIJORARE

Îngrijorarea îmbracă multe forme și nuanțe. Scopul și durata îngrijorării sunt unice pentru individ. Există însă elemente comune pentru felul și motivele de îngrijorare ale oamenilor. Formele comune de îngrijorare sunt *îngrijorarea generală*, *îngrijorarea obsesivă* și *îngrijorarea socială*.

ÎNGRIJORAREA GENERALĂ

După cum am amintit mai sus, cu toții ne îngrijorăm dintr-un motiv, din când în când. Ne facem probleme din cauza facturilor, școlii, relațiilor, locului de muncă și multor altor neajunsuri tipice

din viața noastră. Cel care se îngrijorează la modul general, adică cel care se teme de orice, își face griji în privința multor probleme tot timpul. Îngrijorarea este excesivă, aparent incontrollabilă și adesea nu este susținută de vreo dovadă. Răposatul mare psiholog Albert Ellis le dă nume pe acestea din urmă *convingeri iraționale*. (Eu evit să folosesc termenul respectiv, pentru că poate părea că formulez o judecată despre persoana respectivă și îi desconsider starea de tulburare.) O altă caracteristică a persoanei care se îngrijorează în general este că nivelul grijiilor este, în general, mai mare decât ar merita de fapt situația, în realitate. Prin urmare, persoana se simte frustrată, neajutorată și chiar „nebună”. Dacă este suficient de grav, acest tip de îngrijorare este, de regulă, etichetat ca *tulburare de anxietate generalizată* de către profesioniștii din domeniul sănătății mentale.

Obiectul îngrijorării diferă de la persoană la persoană. Printre temele cel mai des întâlnite se numără facturile/banii/pensionarea, sănătatea și siguranța celor dragi, căsătoria/relațiile, problemele de familie, rănirea/moartea și serviciul/școala. Repet, e important de ținut minte că îngrijorarea este excesivă în raport cu situația care a pricinuit stresul și deseori nu are la bază fapte care s-o justifice. A te îngrijora din cauza banilor, familiei, sănătății sau serviciului din când în când este ceva normal. Devine problematic atunci când îngrijorarea afectează viața normală. Urmează exemple pentru o astfel de îngrijorare generală:

- Bani. Un soț/tată nu poate dormi noaptea, plătește cu întârziere facturile casei sau nu le plătește deloc, sau se ceartă cu familia pentru că e mereu îngrijorat că nu are destui bani ca să cumpere de mâncare pentru familia sa.
- Sănătatea și siguranța celor dragi. O mamă este atât de mistuită de gânduri legate de îmbolnăvirea fiicei sale, încât copilei nu i se permite să iasă din casă sau activitățile sale sociale normale sunt puternic restricționate.
- Căsătoria/relațiile. O soție își face mereu griji din cauză că soțul ar putea să o părăsească, lucru care duce la apariția unei rupturi emoționale și fizice între ei.
- Problemele de familie. Un adolescent se frământă zilnic la gândul că părinții săi ar putea divorța. În consecință, apelează la alcool pentru a-și diminua anxietatea.
- Rănire/moarte. O femeie e atât de îngrijorată de perspectiva că tatăl ei vârstnic va muri, încât evită să meargă în vizită. Din această cauză, femeia devine deprimată.
- Serviciu/școală. Un student din anul doi se gândește tot timpul la tipul de slujbă pe care o va obține după absolvire. E pe cale să fie exmatriculat din cauza notelor mici.

ÎNGRIJORAREA ȘI GÂNDURILE OBSESIVE

Obsesiile sunt gânduri, imagini sau impulsuri nedorite, repetitive și persistente, care îi produc o stare de tulburare persoanei care are parte de ele. Este foarte dificil să rezisti acestor gânduri și, în general, sunt considerate excesive de persoana respectivă. Cel care se îngrijorează obsesiv se poate angaja în comportamente compulsive (verifică și reverifică, se spală pe mâini, aranjează și rearanjează obiecte) pentru a reduce sau neutraliza anxietatea. Aceste comportamente funcționează în diferite măsuri, dar nu elimină gândurile anxioase. Acest tip de îngrijorare este etichetat în mod caracteristic drept *tulburare obsesiv-compulsivă* de către profesioniștii din domeniul sănătății mentale.

Obiectul vizat de îngrijorarea obsesivă diferă de la persoană la persoană. Cele mai frecvente teme includ contaminarea, ordinea/curățenia, siguranța/pericolul și gânduri sau impulsuri agresive, sexuale sau religioase inacceptabile. La fel ca în cazul îngrijorării generale, îngrijorarea obsesivă este problematică doar când gândurile și comportamentele asociate afectează viața normală. Iată exemple pentru acest tip de îngrijorare.

- Contaminarea. O femeie e obsedată că ar putea lua o boală de pe mânerele ușilor, fapt care o face să nu mai iasă din casă.
- Ordinea/curățenia. Un bărbat își face mereu griji că are cravata strâmbă într-atât încât se

duce la baie de câteva zeci de ori în fiecare zi pentru a se vedea în oglindă. Astfel, a rămas în urmă cu câteva proiecte la serviciu.

- Siguranța/pericolul. Un tată e ros de gândul că ar putea să li se întâmple ceva rău copiilor lui dacă el conduce chiar și cu un kilometru peste limita de viteză. Detestă să conducă la și de la serviciu.
- Gânduri sau impulsuri agresive, sexuale sau religioase inacceptabile. O profesoară de la școala de duminică a încetat să mai meargă la biserică din cauza unor gânduri și imagini de necontrolat pe care le are despre sine în contextul unei activități sexuale cu pastorul bisericii.

ÎNGRIJORAREA SOCIALĂ

Numeroși oameni nu se simt bine în situații sociale. Pentru unii, aceasta se manifestă sub forma timidității la petreceri sau la alte întruniri sociale. Pentru alții se referă la teama de a spune ceva incorect sau de a jigni neintenționat pe cineva. În general, oamenii cu anxietate socială tind să se teamă că vor fi judecați negativ în vreun fel. Ca urmare, ei evită situațiile sociale de teamă să nu fie criticați sau făcuți de râs. Îngrijorarea socială duce și la o serie de simptome fizice, care deranjează persoana. Printre ele se numără:

- transpirația
- roșitul
- inima care bate cu putere
- amețeala
- gura uscată
- vocea tremurândă
- tremuratul și
- vocea timidă.

Acest tip de îngrijorare este etichetat în general ca *fobie socială* sau *tulburare de anxietate socială* de profesioniștii din domeniul sănătății mentale.

Există nenumărate lucruri pentru care se îngrijorează oamenii anxioși social. Însă printre cele mai frecvente se numără: inițierea unei conversații, a fi respins de străini, vorbitul în public, cunoașterea unor oameni noi, a intra într-o cameră unde oamenii sunt așezați și a stabili un contact vizual. La fel ca în cazul îngrijorării generale și obsesive, îngrijorarea socială este problematică doar atunci când gândurile afectează viața normală de zi cu zi. Urmează exemple pentru cele mai frecvente surse de îngrijorare socială.

- Inițierea unei conversații. Un bărbat trecut de 30 de ani, singur, inteligent și atrăgător nu a mai fost la nicio întâlnire amoroasă de doi ani. Doar în ultima lună a avut câteva ocazii de a invita în oraș o femeie despre care știa că e interesată de el. Teama lui de a vorbi cu cineva relativ străin i-a stat însă în cale.
- A fi respins de străini. O femeie de afaceri de succes e nefericită la serviciu de câțiva ani. I-ar plăcea să plece în altă firmă, dar a evitat să meargă la interviuri din cauză că se teme că va fi respinsă.
- Vorbitul în public. O asistentă medicală a fost promovată recent într-un post administrativ. Una dintre noile ei responsabilități este să conducă o ședință de informare în fiecare dimineață pentru personalul asistentelor. A decis să demisioneze din cauza emotivității asociate vorbitului în fața personalului.
- Cunoașterea unor oameni noi. O femeie trecută de curând de cincizeci de ani a divorțat de puțin timp de soțul ei, după o căsnicie de 30 de ani. Și-ar dori să înceapă din nou să meargă la întâlniri. Nu o face, pentru că se teme că bărbații pe care îi va cunoaște vor crede că e ceva în neregulă cu ea de a divorțat.
- A intra într-o încăpere unde oamenii stau jos. O tânără atrăgătoare evită să meargă la

restaurant, pentru că se teme să nu fie judecată de cei aflați deja în încăpere.

- Stabilirea contactului vizual. O studentă evită să iasă din camera ei de cămin, pentru că se teme că va jigni, fără să vrea, oamenii uitându-se fix la ei.

TEHNICI DE CONTROLARE A ÎNGRIJORĂRII

Acum, că înțelegi diferitele tipuri de îngrijorare și felul în care îngrijorarea te poate afecta, a venit vremea să înveți câteva tehnici. Sfaturile următoare sunt directe și simple. Nu lăsa însă simplitatea lor să te păcălească. Sunt extrem de eficiente pentru gestionarea îngrijorării. Trebuie însă să le exersezi. E valabil mai ales pentru cele care ar putea să nu îți vină de la sine.

Înainte de a începe să aplici tehnicile de mai jos, e important să înțelegi că nu toate problemele care te fac să te îngrijorezi au soluții. Printre exemple, se numără anumite boli, dezastre naturale sau produse de om, precum și o serie de circumstanțe și situații omeneste. Prin urmare, e bine să îți abordezi problemele în funcție de cele două stiluri de „coping” (ajustare) descrise de Lazarus și Folkman¹⁶ — concentrat pe problemă, respectiv concentrat pe emoție. *Copingul concentrat asupra problemei* îți permite să rezolvi sau să corectezi problemele care pot fi soluționate sau corectate, în vreme ce *copingul concentrat asupra emoțiilor* îți permite să gestionezi emoțional acele lucruri care nu pot fi schimbate (de exemplu, poți schimba felul în care te gândești la boala mamei tale, dar nu poți schimba faptul că e bolnavă). Tehnicile care urmează te vor ajuta cu ambele stiluri de coping.

ÎNGĂDUIE-ȚI SĂ TE ÎNGRIJOREZI

Da, am zis bine. Vreau să te îngrijorezi. Șmecheria e că o poți face vreme de doar 20 de minute, în fiecare zi la aceeași oră. Problema nu e că îți faci griji. După cum am mai spus, îngrijorarea face parte din cine ești. Iar în unele situații, e utilă. Problema e că, dacă ești ca majoritatea oamenilor, îți faci griji te miri când. Cu alte cuvinte, îți faci griji în timpul unei întâlniri, în timp ce faci duș, când iei cina sau când stai întins în pat, încercând să adormi. Tiparele tale de îngrijorare nu au structură sau consecvență. Prin urmare, rămâi în urmă la serviciu sau la școală. Dormi doar cinci ore pe noapte. Și te simți neajutorat și disperat, fiindcă ți se pare că ești copleșit de gânduri negre.

A venit momentul să îți schimbi obiceiul. Încearcă să aplici următorii pași pentru a obține predictibilitate și pentru a-ți putea gestiona îngrijorarea.

1. Stabilește un interval dedicat grijilor, care să dureze 20 de minute, la aceeași oră în fiecare zi. Poate să fie înainte să pleci la serviciu sau după ce ajungi acasă. Depinde numai de tine când vrei să te îngrijorezi. Totuși, nu îți recomand să încerci acest exercițiu în ora de dinainte de a te duce la culcare; ar putea să îți fie greu să îți deconectezi mintea după 20 de minute de îngrijorare, fapt care ar putea să îți îngreuneze adormirea. Asigură-te că spațiul pe care îl alegi e liniștit și nu există întreruperi (lasă-ți telefonul mobil în altă încăpere, oprește televizorul).

Stabilește un interval dedicat grijilor.

2. De-a lungul zilei, notează orice griji îți vin în cap. De exemplu, dacă speli vase și începi să îți faci griji pentru cum vei plăti ipoteca de luna viitoare, notează. Apoi spune-ți că îți vei face griji în privința asta în perioada alocată. Aceasta e una dintre cele mai dificile părți ale exercițiului. A devenit ceva natural pentru tine să îți faci griji de-a lungul zilei. A devenit un obicei. Iar obiceiurile pot fi dificil de învins. Însă, cu puțin exercițiu și răbdare, vei pricepe cum stau lucrurile.
3. În intervalul alocat grijilor, fă-ți griji cât simți tu că ai nevoie. Îngrijorează-te pentru tot ce vrei. Scoate din buzunare hârtiile mototolite pe care ai notat grijile din ziua respectivă și fă-ți griji. Îngrijorează-te, îngrijorează-te și apoi îngrijorează-te iar. Dar oprește-te după douăzeci de minute. Doar de atât ai parte. Dacă mai sunt lucruri pentru care trebuie să te

îngrijorezi, pune-le pe lista de îngrijorări pentru a doua zi. Dacă descoperi că nu ai nevoie de tot intervalul de 20 de minute, găsește ceva amuzant de făcut.

Cea mai bună parte a tehnicii e că îți permite să îți amâni îngrijorarea. Prin faptul că nu te lași copleșit de griji de-a lungul zilei, îți permiți să te concentrezi asupra unor lucruri importante, cum ar fi terminarea sarcinilor de la serviciu, îngrijirea copiilor, plata facturilor și așa mai departe. Îți permiți în continuare să te îngrijorezi pentru lucrurile care te sâcăie. Doar că devii un om care se îngrijorează mai eficient. Să nu te mire dacă după câteva zile vei descoperi că nu mai ai nevoie de toate cele 20 de minute.

DISTRAGE-ȚI ATENȚIA

Obiectivul distragerii e unul simplu — amână-ți grijile suficient cât să treacă nevoia impetuoasă de a te frământa. Deseori, simplul act va reduce importanța grijilor și le va îndepărta complet din aria de conștientizare. Tehnica aceasta e folosită cu succes de oamenii care vor să se lase de fumat sau de băut. De asemenea, e folosită de oamenii care sunt la dietă și care au nevoie de ajutor pentru a se lupta cu poftele. Tipul de întârziere trebuie să fie unul care să nu îți permită să te îngrijorezi câtă vreme îl aplici. De exemplu, uitatul la televizor nu este o tactică de amânare bună. E ușor ca mintea să o ia pe câmpii când ești neatent și te uiți la reluări ale serialului tău preferat. Dacă observi că te îngrijorezi mult, testează câteva dintre activitățile următoare.

- Jurnal. Scrisul e o modalitate excelentă de a te distra de la griji. Nu trebuie să fii scriitor profesionist pentru a încropi o povestire, o poezie sau o scrisoare pentru cineva drag. Poți chiar să faci asocieri libere în scris: scrie ce îți trece prin minte. Nu contează cât de absurd îți se pare. De fapt, cu cât e mai neîmblânzit și ciudat ce scrii, cu atât mai amuzant e când revii și citești.
- Joacă un joc sau termină un puzzle. La fel ca mulți dintre noi, probabil că ai uitat ce amuzant e să practici jocuri sau să recompui puzzle-uri. Jocurile de strategie pot fi extrem de captivante. În decurs de câteva minute, mintea ți se concentrează doar asupra sarcinii pe care o îndeplinești. Orice tentativă de îngrijorare devine futilă, dat fiind că e imposibil să fii angajat deplin în ambele.
- Citește. Poate părea plictisitor, mai ales dacă nu citești mult, dar, la fel ca un joc sau un puzzle, cititul îți permite să te afunzi cu totul în altceva decât gândurile tale tulburătoare.
- Roagă-te. Rugăciunea este o modalitate excelentă de a te distra de la griji. Aduce cu sine un sentiment de calm, de seninătate și de pace. În plus, dacă ești la serviciu, la școală sau la băcănie, nu trebuie să te duci fuga acasă să găsești un puzzle sau o carte. Trebuie doar să găsești un loc unde poți fi singur câteva minute. Nu uita că nu trebuie să fii o persoană religioasă pentru a te ruga. Te poți ruga cui se potrivește perspectivei tale asupra vieții, puterii superioare și așa mai departe.
- Joacă-te cu copilul tău. Nimic nu exprimă mai clar atitudinea „Nu am nicio grijă” așa cum o face jucatul cu copilul tău. Copiii au capacitatea de a ne face să râdem, apreciază lucrurile mărunte din viață și ne amintesc că în viață ar trebui să ne distrăm. E greu să te iei prea în serios atunci când ești angajat într-un joc amical de șotron sau în crearea unei turte de noroi.
- Fii intim cu partenerul tău. Deși asta poate însemna să faci sex, poate însemna, la fel de bine, doar să îți concentrezi complet atenția asupra nevoilor emoționale ale partenerului tău. Prima variantă e mai dificil de realizat, mai ales dacă sunteți în public. A doua e mai fezabilă când sunt alții în jur.
- Rămâi în momentul prezent. Dacă te trezești meditănd la evenimente din trecut sau făcându-ți griji pentru ce ar putea să se întâmple mâine sau săptămâna viitoare, revino cu mintea în prezent. *Mindfulness* sau abilitatea de a conștientiza lucrurile care se întâmplă în jurul tău este o modalitate excelentă de a te distra. Dacă gândurile îți rătăcesc din nou,

conștientizează iar ce se întâmplă în jurul tău. Pentru mai multe informații despre *mindfulness*, vezi capitolul următor.

- Oprește-ți gândurile. Oprirea gândurilor este o modalitate foarte simplă și eficientă de a controla gândurile îngrijorătoare. În esență, tehnica întrerupe gândurile negative, părtinitoare și deranjante spunându-ți în mod conștient să... ai ghicit, să te oprești! Odată ce gândurile s-au oprit pe făgaș, le înlocuiești cu unele pozitive și realiste. Tehnica are succes pentru toate tipurile de îngrijorare. Cei care se îngrijorează obsesiv o găsesc deosebit de utilă. Următorul exercițiu de oprire a gândurilor poate fi încercat acasă.

EXERCITIUL DE OPRIRE A GÂNDURILOR

1. Scrie un gând negativ care te-a deranjat în ultima vreme. Apoi, lângă gând, enumeră trei sau patru alternative neutre sau pozitive pentru acel gând. Un exemplu ar putea fi: „Dețin controlul asupra gândurilor mele“ sau „Nu uita să rămâi în timpul prezent“. Dacă întâmpini dificultăți în a găsi alternative mai puțin deranjante, revino asupra capitolului 1 și reia discuția asupra distorsiunilor cognitive.
2. Adu în mod conștient gândul negativ în zona de conștientizare și concentrează-te asupra lui 20 sau 30 de secunde. Odată ce gândul îți trece prin minte sub forma a ceea ce pare a fi o buclă infinită, strigă: „Stop!“ Dacă gândul continuă, țipă: „Stop!“ din nou. Fă asta până când gândul se oprește de tot pe făgaș.
3. Acum, că s-a oprit gândul, alege una dintre alternativele neutre sau pozitive pe care le-ai notat înainte de a începe. Repetă gândul acesta vreme de 2 sau 3 minute. Relaxează-te, golește-ți mintea și stai în liniște.
4. După un minut sau două, repetă Pașii 2 și 3 folosind gândul negativ inițial.
5. Reia procesul cu un alt gând negativ. Exersează tehnica până devine o obișnuință.

CONTESTĂ-ȚI GÂNDURILE

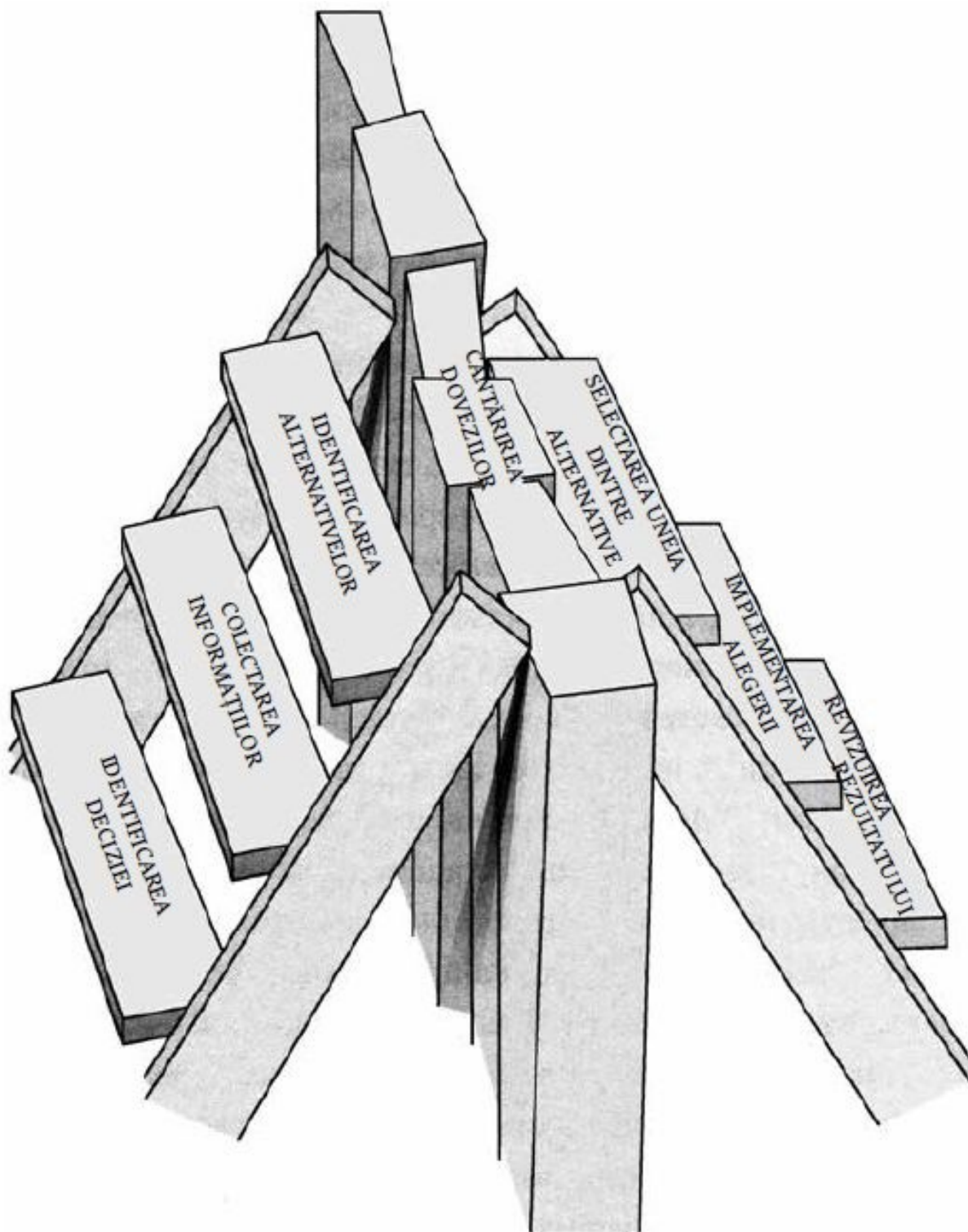
Acesta e mai mult o reamintire decât o tehnică. Exersează abilitățile pe care le-ai învățat în capitolul precedent. Nu uita că, deseori, gândurile îți sunt părtinitoare și nu sunt susținute de dovezi. Caută greșeli în gândirea ta. Găsește dovezi care îți contestă perspectivele negative și tendențioase. Fii om de știință și pune la cale experimente care să testeze corectitudinea ipotezelor tale. Identifică un scenariu pentru cel mai bun, cel mai rău și cel mai probabil caz și planifică pentru fiecare. Gândește-te ce beneficii îți aduce îngrijorarea. Dacă nu îți aduce niciunul, întreabă-te de ce continui să o practici. Dar nu te opri aici: odată ce ai identificat acele gânduri negative, înlocuiește-le cu unele pozitive. Cercetările psihologului Philip Kendall au indicat că sănătatea emoțională este îmbunătățită dacă ne crește proporția gândurilor pozitive în raport cu cele negative. Cu alte cuvinte, pentru fiecare gând negativ pe care îl ai, ar trebui să generezi două, trei sau patru gânduri pozitive. De exemplu, înlocuiește autoafirmația „Nu o să fiu niciodată în stare să mă hotărâsc ce vreau să fac“ cu „O să-mi dau seama într-un final“, „Am reușit în trecut să-mi rezolv problemele“ și „Nu e sfârșitul lumii dacă nu mă hotărâsc azi“. Acum ai un raport de 3 la 1 între autoafirmațiile pozitive și cele negative. Dacă practici această rutină ori de câte ori ai un gând negativ, vei vedea că, în timp, anxietatea se va reduce.

DĂ-TE JOS DE PE GARD

Indecizia e sufletul îngrijorării. Oamenilor anxioși le e greu să ia decizii. Se poate să fie din cauza temerii de a lua decizia „greșită“ sau de a-i ofensa pe ceilalți, sau dintr-o incapacitate de a accepta consecințele posibile. Indiferent de motiv, o persoană indecisă va rămâne o persoană anxioasă. Urmărește procesul de decizie în șapte pași, dezvoltat inițial de Pam Brown, pentru a te da jos de pe gard și a intra în curte.

1. Primul pas este identificarea deciziei. Poate că sună simplu, dar oamenii se blochează adesea la pasul 1. Fără a înțelege pe deplin ce decizie trebuie luată, te vei trezi confuz, frustrat și dornic să renunți la procesul decizional. Întreabă-te: „Ce vreau să se întâmple?” sau „La ce întrebare trebuie să mi se răspundă?” Ai putea descoperi că e util să notezi pe o hârtie ce decizie trebuie să iei și să revii ulterior la ea, în decursul procesului.
2. Colectează apoi informațiile. Oamenii se pricep de minune să tragă concluzii înainte de a vedea dovezile. Vedem lucrurile prin propria prismă, compusă din experiențele noastre trecute și din convingerile despre cum funcționează lumea. Și totuși, nu avem mereu dreptate. Prin urmare, e important să aduni cât de multe informații poți pentru a putea lua o decizie informată. Ai putea întreba familia, prietenii, colegii sau chiar cunoștințele ocazionale ce ar face dacă ar fi în locul tău.
3. Al treilea pas constă în identificarea alternativelor. Odată ce ți-ai dat seama ce trebuie să decizi și ți-ai adunat cât de multe informații ai putut, poți genera o listă de alternative. Cea mai bună modalitate este să scrii cât de multe opțiuni îți trec prin cap. Evită pornirea de a le elimina sau accepta automat. Fă doar o listă cu ele.
4. În continuare, cântărește dovezile. Odată ce ai lista gata, identifică diferitele argumente și contraargumente asociate fiecărei potențiale alegeri. Pe măsură ce revizuiești argumentele pro și contra diferitelor alternative, vei începe să le preferi pe unele în detrimentul altora. Ai putea chiar să vrei să acorzi o notă pentru fiecare opțiune, de la 1 la 10, unde 1 e cea mai *proastă* alegere, iar 10 e cea *mai bună*.
5. Pasul al cincilea este selectarea unei alternative. Acum a venit momentul să alegi. În punctul acesta, e important să nu uiți că puține lucruri sunt absolute în viață. În general, nu există răspuns sau soluție perfectă. Oamenii fiind, facem alegeri, ne adaptăm la alegerile pe care le facem și învățăm de pe urma acelor alegeri care se dovedesc a fi nu tocmai inspirate. Dacă îți e greu să alergi între două sau trei opțiuni aparent bune, nu te teme să te bazezi pe intuiție. Uneori, intuiția poate fi plină de acuratețe.
6. În continuare, implementează-ți alegerea. Odată ce ai ales, a venit vremea să pui în aplicare decizia ta. Nu ezita și nu amâna. Te-ai hotărât și a venit vremea să acționezi. Ai putea descoperi că ești mai anxios în punctul acesta. Nu e nicio problemă. Conștientizează orice îndoială, temere sau îngrijorare pe care ai putea-o avea, apoi mergi mai departe.

Luarea celei mai bune decizii



7. În cele din urmă, revizuieste rezultatul. Ultimul pas al procesului decizional este stabilirea succesului sau insuccesului. Dacă nu a fost un succes, care parte sau părți au eșuat? Se pot ajusta lucrurile, pentru a îmbunătăți rezultatul? Ce poți învăța de pe urma acestei decizii și cum ai face lucrurile diferit data viitoare? Poate nu ai face nimic diferit. Nu uita să nu fii prea dur cu tine dacă lucrurile nu au ieșit cum te așteptai: așteptările și realitatea nu se

potrivesc întotdeauna. Felicită-te pentru că ai parcurs procesul, adaptează-te la rezultat și pregătește-te pentru următoarea decizie majoră din viață.

ACCEPTAREA

„Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba și înțelepciunea să le deosebesc între ele.“ Primele propoziții din Rugăciunea seninătății sunt profunde. Există unele lucruri în viață pe care oamenii le pot controla: cum vorbim cu semenii, ce mâncăm la cină, cum ne îmbrăcăm și așa mai departe. Nu putem controla lucruri precum vremea, distrugerile unui război sau comportamentul altora. O persoană lipsită de o anxietate nesănătoasă este o persoană care știe când să renunțe la ceva ce nu poate schimba. O persoană anxioasă este cineva care, chiar și în fața dovezilor care indică opusul, nu se poate desprinde de situația în care se află. Renunțarea te va elibera de gândurile anxioase. Ar putea să fie de folos recitarea rugăciunii de mai jos.

Te rog, dă-mi înțelepciunea de a ști când trebuie să renunț la acele lucruri din viața mea pe care nu le pot schimba. Ajută-mă să găsesc curajul necesar pentru a face față greutăților, când fiecare bucătică a ființei mele spune să le evit. Dă-mi puterea să păstrez direcția când mintea încearcă să mă distragă de la ce știu că e cel mai bine. Amintește-mi că, având sprijinul tău, dețin controlul asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor mele. Binecuvântează-mă cu abilitatea de a accepta durerea și nesiguranța ca fiind parte din viață.

O persoană anxioasă este cineva care nu se poate desprinde de situația în care se află.

REZUMAT

Îngrijorarea este ceva obișnuit în societatea de astăzi. Îi ajută pe oameni să rezolve probleme, servește ca semnal de avertizare pentru potențiale amenințări și reduce erorile. Totuși, dacă nu e verificată, îngrijorarea poate duce la stres fizic și emoțional cronic. Există o varietate de tehnici pe care le poți folosi pentru a-ți gestiona îngrijorarea. Mai jos sunt câteva idei de ținut minte din acest capitol.

- Îngrijorarea face parte din viața de zi cu zi. Devine o problemă doar dacă îți afectează relațiile, munca, școala și calitatea vieții per ansamblu.
- Îngrijorarea se poate clasifica în generală, socială sau obsesivă.
- Gândurile negative creează și întrețin îngrijorarea.
- Stabilirea unor momente anume dedicate pentru îngrijorare, precum și folosirea de distrageri sunt modalități de gestionare a anxietății.
- Acceptarea lucrurilor pe care nu le poți controla te poate elibera de anxietate.

¹³ Leahy, R., *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You*, Three Rivers Press, New York, NY, 2006.

¹⁴ Bourne, E. *Coping with anxiety: 10 simple ways to relieve anxiety, fear & worry*, New Harbinger, Oakland, CA, 2003.

¹⁵ WebMD. *How worrying affects the body*. Accesat la adresa <http://www.webmd.com/balance/guide/how-worrying-affects-your-body?page=2>

¹⁶ Lazarus, R.S., & Folkman, S., Coping and adaptation. În W.D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282–325), Guilford Press, New York, NY, 1984.

Capitolul 3

Ce este mindfulness?

Mindfulness înseamnă să fii pur și simplu conștient de ce se întâmplă chiar acum, fără a-ți dori să fie altfel; a te bucura de ce îți place, fără a te agăța atunci când se schimbă (lucru care se va întâmpla); a fi cu ce nu îți place, fără a te teme că va fi mereu așa (lucru care nu se va întâmpla).

— James Baraz, autor și instructor de meditație

Viața e haotică. Ești tras în nenumărate părți și accepți zilnic responsabilități noi. Dacă nu te grăbești la magazin, nu iei copiii de la școală sau nu planifici întâlnirea de afaceri foarte importantă de mâine, te concentrezi asupra zecilor de alte sarcini minore pe care trebuie să le duci la bun sfârșit. Deci, care e problema? Problema e că singura și unica ta viață trece pe lângă tine. Ratezi experiența vieții de zi cu zi atunci când te concentrezi doar asupra sarcinii, și nu asupra procesului. Cu alte cuvinte, ești atât de absorbit de rezultatul final încât ai uitat experiența drumului până la el. Sigur, fiica ta a luat un zece la proiectul științific, dar ai observat ce mult a zâmbit când ați lucrat împreună la el? La fel, poate că ai creat un meniu gourmet pentru familia ta, dar oare ai apreciat culorile vii ale legumelor sau natura artistică a capodoperei tale culinare? Sau, din timpul navetei spre serviciu din dimineața aceasta, îți amintești figura bărbatului care te-a lăsat să schimbi benzile în fața lui? Probabil că nu. Nu e vina ta. E vorba de ritmul rapid la care am ajuns noi, ca societate. A face o mulțime de lucruri odată (*multitasking*) a devenit o formă de artă necesară. Există însă consecințe.

În cartea lor, *Mindfulness pentru anxietate: eliberează-te de îngrijorarea cronică și ia-ți viața înapoi*⁴², psihologii Susan Orsillo și Lizabeth Roemer discută o varietate de probleme cauzate de stilul *multitasking*. Câteva dintre cele mai importante sunt problemele de atenție și memorie, relațiile răcite, deconectarea de muncă și de cei dragi, confuzia și disperarea. Stilul *multitasking* alimentează, de asemenea, anxietatea. Mereu îți faci griji în privința următoarei sarcini. Te temi să nu faci greșeli din neglijență. Stresul de a fi mereu în priză e copleșitor. Și mereu te bântuie întrebarea dacă nu cumva ai ratat momente prețioase alături de familie și prieteni, în trecut. Fii sincer: de câte ori îți spui: „Trebuie s-o las mai moale” sau „Ar trebui să petrec mai mult timp cu familia mea”? Când ai observat ultima oară rochia cu care era îmbrăcată fiica ta sau ai fost în stare să descrii cu acuratețe conversațiile purtate cu familia la cină? La naiba, când ai luat ultima dată cina cu familia? Înțelegeți ce vreau să spun. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai multe de pierdut.

Meditația de tip *mindfulness* te poate ajuta să corectezi tiparul acesta. *Mindfulness*, explicată în termeni simpli, este practica de a-ți concentra atenția asupra prezentului. Nu se referă la trecut sau la viitor, ci doar la aici și acum. Te învață cum să fii deschis la experiențe noi și să eviți, în același timp, judecata, etichetele și definițiile. Acceptarea este cheia. Gândurile, sentimentele, comportamentele și senzațiile fizice nu sunt nimic mai mult și nimic mai puțin decât gânduri, sentimente, comportamente și senzații fizice — ele doar există și sunt lipsite de semnificație. Gândește-te, de exemplu, la cazul lui Joseph, care se confruntă cu atacuri de panică. Un gând care îi răsare în mod frecvent în minte înainte de a avea un atac e: „O să-mi pierd mințile și o să leșin în fața tuturor”. Când se gândește astfel, se etichetează drept „slab” și „nebun”. El observă că i se

întețește ritmul cardiac și că începe să transpire. Din cauza aceasta, se emoționează și mai puternic, dat fiind că asociază aceste senzații fizice cu un atac iminent. Caută cea mai apropiată ieșire și își spune că ar fi cel mai bine să plece, pentru a evita o scenă jenantă. Pleacă, anxietatea i se reduce și se simte rușinat că a permis anxietății să facă exact ce vrea din el încă o dată. Dacă Joseph ar fi folosit *mindfulness* în genul acesta de situație, ar fi conștientizat pur și simplu gândul că „se pierde“ și ar fi evitat etichetele negative de „slab“ și „nebun“, ar fi făcut același lucru și cu senzațiile fizice, conștientizându-și și respingându-și nevoia puternică de a pleca. De asemenea, și-ar fi distras atenția de la gândurile, sentimentele și senzațiile lui, concentrându-se asupra împrejurărilor prezente: Ce alți oameni mai sunt de față? Ce sunete poate auzi? Ce culoare au pereții și podeaua? Care e temperatura camerei? și așa mai departe. În capitolul următor, vei afla mai multe despre cum să faci asta. Deocamdată însă ține cont că *mindfulness* mută concentrarea de pe gânduri, sentimente și senzații către numeroasele detalii și relații din aici și acum. Și, crede-mă pe cuvânt — sunt o mulțime.

Mindfulness este practica prin care atenția este concentrată asupra prezentului.

Practica *mindfulness* nu este nouă. Ea este ancorată ferm în vechea religie și filosofie a budismului, dar, de fapt, cele mai multe religii încorporează în practica lor câte un tip de *mindfulness*. Printre exemple se numără rugăciunea, meditația, incantațiile, cititul și recitarea de scripturi și numeroase alte practici ritualice. Deși, pentru mulți oameni, *mindfulness* poartă stigmatul de practică „new age“, caracteristică „hipioților“, adevărul e că *mindfulness* a devenit curentul principal în domeniul psihologiei și beneficiază de un volum mare de cercetări, care îi susțin folosirea^{18,19}. Câteva dintre problemele psihologice și fizice la care ajută *mindfulness* includ următoarele, fără însă a se limita la acestea²⁰:

anxietate	reducerea stresului
boli de inimă	fibromialgie
depresie	insomnie
hipertensiune	cancer
adicții	certuri în relație
durere cronică	diabet
tulburări alimentare	probleme sexuale
probleme gastrointestinale	funcție imunitară slăbită

Mindfulness te mai învață și să fii mai calm și mai stăpân pe tine când te confrunți cu situații extrem de încărcate emoțional și de stresante, să dai dovadă de compasiune și sensibilitate pentru sentimentele și nevoile altora, precum și să apreciezi ceea ce te înconjoară. Cu alte cuvinte, te poate face o persoană mai bună, genul de persoană de care sunt atrași alții. Chiar dacă nu e un panaceu sau un glonț magic care să-ți îndepărteze definitiv îngrijorarea, temerile și stresul, este un alt instrument eficient care îți permite să îți gestionezi anxietatea. E necesar doar puțin exercițiu.

FUNDAMENTELE MINDFULNESS

Există o serie de trăsături esențiale asociate meditației de tip *mindfulness*; acestea diferă în funcție de perspectiva autorului, practicianului sau cercetătorului^{21,22}. Există însă o serie de concepte fundamentale pe care ar trebui să le cunoști. Acestea sunt:

- conștientizarea
- concentrarea asupra prezentului
- atitudinea necritică

- mintea începătorului
- nonacțiunea și
- observarea.

CONȘTIENTIZAREA

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, înseamnă că faci multe lucruri „pe pilot automat“. De-a lungul zilei, te perinzi de la o întâlnire la alta, sari din treabă în treabă și porți discuții pe care nu ți le vei aminti după două ore. Dar nu trebuie să te simți prost: după cum am mai spus, realizarea mai multor servicii concomitent a devenit o abordare necesară în cultura noastră. Trecerea pe pilot automat este modul tău de a o gestiona. Problema e că nu știi când să oprești acest tip de funcționare sau, dacă știi, alegi să lași pilotul automat pornit, pentru că te împiedică să te lași distras și îți stimulează productivitatea.

Atunci când folosim *mindfulness*, e crucial să îți orientezi conștientizarea asupra unui singur lucru, pe rând. Pe lângă a ști ce se petrece în mintea ta și ce simți (atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic), e important să fii conștient de lucrurile care se petrec în jurul tău, dar nu de toate în același timp. Chiar dacă vei avea ocazia să practici mai încolo o serie de exerciții de conștientizare, încearcă unul mai jos, pentru început. Mai întâi, încearcă-l într-un moment când nu ești deloc anxios. Dacă te simți confortabil cu procesul, vei ajunge, în cele din urmă, să poți apela la practica aceasta de *mindfulness*, dar și la altele în momente de anxietate moderată spre puternică.

EXERCİIU DE CONȘTIENTIZARE

1. Închide ochii și ține-i închiși vreme de 30 de secunde. Respiră încet și profund, simțind cum se umflă și se dezumflă abdomenul la fiecare respirație. Lasă orice gând îți vine să treacă ușor prin minte așa cum trec norii pe deasupra.
2. Deschide ochii. Observă toate lucrurile care te înconjoară. Vezi oamenii, mobila, computerul, culoarea pereților și tot ce îți mai atrage atenția. Observă temperatura camerei. Ascultă sunetele care vin din spatele tău.
3. Închide din nou ochii pentru 30 de secunde. Continuă să respiri și să permiți unor gânduri întâmplătoare să îți treacă pasager prin minte. Câtă vreme ai ochii închiși, hotărăște asupra cărui obiect să te concentrezi exclusiv când îi vei deschide.
4. Deschide ochii. Concentrează-te voit asupra obiectului vreme de două minute. Nu te uita decât la obiectul asupra căruia ai ales să te concentrezi. Nu te gândi la el. Nu-l eticheta. Nu-l analiza. Concentrează-te doar asupra lui. Dacă ochii încep să rătăcească, readu-i delicat și lent la obiect.

CONCENTRAREA ASUPRA PREZENTULUI

Ai putea crede că îți petreci cea mai mare parte a zilei în aici și acum. În realitate, nu e așa. Cea mai mare parte a zilei o petreci mergând cu mintea înainte și înapoi între viitor și trecut. De exemplu, gânduri precum: „Trebuie să ajung la ședință“, „Ce să gătesc la cină?“ „Oare profesorului o să îi placă lucrarea mea?“ sau „Oare ce să scriu în următorul e-mail?“ sunt toate idei orientate spre viitor, nu spre prezent. La fel, gânduri precum: „Oare am uitat ceva în timpul ședinței?“ „Oare copilul meu și-a terminat tema?“ sau „Oare am oprit cuptorul înainte să plec?“ sunt orientate asupra trecutului, și nu a prezentului. Cu toții ne umplem zilele cu acest ping-pong de gânduri. Și cum numim noi aceste gânduri orientate spre trecut și spre viitor? Te-ai prins: *ruminare* (trecut) și *îngrijorare* (viitor), ADN-ul anxietății. Prin urmare, a învăța să te concentrezi asupra prezentului în vreme ce îți distragi atenția de la trecut și viitor reprezintă cheia gestionării anxietății.

ATITUDINEA NECRITICĂ

Zicala cum că tu ești cel mai mare dușman al tău are o doză sănătoasă de adevăr. Te înnebunești încercând să înțelegi, să etichetezi și să rezolvi totul. Nu trebuie să te simți prost din cauza asta — toată lumea o face. E vorba despre tentativa ta naturală de a încerca să organizezi și să controlezi lucrurile care te înconjoară. E o modalitate de a încerca să înțelegi lumea și semnificația acelor lucruri pe care nu le pricepi. Având în vedere că trăiești într-o lume haotică și imprevizibilă, e un mecanism adaptativ, cel puțin în cea mai mare parte a timpului. Însă, din nou, te chinuiești singur dacă judeci lucrurile ca fiind bune sau rele, corecte sau greșite. Creezi o anxietate inutilă încercând să controlezi acele lucruri care nu pot fi controlate. Și îți stabilești așteptări nerealiste și intangibile, pe care nu le-ar putea împlini nimeni.

E important să eviți judecățile cu privire la cine ești, ce faci, la alți oameni și la tot ceea ce te înconjoară. Acceptă-ți, pur și simplu, experiențele drept ceea ce sunt: nici mai mult, nici mai puțin. Dacă scapi de etichete și judecăți, scapi și de anxietate. Faptul că etichetezi o primă întâlnire amoroasă cu cineva drept „înfricoșătoare“ te va face anxios. Simpla conștientizare a faptului că urmează să ai o întâlnire cu o persoană pe care tocmai ai cunoscut-o e lipsită de orice emoție.

MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Asociată artei și practicii de a nu judeca în mod critic, *mintea începătorului* presupune să accepți viața cu deschidere, optimism și un interes autentic pentru noi experiențe, evitând, în același timp, noțiunile și etichetele preconceptuate. Îți impune să lași deoparte pentru o vreme ideile și observațiile istețe, cu miez și chiar strălucite. La fel cum ai merge la școală la un curs despre care nu știi nimic, mintea începătorului te provoacă să privești fiecare experiență a vieții din perspectiva debutantului. În esență, judecata critică sufocă dezvoltarea emoțională și hrănește anxietatea. Abordarea vieții cu o ignoranță știutoare este clarificatoare intelectual și eliberatoare emoțional. Ca să vezi un exemplu de persoană care practică bine mintea începătorului, uită-te la un nou-născut sau un copil mic. Ziua sa e plină de experiențe noi, care generează deschidere și interes.

Mintea începătorului presupune să accepți viața cu deschidere, optimism și un interes autentic pentru noi experiențe.

NONACȚIUNEA

Fără a fi confundată cu lenea sau apatia, *nonacțiunea*, asociată mindfulness, este abținerea intenționată de la a face orice. Cu alte cuvinte, se concentrează asupra rezistenței în fața nevoii impetuoase de a acționa când ești supărat. Te ajută să eviți să fii impulsiv, certăreț, să judeci și să acționezi în diverse alte feluri atunci când te lași condus de emoții. Lipsa acțiunii necesită mult exercițiu și nu ne vine natural celor mai mulți dintre noi. Data viitoare când simți că devii anxios sau supărat, imaginează-ți nevoia acută de a acționa ca pe un zid de cărămidă, iar dorința ta de a rezista acțiunii ca pe o grindă mare care îl ține fixat în loc.

OBSERVAREA

Observarea este diferită de actul vederii. *Vederea* este ceea ce faci când îți plimbi privirea prin încăperea în care intri sau când te uiți la un meci la televizor. *Observarea* este procesul prin care iei la cunoștință de numeroasele detalii ale unui obiect. Înseamnă să descrii în detalii exacte și creative forma, culoarea, mărimea, textura, gustul, mirosul și celelalte aspecte ale obiectului observației. Observarea se poate practica și pentru obiecte abstracte, cum ar fi sentimentele (îngrijorare, teamă, tristețe).

EXERCIȚIU DE OBSERVARE

1. Închide ochii și Ține-i Ținchiși vreme de 30 de secunde. Respiră Țncet și profund. Permite oricărui gânduri Țntâmplătoare să se scurgă fără efort Țn și din mintea ta.
2. Câtă vreme stai cu ochii Țnchiși, hotărăște-te ce obiect din Țncăpere vrei să observi. Deschide ochii.
3. Câtă vreme te concentrezi asupra obiectului, invocă Țn minte cât de multe adjective poți legate de obiect. Dacă ochii Țncep să se plimbe, readu-i la obiect. Ce observi? Obiectul e rotund sau plat? E sclipitor sau mat? Pare greu sau ușor? E alunecos, aspru, pufos sau zimțat? E gol sau plin? Descrie obiectul cât poți de detaliat. Prefă-te că Țl descrii cuiva care nu l-a mai văzut niciodată.

ȚNTĂREȘTE PRACTICA MINDFULNESS

Acum, că ai Țnțeles cum funcționează mindfulness, urmează câteva tehnici pe care le poți folosi pentru a-Ți dezvolta abilitățile meditative. Fiecare exercițiu te ajută să integrezi trăsăturile de bază ale *mindfulness*, pe care le-am enumerat anterior. La Țnceput, cel mai bine e să te rezumi la una singură dintre tehnici Țn fiecare zi. Astfel, poți ajunge să o stăpânești foarte bine. După ce ajungi să stăpânești o tehnică, treci la următoarea. Cel mai probabil, unele tehnici Ți se vor părea mai utile decât altele. Țnsă, cu cât adaugi mai multe instrumente Țn trusa ta, cu atât Țți va fi mai bine. Nu te descuraja dacă la Țnceput Ți se pare că nu „Țți Țiese“. Dacă nu ești obișnuit să practici aceste tehnici Țn mod regulat, multe dintre ele Ți se vor părea străine. La Țnceput, mintea ta va rătăci și vei fi ușor de distras de oameni și de lucrurile din mediul tău. Poate vei pune la Țndoială utilitatea acestor exerciții, pe măsură ce acumulezi frustrare. Dar nu renunța prea devreme. La fel ca Țn cazul oricărui alt exercițiu descris Țn carte, exersarea este cheia succesului. Variații ale acestor tehnici pot fi găsite Țn altă parte^{23,24}.

EXERCIȚIU DE CONȘTIENTIZARE A RESPIRAȚIEI

1. Așază-te Țntr-o poziție confortabilă, stând fie pe un scaun sau o canapea care Țți susține ceafa și spatele, fie pe o suprafață moale de pe podea, cu mușchii fesieri susținuți de perne. Indiferent dacă stai pe un scaun sau așezat pe podea, asigură-te că ai coloana vertebrală și gâtul drepte. E important, mai ales că majoritatea oamenilor au tendința să stea strâmb sau cocoșat când stau jos.
2. Odată ce ai ajuns la o poziție dreaptă și confortabilă, dacă stai pe un scaun, așază-Ți tălpile drept pe podea, fără să Țncruciezi picioarele. Țnchide Țncet ochii. Ți-ar putea fi util să Țți imaginezi un fir de lumină prins Țn spatele capului, care Țți trage ușor capul Țn sus și Ți permite coloanei să se alungească.
3. Conștientizează-Ți senzațiile corporale concentrându-Ți atenția asupra senzațiilor de atingere și de presiune din corp, acolo unde vine Țn contact cu podeaua și obiectul pe care stai așezat. Petrece un minut sau două explorând aceste senzații.
4. Acum conștientizează diferitele senzații fizice din abdomenul inferior, când aerul pătrunde și Țiese din corp. (Când Țncerci pentru prima dată exercițiul acesta, Ți-ar putea fi de ajutor să pui o mână pe abdomenul inferior și să conștientizezi tiparul schimbător de senzații din locul Țn care mâna se află Țn contact cu abdomenul.)
5. Concentrează-te asupra senzațiilor de Țntindere ușoară când Ți se umflă stomacul cu fiecare inspirație, și de dezumflare delicată, când Țși revine la fiecare expirație. Atât cât poți, conștientizează Țn mod continuu senzațiile fizice schimbătoare din abdomenul inferior, când aerul Țți Țntră și Țți Țiese din trup. Nu e nevoie să Țncerci să controlezi Țn vreun fel respirația — lasă-Ți pur și simplu respirația să respire singură.
6. Atât cât poți, adu atitudinea aceasta de acceptare și Țn restul trăirilor. Nu e nimic de

reparat, nu trebuie atinsă o anumită stare. Atât cât poți, lasă-ți pur și simplu experiența să fie experiența ta. Fără a fi necesar să fie altfel decât este.

7. Nu te îngrijora când mintea îți rătăcește departe de concentrarea asupra respirației din abdomenul inferior. E absolut în regulă — așa face mintea. Conștientizează schimbarea și mută-ți conștientizarea cu delicatețe înapoi la tiparul schimbător de senzații corporale din abdomenul inferior. S-ar putea să fie nevoie să faci asta de mai multe ori, mai ales când începi să exersezi.
8. Atât cât poți, adu un strop de generozitate în cadrul conștientizării, văzând poate rătăcirile repetate ale minții ca pe ocazii de a insufla răbdare și curiozitate experienței tale.
9. Continuă exercițiul vreme de 15 minute sau mai mult, dacă dorești²⁵.

EXERCİTIU DE MINDFULNESS PENTRU SUNETE

1. Găsește o poziție confortabilă, fie întins, fie așezat. Asigură-te că ai coloana dreaptă, umerii relaxați și fălcile descleștate. Concentrează-ți corpul căutând zone tensionate și relaxează-le, dacă le găsești. Asigură-te că ești într-un loc unde nu vei fi întrerupt sau distras cu ușurință.
2. Închide ochii. Folosind tehnica de respirație descrisă mai sus, respiră adânc până când atingi o senzație puternică de relaxare și concentrare. Observă cum se înalță și coboară abdomenul la fiecare inhalare și expirare liniștitoare. Simte căldura fiecărei respirații, când îți străbate întregul trup. (Dacă simți că ai nevoie de mai multe îndrumări pentru respirația profundă, amână exercițiul și vezi capitoul 6.)
3. Treci de la conștientizarea respirației la atenția îndreptată către auz. Imaginează-ți că urechile devin din ce în ce mai mari și pot capta orice sunet care vine în direcția lor. Imaginează-ți cum sunetele sosesc din toate direcțiile în spirală, învârtindu-se și plutind către laturile capului tău.
4. Lasă sunetele să te găsească. Nu le căuta tu. Simte-le în forma lor cea mai pură. Nu le eticheta și nu le judeca în niciun fel. Nu sunt puternice, delicate, iritante sau plăcute. Sunt doar sunete. Tu fii doar deschis să le trăiești pe măsură ce se produc. Dacă te trezești etichetându-le sau judecându-le, conștientizează că o faci și redirecționează-ți ușor atenția asupra sunetelor.
5. Când mintea îți rătăcește și te lași distras de gânduri, conștientizează pur și simplu că s-a întâmplat asta, fără a te critica sau a deveni frustrat. Nu ai greșit cu nimic.
6. Începe încet să filtrezi sunetele care îți intră pe urechi. Reconcentrează-ți atenția asupra respirației. Deschide ochii când ești pregătit.

EXERCİTIU DE MINDFULNESS PENTRU GÂNDURI

1. Găsește o poziție confortabilă, fie întins, fie așezat. Asigură-te că ai coloana dreaptă, umerii îți sunt relaxați și fălcile sunt descleștate. Asigură-te că ești într-un loc unde nu vei fi întrerupt.
2. Închide ochii. Folosind tehnicile de respirație pe care le-ai învățat deja, respiră adânc, până atingi o stare crescută de relaxare și concentrare. Observă cum abdomenul ți se ridică și coboară cu fiecare inspirație și expirație liniștitoare. Simte căldura fiecărei respirații care îți pătrunde în întregul trup.
3. Mută-ți atenția de la respirație și concentrează-te asupra gândurilor. Imaginându-ți cum gândurile îmbracă o formă unică și un contur clar, privește-le plutind prin aer în drum spre minte. Când îți intră în minte, lasă-le să treacă libere. Nu le întrerupe și nu le împiedica să curgă în niciun fel. Evită să le etichetezi, să le judeci sau să le analizezi. Lasă-le în pace.
4. Rămâi în momentul prezent. Când te trezești scufundat în gânduri mistuitoare despre trecut sau îngrijorătoare despre viitor, conștientizează că faci acest lucru. Reconcentrează-ți

atenția pe forma și conturul gândurilor care intră și ies din minte. Nu uita că sunt doar gânduri — nimic mai mult, nimic mai puțin.

5. Începe încet să filtrezi gândurile care îți intră în minte. Reconcentrează-ți atenția asupra respirației. Deschide ochii când ești pregătit.

EXERCİTIU DE MINDFULNESS AL HRĂNIRII

1. Găsește un loc liniștit și confortabil unde să poți mânca. Practicarea meditației *mindfulness* concentrată pe hrănire este dificilă când iei masa cu alții, dat fiind că mediul conține multe distrageri. Ai putea găsi un loc separat în casă, la serviciu sau la restaurant.
2. Fii atent la mâncarea din fața ta. Observă cum arată. Pare fierbinte sau rece? Ce culoare are? E în ambalaj, pe farfurie sau într-un bol? Observă-i mirosul. Miroase proaspăt, stătut sau ars? Mâncarea îți lasă gura apă?
3. Ia o îmbucătură. Observă ce gust are în gură. E sărat, dulce sau ambele? Textura e dură, granulată sau moale? E greu de mestecat sau ți se topește în gură? Observă cum erupe aroma cu forță deplină, apoi se reduce. Simte cum ți se mișcă falca atunci când muști. Observă cum rup dinții fiecare îmbucătură. Simte cum alunecă mâncarea mestecată pe gât și în stomac.
4. Fă același lucru cu fiecare îmbucătură, până termini. Fii atent cum se simte stomacul. Se simte plin sau gol? Observă cum aroma rămâne în gură. Ai bucățele de mâncare printre dinți? Ți-e sete?^{26,27}

MINDFULNESS CENTRAT PE FRUMUSEȚE

1. Închide ochii. Folosind tehnicile de respirație pe care le-ai învățat deja, respiră adânc până când ai atins o stare crescută de relaxare și concentrare. Observă cum abdomenul ți se înalță și coboară cu fiecare inspirație și expirație liniștitoare. Simte căldura fiecărei respirații răspândindu-se în tot corpul.
2. Odată ce te simți relaxat, închide ochii și invocă în minte ceva despre care crezi că e frumos. Poate fi fața partenerului, copilului sau părintelui tău. Poate fi un loc special, o floare sau o pictură, un cer albastru plin de nori albi neregulați. Poate fi orice consideri frumos.
3. Odată ce ai în minte persoana, locul sau obiectul, concentrează-te asupra motivelor care îl fac frumos pentru tine. E vorba de aspect, culoare sau nuanță? E vorba de formă, textură sau miros? E frumos pur și simplu din cauza emoțiilor calde și iubitoare pe care i le asociezi? Fă asta vreme de 10 minute.
4. Odată ce ai terminat, deschide încet ochii. Împărtășește-ți imediat experiența cuiva. Descrie-i persoana, locul sau lucrul pe care tocmai l-ai observat și motivele pentru care e frumos pentru tine. Poate cuiva drag de lângă tine sau la telefon. Sau, dacă preferi, descrie frumusețea în scris. Dă cât de multe detalii poți. Observă emoțiile pozitive care te cuprind când vorbești sau scrii despre asta.

O NOUĂ EXPERIENȚĂ

1. Închide ochii. Folosind tehnicile de respirație pe care le-ai învățat deja, respiră adânc până când ai atins o stare crescută de relaxare și concentrare. Observă cum abdomenul se înalță și coboară cu fiecare inspirație și expirație liniștitoare. Simte căldura fiecărei respirații cum se răspândește în tot corpul.
2. Odată ce te simți relaxat, privește prin încăperea și alege un obiect asupra căruia să te concentrezi. Poate fi un tablou, un scaun, o sticlă — orice e la vedere. Adu obiectul aproape de tine sau mută-te mai aproape de obiect. Trebuie să fii suficient de aproape pentru a-i

observa toate detaliile.

3. Privește obiectul direct. Imaginează-ți că vii din viitor, de peste o mie de ani. Împrejurimile, inclusiv acest obiect, îți sunt complet străine. Nu ai mai văzut așa ceva. Fii curios și deschis la observare și învățare.
4. Observă fiecare aspect al obiectului vreme de 10 minute. Ce culoare are? E înalt, scund, rotund sau plat? Care e textura lui? Imaginează-ți că aduni cât de multe detalii poți despre obiect, astfel încât să îl poți descrie prietenilor tăi când te vei întoarce de unde ai venit.
5. După ce ai terminat de observat obiectul, închide ochii și imaginează-ți-l în minte. Invocă toate detaliile cât mai vii cu putință. Privește-l de sus, de jos și din lateral. Imaginează-ți cum arată din interior. Odată ce ai terminat, deschide încet ochii.

REZUMAT

Ratezi numeroase dintre micile minuni ale vieții pentru că încerci să ții pasul cu programul agitat al vieții de zi cu zi. *Mindfulness* îți permite să încetinești viața și să te bucuri de acele minuni. Dar trebuie să fii deschis și dispus să încetinești și să abordezi viața din altă perspectivă. Iată câteva idei pe care să le reții din acest capitol.

- Executarea de sarcini multiple este utilă în societatea de astăzi, dar trebuie să încetinești și să te bucuri de viață.
- *Mindfulness* se concentrează asupra prezentului, nu asupra trecutului sau viitorului.
- Cercetările au indicat clar că *mindfulness* îmbunătățește sănătatea psihică și fizică.
- Anxietatea nu poate exista când te concentrezi total asupra prezentului.
- Folosirea eficientă a meditației de tip *mindfulness* necesită exercițiu și răbdare.

¹⁷ Orsillo, S.M., & Roemer, L., *The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life*, Guilford Press, New York, NY, 2011.

¹⁸ Hofman, S.G., Sawyer, A.T., Ashley, A.W. & Oh, D., The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183. doi:10.1037/a0018555, 2010.

¹⁹ Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H., Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7, 2004.

²⁰ Helpguide.org (n.d.) *Benefits of mindfulness: Practices for improving mental and physical well-being*. Accesat la adresa <http://www.helpguide.org/harvard/mindfulness.htm>

²¹ Brantley, J. & Millstine, W., *Daily meditations for calming your anxious mind*, New Harbinger, Oakland, CA, 2008.

²² Roemer, L., & Orsillo, S.M., *Mindfulness and acceptance-based behavioral therapies in practice*, Guilford Press, New York, NY, 2008.

²³ Segal, Z.V., Williams, J.G., & Teasdale, J.D., *Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei*, Trei, București, 2013.

²⁴ Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (ed. a 15-a aniversară), Delta Trade Paperback/Bantam Dell, New York, NY 2005.

²⁵ Din *Everyday Mindfulness: A Guide to Using Mindfulness to Improve Your Well-Being and Reduce Stress and Anxiety in Your Life* (p. 12), de C. Thompson. Disponibil la adresa <http://www.stillmind.com.au/Documents/Everyday%20Mindfulness.pdf>. Adaptat cu permisiunea autorului.

²⁶ Nhat Hanh, T. & Cheung L., *Savor: Mindful eating, mindful life*, Harper Collins, New York, NY, 2010.

²⁷ Bays, J.C., *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*, Shambhala, Boston, MA, 2009.

Capitolul 4

Rutinele și obiceiurile nu sunt chiar atât de importante, nu-i așa?

A păstra corpul sănătos e o datorie... altfel, nu ne vom putea păstra mintea puternică și clară.

— Prințul hindus Gautama Siddharta,
fondatorul budismului

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, dai mai multă atenție întreținerii mașinii decât întreținerii corpului tău. E păcat, pentru că trupul tău e un sistem mai sensibil și mai complicat decât orice circula azi pe șosele. În lipsa unei îngrijiri corespunzătoare, te poți aștepta cu siguranță la uzură și ruptură prematură, la sunete neobișnuite și la lentoare la urcarea pantei (da, vorbesc despre corpul tău). Te poți aștepta și la anxietate.

E lesne de înțeles de ce avem tendința de a ne concentra atenția mai mult asupra vehiculelor decât asupra trupurilor noastre. Gândește-te. Nimeni nu îți cere să îți faci un control anual, însă statul cere inspecții ale emisiilor poluante, de siguranță și alte verificări legate de funcționarea vehiculului înainte de a-ți putea înregistra mașina. Poți să te alegi cu o amendă pentru prea multe emisii poluante, pentru un parbriz crăpat, pentru stopuri nefuncționale și pentru cauciucuri prea uzate. Medicul te lasă, de obicei, să scapi cu un avertisment dur. Să fim sinceri: cultural vorbind, când vine vorba de obiceiuri și de sănătatea noastră, vorbim de „lasă-mă să te las“.

Problema e că anxietatea înflorește într-un sistem prost întreținut și dezechilibrat. Lipsa de somn, obiceiurile alimentare proaste, excesul de cofeină și de alcool și lipsa de mișcare (discutată în capitolul următor) sunt cei mai frecvenți vinovați pentru neglijarea sistemului. Dacă sunt lăsate neverificate prea mult timp, obiceiurile de viață proaste duc la tensiuni emoționale și fizice puternice. La rândul lor, acestea cresc nivelul de îngrijorare, de stres și nasc sentimente de copleșire, teamă, panică și numeroase alte simptome și probleme asociate anxietății. Satisfacția pentru viață în general scade, încep să apară problemele de sănătate și, în unele cazuri, se instalează depresia.

Vestea bună e că, dacă ai un plan, faci niște eforturi și ești dispus să tolerezi un disconfort ușor, îți poți gestiona anxietatea și problemele asociate acesteia. Va fi nevoie să faci unele mici ajustări programului tău zilnic. Te rog să observi că am spus *mici*, nu *ușoare*. La fel ca pentru majoritatea lucrurilor pe care merită să le ai sau să le faci în viață, sunt necesare niște sacrificii și o muncă asiduă. Pentru ca tehnicile prezentate în acest capitol să funcționeze, trebuie să îți iei un angajament față de tine; de asemenea, trebuie să îți iei un angajament față de oamenii din viața ta la care ții. Să nu subestimezi niciodată puterea unei promisiuni făcute celor dragi că te vei schimba. E o sursă importantă de motivație și perseverență. Odată ce ți-ai luat angajamentele, nu trebuie decât să te ții de treabă. Numai atunci vei vedea beneficiile incredibile ale acestor comportamente pentru reducerea anxietății la niveluri pe care le poți gestiona.

Ia-ți un angajament față de tine și față de cei dragi.

SOMNUL

Dormitul e o activitate luată adesea de bună. Dacă ai un termen de predare apropiat sau ai chef să stai să te uiți la televizor până târziu, somnul e primul care are de suferit. Dacă ai multe pe cap și te simți obligat să fii îngrijorat, obligația ta nocturnă față de Moș Ene e anulată. De fapt, o cantitate suficientă de somn e cea mai bună apărare împotriva bolii, atât fizice, cât și psihice.

Un adult obișnuit are nevoie de 7 până la 9 ore de somn. Există puțini oameni care au nevoie de 5 și unii care au nevoie de 10. E important să ții însă minte că numărul de ore este doar un aspect al somnului; calitatea este la fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă. Poți să dormi toată ziua, dar dacă somnul nu e unul odihnitor, te vei simți obosit și dărâmat toată ziua. Cauza cel mai des întâlnită pentru un somn neodihnitor o reprezintă trezirile dese de-a lungul nopții. Trezirile frecvente pot fi cauzate de o serie de factori comportamentali și psihologici, incluzând obiceiurile proaste de somn, îngrijorarea și stresul. Iată câteva sfaturi pe care le poți folosi pentru a dormi mai bine. De asemenea, poți găsi o serie de aplicații pentru telefonul mobil gratuite sau la un preț mic care să te ajute să dormi, cum ar fi Sleep Pillow Sounds²⁸ și Sleep Tips²⁹.

Cantitatea este doar un aspect al somnului; calitatea somnului este la fel de importantă.

SFATURI PENTRU SOMN

CONFRUNTĂ-TE CU STRESUL RĂMAS DIN TIMPUL ZILEI. Scrie ce crezi și ce simți în legătură cu ce te deranjează. Vorbește cu un prieten sau cu cineva drag despre problemele tale. Fă ceva să te liniștești, astfel încât să poți să te odihnești și să fii pregătit pentru ce are să se întâmple mâine. Dacă nu faci nimic, vei plăti un preț greu. Stresul și grijile acumulate de-a lungul zilei pot face praf capacitatea ta de a adormi și de a rămâne adormit.

NU TE MAI GÂNDI LA DIVERSE LUCRURI CÂND EȘTI ÎN PAT. După cum am mai spus în capitolul 2, îți poți aduna grijile zilnice într-un interval alocat pentru îngrijorare. Asigură-te doar că momentul pentru îngrijorare e cu cel puțin o oră înainte de ora de culcare. În general, 20 sau 30 de minute sunt suficiente. O să se întâmple unul din două lucruri. Fie vei lua o hotărâre legată de situația ta, fie îți vei da seama cât de ridicol e să îți pierzi somnul din cauza problemei și vei amâna să te mai gândești la ea până a doua zi. Dacă trebuie să te gândești la ceva când ești în pat, gândește-te la un loc unde ți-ar plăcea să mergi în vacanță. Gândește-te la ceva relaxant ce ai făcut în trecut și re trăiește în minte. Fă un efort conștient să nu te gândești la ideile tulburătoare care ți se derulează iar și iar în minte.

FOLOSEȘTE PATUL DOAR PENTRU SOMN ȘI SEX. Ori de câte ori faci altceva decât să dormi în pat, cum ar fi să te uiți la televizor, să citești sau să te joci cu jocuri video, asociezi patul cu altceva decât dormitul. Așadar, când te bagi în pat pentru că vrei să dormi, corpul și mintea se pregătesc să petreacă următoarele câteva ore uitându-se la televizor. De ce? Pentru că tu le-ai învățat că la asta e bun patul. Folosirea patului doar pentru somn îți restricționează mintea și trupul. Dacă nu reușești să adormi în 15 sau 20 de minute, ridică-te și fă altceva o vreme. Dar nu face nimic prea solicitant — poți să împătorești rufele spălate sau să începi un capitol dintr-o carte. (Cine știe? Poate și cartea mea ar fi bună pentru așa ceva.) Și, da, n-am uitat de sex. Desigur, pe baza logicii mele, ai putea spune că a face sex în pat înseamnă asocierea patului cu sexul, ducând la aceleași probleme cum sunt cele cauzate de televizor, citit și jucatul de jocuri video. Se poate să fie așa... teoretic. Însă sexul este o modalitate excelentă de a reduce stresul și anxietatea. Facilitează o avalanșă neurochimică, iar aceasta îi va permite și persoanei celei mai agitate să doarmă. În plus, în toți anii mei de practică psihologică, nu am avut niciun pacient care să mi se plângă că viața sa sexuală îi afectează somnul.

Patul ar trebui folosit doar pentru somn și sex.

FOLOSEȘTE INTERVALUL DE O ORĂ SAU DOUĂ ÎNAINTE DE CULCARE PENTRU A PERMITE MINȚII ȘI CORPULUI SĂ SE CALMEZE. Cu o oră sau două înainte de culcare nu e un moment potrivit pentru a alerga pe bandă, a mânca un burrito picant mare sau a te certa cu partenerul. Pregătește-te de culcare. Obiceiurile de dinainte de culcare pot fi foarte utile. Citește-le copiilor o poveste înainte de culcare, fă un duș fierbinte sau pregătește prânzul pentru a doua zi. Fă o plimbare scurtă, dar lentă. Fă doar același lucru în fiecare seară, pentru ca trupul și creierul tău să știe ce urmează.

STABILEȘTE O ANUMITĂ ORĂ DE TREZIRE ȘI DE CULCARE. Cu cât e mai fix orarul de trezire și sculare, cu atât mai bine vor reacționa trupul și mintea când vrei să te trezești. După cum am amintit anterior, mintea și trupul adoră rutinele. Însă, dacă îți vine să spui: „E ușor, o să dorm mai mult la sfârșit de săptămână“, atunci trebuie să îți spulber visurile. Programul de somn și trezit ar trebui respectat și în weekend. Încercarea de a recupera orele nedormite la sfârșit de săptămână nu face decât să te scoată din rutină pentru ziua de luni, fapt care duce la o luptă de recăpătare a echilibrului care durează întreaga săptămână. Pentru a întrerupe cercul acesta vicios, trezește-te și culcă-te la aceeași oră sâmbăta și duminica, luna și marțea.

NU TRAGE UN PUI DE SOMN PEA TÂRZIU ÎN DECURSUL ZILEI. În trecut, experții te sfătuiau să nu tragi niciun pui de somn. Totuși, cercetările indică faptul că un somn scurt poate reduce oboseala și poate crește nivelul de energie și concentrare de-a lungul zilei. Secretul e să fie scurt (15 minute) și să tragi acest pui de somn mai devreme, până la jumătatea după-amiezii. Nu te culca atunci când ajungi acasă de la serviciu sau după cină, fapt care ar face dificilă culcarea mai târziu.

Nu ești sigur cum să aplici sfaturile acestea în cazul tău? Povestea Sandrei te va ajuta să înțelegi cum a putut o persoană să includă mici schimbări — deși nu neapărat unele ușoare — în programul său obișnuit, cu rezultate bune.

Sandra, profesoară la liceu și mamă a doi copii mici, s-a plâns medicului ei că are probleme cu somnul. Medicul a trimis-o la un psiholog ca să o ajute. În timpul interviului Sandrei cu psihologul, a ieșit la iveală că avea o serie de comportamente neadaptate, care contribuiau la problemele cu somnul. Nu numai că Sandra petrecea în fiecare noapte una sau două ore stând în pat și făcându-și griji în legătură cu serviciul, ci mai corectă și lucrări ale elevilor și se uita la televizor.

Dându-și seama că are probleme cu somnul, a început să meargă la sală după ce îi culca pe copii. Auzise că exercițiile fizice sunt o modalitate excelentă de a îmbunătăți somnul. Pentru că era prea obosită și terminată după ce îi pune pe copii la somn, în drum spre sală se oprea seară de seară la benzinărie și își lua o băutură energizantă. Aceasta îi dădea impulsul de care avea nevoie pentru a-și face exercițiile la sală.

Psihologul i-a arătat Sandrei câte dintre obiceiurile ei de seară erau responsabile pentru problemele cu somnul. I-a recomandat să găsească o modalitate de a face sport mai devreme. I-a cerut să-și programeze în fiecare seară 20 de minute în care să își facă griji pentru toate lucrurile care se petrec la serviciu. De asemenea, i-a recomandat Sandrei ca, în serile în care e necesar să lucreze acasă, să facă lucrul acesta la masa din bucătărie, și nu în pat. I-a subliniat cât este de important ca patul să fie asociat doar cu somnul.

Sandra a făcut micile modificări în programul ei. A decis să se oprească la sală în drum spre casă, după ce termina programul la serviciu. A înlocuit băutura energizantă cu o sticlă de apă și un baton proteic. În fiecare seară, de la 7 la 7:20 nu făcea altceva decât să se îngrijeze din cauza serviciului. După doar câteva zile de îngrijorare recomandată, a descoperit că nu mai are nevoie. Iar în serile în care era nevoită să corecteze lucrări, o făcea la masa din sufragerie, în vreme ce soțul le făcea baie copiilor. În decurs de o săptămână, Sandra ajunsese să doarmă liniștită.

COȘMARURILE

Coșmarurile sunt o cauză frecventă a problemelor de somn, ducând la un nivel crescut de stres și anxietate în timpul zilei. De fapt, coșmarurile sunt un simptom comun al tulburării de stres posttraumatic, o tulburare anxioasă care apare după un eveniment traumatizant. Traumele nu reprezintă însă singura cauză a coșmarurilor. Orice om va avea un coșmar cel puțin o dată în viață. De fapt, unele studii au indicat că până la 25% dintre oameni au parte de un coșmar cel puțin o dată pe lună. Iată câteva sfaturi pentru a face față acestor coșmaruri deranjante.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ VISELE URÂTE SUNT NORMALE ȘI OBIȘNUITE. Indiferent dacă apar sau nu după un eveniment traumatic, coșmarurile sunt obișnuite și de așteptat. Faptul că ai un coșmar

(sau mai multe) nu înseamnă că ești nebun. Înseamnă doar că ești om.

GÂNDEȘTE-TE LA EVENIMENTE PLĂCUTE SAU POZITIVE ÎNAINTE DE SOMN. Lucrurile la care ne gândim chiar înainte de a adormi au legătură directă cu visele noastre. Folosind o analogie cu programarea informatică, atunci când în starea de trezie bagi gunoi în mintea ta, gunoi vei scoate în timpul somnului. Nu-ți petrece timpul de dinainte de culcare gândindu-te la lucruri supărătoare. De asemenea, nu te uita la filme de groază, nu citi romane polițiste și nu juca jocuri video violente chiar înainte de a te băga în pat. Imaginile te pot urmări în somn. În loc de asta, gândește-te la experiențele pozitive trecute, cum ar fi ultimul concediu, imaginea copilului tău când făcea primii pași sau când ai mers cu părinții la carnaval, în copilărie. E mai bine să te urmărească în vis imagini cu plaje acoperite de nisip și vată de zahăr.

Când în starea de trezie bagi gunoi în mintea ta, gunoi vei scoate în timpul somnului.

TRECI PESTE TEAMA DE A TE CULCA LA LOC. Mulți dintre cei care se confruntă adesea cu coșmaruri relatează că se tem să se culce la loc după ce au fost treziți de un coșmar. Coșmarurile sunt gânduri din timpul somnului. Și, asemenea gândurilor, ele nu îți pot face rău. Adu-ți aminte de acest lucru data viitoare când te temi să adormi la loc. Sfatul pe care îl dai copiilor în legătură cu visele urâte ți se aplică și ție. Dacă descoperi că ești prea agitat pentru a putea adormi la loc, petrece în pat câteva minute concentrându-te asupra unor gânduri pozitive și calmante. Doar cât să îți readuci ritmul cardiac și tensiunea la cote normale.

ȚINE UN JURNAL AL COȘMARURILOR. Documentarea frecvenței, tipurilor de coșmar și a măsurii în care acestea te tulbură te poate ajuta să dobândești un sentiment de stăpânire asupra lor. De asemenea, te poate ajuta să stabilești dacă visele tale au o temă și să monitorizezi dacă se agravează, se ameliorează sau rămân neschimbate. Tehnica e foarte utilă dacă mergi deja la un terapeut, pentru că îți poți lua jurnalul la ședințele de terapie și puteți discuta despre caracteristicile viselor tale. Poți ține un jurnal lângă pat sau, dacă ești fan al aplicațiilor pentru telefoanele mobile, poți folosi ceva de tipul Dream Tracker³⁰, care îți permite să ții evidența viselor și emoțiilor asociate acestora pe telefon.

SCHIMBĂ VISUL. Cercetările au arătat că schimbarea conținutului deranjant al unui vis în ceva mai plăcut sau neutru reduce frecvența și intensitatea coșmarurilor³¹. Alege un vis pe care ai vrea să îl schimbi, hotărăște-te cum anume ai vrea să îl schimbi și repetă vizual visul nou, mai puțin tulburător, de două ori pe zi, vreme de 15 până la 20 de minute. Dacă însă devine prea dificil, ai putea consulta un profesionist din domeniul sănătății mentale, care să te ajute. Poți găsi informații despre solicitarea ajutorului de specialitate în capitolul 10.

COFEINA

Moderația este lege pentru cei mai mulți oameni, atunci când vine vorba de cofeină. Un pic de cafea, din când în când, e inofensivă. Pentru oamenii cu anxietate însă, chiar și cantități mici pot fi problematice. De exemplu, oamenii care se confruntă cu un nivel semnificativ de anxietate, mai ales simptome de panică (inima le bate cu putere, au sentimentul pieirii iminente, transpiră), sunt mai sensibili la efectele cofeinei. Cofeina poate chiar induce un atac total de panică, o combinație de simptome psihice și fizice foarte tulburătoare, care au la bază frica (vezi tabelul următor pentru simptomele unui atac de panică). În cel mai bun caz, cofeina induce reacții ce imită numeroase dintre simptomele asociate panicii³². Aceasta poate duce la îngrijorare sporită și la riscul de a avea într-adevăr un atac. La fel ca panica, și cofeina poate produce zgâlțâieli, tremurat și sentimente de agitație și teamă. În plus, alimentează îngrijorarea, neliniștea și iritabilitatea.

Cofeina induce reacții ce imită multe dintre simptomele asociate panicii.



Simptomele unui atac pe panică în comparație cu efectele cofeinei	
Simptomele unui atac de panică • Inima bate cu putere • Transpirație • Probleme de respirație	Efectele cofeinei • Inima bate cu putere • Disconfort la stomac • Amețeală • Senzație de cald sau obraji înroșiți
• Disconfort în piept și stomac • Amețeală • Sentimentul de rupere de realitate • Sentimentul de pierdere a controlului sau de moarte • Instabilitate, tremurat sau furnicăături ale extremităților	• Instabilitate și tremurat • Anxietate/agitație • Probleme de somn • Sentimentul de rupere de realitate

CE ESTE COFEINA?

Cofeina stimulează deopotrivă corpul și mintea și este cel mai folosit drog pentru modificarea stării mentale. Este folosită în primul rând ca o modalitate de a reda starea de alertă și concentrare prin blocarea adenozei, substanță care e responsabilă pentru stimularea somnului. Cofeina este o substanță naturală și sintetică (creată de om) care se regăsește într-o mulțime de băuturi, cum ar fi cafeaua, sucul, ceaiul și tot mai popularele băuturi energizante. Se mai găsește și în anumite mâncăruri (ciocolată) și în unele medicamente (calmante pentru durerile de cap).

CÂT DE MULT E PREA MULT?

În doze moderate (200–300 de miligrame sau două până la patru cești de cafea pe zi), cofeina este considerată sigură și nu produce probleme semnificative pentru o persoană obișnuită. Totuși, persoanele cu anxietate nu pot tolera la fel de multă cofeină ca persoanele care nu suferă de anxietate și ar trebui să fie atente când își iau porția de dimineață sau de după-amiază. De asemenea, e important să cunoști nivelul de cofeină din băutura ta preferată, din mâncare sau din medicamente. Nivelurile variază considerabil. Ceea ce ar putea părea o ceașcă inofensivă sau o bucată inofensivă de bomboană îți poate face anxietatea să ajungă la niveluri amețitoare. În continuare sunt prezentate nivelurile de cofeină ale unora dintre cele mai des consumate băuturi, mâncăruri și medicamente^{33, 34}.

Nivelurile de cofeină din mâncăruri, băuturi și medicamente frecvente	
Ciocolată	Medie
Lapte cu ciocolată (236 ml)	8 mg
Ciocolată cu lapte (28 g)	7 mg
Ciocolată semidulce (28 g)	18 mg
Ciocolată amară (28 g)	25 mg
Cafea	
Filtru (177 ml)	100 mg
Instant (1 lg)	57 mg
Filtru decofeinizată (177 ml)	3 mg
Instant decofeinizată (1 lg)	2 mg
Cappuccino (118 ml)	100 mg
Espresso (59 ml)	100 mg
Latte (simplu)	50 mg
Alte băuturi (330 ml)	
Coca-Cola, cola dietetică	46 mg
Dr. Pepper, Dr. Pepper dietetic	40 mg

Mountain Dew	54 mg
Pepsi Cola, pepsi dietetic	38 mg
Red Bull (242 ml)	80 mg
5 hour ENERGY	138 mg
Monster Energy	160 mg
Ceai (147 ml)	
Infuzie, verde sau negru, mărci americane	40 mg
Infuzie, mărci de import	60 mg
Instant (1 lg)	30 mg
Rece (236 ml)	25 mg
Decofeinizat	5 mg
Medicamente fără rețetă	
Tablete de cofeină	
NoDoz	100 mg
Vivarin	200 mg
Calmante (per tabletă)	
Anacin	32 mg
Excedrin	65 mg
Midol (concentrație maximă)	60 mg

Sursă: Serviciul Medical al Universității, Universitatea Michigan, la <http://www.uhs.umich.edu/caffeine>.

AR TREBUI SĂ MĂ LAS?

Dacă te confrunți cu o creștere a anxietății după ce consumi cofeină, atunci răspunsul simplu este: Da! Dar aceasta e doar o decizie personală, cum e cea de a slăbi sau de a te lăsa de fumat. Nu e ușor să renunți la cofeină, mai ales dacă ai consumat în cantități mari în ultimii ani. Dar, dacă te numeri printre oamenii mai sensibili la cofeină, atunci e vremea să renunți. În continuare vei găsi un plan detaliat pentru a te ajuta să reușești.

ȘASE PAȘI PENTRU A SCOATE COFEINA DIN PROGRAMUL TĂU ZILNIC

1. Identifică de ce e important pentru tine să te lași. Scrie cel puțin trei motive. Un motiv evident e că te va ajuta să îți gestionezi mai bine anxietatea. Însă renunțatul are numeroase alte beneficii, cum ar fi scăderea tensiunii arteriale crescute, îmbunătățirea somnului și economisirea de bani. Păstrează mereu în minte motivele acestea. Le poți nota pe cartonașe de 7 x 10,5 centimetri, pe cărți de vizită sau chiar pe un șervețel de la restaurant — nu contează, de fapt. Important e să le ai la tine, ca să le poți scoate și să-ți amintești de ele când stai în față la Starbucks sau când ești pe cale să comanzi un pahar mare de ceai cu gheață la restaurantul tău preferat.
2. Educă-te în privința simptomelor sevrajului. Da, poți avea simptome de sevraj de la cofeină. Din fericire, acestea tind să fie ușoare la cei mai mulți oameni și ating doar nivelul de neplăcere. Cele mai frecvente simptome ale sevrajului sunt:
 - durerile de cap
 - oboseala
 - somnolența/amețeala
 - insomnia
 - problemele de concentrare
 - iritabilitatea/agitația și

- simptomele similare unei răceli.

3. Alege o dată de început. Poate ți se pare că nu are niciun rost, dar ai fi surprins să afli câți oameni nu pun vreodată un plan în aplicare pentru că nu s-au hotărât când să înceapă. Alege o dată de început realistă. Poate fi săptămâna viitoare sau luna viitoare. Dacă următoarele două săptămâni o să fie deosebit de stresante, atunci începe după ce se liniștesc lucrurile. Și nu încerca să te lași de prea multe lucruri deodată. Dacă deja încerci să te lași de fumat, să reduci carbohidrații sau să scoți glutenul dintre obișnuințele tale alimentare, cucerește întâi aceste redute. Cel mai rău lucru pe care îl poți face e să te îndrepti către un eșec încercând să faci schimbări radicale în rutină.

Alege o dată de început realistă.

4. Monitorizează-ți consumul de cofeină. Va fi necesar să vezi câtă cofeină consumi pe zi. Poți să alcătuiști un tabel simplu sau să descarci unul dintre multele instrumente de monitorizare a cofeinei disponibile pentru telefoanele mobile (Coffee Addict³⁵ sau Caffeine Monitor³⁶). Estimează-ți aportul de cofeină zilnic pe o perioadă de o săptămână. Odată ce ai aflat câtă cofeină consumi, poți trece la Pasul 5.
5. Redu treptat cantitatea. Evită să te lași dintr-odată. Reducerea treptată a aportului de cofeină contribuie la împiedicarea apariției simptomelor de sevraj. O regulă generală de bun-simț e să reduci săptămânal consumul cu 50%. Așadar, dacă în mod normal bei opt cești (600–800 de miligrame de cofeină) pe zi, în mod normal ai reduce consumul la patru cești pe zi în prima săptămână, apoi la două cești în a doua săptămână, la o ceașcă în a treia săptămână și la o jumătate de ceașcă sau deloc în a patra săptămână.
6. Crește-ți aportul de lichide. Dat fiind că reduci cantitatea de lichid, fie că e vorba de cafea sau suc, e important să le înlocuiești cu băuturi fără cofeină, pentru a preîntâmpina deshidratarea și durerile de cap. Un înlocuitor ideal e apa, care ajută rinichii să elimine toxinele din sistem. De asemenea, contribuie la hidratare. Dacă e nevoie să dai un pic de gust vieții tale, încearcă să bei o băutură pentru sportivi cu puține calorii, fără cofeină, sau apă aromată cu vitamine.

ALCOOLUL

Depășit doar de mișcare, alcoolul este cea mai veche metodă de gestionare a anxietății. Și este forma cel mai des folosită în zilele noastre, depășind meditația, psihoterapia și medicamentele pe bază de rețetă la un loc. De ce e atât de frecventă? Pe scurt, pentru că funcționează. Da, alcoolul este un mijloc foarte eficient de a reduce anxietatea neplăcută pe termen scurt. Știi lucru acesta dacă ai băut un pahar sau două după o zi grea de muncă sau după o ceartă cu persoana iubită sau ca o modalitate de a te elibera de nervozitatea asociată unei prezentări importante care urmează. Din păcate, efectele sunt de scurtă durată, iar consumul de alcool agravează aproape întotdeauna anxietatea.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ ȘI NU FUNCȚIONEAZĂ ALCOOLUL

Alcoolul este un tranchilizant al sistemului nervos central. Cu alte cuvinte, reduce activitatea la nivelul creierului. Alcoolul încetinește gândirea, abilitatea de a procesa informația și timpul de reacție. Din acest motiv e atât de important să nu conduci niciodată după ce bei.

Alcoolul crește nivelurile neurotransmițătorului din creier numit acid gama-aminobutiric, sau GABA, care e responsabil pentru calmul și relaxarea oamenilor și stimularea unei stări de bine. Însă, dacă au o cantitate prea mare de GABA, oamenii încep să își piardă inhibițiile și devin lenți și sedați. Aceleași efecte sunt prezente în cazul clasei de medicamente numite benzodiazepine (Xanax, Valium), prescrise în general pentru anxietate.

Deși alcoolul acționează rapid și este eficient pentru anxietatea imediată, efectele plăcute ale

acestui sunt de scurtă durată, iar anxietatea revine în scurt timp. Și adesea revine mai puternică decât înainte. Persoana poate începe apoi să consume alcool mai des și în cantități mai mari pentru a obține aceleași efecte plăcute. Dacă nu e controlată situația, pot apărea toleranța și dependența, care duc la și mai multe probleme. Alcoolul poate deveni și o cărjă. De exemplu, oamenii care se folosesc de alcool pentru a-și învinge anxietatea socială (neliniștea și teama în public) vor evita situațiile sociale dacă nu pot să bea înainte.

Alcoolul are, de asemenea, efecte negative asupra somnului. De acord, câteva pahare de vin te pot ajuta să adormi mai repede, însă fazele somnului sunt afectate și te trezești prematur, când alcoolul îți părăsește corpul. Ambele procese duc la oboseală, iritabilitate și mahmureală în dimineața următoare — un preludiu perfect pentru o zi plină de anxietate.

RECUNOAȘTE ȘI FĂ FAȚĂ

Acum că ai înțeles că alcoolul reprezintă o modalitate frecvent întâlnită, dar nesănătoasă de a face față stresului cronic și anxietății, pașii următori sunt să înveți să recunoști ce anume te face să apelezi la sticlă și cum să te descurci fără ea. Exercițiul următor te poate ajuta.

În final, în ceea ce privește consumul tău de alcool, dacă tu crezi că ai o problemă, ar trebui să apelezi la ajutor de specialitate. Poți găsi mai multe informații cu privire la alegerea unui profesionist din domeniul sănătății mentale în capitolul 10. Chestionarul CAGE³⁷ te poate ajuta să evaluezi prezența unei probleme. În general, dacă ai răspuns cu da la una sau mai multe dintre întrebări, ar trebui să discuți cu un specialist. Întrebările CAGE³⁸ sunt următoarele:

C: Ai simțit vreodată că ar trebui să reduci (*cut*) din băutură?

A: Ai fost vreodată nervos (*annoyed*) pe alți oameni, fiindcă te critică pentru că bei?

G: Te-ai simțit vreodată prost sau vinovat (*guilty*) din cauză că bei?

E: Deschizătorul de ochi (*eye-opener*): Ți s-a întâmplat vreodată să bei ceva, la prima oră din dimineață, ca să îți liniștești nervii sau să scapi de o mahmureală?

Recunoașterea cauzelor pentru care consumi alcool

1. Descrie un moment sau o situație când ai folosit alcoolul pentru a face față stresului sau anxietății. Dă cât de multe detalii poți.
În weekendul trecut am fost invitată la o petrecere unde trebuia să fac cunoștință cu un tip. Aveam emoții din cauză că urma să fac cunoștință cu el. Eu îl mai văzusem, dar el nu mă mai văzuse pe mine. Înainte de a ajunge la petrecere, am băut trei pahare de vin ca să mă destind.
2. Descrie cum te-a ajutat alcoolul în situația respectivă. Ți-a redus doza de stres sau anxietate? Ți-a dat mai multă încredere?
Vinul m-a ajutat să îmi depășesc anxietatea suficient cât să pot ajunge la petrecere. Nu eram mai încrezătoare, pur și simplu nu-mi mai păsa la fel de mult.
3. Cum ți-a făcut alcoolul rău în situația respectivă? Fii sinceră cu tine.
Când am ajuns la petrecere, eram deja amețită din cauza vinului. Prietena mea mi-a spus și că articulam prost cuvintele. După ce am mai băut câteva pahare la petrecere, am sfârșit prin a mă face de râs. Deși nu îmi amintesc tot, prietena mea mi-a spus că mă țineam tot după tipul ăla și vorbeam foarte tare. Nu l-am mai văzut de atunci. În plus, cred că mi s-a agravat anxietatea. Trebuie să merg la o petrecere săptămâna viitoare și mă tem mai mult decât m-am temut înainte de sindrofia de acum două săptămâni.
4. Unde ai învățat că a consuma alcool este o modalitate acceptabilă de gestionare a stresului și anxietății? Ai aflat de la părinți, de la prieteni, de la televizor etc.?
Mama se lupta cu anxietatea. Îmi amintesc cum o priveam bând și luând pastile contra anxietății înainte să iasă în public și la evenimente de familie în timpul sărbătorilor. Obişnuia să facă toată familia de râs când bea prea mult sau lua prea multe dintre pilulele ei.
5. Enumeră trei convingeri pe care le ai în prezent și care te-au făcut să consideri că alcoolul este o modalitate eficientă de a face față anxietății.
a. Mama a făcut chestia asta ani de zile, deci trebuie să funcționeze într-o oarecare măsură.
b. Respirația profundă nu o să-mi fie de niciun folos la nivelul meu de anxietate.
c. Cei mai mulți oameni beau câteva pahare înainte de a merge la o primă întâlnire sau la o petrecere.
6. Enumeră câte o afirmație alternativă, contestatoare sau contrară, pentru fiecare dintre convingerile de la Întrebarea 5.
a. Nu a funcționat pentru mama. Îi făcea pe toți să se simtă prost și, în cele din urmă, nu a mai ieșit deloc.
b. Nu am încercat niciodată tehnici de relaxare. Poate m-ar ajuta.

- c. Cei mai mulți oameni nu fac așa. Prietenii mei nu fac așa. Tipul de la petrecere nu bea.
7. Enumeră trei modalități în care ai fi putut face altfel față situației.
- a. Aș fi putut face exercițiile de relaxare despre care mi-a povestit prietena mea.
- b. Aș fi putut vorbi cu prietena mea despre cât eram de anxioasă. De asemenea, aș fi putut să-i spun tipului de la petrecere cum mă simțeam. Poate i s-ar fi părut amuzant.
- c. Aș fi putut merge la sală înainte de petrecere. Sportul pare să mă relaxeze de fiecare dată.
8. Închide ochii și imaginează-ți că ai aceste comportamente pozitive. Pe o scară de la 1 la 10 (1 = în niciun caz, 10 = absolut), notează cât e de probabil să te angajezi în fiecare dintre aceste comportamente pozitive dacă ai fi pusă în aceeași situație sau una similară. Explică orice notă mai mică de 7.
- a. 7 (notă): _____ (explicație)
- b. 4 (notă): Prietena mea ar glumi, probabil, fapt care m-ar supăra. Nu vreau ca partenerul meu să creadă că am „probleme“. (explicație)
- c. 8 (notă): _____ (explicație)

ALIMENTAȚIA

Anxietatea nu este neapărat produsă de ceea ce mănânci, dar asta nu înseamnă că lucrurile pe care le mănânci nu contribuie la anxietate. De exemplu, anumiți nutrienți pe care îi asimilezi sunt implicați în producția de neurotransmițători. Neurotransmițătorii joacă un rol esențial în dispoziție, influențând inclusiv anxietatea. Dieta îți poate cauza anxietate și prin intermediul interacțiunilor chimice din afara creierului. Numeroși aditivi alimentari pot influența organe vitale precum ficatul și rinichii, care pot la rândul lor să îți influențeze nivelul de anxietate prin dereglarea unei serii de hormoni, enzime și alte substanțe. Prin urmare, e important să fii atent la ce mănânci și să reduci acele mâncăruri care ar putea contribui la anxietate.

Zahărul le poate pune probleme oamenilor care suferă de anxietate. Când consumi zahăr, nivelul glucozei crește rapid. După cum denotă corect expresia „După suiş urmează coborâşul“, se va produce o scădere a glicemiei. Pentru cei mai mulți oameni, schimbarea de nivel trece neobservată. Pentru alții, mai ales pentru cei sensibili la zahăr și/sau care au un istoric de anxietate, schimbarea poate fi mai pronunțată. De fapt, o scădere abruptă a glicemiei, cunoscută și sub numele de *hipoglicemie*, imită multe dintre simptomele anxietății (tremurat, amețeală, ritm cardiac accelerat). O soluție este reducerea consumului de zahăr, adică a carbohidraților simpli. Printre alimentele acestea se numără înghețata, bomboanele, prăjiturile, sucul, sucul de fructe și multe altele — practic, acele mâncăruri pe care știi deja că ar trebui să le consumi cu moderație. În același timp, crește-ți aportul de carbohidrați complecși. Carbohidrații complecși au mai multe vitamine și minerale și necesită un timp mai lung pentru digestie, ceea ce duce la variații mai slabe și mai puțin observabile ale nivelului glicemiei. De asemenea, se crede că tipul acesta de carbohidrați crește nivelul neurotransmițătorului serotonină în creier, acesta fiind implicat în reducerea anxietății, printre altele. Printre exemplele de carbohidrați complecși se numără cerealele integrale, unele fructe (portocale, prune, pere, grepfrut), legume și leguminoase (linte, fasole neagră, mazăre, boabe de soia).

O scădere puternică a zahărului din sânge, cunoscută și sub numele de *hipoglicemie*, imită multe dintre simptomele anxietății.

Sarea (sodiul) crește tensiunea sangvină, care, la rândul său, supune corpul la un stres suplimentar. Acest nivel crescut de stres poate duce la probleme cronice. Tensiunea arterială mărită crește și ritmul cardiac, care poate declanșa atacuri de panică. Sarea este însă un mineral important și ajută la menținerea unui sistem sănătos. Nu trebuie eliminată din dietă, ci redusă, dacă e cazul. Cantitatea zilnică recomandată e de 2,300 mg sau 1,500 mg dacă ai peste 51 de ani, ești negru sau ai tensiune crescută, diabet sau boli de rinichi. Ca să îți faci o idee, un american obișnuit are un aport de sodiu zilnic de aproximativ 3,400 mg³⁹.

Aplicarea unor mici schimbări în dieta ta poate aduce un câștig semnificativ în ceea ce privește reducerea anxietății. În plus, contribuie la menținerea sănătății în general și poate ține la distanță probleme precum diabetul, hipertensiunea, cancerul și problemele cardiace.

REZUMAT

Felul în care îți tratezi corpul e în strânsă legătură cu cât ești de anxios. Schimbările la nivelul stilului de viață pe care le-am amintit mai devreme sunt relativ ușor de implementat, dar va fi necesar să muncești și să faci sacrificii. Dacă muncești și depui eforturi, aproape sigur vei avea parte de o scădere a anxietății. Iată câteva idei de ținut minte din acest capitol.

- Un corp prost întreținut este un teren propice pentru anxietate.
- Efectele cofeinei imită simptomele anxietății și panicii.
- Un somn adecvat este important pentru prevenirea și reducerea anxietății.
- Alcoolul crește nivelul de anxietate, afectează somnul și devine pentru unii oameni o cără psihică.
- Anumite mâncăruri pot conduce la un nivel crescut al anxietății.

²² Clear Sky Apps. (2013). Sleep Pillow Sounds (versiunea 6.4) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://www.clearskyapps.com/portfolio/sleep>

²³ TapCoder. (2013) Sleep Tips (versiunea 3.17) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://www.tapcoder.com/>

²⁴ Perpetuum Media. (2012). Dream Tracker (versiunea 1.3) [Aplicație pentru telefoanele mobile]. Accesată la adresa <https://itunes.apple.com/us/app/dream-tracker/id533368370?mt=8>

²⁵ Krakow, B. *Turning nightmares into dreams*, Maimonides Sleep Arts and Sciences, Albuquerque, NM, 2002.

²⁶ Asociația Americană de Psihiatrie, *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale* (ed. a IV-a revizuită), ed. Asociației Psihiatrilor Liberi din România, București, 2003.

²⁷ Caffeine Informer. (f.d.) *Caffeine informer*. Accesat la adresa <http://www.caffeineinformer.com>

²⁸ Universitatea Michigan, Serviciul Medical al Universității. (f.d.) *Caffeine*. Accesat la adresa <http://www.uhs.umich.edu/caffeine>.

²⁹ NetDev. (2013). Coffee Addict (Versiunea 2.0) [Aplicație pentru telefoanele mobile]. Accesată la adresa <http://coffeeaddictapp.com/>

³⁰ biolithic. (2013). Caffeine Monitor (Versiunea 1.5) [Aplicație pentru telefoanele mobile]. Accesată la adresa <http://biolithic.tumblr.com/>

³¹ Ewing, J.A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252, 1905–1907.

³² Acronimul CAGE (colivie sau cușcă, în engl.) vine de la cuvintele *Cut*, *Annoyed*, *Guilty* și *Eye-opener*. (N. red.)

³³ Ministerul American pentru Agricultură și Ministerul American al Sănătății și Asistenței Sociale Umane. (2010). *Dietary guidelines for Americans 2010*. Accesat la adresa <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/detaryguidelines2010.pdf>

Capitolul 5

Mi-e teamă să fac sport... așadar, cum ar putea să mă ajute?

Faptul de a te gândi să faci sport arde 0 calorii, 0 procente de grăsime și atinge 0 obiective!

— Gwen Ro, expert în fitness

Sportul este, probabil, cea mai veche formă de autogestionare a anxietății, deși alcoolul este foarte aproape, pe locul al doilea. În ultimii ani au fost realizate numeroase studii care arată că sportul, singur sau în combinație cu psihoterapia, este eficient pentru reducerea anxietății asociate unei game largi de tulburări de anxietate. De fapt, un studiu a descoperit că un program regulat de exerciții fizice este la fel de eficient ca medicamentele în cazul oamenilor cu tulburări de panică⁴⁰. Sunt vești bune, mai ales pentru cei care se opun administrării de medicamente. După cum vei afla în capitolul 10, medicamentele folosite pentru tratarea anxietății au numeroase riscuri și efecte secundare și pot interacționa negativ cu alte medicamente și cu alcoolul. În plus, numeroși oameni nu sunt de acord din principiu să ia medicamente psihiatrice. Pe lângă eficiența în cazul tulburărilor de panică, sportul s-a dovedit util pentru prevenirea altor tipuri de perturbări emoționale. Conform Asociației pentru Anxietate și Depresie din America⁴¹, oamenii care practică regulat exerciții fizice intense au cu 25% mai puține șanse să dezvolte, cinci ani mai târziu, anxietate generală sau depresie.

DE CE ESTE UTIL SPORTUL?

Nu se știe pe deplin de ce sportul este eficient pentru a scăpa de anxietate și a o preveni, dar cercetările indică faptul că există mai multe motive^{42, 43}.

SPORTUL ÎNTREȚINE O STARE DE BINE. Activitatea fizică viguroasă și susținută stimulează eliberarea de *endorfine*, neurotransmițători de la nivelul creierului care stimulează o stare de euforie și bucurie. În esență, sunt opiaceele naturale proprii ale corpului. Ele sunt responsabile pentru ceea ce se numește „beția alergătorului” la cei care aleargă. Fenomenul acesta le permite alergătorilor să depășească oboseala și durerea în cursele lungi. În unele cazuri, cei care fac sport devin dependenți de starea aceasta naturală de bine și petrec multe ore în fiecare săptămână căutându-și următoarea provocare. Dar nu îți face griji: nu trebuie să îți faci un credit pentru a finanța o cameră plină de benzi pentru alergare care să îți susțină noul stil de viață. Eliberarea de *endorfine* se poate obține la niveluri modeste prin diferite tipuri de exerciții.

MIȘCAREA TE ȚINE ÎN FORMĂ. Sportul practicat regulat are nenumărate beneficii fizice. Lupta cu bolile este în mod sigur unul dintre ele. Sportul întărește sistemul imunitar, care e important pentru prevenirea afecțiunilor. Cercetătorii consideră că sportul combate infecțiile, eliminând bacteriile din plămâni și toxinele prin transpirație (procesul natural prin care corpul tău se răcorește) și urină (cu cât faci mai mult sport, cu atât bei mai mult). În timpul practicării sportului, corpul intensifică și circulația celulelor albe (care luptă cu boala) și, posibil, încetinește creșterea bacteriilor, datorită temperaturii crescute a corpului. De asemenea, sportul încetinește

eliberarea hormonului de stres, cortizolul, în sânge, acesta fiind dușmanul sistemului imunitar. Se poate însă să se producă exact contrariul, când nivelul exercițiilor este dus la extrem: exagerarea poate slăbi trupul, crescând astfel șansele de apariție a unei infecții. O regulă de bun-simț e să începi cu exercițiile fizice într-un ritm mai lejer și să îți consolidezi treptat rezistența fizică, mai ales dacă nu ai mai făcut sport de multă vreme. La început, ai putea lucra cu un antrenor personal sau cu un prieten care face sport în mod regulat, sau ai putea folosi una dintre numeroasele aplicații disponibile pentru smartphone (de exemplu, *Fitness Buddy*⁴⁴, *Exercise Tracker*⁴⁵ sau *Start running!*⁴⁶).

SPORTUL ÎNCURAJEAZĂ MEDITAȚIA ȘI CONCENTRAREA. Capacitatea de a bloca nenumăratele sunete persistente și adesea enervante din mediul înconjurător este o modalitate excelentă de a ține la distanță stresul și anxietatea. Meditația prin exerciții fizice este un instrument grozav pentru asta. Sportul forțează persoana să se concentreze asupra propriei respirații și mișcărilor, care sunt inerent ritmice. Ambele induc o formă ușoară de transă, oferind o modalitate de scurtă durată, dar eficientă de a rămâne în prezent și a respinge gândurile anxioase. Atenție însă: e important să fii mereu conștient de împrejurimi, mai ales dacă faci sport afară. Dacă nu ești atent, ai putea să te trezești că ignori, involuntar, traficul și alte pericole la adresa siguranței tale. Pentru început, ai putea face sport într-un spațiu mai restrâns, cum ar fi cartierul sau un centru de fitness. Numeroase săli de sport oferă un abonament de probă gratuit, pe 30 de zile — nu te teme să le accepți oferta.

Capacitatea de a te detașa de mediul înconjurător este o modalitate excelentă de a ține anxietatea la distanță.

SPORTUL RELAXEAZĂ CORPUL. Corpul are o saună internă inclusă în construcția sa. Se numește temperatură. La fel ca atunci când petreci 20 sau 30 de minute la aburi, sportul împinge în sus mercurul intern al oamenilor, care, la rândul său, generează un sentiment de relaxare. Dar, din nou, nu trebuie să exagerezi. Dacă simți că te-ai încins excesiv (nu mai transpiri, ți-e rău la stomac sau începi să amețești), redu intensitatea exercițiilor.

MIȘCAREA SPOREȘTE ÎNCREDEREA. Stabilirea unor obiective sportive realiste și tangibile și apoi atingerea acestor obiective este o modalitate sigură de a-ți crește încrederea. Chiar și atingerea unor obiective minore, cum ar fi să mergi pe jos 10 minute, după cină, aduce beneficii emoționale tangibile.

STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVE ȘI FĂ UN PLAN DE EXERCIȚII FIZICE

Stabilirea unor obiective realiste și tangibile privind exercițiile de mișcare este mai dificilă decât ai putea crede. De exemplu, poate vrei să te forțezi, stabilindu-ți obiective provocatoare; însă, dacă îți stabilești obiective mult peste capacitatea ta de a le atinge, riști să îți afectezi încrederea. De asemenea, riști răni fizice făcând prea multe prea curând. Dacă se întâmplă una din două, probabil vei renunța să mai faci sport.

E important să ai în vedere două tipuri de obiective când concepi un plan pentru a face sport: pe termen scurt și pe termen lung. *Obiectivele pe termen scurt* sunt acele obiective pe care vrei să le atingi în viitorul apropiat. De exemplu, un obiectiv pe termen scurt ar putea fi să îți cumperi o pereche nouă de pantofi de alergare, să te înscrii într-un club de sănătate, să mergi pe jos de trei ori în timpul primei săptămâni de făcut sport sau să slăbești trei kilograme în prima lună. *Obiectivele pe termen lung* sunt orientate mai puternic spre viitor și, în general, necesită atingerea obiectivelor pe termen scurt, în prealabil. Printre exemple se numără să alergi un kilometru în cinci minute, să îți atingi greutatea corporală ideală sau să duci la bun sfârșit un semimaraton la finalul anului.

Ambele tipuri de obiective ar trebui să fie realiste, tangibile și concrete. Un exemplu de obiectiv realist, tangibil și concret e să te plimbi 20 de minute de 3 ori pe săptămână între 6 și 7

seara. Un exemplu de obiectiv nerealist, intangibil și lipsit de concretitudine e să alergi pe o distanță mare 7 zile pe săptămână, înainte de a pleca la serviciu. În primul rând, „distanță mare” lasă prea mult loc pentru interpretări. În al doilea rând, nici măcar atleții de elită nu fac exerciții în fiecare zi. Iar, dacă ești ca majoritatea oamenilor, dorința de a sta în pat înainte să mergi la serviciu e una foarte puternică. Odată ce te-ai decis asupra obiectivelor sportive pe termen scurt și lung, enumeră-le în modul următor.

Obiectivele trebuie să fie realiste, tangibile și concrete.

Obiective sportive pe termen scurt și pe termen lung

Obiectivele mele pe termen scurt sunt

1. _____
De atins până la data de _____
2. _____
De atins până la data de _____

Obiectivele mele pe termen lung sunt

1. _____
De atins până la data de _____
2. _____
De atins până la data de _____

Dacă tu crezi că ai nevoie de mai mult ajutor pentru a-ți dezvolta obiectivele sportive, poți folosi tehnicile mnemonice SMART, indicate mai jos. Dezvoltată inițial pentru manageri, metoda SMART a devenit una populară pentru trasarea obiectivelor⁴⁷. Acronimul SMART înseamnă

S: Specific (Spune exact ce vrei să realizezi).

M: Măsurabil (Cum vei ști că ți-ai atins obiectivul?)

A: (de) Atins (Asigură-te că îți poți atinge obiectivul; e realist?)

R: Relevant (Cum te ajută să îți atingi scopul generic?)

T: (legat de) Timp (Care e data până la care vrei să îți atingi obiectivul?)

Mai departe ai un exemplu.

Fișă de lucru pentru Stabilirea Obiectivelor Smart	
Specific	Scrie obiectivul specific pe care vrei să îl atingi. Obiectivul meu e să fac sport de cel puțin trei ori pe săptămână în prima lună a noului meu program de sport.
Măsurabil	Cum vei ști că ți-ai atins obiectivul? Voi ține evidența sesiunilor de exerciții folosind aplicația instalată pe smartphone. La finalul celor 4 săptămâni, ar trebui să pot număra 12 sesiuni.
Atins	Obiectivul tău e realist? Sunt bariere care te vor împiedica să ai succes? Obiectivul meu e realist. Lipsa de motivație și programul de lucru sunt obstacole potențiale, dar le pot depăși.
Relevant	Cum te ajută acest obiectiv la ceea ce vrei să realizezi? Mă ajută să îmi ating țelul suprem de scădere a nivelului de stres, de îmbunătățire a dispoziției și de a deveni mai sănătos fizic.
Timp	Până la ce dată trebuie să îți atingi obiectivul? Am să îmi ating obiectivul până la 1 octombrie, adică peste exact patru săptămâni, numărând de mâine.

Odată ce ai identificat și enumerat obiectivele tale pe termen scurt și pe termen lung și ai început să faci sport, folosește următorul Jurnal de Exerciții pentru a-ți monitoriza progresele. Primele câteva linii au fost completate pentru tine ca exemplu. După cum am mai spus, poți folosi și una dintre numeroasele aplicații sportive disponibile pentru smartphone.

Jurnal de Exerciții					
Săptămâna _____					
Zi	Tip de	Durată	Dificultate	Observații	

exercițiu				
Luni	Mers	22 de minute	3	Mi s-a părut prea ușor. Trebuie să mă forțez mai mult ca să am parte de endorfine. Vreau un sentiment mai intens de fericire după ce fac sport.
Marți	Înot	35 de minute	6	M-am trezit că îmi găsesc scuze ca să nu fac azi sport, așa că am amânat înotul până seara, după care nu am mai putut să dorm.
Miercuri	Niciunul	0	0	Nu e nicio problemă că nu am făcut sport azi. Mă acomodez cu noul program. Îmi pregătesc echipamentul să mă duc din nou la înot mâine- dimineață, la prima oră, ca să nu am motive să amân.
Joi	Înot	35 de minute	6	Mi-a fost jenă că nu am abilități de înotător, fiindcă pe culoarul alăturat era un curs de aerobic în apă la 6:30 dimineața. Poate o să mă duc când nu sunt ei acolo. Sau poate nu o să-mi mai pese că m-ar putea judeca. Probabil că unii dintre ei nu știu nici măcar să înoate.
Vineri	Alergare, mers	45 de minute	7	Am dat câteva ture în jurul terenului de fotbal cât timp aveau antrenament copiii. M-am temut că se uită alții la mine și aproape m-am împiedicat de o rădăcină de copac. Am obosit repede și a trebuit să merg.

CRIMINALII SPORTULUI!

Scuzele sau ceea ce mie îmi place să numesc „criminalii sportului“ pândesc în fiecare cotlon al minții tale. Sunt ferme și gata să pună la pământ orice gând sau comportament intenționat să te motiveze. Acești asasini ai activității fizice sunt solizi, exacti și letali pentru orice plan lăsat la împlinire sau gândit superficial. Pentru a avea succes cu sportul, e important să conștientizezi scuzele. Mai jos sunt enumerate câteva dintre cele mai frecvente. Pentru a vedea mai multe scuze pe care le folosesc oamenii pentru a scăpa de sport, vezi capitolul 5 din lucrarea lui Edmund Bourne, *Fă față anxietății: 10 căi simple ca să scapi de anxietate, frică și îngrijorare*⁴⁸ și articolul online al lui Scott Quill, *21 de modalități să treci peste scuzele pentru a nu face sport*⁴⁹.

Scuzele sunt criminalii sportului.

SUNT PREA OCUPAT. Crede-mă pe cuvânt. Știu cât ești de ocupat. Dar ai timp mai mult decât suficient de-a lungul zilei să faci loc pentru 20 sau 30 de minute de sport. Știai că un american obișnuit se uită la televizor 34 de ore pe săptămână? Da, am spus 34. Asta înseamnă, în medie, în jur de 5 ore pe zi. Dacă faci mișcare vreme de 30 de minute de 4 ori pe săptămână, îți rămân 32 de ore să stai în fața micului ecran. Nu ești un american obișnuit? Să spunem că te uiți doar 10 ore pe săptămână. Redu numărul la 8 și poți face loc pentru sport. Poți face mișcare și în timpul pauzei de masă sau te poți trezi cu jumătate de oră mai devreme dimineața.

E ATÂT DE PLICITISITOR. Poate fi, dacă faci mereu același lucru. Când încep un program nou de făcut mișcare, cei mai mulți oameni se gândesc la mersul pe jos sau la alergare. Din fericire, sunt zeci de alte activități pe care le poți face pentru a ajunge să fii în formă. Dacă alergarea ți se pare plictisitoare, încearcă alte activități dintre cele enumerate mai jos. Indiferent pe care le alegi, important e ca programul să fie unul interesant. Printre activități, pe lângă mersul pe jos sau alergat, se numără:

înot	cățărare pe panou
ciclism	pilates
excursii	joacă alături de copii
muncă în gospodărie	tenis sau badminton
jocul cu discul sau	sexul (da, sexul este o activitate intensă, care crește ritmul cardiac
prinselea	și reduce stresul)
împinsul unui	
cărucior	
dansul	

Dacă tot ți se pare plictisitor să faci mișcare, încearcă să ascuți muzică sau să te uiți la televizor câtă vreme exersezi, sau găsește un partener sportiv care să te țină motivat.

MĂ TEM CĂ MĂ VA FACE SĂ AM UN ATAC DE PANICĂ. Pentru oamenii care se confruntă cu panica, mișcarea poate genera anxietate. Exercițiile fizice îți cresc ritmul cardiac și îți accelerează respirația, acestea fiind două dintre simptomele obișnuite ale atacurilor de panică. Pentru contracararea anxietății, e important să îți amintești că inima ta bate rapid și respiri greu cu un motiv — faci sport! În general, o persoană care se confruntă cu un atac de panică real nu este conștientă de cauza accelerării ritmului cardiac și respirației. O altă tactică utilă e să o iei încet. Lasă-ți corpul și mintea să se obișnuiască mai întâi cu sentimentele și gândurile asociate consecințelor fiziologice ale sportului. Cu timpul, te vei simți mai confortabil cu ele.

E SCUMP SĂ ÎNCEPI. Așa e, dacă te duci și cumperi o pereche de pantofi de alergare în valoare de 400 de lei și semnezi un contract pe mai mulți ani la cel mai nou club de sănătate și tratament. Ține-te departe de mall și fă o vizită la un magazin dintr-un lanț național care comercializează articole sportive. Poți găsi o pereche de încălțări adecvate pentru sume mult mai mici. Și, înainte de a semna pe viață la sala din cartier, mai bine începi să faci sport în aer liber. E gratuit, iar peisajul e excelent.

NU ȘTIU CE SĂ FAC; O SĂ RÂDĂ OAMENII DE MINE. Scuza aceasta îi împiedică deseori pe oameni să își facă abonament la o sală de sport sau îi face să se ducă doar o dată sau de două ori, după care nu mai merg. E un lucru de înțeles — tipurile diferite de aparate pe care le găsești la sala locală par a fi scoase dintr-un thriller științifico-fantastic. Adevărul e că nu sunt atât de complicate cât ai putea crede. În plus, cele mai multe săli îți oferă un tur gratuit de orientare pentru aparate. Însă, dacă ești exagerat de timid, evită orele de vârf, între 7 și 10 dimineața și 4 și 7 seara. Iar în ceea ce privește faptul că oamenii ar putea să râdă de tine, poți să renunți de pe acum la ideea aceasta greșită: oamenii nu sunt atenți la tine. Sunt prinși între propriile sentimente de nesiguranță, sunt concentrați asupra mișcării și respirației lor sau, în cazul celor care merg la sală mereu, sunt prea concentrați asupra lor înșiși pentru a le mai păsa de ce se întâmplă cu tine.

SPORTUL O SĂ MĂ FACĂ DOAR SĂ MĂNÂNC ȘI MAI MULT. Așa e, dar vei arde acele calorii suplimentare și altele în plus. Mișcarea îți crește pofta de mâncare, pentru că e modul corpului tău de a-ți spune că ai nevoie de mai multă energie pentru a putea ține ritmul. Bravo! Planul tău de a face mișcare funcționează.

SUNT PREA OBOSIT ACUM, O SĂ FAC MIȘCARE MAI TÂRZIU. Ai grijă la această justificare. E foarte eficientă, fiindcă te scutește de vinovăția care apare când nu faci sport acum, dar promiți că o vei face mai târziu. Problema e că poți ajunge într-un cerc vicios de amânări și promisiuni nerespectate. Știu că ești obosit, dar o să te simți mai bine după ce faci mișcare. Ai încredere în mine.

Nu uita, criminalii mișcării sunt puternici și sunt mult mai mulți decât cei enumerați aici. Recunoaște scuza și ține-i piept suficient cât să te legi la șireturi. Asta înseamnă că ai ajuns la jumătatea drumului spre victorie.

Fișă de lucru cu Criminalii Mișcării

1. Sunt prea obosit ca să merg azi la sală, după serviciu. Nu am dormit bine azi-noapte și trebuie să mă culc devreme în seara asta.

Contraargument: Sunt obosit în cele mai multe zile, motiv pentru care trebuie să fac mișcare. În plus, s-ar putea să dorm mai bine diseară dacă fac un pic de sport.

Dovezi care îți susțin contraargumentul: Atunci când mă forțez să mă duc la sală, deși sunt obosit, aproape întotdeauna mă simt plin de energie după ce termin. De asemenea, am dormit neîntors cu două nopți în urmă, după ce am fost la sală.

Cum voi depăși criminalul mișcării? Am să îmi aduc aminte cum mă simt după ce fac mișcare și ce bine dorm după ce termin. O să încetez să mă tot gândesc cum ar fi să merg la sală și am să mă duc, pur și simplu.

2. _____

Contraargument: _____

Dovezi care îți susțin contraargumentul: _____

Cum voi depăși criminalul mișcării? _____

Enumeră în Fișa de lucru cu Criminalii Mișcării cele mai frecvente motive ale tale pentru a nu face mișcare și găsește un argument pentru a demonstra că fiecare scuză e greșită sau pentru a putea trece peste ea.

REZUMAT

Mișcarea, fie că vorbim despre plimbatul câinelui sau despre alergatul înainte de serviciu, este o modalitate excelentă de a preveni și a ușura anxietatea. Sportul eliberează, de asemenea, substanțe în corpul tău care te fac să te simți bine, crește respectul de sine și îmbunătățește sănătatea fizică. Cheia e să eviți scuzele cele mai frecvente pentru a nu face mișcare și să faci primul pas. Iată câteva idei de ținut minte din acest capitol.

- Chiar și o cantitate moderată de mișcare este eficientă pentru reducerea anxietății.
- Stabilește obiective realiste și specifice pentru a face sport.
- E ușor să te convingi singur să nu faci mișcare. Fii mai atent la scuzele de care te folosești pentru a nu face mișcare.
- Mișcarea nu trebuie să fie plictisitoare. Cu cât ai mai multe activități în arsenal, cu atât mai mari sunt șansele de a te ține de program.
- Începerea unui program de mișcare nu trebuie să fie scumpă. Evită capcana achiziționării unor pantofi inutil de scumpi sau semnării unui contract pe mai mulți ani cu un centru de fitness.

⁴⁰ Smits, J.J., Tart, C.D., Rosenfield, D. & Zvolensky, M.J., The interplay between physical activity and anxiety sensitivity in fearful responding to carbon dioxide challenge. *Psychosomatic Medicine*, 73, 498–503. doi: 10.1097/PSY.0b013e318229992b, 2011.

⁴¹ Anxiety and Depression Association of America (n.d.). *Exercise for stress and anxiety*. Accesat la adresa <http://www.adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>

⁴² Clinica Mayo. (2011). *Depression and anxiety: Exercise eases symptoms*. Accesat la adresa www.mayoclinic.com/health/depression-and-exercise/MH00043

⁴³ Exercise and immunity. (f.d.) În *Medline Plus*. Accesat la adresa www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007165.htm

⁴⁴ Azumio. (2013). *Fitness Buddy* (versiunea 1.0) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://www.fitnessbuddyapp.com>

⁴⁵ HealtheHuman. (2010). *Exercise Tracker* (versiunea 1.12) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <https://itunes.apple.com/us/app/exercise-tracker/id293603711?mt=8>

⁴⁶ Red Rock Apps. (2013). *Start running!* (versiunea 1.2) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://redrockapps.com/>

⁴⁷ Doran, G.T., There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70, pp. 35–36, 1981.

⁴⁸ Bourne, E., *Coping with anxiety: 10 simple ways to relieve anxiety, fear & worry*, New Harbinger Oakland, CA, 2003.

⁴⁹ Quill, S., 21 ways to overcome exercise excuses, *Men's Health*, 2 iulie 2013. Disponibil la adresa http://www.menshealth.com/mhlists/overcome_exercise_excuses/

Capitolul 6

Nu am timp să mă relaxez!

Cel mai bun timp pentru relaxare e atunci când nu ai vreme de așa ceva.

— Sydney J. Harris, jurnalist american

Dacă o să te trezești spunând: „Ușor de zis, greu de făcut“ la un moment dat în timp ce citești cartea aceasta, probabil că se va întâmpla în timpul acestui capitol. Dacă ar fi atât de ușor să te relaxezi, nu ar fi nevoie să apelezi la o carte de dezvoltare personală, nu-i așa? Adevărul e că multe dintre tehnicile din cartea aceasta necesită muncă. Unele impun mai mult timp și un angajament mai profund decât altele. După părerea mea, capitolul acesta e unul dintre cele mai ușor de stăpânit. Nu e nevoie de mult timp. Nu e complicat. Și probabil că deja încorporezi inconștient relaxarea în activitățile tale zilnice. Dacă ieși până la mașină după o sedință stresantă, tragi un pui de somn de 15 minute pe timpul prânzului sau bei un pahar de vin după o zi grea la serviciu, înseamnă că folosești câteva dintre tehnicile esențiale de relaxare pe care le-ai dezvoltat deja. Pentru unii, nu e nevoie decât de o tehnică simplă în cadrul unei pauze naturale din timpul zilei; pentru alții relaxarea necesită un efort voit și concentrat, folosind abilități nou-învățate. Capitolul acesta ar trebui să te ajute dacă faci parte din această a doua categorie.

Pentru a reuși să te bucuri de momente de relaxare, e nevoie doar de două lucruri. În primul rând, trebuie să fii dispus să blochezi între 30 și 45 de minute din programul tău în fiecare zi. Dacă poți dedica mai mult timp, e cu atât mai bine. Dar, dacă scazi sub 30 de minute, probabil nu vei resimți niciun beneficiu notabil. În al doilea rând, legat de prima cerință, trebuie să exersezi constant noile tehnici. Ca majoritatea lucrurilor din viață, învățarea vine după repetiție. Nu uita că unele dintre tehnicile de relaxare pot părea ciudate la început. Nu ți se vor părea grele, dar s-ar putea să te simți puțin neliniștit, mai ales dacă încerci să faci loc pentru exerciții într-o zi care deja e ocupată. S-ar putea chiar să te simți puțin aiurea sau jenat când înveți tehnicile (discuțiile despre tehnicile de relaxare evocă adesea imagini cu forțe mistice și vindecători new age). Din experiența mea de predare a tehnicilor de relaxare pacienților, obstacolul cel mai des întâlnit în folosirea consecventă a tehnicilor este timpul. La fel ca în cazul sportului, ai grijă la scuze — „Sunt prea ocupat“, „Am uitat“, „Am lucrat mai mult“. Astfel de scuze sunt la fel de frecvente ca frigul iernii. Nu te lăsa prins în capcana aceasta. Dacă ești serios în încercarea de a controla mai eficient anxietatea, e important să găsești o modalitate de a-ți asigura succesul.

RESPIRAȚIA

Probabil că ai înțeles deja perfect cum stă treaba cu respirația. Cum ai putea altfel să fii conștient și capabil să citești cartea aceasta, nu? Respirația este un proces natural și automat. E ceva ce face fiecare ființă vie, într-un fel sau altul. În orice zi, o persoană obișnuită execută în jur de 20 000 de respirații — adică peste 600 de milioane de respirații într-o viață. Totuși, dacă nu ți se atrage atenția asupra ei, va rămâne la câțiva pași distanță de conștientizare. Abia dacă dai atenție acestei activități esențiale, care întreține viața. E timpul ca lucrurile să se schimbe. Conștientizarea respirației este primul pas către folosirea ei ca aliat împotriva anxietății. Dat fiind

că acum îți conștientizezi respirația, hai să ne uităm mai atent cum respiri.

DIN PIEPT SAU DIN DIAFRAGMĂ?

Cei mai mulți oameni respiră din piept. Când inspiră, forța respirației este concentrată în cavitatea toracică. Respirația din piept este o metodă foarte inefficientă. Plămânii nu sunt utilizați pe deplin, din cauza lipsei expansiunii, care duce la livrarea unei cantități mai mici de oxigen și elemente nutritive către sânge, creier și corp. Respirația aceasta superficială duce și la un dezechilibru al nivelurilor de oxigen și dioxid de carbon, care poate cauza sau agrava anxietatea. Printre simptomele cel mai des întâlnite ale respirației inefficiente prelungite se numără amețea, senzația de disconfort în piept și un ritm cardiac accelerat. *Respirația diafragmatică* (abdominală) este o modalitate mult mai eficientă de a transfera oxigen și elemente nutritive sistemului.

Respirația toracică este o metodă foarte inefficientă de a respira.

În cazul respirației diafragmatice (vezi ilustrația următoare), diafragma, un mușchi cuibărit strâns între piept și stomac, se contractă, forțându-ți stomacul să se extindă. Forța produsă de această expansiune umple plămânii, ducând la un flux maxim de oxigen în corp. Spre deosebire de respirația toracică, respirația diafragmatică aduce un echilibru între oxigen și dioxidul de carbon la nivelul corpului. De asemenea, stimulează sistemul nervos parasimpatic, care e parte a sistemului luptă-sau-fugi, responsabil pentru a readuce corpul nostru într-o stare normală de repaus, după o amenințare reală sau închipuită. Mai precis, sistemul parasimpatic încetinește respirația și ritmul cardiac. Echilibrul acesta și refacerea lui sunt cele care mențin o stare relaxată și lipsită de anxietate. Vei afla mai multe despre sistemul luptă-sau-fugi în capitolul 8, despre frică. Dar, deocamdată, e important să îți minte că pentru corpul tău e foarte dificil să se afle într-o stare anxioasă când practici în permanență o respirație lentă și profundă.

Diafragma



CUM SĂ ÎNVEȚI SĂ RESPIRI ALTFEL

E ușor să te transformi într-un om care respiră din diafragmă. Presupune câțiva pași simpli și necesită doar schimbări minore în programul tău zilnic. Cheia e să practici exercițiul de respirație cel puțin de două sau trei ori pe zi, vreme de 15 minute de fiecare dată. Dacă urmezi programul acesta, în decursul a două săptămâni îți vei fi antrenat, pe nesimțite, corpul să respire la un nivel superior. Iată câteva variațiuni ale aceluiași exercițiu, pentru a putea începe.

EXERCİȚIU DE RESPIRAȚIE DIN DIAFRAGMĂ — VERSIUNEA 1 (STÂND ÎNTINS)

1. Găsește un loc liniștit și confortabil unde să poți sta întins și să nu fii deranjat vreme de cel puțin 15 minute. Poate fi dormitorul tău, canapeaua din sufragerie sau în mașină, cu scaunul lăsat pe spate cât se poate de mult.
2. Cu genunchii ușor îndoiți și capul sprijinit confortabil, pune mâna stângă pe partea de sus a pieptului și mâna dreaptă pe stomac. Astfel îți vei da seama dacă respiri din piept sau din diafragmă. Dacă ești, în principal, un om care respiră din piept, mâna așezată pe torace se va mișca, în vreme ce mâna pusă pe stomac va rămâne relativ nemișcată. Lucrurile stau

invers dacă ești un om care respiră din diafragmă. Mâna de pe stomac se va ridica, iar mâna de pe piept nu. Dacă respiri din diafragmă, felicitări! Poți trece la secțiunea următoare. Dacă nu ești, citește în continuare.

3. Inspiră încet pe nas și fă stomacul să se ridice conștient. Ar trebui să simți că mâna pusă pe abdomen se înalță, în vreme ce mâna pusă pe piept rămâne pe loc. Dacă observi că mâna de pe piept încă se mai mișcă, continuă să te concentrezi pe a-ți face stomacul să se înalțe la fiecare inspirație. Ar putea să îți fie de ajutor să îți imaginezi stomacul tău relaxat căptușit cu un balon dezumflat. Cu fiecare inspirație, vizualizează balonul umplându-se cu aer și stomacul extinzându-se încet.
4. Expiră încet pe gură, contractându-ți în același timp mușchii stomacului, pe măsură ce stomacul revine treptat la locul său normal de repaus. Ar trebui să simți cum mâna de pe stomac coboară și cum mâna de pe piept rămâne pe loc.
5. Repetă procesul acesta vreme de 15 minute, într-un ritm de aproximativ șase cicluri complete (un ciclu la 10 secunde) în fiecare minut. Ai grijă să nu te grăbești în timpul exercițiului. Inspirațiile și expirațiile ar trebui să fie lente și fluente.

EXERCİȚIU DE RESPIRAȚIE DIN DIAFRAGMĂ — VERSIUNEA 2 (STÂND PE SCAUN)

1. Găsește un loc liniștit și confortabil unde să poți sta așezat și unde în mod sigur nu vei fi deranjat vreme de 15 minute. Poate fi pe un scaun sau pe canapea acasă, la birou sau în mașină.
2. Așezat confortabil, cu picioarele, umerii, gâtul și capul relaxate, pune mâna stângă pe partea de sus a pieptului și mâna dreaptă pe stomac. E important să ai corpul relaxat și lipsit de tensiune musculară. Cu cât e mai rigid corpul, cu atât e mai greu diafragmei să se întindă.
3. Inspiră la început pe nas în timp ce îți faci conștient stomacul să se întindă. Ar trebui să simți că mâna pusă peste stomac se înalță, în vreme ce mâna pusă pe piept rămâne pe loc. Dacă observi că mâna de pe piept se mișcă, continuă să te concentrezi pe înălțarea stomacului la fiecare inhalație. Ar putea să îți fie de ajutor să îți imaginezi stomacul tău relaxat căptușit cu un balon dezumflat. Cu fiecare inspirație, vizualizează balonul umplându-se cu aer și împingându-ți stomacul în afară.
4. Expiră încet pe gură, contractându-ți în același timp mușchii abdomenului, pe măsură ce stomacul revine treptat la locul său normal de repaus. Ar trebui să simți cum mâna de pe stomac coboară și cum mâna de pe piept rămâne pe loc.
5. Repetă procesul acesta vreme de 15 minute, într-un ritm de aproximativ cinci-șase cicluri complete la fiecare minut.

EXERCİȚIU DE RESPIRAȚIE DIN DIAFRAGMĂ — VERSIUNEA 3⁵⁰

Începe prin a te face comod, fie așezat pe scaun, fie întins. Respiră adânc pe nas — frumos și lent — lăsând aerul să circule în abdomenul inferior, aproape de buric. Lasă-ți abdomenul inferior să se umfle cu aer. Acum eliberează lent aerul, expirându-l încet pe gură. Din nou, inspiră încet pe nas și expiră pe gură. Mulți oameni rețin o parte din aer în partea superioară a pieptului, dar scopul e ca respirația să se strecoare în abdomenul inferior, fără a face partea de sus a pieptului să se înalțe deloc. Dacă pentru tine e greu, încearcă să stai întins pe podea cu o carte sau o pungă mare de orez pe partea de sus a pieptului. Exersează respirația calmă și încearcă să ții cartea sau punga de orez nemișcată, fără a o lăsa să se ridice. Aceasta e, pe scurt, respirația diafragmatică. Poate părea simplistă, dar e o metodă foarte eficientă de a preveni și reduce anxietatea. De asemenea, e o modalitate excelentă să treci printr-un atac de panică sau să îți calmezi agitația

înainte de a ține o prezentare sau a te urca în avion. Și nu uita, dacă exersezi regulat respirația diafragmatică, în decurs de câteva săptămâni îți vei face corpul să respire astfel de unul singur.

RELAXAREA MUSCULARĂ

Fie că știi, fie că nu, probabil mergi de colo-colo ducând cu tine multă tensiune musculară adunată în corp. Din motive necunoscute, în loc să ne eliberăm de stres și anxietate, le acumulăm în mușchi la fel cum acumulăm grăsime pe burtă după ce ne înfruptăm cu fursecuri și înghețată. Relaxarea voită și sistematică a mușchilor este o metodă excelentă de a trimite stresul și anxietatea înapoi pe târâmul invizibil din care vin. Cele mai bune două metode pentru a face asta sunt relaxarea musculară progresivă și relaxarea centrată pe senzații. Similar cu respirația diafragmatică, ambele trebuie practicate cel puțin de trei ori pe zi, vreme de 15 minute fiecare.

Stresul și anxietatea: le stocăm în mușchi.

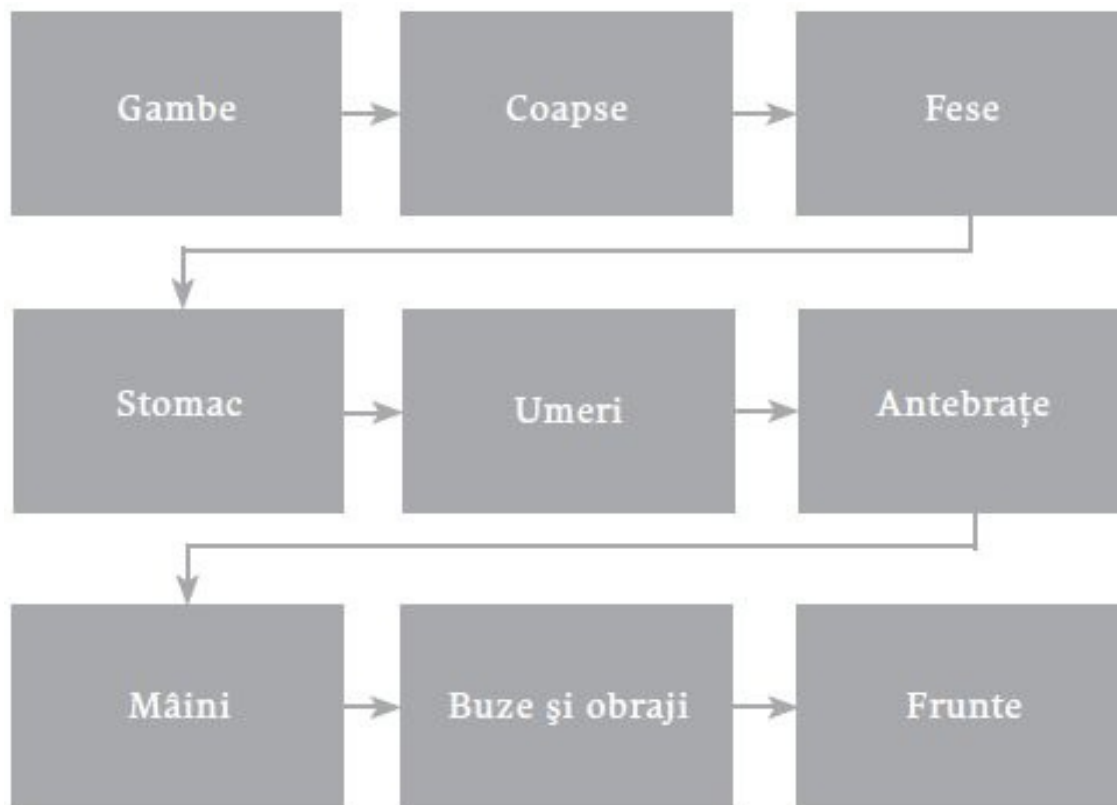
RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Dezvoltată în anii '30 de doctorul Edmund Jacobson⁵¹, *relaxarea musculară progresivă* sau RMP este un proces în două etape în care mușchii corpului sunt încordați și relaxați intenționat. RMP urmează un tipar sistematic în care începi cu încordarea și relaxarea picioarelor și termini cu capul. Discrepanța puternică dintre cum se simte mușchiul în timpul contractării și după eliberare este partea cea mai importantă a exercițiului. Principalele beneficii ale RMP sunt că îți permite să resimți efectele pozitive ale unui mușchi relaxat și contribuie la conștientizarea senzației date de un mușchi relaxat în general. Aceasta din urmă te ajută să îți monitorizezi tensiunea și nivelul de stres de-a lungul zilei. În esență, este greu pentru îngrijorare, teamă, stres și altele asemenea să câștige lupta contra unui trup relaxat. Pentru a te ajuta la acest exercițiu, poți descărca o aplicație pentru smartphone, cum ar fi *Calmul profund*⁵² sau *Relaxarea profundă*⁵³. Ambele conțin o varietate de sunete liniștitoare care să te ajute să te relaxezi.

EXERCIȚIU DE RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ⁵⁴

1. Găsește un loc unde să poți sta așezat sau întins confortabil și unde să fii sigur că nu vei fi deranjat vreme de 15 minute.
2. Închide ochii, respiră profund lent, numără până la 5 și expiră lent. Fă asta de cinci ori. (E o ocazie minunată să introduci respirația din diafragmă în exercițiu.)
3. Stând cu picioarele lipite de podea, mută-ți atenția asupra labei piciorului stâng sau drept. Observă tensiunea din degete, gleznă, părți laterale ale labei piciorului sau părțile sale inferioare și superioare. Dacă mintea rătăcește și se umple de gânduri aleatorii, recunoaște-le și apoi împinge-le lent în afara conștientizării. Ți-ar putea fi de folos să îți imaginezi aceste gânduri aleatorii ca pe urmele de cretă de pe tablă, care se șterg ușor cu un burete. Continuă să respiri.
4. Încovoie-ți degetele în jos și încordează-ți piciorul cât de mult poți și ține-l așa 5 secunde. Concentrează-te doar asupra tensiunii din degete și din picior. Fii foarte atent la cum se simte.
5. Relaxează-ți încet degetele și laba piciorului. Observă ușurarea care vine când renunți la tensiune. Simte sângele cald cum îți curge înapoi în degete, picior și gleznă.
6. Repetă pașii de la 3 la 5 de alte 2 ori, continuând să respiri în acest timp.
7. Repetă pașii de la 3 la 6 pentru restul părților din corp, așa cum este indicat în diagrama de Relaxare musculară progresivă.

Relaxarea musculară progresivă



Notă: Din Stress Prevention Activities for Road Transport Drivers and SME: Physical and Physiological Exercises e-learning Module, din proiectul SPA ROAD. Copyright 2010 pentru Federation of Transport, Communications and Sea workers' General Union of Castile-Leon. Adaptat cu permisiunea autorilor.

RELAXAREA CENTRATĂ PE SENZAȚII

Asemănătoare cu RMP, relaxarea centrată pe senzații are în vedere diferiții mușchi ai corpului, din cap până în picioare (sau din picioare până în cap). Însă, în loc de încordarea și relaxarea mușchilor, metoda se concentrează asupra senzațiilor din mușchi și pe imaginarea tensiunii care e îndepărtată. Metoda combină respirația profundă, conștientizarea trupului și vizualizarea (imageria). Relaxarea centrată pe senzații nu este nici mai bună și nici mai rea decât RMP — e doar o abordare diferită pentru a atinge același obiectiv, acela al relaxării. Pentru a te ajuta cu acest exercițiu, poți descărca aplicații pentru smartphone, cum ar fi cele cu sunetele valurilor^{55, 56}.

EXERCITIU DE RELAXARE CENTRATĂ PE SENZAȚII

1. Găsește un loc liniștit unde să poți sta așezat sau întins confortabil și ești sigur că nu vei fi deranjat vreme de 15 minute.
2. Închide ochii; respiră profund, lent; numără până la 5 și expiră ușor. Fă acest lucru de cinci ori. (Din nou, e o ocazie grozavă să incluzi respirația diafragmatică într-o altfel de strategie de relaxare.)
3. Conștientizează-ți fie piciorul stâng, fie dreptul. Observă senzațiile din degete, gleznă sau din părți laterale, superioare și inferioare ale labei piciorului. Dacă mintea îți pleacă la plimbare și se umple de gânduri aleatorii, recunoaște-le și apoi împinge-le delicat în afara conștiinței. Ți-ar putea fi de folos să îți imaginezi gândurile întâmplătoare ca pe niște nori care de destramă pe cer și dispar din câmpul vizual. Continuă să respiri.

4. Imaginează-ți o apă caldă, liniștitoare, vindecătoare cuprinzându-ți piciorul. Simte cum apa îți învăluie degetele, glezna, partea de sus a labei și talpa. Observă ușurarea pe care ți-o aduce apa caldă. Concentrează-te asupra senzației acesteia vreme de 2 minute.
5. Repetă pașii 3 și 4 pentru restul zonelor corpului, așa cum ai văzut în diagrama pentru Relaxare Musculară Progresivă, continuând să respiri profund în acest timp.
6. Odată ce ai acoperit fiecare grupă musculară mare, imaginează-ți că ești scufundat complet în apa aceasta, cu excepția gurii și nasului. Concentrează-te asupra felului în care căldura și imponderabilitatea plutirii îți relaxează corpul. Păstrează senzația cât poți de mult.

IMAGERIA (VIZUALIZAREA)

Imageria ghidată este o modalitate simplă, dar eficientă de gestionare a anxietății prin direcționarea imaginației. E folosită de sportivii de performanță, de soldații de elită, de pacienții care suferă de cancer și de cei care încearcă să își reducă anxietatea și stresul. (E folosită adesea de copii, deși e numită în general „visat cu ochii deschiși”). Imageria ghidată e considerată de unii o formă de hipnoză. În sensul tradițional, un ghid (de obicei, terapeut sau antrenor) ajută persoana să își acceseze sistemul de vizualizare și îi sugerează rute vizuale și rezultate asociate motivului pentru care se folosește imageria. De exemplu, înaintea unui turneu important, un jucător profesionist de golf își imaginează că lovește perfect cu crosa, vizualizează mingea despicând aerul către steag și privește mingea rostogolindu-se în gaură. Va rula filmul acesta cu lovitura perfectă iar și iar, atent fiind la detaliile complicate ale loviturii sale și la modul în care se simt mâinile când mingea e lovită din cel mai bun unghi de crosa sa. De asemenea, poate vizualiza și se poate pregăti pentru potențialele obstacole în calea loviturii perfecte, cum ar fi o pală neașteptată de vânt sau o capcană de nisip.

Unul dintre avantajele imageriei ghidate e că îți poți crea un plan sau un scenariu care să se potrivească situației tale actuale. De exemplu, dacă ești anxios din cauza unei prezentări viitoare, te poți vizualiza ținând un discurs demn de un premiu. Dacă te temi că ai putea avea un atac de panică în următoarea excursie la mall, poți evoca potențialii agenți declanșatori ai panicii (de exemplu, o mulțime de oameni în zona restaurantelor) și îți poți imagina cum le vei face față prin diferite scenarii legate de gestionarea anxietății. Sau îți poți alege o amintire favorită, care te face să te simți fericit, în siguranță și relaxat. Partea bună a retrairii amintirilor e că mintea și corpul tău nu pot face diferența dintre fantezie și realitate. Poți recrea acele sentimente pozitive doar prin imaginație. Posibilitățile sunt nelimitate.

Urmează trei exemple diferite de folosire a imageriei ghidate. Primul este exemplul unei mame care se confruntă cu atacuri de panică și este anxioasă din cauza participării la meciul fiicei sale. Al doilea prezintă o mamă care lucrează, supusă unui volum foarte mare de stres la serviciu și acasă, și care are nevoie de ajutor pentru a se relaxa înainte de a încerca măcar să își rezolve problemele. Al treilea este un exercițiu general de reprezentare, fără o anumită temă. Însă, înainte de a începe, la fel ca în cazul celorlalte exerciții de relaxare, găsește un loc liniștit unde să nu fii deranjat, închide ochii și respiră adânc vreme de câteva minute.

Poți crea un scenariu care să se potrivească situației tale actuale.

EXEMPLUL DE IMAGERIE GHIDATĂ 1: MECIUL CEL MARE

Fiica lui Gracie joacă volei, și săptămâna viitoare are meciul pentru finala campionatului statal. E încântată pentru ea și vrea să participe. Și totuși, gândul de a fi în preajma atâtor oameni care încurajează și țipă o face extrem de agitată. Se teme chiar că va avea un atac de panică și că nu va fi în stare să iasă din sala de sport dacă se produce acel atac. Terapeutul lui Gracie o ajută să dezvolte următorul scenariu:

Înainte de a pleca de acasă, imaginează-ți că stai în mașină, în parcare a sălii de sport. Ai emoții la ideea că trebuie să

intri. Inima îți bate repede, ai mâinile umede și reci, iar stomacul ți se strânge. Îți spui: „O să-mi ies din minți dacă intru” și „Nu pot să fac chestia asta”. Acum imaginează-ți că folosești respirația din diafragmă. Simte cum îți scade lent ritmul cardiac și cum disconfortul din abdomen ți se reduce. Din mașină, privește cum intră alții fără niciun efort în sala de sport. Amintește-ți că ai fost în sala acesta de multe ori până acum și nu ți s-a întâmplat niciodată ceva rău. Imaginează-ți unde te vei așeza după ce intri. Poate la capătul băncii de lângă ușă. Sau poate vei sta lângă standul cu gustări, care e aproape de ieșire. Amintește-ți iar că ai făcut lucrul acesta de mai multe ori deja și de fiecare dată ai reușit. Acum imaginează-ți că ești așezată și că inima începe să îți bată cu putere și simți nevoia puternică să fugi afară. Începi să te întrebi din nou dacă vei putea gestiona senzația respectivă. Continuă să respiri profund și înlocuiește gândurile care nu te ajută cu unele folositoare. De exemplu, concentrează-te asupra fiicei tale și mândriei pe care o simți pentru ea. Amintește-ți că sunt ieșiri de o parte și de alta a rândurilor de scaune, în caz că simți nevoia să pleci. Spune-ți că ai mai făcut asta și concentrează-te din nou asupra fiicei tale. Anxietatea crește și începi să te simți copleșită. Ieși câteva minute, dar nu te duce la mașină. Respiră, relaxează-te și scoate-ți din minte orice gând care nu te ajută, spunându-i să înceteze. Revino la locul tău, continuă să respiri și concentrează-te asupra fiicei tale.

EXEMPLU DE IMAGERIE GHIDATĂ 2: AMINTIREA DIN COPILĂRIE

În ultimele săptămâni, Alison a avut o viață grea. La serviciu au venit peste ea mai multe termene de predare deodată, copilul ei cel mare are probleme la școală, iar lucrurile nu merg prea bine între ea și soțul ei. Trebuie neapărat să își reducă stresul emoțional și fizic, terapeutul o ajută pe Alison să dezvolte următorul scenariu:

Gândește-te la Ajunul Crăciunului petrecut acasă la bunica ta, când aveai șapte ani. Imaginează-ți că stai lângă ea și o ajuți să curețe de coajă merele pentru plăcintele pe care le pregătește. Observă-l în spate pe bunicul tău, citindu-i o poveste frătorului tău. Simte aerul rece și proaspăt care intră pe sub ușa de la intrare și privește culorile strălucitoare ale frunzelor care acoperă iarba maronie de afară. Concentrează-te asupra mirosului de curcan, care răzbate din cuptorul negru de fier, așezat în colț. Trăiește fiecare gând, sentiment, miros, atingere, sunet, gust și imagine plăcută pe care le poți evoca din ziua aceea. Amintește-ți de bucuria pe care o simțai doar pentru că erai acolo, dorindu-ți ca ziua aceea să nu se termine niciodată. Simte calmul și mulțumirea care îți ocupau întreaga ființă și dă deoparte orice gânduri întâmplătoare care îți trec prin cap. Încearcă să nu te gândești deloc. Doar imaginează-ți că ai din nou șapte ani.

EXERCITIU GENERAL DE IMAGERIE⁵⁷

Închide ochii, dacă asta te ajută să te concentrezi, sau ține-i deschiși, dacă preferi. Găsește o poziție confortabilă. Poți sta așezat sau întins. Odată ce stai confortabil, imaginează-ți un loc în care te-ai simți în siguranță și relaxat și în care nu există tensiune. Poate fi un loc real în care ai fost, un loc pe care ți-ar plăcea să-l vizitezi sau un loc inventat. Poate fi înăuntru, afară sau o combinație. Puterea acestui exercițiu stă în faptul că tu decizi unde vrei să mergi și cum va fi, odată ce ai ajuns acolo.

În continuare, hotărăște cum arată obiectele și peisajul din jur. Ai putea fi în pădure sau la munte, sau pe plajă. Ai putea asista la un răsărit, un apus sau la un cer înstelat. Sau ai putea fi undeva înăuntru, cu mobilă confortabilă și poate cu un foc în șemineu. Poate ești înconjurat de cărți, obiecte artistice frumoase sau pereți pictați.

Imaginează-ți culorile pe care le asociezi cu liniștea. Mulți aleg nuanțe de albastru, verde sau alb, dar poate fi orice culoare îți alegi sau un curcubeu de culori. Lasă culorile acelea să te înconjoare.

Temperatura e exact cum îți place. Poate suflă o briză ușoară sau răcoroasă sau poate soarele îți încălzește corpul. Imaginează-ți cum se simte aerul pe pielea ta. Respiră adânc pe nas, ca să ți se umfle abdomenul, ține aerul, apoi expiră încet, foarte încet, pe gură. Lasă-ți mușchii să se destindă, pe măsură ce tensiunea se scurge. Respiră din nou adânc, în abdomen, reține aerul și expiră încet pe gură. Cu fiecare respirație, eliberezi mai multă tensiune. Unora trupul li se pare greu când se relaxează; altora li se pare ușor. Unii simt că li se încălzesc mușchii, iar alții au senzații răcoritoare sau furnicături. Conștientizează cum se simte trupul pe măsură ce te eliberezi de stres și lași tensiunea să se scurgă. Acum hotărăște ce sunete ai vrea să auzi. Ai putea conștientiza curgerea unui pârau sau valurile oceanului care se sparg delicat pe nisip. Sau poate auzi păsări ciripind, clopote în bătaia vântului, zgomotul oamenilor pe fundal sau muzică. Sau poate preferi liniștea. Acum imaginează-ți mirosurile din jurul tău. Poate mirosul a ceva care se coace în cuptor, al florilor parfumate, cum ar fi trandafiri, liliac sau levănțică, mirosul proaspăt de grepfrut sau de iarbă proaspăt cosită, mirosul familiar al unui loc preferat, o apă de colonie sau un parfum, sau orice alt iz îți place. Stabilește gusturile și texturile care îți plac; poate ceva crocant sau ceva delicat și cremos, ceva tare sau ceva moale, poate aerul sărat, ceaiul aromat cald sau cu gheață, prima mușcătură dintr-un fursec cu fulgi de ciocolată sau mâncarea ta preferată. Mintea ta e lipsită de tensiune și griji.

Respiră adânc în abdomen, ține respirația și apoi expiră încet, foarte încet, elimină orice urmă de tensiune rămasă în trup. Pur și simplu relaxează-te și simte pacea dinlăuntrul tău, care te înconjoară. Ai putea alege să îți întinzi degetele și să deschizi încet ochii sau să adormi.

O ultimă observație. Multora le e util să înregistreze scenariul în format audio și să îl asculte

când se relaxează. În afara cazului în care ai memorat scenariul, poate fi contraproductiv să deschizi ochii la fiecare câteva secunde ca să citești ce urmează. Poți descărca pe smartphone oricare dintre multele aplicații care permit înregistrarea audio. Acestea fiind spuse, e important să fii flexibil și să te lași dus de val. Scenariul tău e scenariul tău. Îl poți modifica oricum dorești când ți-l imaginezi. Lasă-ți părțile creative ale minții să preia conducerea.

REZUMAT

Una e să ți se spună să te relaxezi, alta e să o și faci. Fie că folosești respirația profundă, relaxarea musculară sau vizualizarea, tehnicile acestea reprezintă adversari formidabili ai anxietății. Cheia e să exersezi regulat. Iată câteva idei pe care să le ții minte din acest capitol.

- Imageria lentă și concentrată este o modalitate excelentă de a preveni și a alina anxietatea.
- Încordarea și relaxarea mușchilor aduce cu sine un sentiment de calm, relaxare și mulțumire.
- Reprezentarea este utilă pentru prevenirea panicii, dar trezește și sentimente pozitive din experiențele trecute.
- Pentru a fi eficiente, tehnicile de relaxare trebuie folosite zilnic vreme de cel puțin 30 sau 45 de minute.

⁵⁰ Din *Relaxation and Wellness Techniques: Mastering the Mind-Body Connection* [CD], de M. Karapetian Alvord, B. Zucker și B. Alvord. (2013, Research Press).

⁵¹ Jacobson, E., *Progressive relaxation*, University of Chicago Press, Chicago, IL, 1938.

⁵² Imagination Unlimited. (2013). Deep Calm — Ambient Sound to Help You Relax (Versiunea 1.0.52) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <https://itunes.apple.com/bz/app/deep-calm-ambient-sounds-to/id700689999?mt=8>

⁵³ App Camelot. (2013). Deep Relax — Your Best Companion for Stress Relief (Versiunea 1.4) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://appcamelot.com/app/deep-relax>

⁵⁴ Din *Stress Prevention Activities for Road Transport Drivers and SME: Physical and Physiological Exercises e-learning Module*, din proiectul SPA ROAD.

⁵⁵ Boynes, S. (2013). Ocean Wave Sounds for Sleep and Relaxation (Versiunea 1.3.1) [Aplicație pentru telefonul mobil] Accesată la adresa <https://itunes.apple.com/us/app/ocean-wave-sounds-for-sleep/id590198818?mt=8>

⁵⁶ MobileAnarchy. (2012). Sleep Waves (Versiunea 1.0) [Aplicație pentru telefonul mobil] Accesată la adresa <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobileanarchy.com.whitenoiseblacknightfree>

⁵⁷ *General Imagery Exercise* de Mary Karapetian Alvord și Kelly A. O'Brien. Reprodus cu permisiunea autoarelor.

Capitolul 7

Ce înseamnă să îmi gestionez mediul?

Secretul tuturor victoriilor e organizarea a ceea ce nu e evident.

— Marc Aureliu

Ideea de „a deține controlul” este privită adesea negativ, poate pentru că unii o asociază cu „a controla”. Când e rostită, expresia „a deține controlul” poate evoca ideea oamenilor care sunt tiranici, solicitanți, nepăsători și dezinteresați. Adjectivele acestea pot fi adevărate în cazul unora, mai ales al celor care asociază controlul cu a li se face pe plac, indiferent de costuri.

Dar, în realitate, controlul este un lucru bun. Controlul îți permite să gestionezi gradele și tipurile diferite de haos care te înconjoară în fiecare zi. E important, pentru că haosul este cel mai bun prieten al anxietății. Iar sentimentul lipsei de control este una dintre cele mai frecvente nemulțumiri ale oamenilor care suferă de anxietate.

Haosul este cel mai bun prieten al anxietății.

După cum am mai amintit, viața e agitată și curge într-un ritm rapid și nu e interesată de cât ești tu de stresat sau de anxios. Nu încetinește și nu se adaptează pentru a-ți face ție viața mai ușoară. Nu-i pasă că tu trebuie să pregătești o prezentare diseară, în timp ce pregătești cina, împătorești rufele spălate, golești mașina de spălat vase și culci copiii. Nu știe că tu trebuie să ai grijă de mama bolnavă sau să te confrunți cu despărțirea de soțul tău, care e detașat într-o zonă de război la 19 000 de kilometri distanță. Din cauza aceasta, e important să înveți cum să controlezi sau să gestionezi cât de mult poți dintre lucrurile din jurul tău. Vestea bună e că nu e chiar imposibil să controlezi mediul tău, așa cum ar putea părea. De fapt, e destul de simplu. Dar sunt necesare eforturi, planificare și o doză de răbdare.

ORGANIZEAZĂ-ȚI SPAȚIUL

Obişnuiam să detest să merg la serviciu luna. Nu pentru că nu mi-ar fi plăcut slujba mea sau că luna ar fi fost mai grea decât zilele de marți până vineri. Ci pentru că biroul meu era un dezastru absolut și cumplit. La fel cum mașina ți se murdărește la drum lung, biroul mereu suferea urmările unei săptămâni întregi de tras dosare fără a le mai pune la loc, de strâns teancuri de ciorne, în loc să le toc, și de pus bilețele adezive peste tot pe pereții biroului. Simplul fapt de a mă uita la haosul acesta mă făcea să mă gândesc că „N-o să apuc să fac nimic azi” și că „Știu eu că o să ratez un termen săptămâna aceasta”. În esență, îmi începeam săptămâna îngrijorat și stresat. Din fericire, cu ajutorul unei secretare atente și organizate, lucrurile s-au schimbat. Fie că lucrezi acasă sau la birou, indiferent dacă negociezi contracte de milioane de dolari sau decupezi cupoane, sfaturile următoare, care pe mine m-au ajutat, te pot ajuta și pe tine să elimini dezordinea și să reduci stresul și anxietatea.

FĂ O CURĂȚENIE GENERALĂ. Uneori trebuie să o iei de la capăt. Găsește o cutie mare, o ladă sau un coș de gunoi și mătură înăuntru tot ce ai pe birou. Nu îți cer să arunci totul — deocamdată. Transformă-ți doar biroul într-o tablă goală. Odată ce ai biroul curat, fă un pas în

spate și vizualizează cum ai vrea să fie. Ce zone vrei să fie descongestionate? Care parte a spațiului de lucru tinzi să o folosești cel mai mult? Odată ce ai în cap un plan, ia câte un obiect din locul în care ai ales să le strângi și pune-l la loc pe birou, strategic, pe rând. Pe măsură ce scoți fiecare obiect, fie el teanc de hârtii sau capsator, sau un coș foarte mare, fotografie sau aparat de radio, întreabă-te: „Trebuie să stea pe birou?” Dacă răspunsul e nu, găsește-i alt loc și treci la pasul următor.

ARUNCĂ, TOACĂ, RECICLEAZĂ SAU ARHIVEAZĂ. Putem presupune, fără nicio grijă, că o parte semnificativă a hârtiilor, notițelor și chitanțelor de pe biroul tău nu au un scop real în afara aceluia de a face biroul să pară aglomerat. Decide ce vrei să arunci, să toci sau să reciclezi. Dar nu te rezuma la a pune sub birou o cutie pentru lucrurile și hârtiile „de reciclat” sau „de tocat” — fă-o imediat. Dacă nu, ai reușit doar să muți mizeria dintr-un loc în altul. În ceea ce privește acele lucruri care nu pot fi aruncate, tocate sau reciclate, găsește un loc în care să le arhivezi. Cana în care ai pus o mie de pixuri chiar trebuie să stea acolo? Chiar ai nevoie de șase poze diferite cu aceeași persoană, loc sau lucru? Imprimanta ar putea să își găsească loc sub birou sau pe o masă alăturată? Găsește case noi pentru lucrurile acestea.

CREEAZĂ UN SISTEM DE ÎNDOSARIERE. Îmi pare rău, dar simplul fapt de a pune lucrurile într-un sertar nu înseamnă îndosariere. Trebuie să creezi un sistem mai bine gândit. Creează dosare și etichetează-le clar. Sortează proiectele și documentele în funcție de termen, stadiul de realizare sau importanță. Păstrează chitanțele organizate pe ani (sau pe luni, dacă îți faci griji din cauza Administrației Fiscale). Folosește tăvițe pentru a stoca documentele privind proiectele actuale și viitoare (ai grijă să nu ajungi să ai prea multe tăvițe de documente pe birou). Aranjează facturile în funcție de termen și cupoanele în funcție de data expirării. Iar în sertare pune-ți doar lucrurile esențiale. Lingurile de plastic, agrafele rupte, pachetele de zahăr și mărunțișul au alte locuri în care pot sta. În cadrul acestui proces, s-ar putea să îți dai seama că trebuie să investești într-un dulap nou sau o cutie care să îți găzduiască toate lucrurile. Dacă banii reprezintă o problemă, poți găsi lăzi și cutii suficient de ieftine.

TRECI ÎN ERA DIGITALĂ. Acum, că ai totul pus în cutii, dosare și sertare, hotărăște-te care dintre aceste documente pot fi salvate electronic în dosare de pe calculatorul tău sau pe un alt dispozitiv electronic. Una dintre posibilități e să investești într-un scanner digital pentru documente. Astfel, vei putea ține într-un singur loc toate hârtiile importante și chitanțele, eliberând spațiu pe birou, în sertare și în dulapuri. Scannerele pentru documente au prețuri cuprinse între 260 și peste 1 000 de lei.

FĂ CURAT LA FINALUL FIECĂREI ZILE. După ce ai terminat tot ce aveai de făcut, dacă nu petreci câteva zile făcând ordine la finalul zilei, probabil vei ajunge de unde ai plecat. Pune lucrurile la loc înainte de a pleca de la birou sau după ce ai terminat cu munca acasă. Dacă nu e fezabil, acordă-ți timp la sfârșitul săptămânii pentru a-ți organiza spațiul. Îți vei mulțumi luni.

PRIORITIZEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Ești bombardat în permanență cu sarcini zilnice a căror amploare merge de la mărunțișuri la proiecte ample. În orice zi, jonglezi mental cu activități de familie, de serviciu și sociale. A reacționa la aceste activități la întâmplare este o modalitate sigură de a-ți ridica nivelurile de anxietate și stres. Când ai un plan sistematic pentru abordarea zilei, nu te mai îngrijorezi dacă faci tot ce ar trebui să faci. De asemenea, ești protejat împotriva temerii și panicii asociate cu sentimentul că nu ești pregătit. Încearcă următoarele tehnici.

FĂ LISTE. În cartea lor practică și foarte utilă — *Atacă ziua înainte să te atace ea pe tine*⁵⁸, experții în managementul timpului Mark și Trapper Woods recomandă simplul fapt de a face liste ca modalitate de a fi organizat. În loc să încerci să ții minte tot, listele cu lucruri de făcut te ajută să ții evidența zilei, săptămânii și lunii. Îți permit să rămâi organizat și să reduci șansele de a uita ceva. Conform lui Mark și Trapper, trei tipuri de liste sunt cele mai utile pentru a te

organiza.

- Prima este lista *zilnică*. Lista zilnică te ajută, se înțelege, să ții evidența lucrurilor pe care trebuie să le faci într-o zi. Nu e nimic mai mult decât o listă de sarcini pe care o alcătuiești la începutul zilei sau în ziua anterioară. Pe măsură ce îndeplinești câte o sarcină, o tai pur și simplu de pe listă. Printre exemplele de sarcini de pe lista ta se poate număra să îți iei copilul de la antrenamentul de fotbal sau să iei hainele de la curățătorie.
- Al doilea tip de listă e cea *săptămânală*. Această listă îți permite să ai termenele importante din săptămână în vedere în cadrul programului. De-a lungul săptămânii, poți monitoriza progresul înregistrat pentru fiecare sarcină. Sarcinile săptămânale au, de obicei, o natură generală, comparativ cu cele zilnice. Exemplele de sarcini din lista săptămânală pot include programarea unui interval de timp în care să discuți cu șeful tău sau să chemi instalatorul să repare un robinet care picură.
- Al treilea tip este lista *lunară*. În esență, este planificarea lunară care te ajută să ai în vedere ședințele, activitățile și termenele importante din viitorul apropiat. Printre exemple se numără să schimbi uleiul la mașină sau să cureți jgheburile casei.

Nu trebuie să te complici cu listele acestea cu lucruri de făcut. Un carnet obișnuit e suficient. Sau, dacă ai o aplecare spre tehnologie, poți folosi calendarul disponibil pe calculator sau pe smartphone. S-ar putea să ți se pară utile aplicațiile pentru smartphone *Errands To-Do List*⁵⁹, *Week Planner — Fast and Simple*⁶⁰ și *Everyday Notes Monthly*⁶¹.

DĂ O NOTĂ DE CULOARE VIETII. O altă activitate utilă și foarte simplă recomandată de Mark și Trapper este practica alocării unor coduri de culoare pentru timpul tău. Folosirea unor coduri de culoare în program este o modalitate excelentă de a avea în vedere cele mai importante elemente ale zilei și săptămânii tale. Deși poți alege orice culori îți dorești, ei recomandă roșu, verde, galben și gri. Ai ghicit: roșu înseamnă *Stop! De făcut acum*. Acestea sunt lucrurile care nu suportă amânare, cum ar fi să iei copiii de la școală, să participi la o ședință urgentă sau să suni la compania care a emis cardul tău de credit ca să afli de ce ți-a fost respins cardul la băcănie. Verde înseamnă *Dă-i drumul*. Sarcinile verzi sunt pâinea cea de toate zilele: să echilibrezi bugetul, să te pregătești pentru o prezentare care va avea loc ulterior în timpul săptămânii și să stabilești o întâlnire de afaceri. Obiectivul e să rezolvi cât de multe sarcini verzi poți de-a lungul zilei. Lumea nu o să stea în loc dacă nu le faci pe toate, dar sarcinile verzi se pot transforma cu ușurință în unele roșii. Așadar, fii atent. Activitățile galbene sunt cele cu o importanță redusă, dar care trebuie făcute în cele din urmă: să îți faci curat în dulap, să smulgi buruienile din stratul de flori și să faci planuri pentru a lua prânzul cu un prieten. Și mai sunt și cele gri. Activitățile gri sunt o pierdere de timp și trebuie evitate dacă nu ești prins complet de toate celelalte. Printre exemple se numără uitatul la televizor și navigatul pe internet.

NU AMÂNA. Scriitorul american Mason Cooley a spus cândva: „Amânarea face lucrurile ușoare dificile și lucrurile dificile, și mai dificile“. Amânarea este un dușman aprig al productivității. Dacă vrei să învingi acest vrăjmaș, trebuie să urmezi trei pași simpli. În primul rând, nu te gândi, ci fă. La fel ca în cazul sportului, odată ce începi să îți spui cât va fi de dificil și de neplăcut, scad șansele să faci lucrul respectiv. În al doilea rând, cu cât e mai neplăcută o sarcină, cu atât mai devreme ar trebui să o realizezi. Sarcinile dificile și anoste sunt mai ușor de realizat când mintea și corpul sunt odihnite. Amână-le până la finalul zilei și o să vezi ce pățești. Probabil că o să te convingi să le faci a doua zi. În al treilea rând, recompensează-te după o victorie, oricât ar fi de mică. Ia o pauză de cinci minute. Vorbește cu un prieten sau un coleg. Întărește-ți perseverența și sacrificiile mergând să iei prânzul sau să îți iei o cafea.

ÎNVAȚĂ SĂ DELEGI

Delegarea sarcinilor către alții este o modalitate excelentă de a-ți reduce anxietatea. Și, chiar dacă ai putea să fii îngrijorat la gândul că persoana căreia i-ai delegat sarcina ar putea să nu o

ducă la bun sfârșit, presiunea la care ești supus, de a jongla cu nenumărate sarcini de-a lungul zilei, este redusă. La rândul tău, ești mai eficient, te simți mai puțin stresat și eviți anxietatea nedorită asociată gândului constant „Cum o să reușesc eu să fac totul?” Iată câteva sfaturi pentru delegare.

ÎNVĂȚĂ SĂ RENUNȚI. Mai întâi, trebuie să renunți la ideea că tu și doar tu poți face corect ceea ce trebuie făcut. Lumea aceasta e plină de oameni competenți. Trebuie să ai încredere că oamenii din jurul tău, fie că e vorba de partener, copilă, părinte sau coleg, sunt capabili să îți ușureze povara. (Desigur, dacă sunt și dispuși să o facă e o altă poveste!) Renunță la nevoia ta de a controla lucrurile mici din viață.

ALEGE PERSOANA POTRIVITĂ. Înainte să începi să împarți responsabilitățile, dă-ți seama ce crezi că trebuie să faci în raport cu ce pot face alții. De exemplu, dacă faptul de a-i cere soțului să ia copiii de la școală te va face să fii îngrijorată toată ziua, atunci poate ar fi mai bine să nu renunți la sarcina aceasta. Ar putea fi o idee mai bună să îi ceri să ia rufe de la curățătorie. Obiectivul e să renunți la sarcinile cronofage, care vor avea consecințe minime dacă nu sunt făcute, păstrând, totodată, controlul asupra acelor responsabilități considerate prioritare.

FII MAI EXACT. Oamenii se descurcă mai bine când știu precis ce se așteaptă de la ei. Când delegi ceva altcuiva, asigură-te că îi explici exact pentru ce ai nevoie de ajutor. De exemplu, în loc să spui: „Poți să te ocupi tu de bucătărie în seara asta?”, spune: „Poți să descarci tu mașina de spălat vase, să ștergi dulapurile și să duci gunoiul?” În loc să spui: „Poți să mă ajuti cu copiii?”, spune: „Poți să le faci tu baie în seara asta?” Fii clar, direct și exact. Și mai e ceva: nu uita să le mulțumești oamenilor care te-au ajutat, când au terminat. E o modalitate excelentă să te asiguri că te mai ajută pe viitor.

VERIFICĂ SITUAȚIA. Dacă vrei să fii sigur că nu se va face un lucru, alocă o sarcină și apoi uită de ea. O parte importantă a delegării responsabilității este să verifici situația și să te asiguri că sarcina e dusă la îndeplinire. Nu uita, tot tu ești responsabil pentru sarcină, chiar dacă ai încredințat-o altcuiva să o execute pentru tine. E mai probabil ca oamenii să răzbească dacă știu că o să fie cineva care o să le verifice produsul final. Asta nu înseamnă totuși să fii un tiran. Un bun manager își tratează mereu angajații cu respect, răbdare și înțelegere.

LAUDĂ. E ceva ce ține de psihologia elementară. Laudele sunt un foarte bun întăritor. Nu e nevoie decât de un simplu „mulțumesc” sau „mi-ai fost de mare ajutor” pentru a conta pe ajutorul celui delegat. Dacă ești dur sau critici în exces, e mai puțin probabil ca persoana să te mai ajute altă dată.

Laudele sunt un foarte bun întăritor.

PUNE PE LISTĂ ȘI NIȘTE TIMP „PENTRU MINE”

În filmul *Strălucirea*⁶², Jack Nicholson a ilustrat proverbul „Ce-i prea mult strică”⁶³ din conștiința noastră colectivă. Zicala aceasta din vechime conține o doză de adevăr. Și totuși, o versiune mai potrivită pentru societatea contemporană ar fi: „Ce-i prea mult te transformă într-un partener, părinte, angajat sau amic anxios” și așa mai departe. E bine să muncești din greu. Te face să te simți valoros și îți dă un sentiment de mândrie. Dar, dacă ești mereu cu smartphone-ul în mână și petreci mai mult timp la ședințe decât petreci cu familia, viața ta va deveni rapid haotică și ți se va părea că a scăpat de sub control. Un element de echilibru important pentru stresul și însingurarea asociate lumii rapide în care trăim este să te distrezi. La un moment dat în timpul scurs între copilărie și momentul curent, ai uitat cât de importantă e joaca pentru sănătatea ta emoțională. A venit vremea să revii la rădăcinile din copilărie.

GÂNDEȘTE-TE CE ÎȚI PLACE SĂ FACI. Ai fi uimit să afli, dar o parte importantă dintre oameni nu pot spune ce le place să facă pentru a se distra. Gândește-te puțin. Îți place să mergi în drumeții, să mergi cu bicicleta, să vizitezi muzee sau parcuri de distracții, să cauți antichități sau să mergi pe la târgurile de vechituri din cartier? Îți place să petreci timp de unul singur, cu

familia, cu prietenii sau cu oameni absolut străini? Hotărăște-te cât de des vei practica activitatea aleasă (zilnic, săptămânal, lunar, anual) și alege o activitate sau mai multe activități pe care chiar le vei face. S-ar putea să nu fie practic să călătorești prin Europa sau să te cațări pe Himalaya. Folosește următorul tabel pentru a te ajuta să te decizi. Primul exemplu a fost completat pentru tine.

Dă-ți seama ce îți place să faci.

PROGRAMEAZĂ DISTRACTIA. La fel cum consilierii financiari îți recomandă să te plătești mai întâi pe tine, tot așa ar trebui să îți programezi de la început timpul liber. Uită-te la programul tău zilnic, săptămânal și lunar. Creionează-ți activitatea aleasă înainte de a programa altceva. Fă astfel încât ședințele, comisioanele și toate celelalte responsabilități ale tale să evolueze în jurul timpului tău liber. Urmează un planificator zilnic pe care îl poți folosi pentru a creiona niște timp de distracție (în funcție de activitatea ta, ar putea fi mai potrivit un calendar săptămânal sau lunar). Găsești în continuare Calendarul Recreațional.

Jurnal pentru Decizii Recreaționale				
Activitate Să merg la târgul de duminică.	De ce activitatea aceasta? Îmi place să fac cumpărături și e o modalitate excelentă să iau lucruri frumoase pentru casă la un preț bun.	Singur / cu altcineva? Cred că soțului meu i-ar plăcea să meargă cu mine.	Probabilitatea de a o practica (1–10). 6	Piedici? Soluții Am stat prost cu banii în ultima vreme. Pot să mă duc și să mă uit doar.

Calendar Recreațional							
ORA	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
5:00 a.m. 5:30							
6:00 6:30							
7:00 7:30							
8:00 8:30							
9:00 9:30							
10:00 10:30							
11:00 11:30							
12:00 12:30							
1:00 1:30							
2:00 2:30							

3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30 p.m.							

FĂ O PRIORITATE DIN TIMPUL LIBER. Partea cea mai grea a trecut. Ai decis ce vrei să faci și când vrei să o faci. Acum mai trebuie doar să o pui în practică. Din păcate, aceasta e etapa în care lucrurile au tendința de a o lua în jos pentru mulți oameni. Ți-ai dat silința să ajungi atât de departe, deci fă din distracție o prioritate. Nu o scoate din program pentru o întâlnire sau un comision care mai poate aștepta. Trebuie să schimbi modul în care privești timpul liber. Distracția nu e opțională — este ceva necesar, la fel cum e mersul la serviciu, la școală sau pregătutul cinei.

IA-ȚI UN CONCEDIU. Un concediu este o modalitate simpatică de a te simți bine, departe de zbuciumul vieții cotidiene. Din nou, nu e nevoie să tropăi prin Europa vreme de două săptămâni. Un concediu poate însemna pur și simplu o zi în parc cu familia sau o escapadă peste noapte la o pensiune aflată la o oră distanță de casa ta. Acestea se numesc „concedii de stat acasă” și îți permit să te rupi de monotonia și erodarea vieții de zi cu zi fără a fi nevoie să jefuiești o bancă.

REDU ZGOMOTUL

Oamenii anxioși tind să fie hipersensibili la zgomot. Hipersensibilitatea aceasta poate fi asociată zgomotelor care trezesc amintiri neplăcute cuiva care a trăit o traumă. Sau se poate ca zgomotul să alimenteze sentimentul de lipsă de control, agitație sau tensiune pentru o persoană care deja e anxioasă. Indiferent de situație, reducerea bâzâitului, zăngănitului și zarvei constante aduce beneficii.

OPREȘTE TELEVIZORUL. Chiar și atunci când nu te uiți la televizor, eu cred că îl lași pornit. La fel ca traficul, sirenele și câinii care latră, televizorul s-a transformat într-o sursă acceptabilă de zgomot de fundal în viața ta. E simplu de rezolvat. Dacă nu te uiți la televizor, oprește-l. Nu numai că îți vei reduce factura de electricitate, ci îți vei reduce și stresul, și anxietatea. Dacă ești o persoană căreia zgomotul de fundal al televizorului i se pare liniștitor, atunci dă-l mai încet.

OPREȘTE TELEFONUL MOBIL. Înțeleg că s-ar putea să nu fie practic să închizi telefonul. Nu vrei să ratezi un apel important. Dar măcar oprește-l la masă și în timpul conversațiilor. Sau lasă soneria pe vibrații. Poate nu crezi, dar oamenii obișnuiau să se descurce de-a lungul zilei fără a răspunde la telefon și la mesaje scrise la fiecare 15 minute.

SCAPĂ DE ALERTE. Chiar ai nevoie de un Tweet, bong sau de un clip de 3 secunde cu un cântec al lui Barry Manilow declanșat de fiecare dată când primești o veste de la un prieten, un mesaj-text sau un e-mail? Alertele semnaleză urgența și sunt create pentru lucruri mai serioase, cum ar fi incendiile și tornadele. În afara cazului în care ai motive să bănuiești că un prieten de-al tău ar putea fi surprins de așa ceva, oprește-le.

PROGRAMEAZĂ-ȚI UN TIMP PENTRU LINIȘTE. Uneori, nu poți opri zgomotul. Dar te poți îndepărta de el. Programează un moment în decursul zilei când poți să te rupi și să te bucuri de beneficiile naturale ale liniștii. Dacă nu se poate altfel, pune-ți căști sau dopuri în urechi pentru a

estompa haosul auditiv din jurul tău.

COMUNICĂ MAI EFICIENT

Deși uneori nu pare, ai o oarecare doză de control asupra evoluției conversațiilor cu cei dragi. Când conversațiile iau o turnură neplăcută, anxietatea ta crește. Prin urmare, gestionarea eficientă a acestui aspect important al vieții tale va avea un impact pozitiv asupra sănătății tale emoționale. În cartea sa, *Harta către reziliență*⁶⁴, Donald Meichenbaum, important psiholog și cofondator al terapiei cognitiv-comportamentale, oferă câteva sfaturi pentru a comunica eficient cu partenerul tău⁶⁵.

- Arată un interes autentic pentru ce spune persoana cealaltă. Încearcă să înțelegi punctul de vedere al partenerului tău.
- Răspunde la ce îți spune partenerul. Nu e nimic mai frustrant decât să fii ignorat când îți împărtășești sentimentele și gândurile.
- Acceptă punctul de vedere al partenerului tău. Nu trebuie să fii de acord, dar arată-i respectul pe care îl merită.
- Cu orice preț, nu îți întrerupe partenerul și nu îi termina propozițiile. Așteaptă să termine de vorbit.
- Încurajează-ți partenerul să vorbească liber și să se simtă în siguranță când își exprimă sentimentele și gândurile.

Cu riscul de a părea un clișeu, comunicarea nu e o stradă cu un singur sens. Ea necesită cooperare, înțelegere și, mai presus de toate, respect pentru persoana cu care comunică. Și, pentru cei mai mulți dintre noi, comunicarea eficientă nu e ceva natural. Pentru a ajunge să ne pricepem la așa ceva e nevoie de un efort voit și de atenție. Dar, dacă o stăpânești, vei avea mai mult control asupra mediului tău și anxietății tale. Pentru mai multe informații privind comunicarea eficientă, mai ales privind relația sa cu asertivitatea, vezi capitolul 9.

REZUMAT

În lumea contemporană, a rămâne organizat reprezintă o provocare. Ești forțat să jonglezi cu nenumărate responsabilități care necesită atenție permanentă. A învăța cum să lucrezi cu cap în loc să lucrezi din greu este cheia reducerii haosului care te înconjoară. Iată câteva idei pe care să le reții din capitolul acesta.

- Păstrarea controlului te poate ajuta să stai cu picioarele pe pământ, să fii productiv și să îți reduci nivelul de stres.
- Tehnologia te poate ajuta să îți organizezi viața și să îți reduci anxietatea.
- Crearea și prioritizarea listelor cu lucruri de făcut și învățarea modalităților prin care îți poți gestiona mai bine timpul te vor ajuta să fii eficient și efectiv în privința responsabilităților tale și, astfel, îți vei reduce nivelul anxietății.
- Oamenii trec deseori cu vederea importanța distracției. Programează-ți timpul liber în cadrul zilei, săptămânii și lunii.
- Zgomotul de fundal excesiv și alertele de e-mail și telefon duc la distragerea atenției și la stres.

⁶⁴ Woods, M., & Woods, T., *Attack your day! Before it attacks you*, FT Press, Upper Saddle River, NJ, 2012.

⁶⁵ Yoctoville. (2013). Errands To-Do List (Versiunea 4.0.2) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <https://yoctoville.com>

⁶⁶ Easun. (2011). Week Planner — Fast and Simple (Versiunea 1.1) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://blog.naver.com/belly3k>

⁶¹ Adylitica. (2013). Everyday Notes Monthly (Versiunea 2.0.7) [Aplicație pentru telefonul mobil]. Accesată la adresa <http://tomorrow.do/>

⁶² Kubrick, S. (Producător și regizor), *The Shining* [Film artistic]. Statele Unite, Warner Bross, 1980.

⁶³ „All work and no play makes Jack a dull boy“ în orig. s-ar traduce aproximativ prin „de la atâta muncă și niciun pic de joacă, Jack a ajuns un băiat posomorât“; joc de cuvinte folosit în asociere cu numele personajului principal, care coincide și cu numele actorului din rolul principal. (N.t.)

⁶⁴ Meichenbaum, D., *Roadmap to resilience: A guide for military trauma victims, and their families*, Institute Press, Clearwater, FL, 2012.

⁶⁵ *Ibidem*, pp. 49–50.

Capitolul 8

Oare nu pot să mă feresc de lucrurile de care mă tem?

Cele mai multe dintre obstacolele noastre s-ar topi dacă, în loc să ne speriem de ele, ne-am hotărî să pășim cu curaj printre ele.

— Orison Swett Marden, autor american și fondator al revistei *Success*

Ce are teama în comun cu bucuria, tristețea, furia, disprețul, dezgustul și uimirea? Este una dintre emoțiile umane de bază. Spre deosebire de emoțiile învățate, cum ar fi vinovăția și rușinea, teama e alături de oameni de la naștere, posibil chiar dinaintea acesteia. Oricât ar fi de neplăcută, teama servește unui scop prețios: te ajută să fii în siguranță. Fără ea, te-ai putea trezi că te aventurezi în bârlogul unui urs, că sari în ape pline de rechini sau că vrei să cobori de pe o clădire de 20 de etaje folosind nimic altceva decât îndrăzneala și o frânghie tocită. De fapt, frica a jucat un rol esențial în evoluția umană.

LUPTĂ SAU FUGI

Reacția luptă-sau-fugi este consecința fiziologică și comportamentală a fricii. Parte componentă a alcătuirii genetice a oamenilor și transmis din generație în generație, acest mecanism înăscut îi pregătește pe oameni să se apere (luptă) sau să o ia la sănătoasa (fugi) când se confruntă cu o amenințare — un lucru foarte util atunci când strămoșii noștri ajungeau față-n față cu un mamut lânos. Cuprinzând două părți care se echilibrează — sistemul nervos simpatic și parasimpatic, reacția luptă-sau-fugi reglează substanțele responsabile pentru stres din corp. Aceste substanțe provoacă o serie de procese corporale adaptative, care se produc în cazul unei amenințări (vezi figura următoare, Sistemul de reacție la amenințare). Odată ce amenințarea a dispărut, sistemul readuce persoana la starea sa inițială de repaus. Însă, la fel ca majoritatea sistemelor cu un echilibru delicat, lucrurile pot lua o turnură proastă, așa cum se întâmplă în anumite cazuri de anxietate, cum sunt atacurile de panică, fobiile și stresul posttraumatic. În aceste situații, teama, precum și consecințele sale fiziologice și comportamentale se asociază unor contexte, evenimente, amintiri, oameni și lucruri care nu constituie o amenințare. Sau, în cazul tulburării de panică, atacurile de panică apar din senin. Atunci, din diverse motive, rețelele biologice interne ale oamenilor se întretaie, ducând la izbucniri imprevizibile de teamă. Indiferent dacă oamenii o simt sau nu că se apropie, teama produce o perturbare emoțională semnificativă pentru

persoana care o resimte.

EVITĂ EVITAREA

În mod ironic, cea mai bună modalitate de a-ți depăși teama e să te îndrepti spre ea cu toată forța. Pare destul de ușor, nu-i așa? Problema e că a te confrunta voit cu pericolul este exact opusul a ceea ce doresc corpul și mintea. De fapt, corpul și mintea ta doresc cu disperare să evite amenințarea, cu orice preț. Are sens, mai ales când amenințarea e reală. Dar oamenilor cu anxietate cronică evitarea fricii le întărește reacțiile exagerate. De exemplu, dacă ești anxios din cauza mersului la restaurant, faptul că stai acasă pentru a evita anxietatea îți întărește comportamentul de a sta acasă. Prin urmare, data viitoare când te invită cineva la prânz, e mai probabil să refuzi. Dacă te temi că vei leșina din cauza unui atac de panică în timp ce mergi prin mall, probabil că vei evita să te duci la mall (și poate și în alte locuri unde se adună mulți oameni). Deși evitarea oferă beneficii psihologice imediate și substanțiale, efectele pe termen lung pot varia de la enervante la distrugătoare. A refuza câteva invitații la prânz sau a renunța la una-două sesiuni de cumpărături nu e mare lucru, în general. A nu pleca niciodată de acasă pentru că vrei să eviți cu totul să fii într-un loc public e altceva.

Sistemul de reacție la amenințare

Gândurile rapide
ne ajută să evaluăm iute amenin-
țarea și să luăm decizii rapide;
poate fi dificil să ne concentrăm
la altceva în afara sentimentului
de pericol

Schimbări ale vederii
vedere de tip tunel sau
vedere cu o mai mare
acuitate

Gură uscată

Inima bate mai repede
e dus mai mult sânge spre
mușchi și crește abilitatea
de a lupta sau de a fugi

Măinile se răcesc
vascle de sânge de la
nivelul pielii se contractă
pentru a forța sângele să
se ducă spre marile grupe
musculare

Mușchii se încor-
dează
gata să lupte sau să
fugă, ar putea să se
scutire sau să tremure

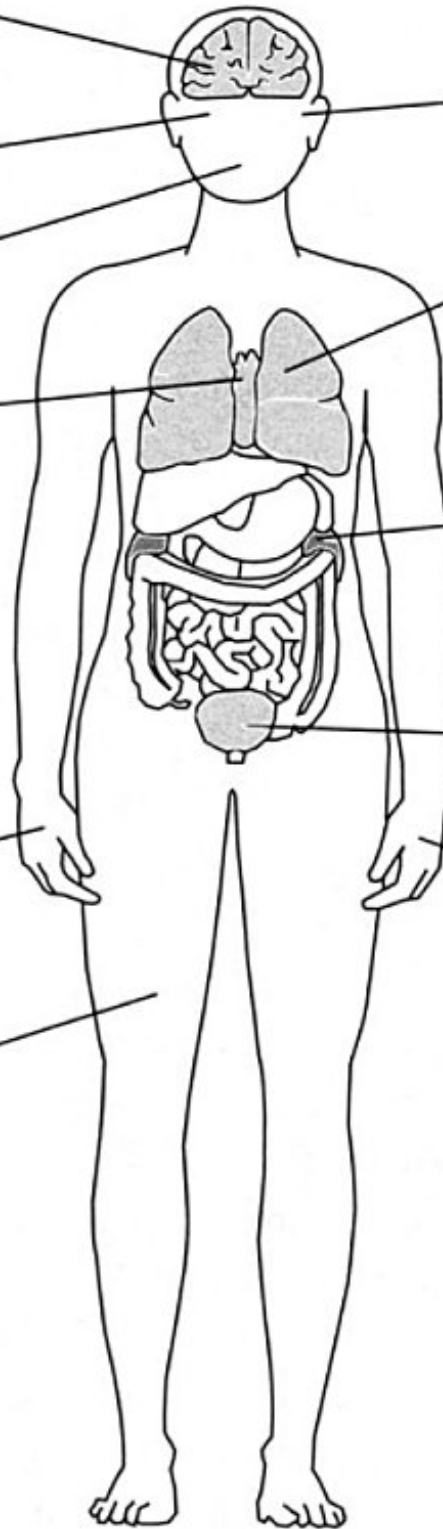
Amețeală sau stare de leșin

Respirația devine mai ra-
pidă și superficială
pentru a prelua mai mult
oxigen și pentru a face corpul
mai capabil să lupte sau
să fugă

Glandele suprarenale
secretă adrenalina
adrenalina semna-
lează altor organe să
se pregătească

Nevoia urgentă de a urina
mușchii vezicii se relaxează ca
reacție la stres

Palmele transpiră
corpul transpiră pen-
tru a se răcori, astfel
devine o mașină mai
eficientă



Vreau să spun că e în regulă să eviți, ocazional, o situație care te face să te simți anxios. Devine o problemă atunci când evitarea se transformă într-o obișnuință care

are un efect negativ asupra relațiilor, serviciului, școlii și/sau satisfacției față de viață în general. Deseori, pentru situația aceasta din urmă e nevoie de ajutor profesionist (vezi capitolul 10 din cartea aceasta). Deși nu reprezintă un substitut pentru serviciile unui specialist în domeniul sănătății mentale, sfaturile și tehnicile de mai jos îți pot fi de folos.

Cea mai bună modalitate de a-ți depăși teama e să o înfrunți.

CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI SENTIMENTELE. În general, sentimentele de anxietate sunt primul indicator că e ceva în neregulă. Poate te simți puțin nelalocul tău sau emoționat. Sau poate ai un sentiment nedefinit că e pe cale să se întâmple ceva rău. Sentimentele sunt foarte bune la a-ți aminti că ai putea evita ceva foarte curând.

CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI GÂNDURILE. O modalitate excelentă de a-ți da seama că ești pe cale să folosești evitarea ca pe o modalitate de a ține anxietatea la distanță e să ascuți ce îți spui singur. Afirmații de tipul „Trebuie să ies de aici”, „Ceva nu e în regulă” și „Nu trebuie să fac chestia asta” sunt exemple frecvent întâlnite. Când ai astfel de gânduri, încearcă să îți dai seama ce anume le alimentează. A spus cineva ceva care te-a deranjat? Ai văzut ceva care te-a speriat?

CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI COMPORTAMENTUL. Ai observat că stai lângă ușă în situațiile sociale? Conduci doar dimineata foarte devreme sau seara foarte târziu? Evii să îți asumi proiecte noi la serviciu, care implică să ții o prezentare sau să vorbești în fața unui grup? Conștientizarea permanentă a comportamentului te ajută să recunoști lucrurile pe care le faci și pe care nu le faci pentru a ține în frâu anxietatea.

FOBIILE

Fobiile reprezintă o sursă frecventă de anxietate pentru mulți oameni; estimările indică faptul că o persoană din 10 se confruntă cu o fobie⁶⁶. De fapt, cam toată lumea se confruntă cu un anumit nivel de disconfort asociat cel puțin unui obiect, loc sau context la un moment dat în viață. Aversiunea față de lucrurile nocive e adaptativă, e un mod de a le evita: ne ferește de pericol și datează din vremea strămoșilor noștri, care au fost forțați să se adapteze unor medii dure și neospitaliere. Frica dobândită față de anumite reptile, insecte, animale, plante otrăvitoare și față de înălțime ne permite să existăm astăzi.

Există peste 500 de fobii documentate⁶⁷. Printre cele mai frecvente se numără teama de animale (de exemplu, șerpi, câini), insecte (țânțari), sânge/injecții (de a vedea sânge sau de a i se face injecții), înălțime, zbor, vorbit în public și moarte. Totuși, e important să nu uităm că mai puțin de 10% dintre oameni au primit, în realitate, un diagnostic de tulburare fobică. Numai că, așa cum am menționat mai sus, mulți oameni resimt un grad de disconfort când se confruntă cu o persoană, un loc sau un obiect periculos sau chiar înfiorător. Impactul asupra vieților lor nu este la fel de dur ca în cazul celor care au o tulburare propriu-zisă.

Fobiile se dezvoltă în urma învățării. La un moment dat, o persoană care suferă de o fobie a învățat să asocieze anxietatea cu un obiect, o persoană, un loc sau o situație. De exemplu, un copil mușcat de câine poate dezvolta o fobie de câini ulterior în viață. După ce a fost pasagerul unui zbor neobișnuit de agitat și înfricoșător, un om poate

dezvolta frica de zbor. O femeie care a fost atacată într-un garaj subteran poate dezvolta teamă de întuneric și locuri închise. Și mai există învățătura transmisă de strămoșii noștri, prin intermediul genelor: de exemplu, puțini oameni au fost mușcați de șerpi, dar mulți se tem de ei. Cei mai mulți dintre noi nu au căzut niciodată de pe o clădire înaltă, însă ne tremură genunchii când privim peste parapet de pe acoperișul unui zgârie-nori. În esență, o teamă extremă și, de obicei, nerealistă este asociată cu ceva care face persoana să evite acel ceva cu orice preț. Reacțiile fizice și emoționale sunt deseori extreme. În unele cazuri, persoana are un atac de panică atunci când se confruntă cu obiectul sau situația care dă naștere fobiei. E o problemă pentru omul de afaceri care trebuie să călătorească în interes de serviciu, pentru copilul care trăiește într-un cartier cu mulți câini și pentru femeia care lucrează într-o clădire de birouri cu o parcare subterană.

CUM TE POATE AJUTA EXPUNEREA SĂ IEI CE E MAI BUN DIN TEAMĂ ȘI FOBII

Oricât de frecvente și deranjante ar fi fobiile, ele răspund foarte bine la tratament. Mai precis, *terapia prin expunere* este considerată etalon de către profesioniștii din domeniul sănătății mentale. Popularizată la jumătatea secolului XX de psihologul Joseph Wolpe⁶⁸, terapia prin expunere îi permite unei persoane să își confrunte temerile într-un mediu controlat, plin de sprijin. Prin confruntarea treptată cu obiectele fricii, alături de exerciții de relaxare, terapeutul ajută persoana să își reducă teama asociată obiectului.

Deși se întâmplă deseori să fie nevoie de ajutor profesionist, strategiile de autoajutorare personală sunt foarte utile și pentru fobii. Una dintre cele mai folosite este *expunerea treptată*. Expunerea treptată presupune construirea unei ierarhii a obiectelor sau situațiilor de care te temi, de la cel mai puțin groaznic la cel mai de temut. Persoana se confruntă apoi treptat cu obiectele sau situațiile de care se teme. Spre deosebire de confruntarea bruscă și sentimentul copleșitor de anxietate, persoana are ocazia să își reducă treptat fricile, confruntându-se cu situațiile într-un mod care provoacă niveluri crescătoare de anxietate. Scopul e să resimți anxietatea asociată obiectului sau situației suficient de mult timp încât aceasta să dispară sau să se reducă semnificativ. Odată ce se întâmplă asta, treci la următoarea activitate, până când ajungi la vârful ierarhiei. În general, Ierarhia Fricii merge de la 1 la 10, unde 1 este *cel mai puțin temut* și 10 *cel mai temut*.

E important să te pregătești pentru a avea succes. În loc să pornești de la un obiect sau o situație aflată în capul Ierarhiei Fricii, ar trebui să începi cu o activitate al cărei nivel de stres e undeva pe la mijloc. De exemplu, ai putea începe la Nivelul 5. Dacă ți se pare prea greu, poți coborî la Nivelurile 4, 3 și așa mai departe. Dacă descoperi că Nivelul 5 e prea ușor, ai putea să îți regândești și reorganizezi ierarhia. E important să ții minte că obiectivul e să ai o senzație de disconfort suficient de mult pentru a permite corpului și minții tale să considere că s-a obișnuit cu anxietatea asociată comportamentului. Poate fi dificil, dar tocmai asta e scopul. Dacă simți la un moment dat că activitatea te copleșește, coboară un punct sau două în ierarhie. Dacă îți vine să încetezi exercițiul, nu e nicio problemă. Înclinația normală a oamenilor e să înceteze să

mai faci un lucru care îți tulbură. Dar fă tot ce poți ca să te împotrivești nevoii de a te opri. Singura modalitate prin care funcționează expunerea e să te confrunți cu anxietatea suficient de mult încât să îți piardă intensitatea și puterea asupra ta. Dacă ai nevoie, fă o pauză și folosește unul dintre exercițiile de relaxare pe care le-ai învățat anterior. Odată ce ți-ai revenit, reia exercițiul. Am inclus în continuare două exemple. Primul este o Ierarhie a Fricii aparținând cuiva care se teme să mai iasă din casă. Al doilea tratează situația cuiva care se teme să vorbească în public.

Ierarhia Fricii de ieșit din casă	
Identifică 10 activități care îți produc anxietate legate de teama ta. Notează nivelul de perturbare de la 10 (<i>cea mai deranjantă</i>) la 1 (<i>cea mai puțin deranjantă</i>); folosește 5 pentru un nivel mediu de perturbare.	
Activitate	Nivel de perturbare
Mâncat în zona de restaurante de la mall în timpul pauzei de prânz	10 (cel mai mult)
Mers la mall, până în zona restaurantelor și înapoi	9
Conduc până la mall și stat în mașină	8
Mers la un magazin local, cumpărat ceva și vorbit cu casierul	7
Mers la un magazin local și plimbat dintr-un capăt în celălalt	6
Conduc la un magazin local și rămas în mașină	5 (mediu)
Mers până la un vecin și discutat puțin	4
Mers până la cutia poștală și înapoi	3
Imaginat că mergi în zona restaurantelor la mall	2
Imaginat că mergi la cumpărături la un magazin de lângă casă	1 (cel mai puțin)

Ierarhia Fricii de a vorbi în public	
Identifică 10 activități care îți produc anxietate, legate de frica ta specifică. Notează nivelul de perturbare de la 10 (<i>cea mai deranjantă</i>) la 1 (<i>cea mai puțin deranjantă</i>); folosește 5 pentru un nivel mediu de perturbare.	
Activitate	Nivel de perturbare
A ține un discurs de 15 minute în fața unui public mare	10 (cel mai mult)
A ține un discurs de 5 minute unui public restrâns	9
A prezenta pe cineva în fața unui public mare	8
A spune o glumă sau o poveste într-un grup mic de oameni pe care nu îi cunoști	7
A face o scurtă prezentare informală la serviciu	6
A te oferi voluntar să ții o prezentare scurtă, informală, la serviciu	5 (mediu)
A ține un discurs de 2 minute în fața familiei/prietenilor	4
A citi un articol din ziar în fața familiei/prietenilor	3
A privi pe cineva care ține o prezentare; imaginează-ți că o ții tu	2
A vorbi cu un prieten despre cum te-ai simți să ții un discurs	1 (cel mai puțin)

O ATENȚIONARE

Expunerea treptată este un exercițiu dificil. În loc să folosești doar tehnica, îți recomand cu căldură să găsești un tovarăș de fobie care să te ajute. Pentru unii oameni, nivelurile excesive de anxietate pot cauza vertij, amețeală și leșin. Dacă ești

unul dintre acești oameni, folosirea tehnicii fără o persoană care să te ajute înseamnă să te expui pericolului de a te răni în urma unei căzături. O soluție e să transformi depășirea temerii tale într-o chestiune de familie: gândește-te să cooptezi un membru al familiei sau un prieten care ți-ar putea oferi sprijinul fizic necesar în timpul exercițiului, precum și ajutor emoțional. Este însă important să alegi pe cineva care nu te va lăsa să scapi prea ușor. Înclinația naturală a celor dragi e să ne protejeze de lucrurile care ne pot tulbura. Or, tu vrei să te susțină, nu să te salveze de frică.

TENSIUNEA PROVOCATĂ ȘI FOBIA DE SÂNGE ȘI DE ACE

Multora li se face rău când văd sânge sau ace. Pentru unii, reacția e extremă. În cazul expunerii, cei care suferă de fobie de sânge sau de ace se pot confrunta cu vertij, amețeală și chiar leșin. Nu e ceva obișnuit să leșini la vederea sângelui sau de la o injecție. Dar când se întâmplă, e înfricoșător pentru persoana implicată și pentru cei din jurul său.

Simptomele asociate cu fobia de sânge sau ace sunt cauzate de o scădere rapidă a ritmului cardiac și tensiunii. Ar putea părea contrar celor pe care deja le-ai aflat despre anxietate, respectiv că anxietatea îți face ritmul cardiac și tensiunea să crească. În cazul fobiilor de sânge și ace, înainte de apariția elementului declanșator (vederea sângelui sau administrarea unei injecții), ritmul cardiac și tensiunea chiar cresc. Însă, în decursul a câteva secunde, scad rapid. Ca urmare a ritmului cardiac și tensiunii scăzute, se reduce fluxul de sânge care ajunge la creier, ducând la o stare de vertij, amețeală și leșin. Procesul, numit *sincopă vasovagală*, se produce ca urmare a stimulării excesive a nervului vag, care e responsabil pentru reglarea ritmului cardiac, alături de alte funcții ale corpului. Se întâmplă rar ca unui episod vasovagal să i se asocieze leziuni grave sau permanente. Leziunile, dacă apar, tind mai degrabă să fie asociate căderii care urmează după leșin, motiv pentru care e important să fii întotdeauna așezat sau întins dacă ai fobie de sânge sau de ace și să îi spui medicului, asistentei sau tehnicianului de laborator că ai o înclinație spre sincopa vasovagală (leșinat).

Cel mai eficient tratament pentru fobia de sânge sau de ace e *tensiunea provocată*. Tensiunea provocată este o modalitate ușoară de a te învăța cum să îți crești intenționat tensiunea chiar înainte sau în timpul unui eveniment declanșator. Crescându-ți tensiunea, poți împiedica leșinul sau, cel puțin, poți reduce timpul de care ai nevoie pentru a-ți reveni după leșin. De exemplu, înainte de a ți se lua sânge sau a ți se face o injecție, îți poți crește voluntar tensiunea înainte de a fi înțepat de ac. Astfel, vei fi protejat de o scădere prea puternică a tensiunii. Sau, dacă începi să te simți buimac sau amețit după ce ai fost înțepat, îți poți crește tensiunea, lucru care va combate senzația de leșin. Urmează aceste instrucțiuni pentru a folosi tensiunea provocată⁶⁹.

1. Găsește un loc liniștit unde te poți așeza sau întinde. Încordează-ți mușchii brațelor, picioarelor și torsului pentru 15 secunde sau până ai o senzație caldă la nivelul feței și al capului. Relaxează-te vreme de 20 de secunde și repetă pasul acesta de cinci ori.
2. Repetă Pasul 1 de cel puțin cinci ori pe zi, în fiecare zi, vreme de o săptămână.

Dacă e posibil, exersează la aceeași oră în fiecare zi, în aceeași poziție (așezat sau întins). Obiectivul e ca practica să devină una automată. Nu vrei să previi doar apariția sincopelor vasovagale, ci vrei să poți să le și combați când apar.

3. Creează o Ierarhie a Fricii cum e cea arătată mai sus. Folosind o scală de la 1 la 10, construiește o ierarhie a stresului generat de sânge și/sau ace pentru obiectele, evenimentele sau situațiile declanșatoare. Expune-te treptat la aceste obiecte, evenimente sau situații, similar exemplului următor. Folosește tehnica tensiunii provocate pentru a contracara efectele unui ritm cardiac scăzut și a tensiunii reduse.

UN AVERTISMENT

La fel ca în cazul expunerii, în loc să te folosești singur de tensiunea provocată, eu recomand cu căldură să găsești pe cineva care să te ajute. De fapt, nu îți recomand să folosești tehnica aceasta fără a avea pe cineva în apropiere, care să te prindă dacă pici. Leșinul e o posibilitate gravă, care poate duce la rănire.

Nu uita să începi cu o activitate de dificultate medie. Exersează până când anxietatea îți dispare sau scade la un nivel pe care îl poți gestiona. Apoi urcă pe scara fricii până ajungi la Nivelul 10.

Ierarhia Fricii de ace	
Identifică 10 activități care îți produc anxietate, legate de fobia ta. Notează nivelul de perturbare de la 10 (<i>cea mai deranjantă</i>) la 1 (<i>cel mai puțin deranjantă</i>); folosește 5 pentru un nivel mediu de perturbare.	
Activitate	Nivel de perturbare
Administrarea unei injecții sau donarea de sânge	10 (cel mai mult)
Înțepat degetul cu un ac steril	9
Ținut ac sau seringă în mână	8
Atins ac sau seringă	7
Privit pe cineva căruia i se administrează o injecție sau donează sânge	6
Privit un videoclip cu cineva căruia i se face o injecție sau donează sânge	5 (nivel mediu)
Privit imagine reală cu un ac sau o seringă	4
Privit desen cu un ac sau o seringă	3
Discutat cu cineva despre o injecție sau despre donarea de sânge	2
Gândit la administrarea unei injecții sau la donarea de sânge	1 (cel mai puțin)

REZUMAT

Fobiile sunt frecvente. Printre cel mai des întâlnite se numără teama de șerpi, animale, vorbit în public, înălțime și sânge/ace. Acestea reprezintă însă doar o mică parte dintre cele aproximativ 500 de fobii dovedite. Fobiile pot fi tratate eficient; în numeroase cazuri, e necesară o terapie specifică. În unele cazuri însă tehnicile simple de autoajutorare pot fi folosite pentru gestionarea fricii. Iată câteva idei pe care să le ții minte din acest capitol.

- Frica are un scop: protejează oamenii de amenințări reale. Frica devine o problemă când apare în lipsa unei amenințări sau afectează calitatea vieții.
- Evitarea întărește teama și anxietatea.

- Obiectivul expunerii treptate e să înfruntăm anxietatea gradual și să o resimțim până când gravitatea acesteia e redusă la un nivel care poate fi gestionat.
- Ar trebui să ai o persoană care să te ajute când încerci tehnicile de expunere în afara cabinetului unui psihoterapeut.

⁶⁶ National Institute of Mental Health. (f.d.) *Specific phobia among adults*. Accesat la adresa http://www.nimh.nih.gov/statistics/1SPEC_ADULT.shtml

⁶⁷ Culbertson, F. (1995). *The phobia list*. Accesat la adresa www.phobialist.com

⁶⁸ Wolpe, J., *The practice of behavioral therapy*, Pergamon, New York, NY, 1969.

⁶⁹ Davey, G., Cavanagh, K., Jones, F., Turner, L. & Whittington, A., *Managing anxiety with CBT for dummies*, Wiley, West Sussex, Anglia, 2012.

Capitolul 9

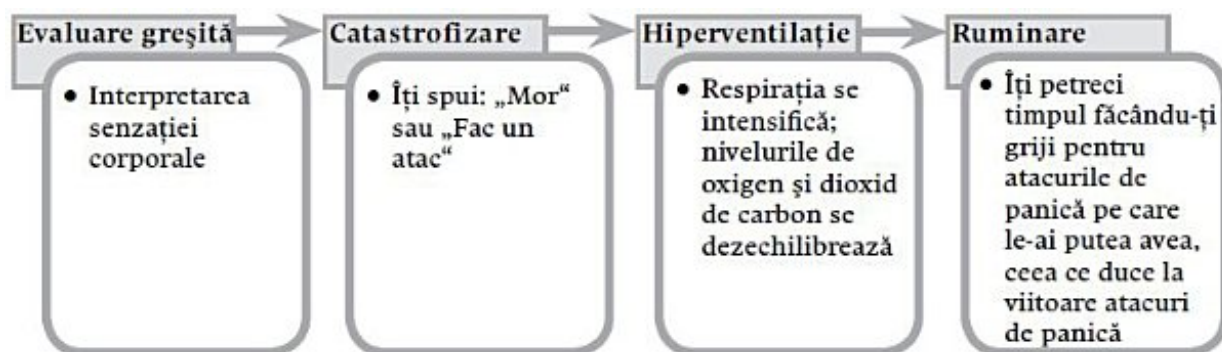
Cum pot să preiau controlul asupra panicii înainte ca ea să pună stăpânire pe mine?

Putem avea momente absolut lipsite de îngrijorare. Aceste pauze se numesc panică.

— Cullen Hightower

Atacurile de panică reprezintă una dintre cele mai frecvente nemulțumiri asociate anxietății în toate culturile. Estimările sugerează că unul din trei oameni se va confrunta cu un atac de panică la un moment dat în viață. Pentru cei care se confruntă cu ele, atacurile de panică sunt deseori considerate cel mai deranjant dintre toate simptomele anxietății. Caracterizate prin perioade de frică intensă sau teamă, atacurile de panică apar brusc, adesea fără niciun avertisment. Persoana resimte un sentiment de groază, de pieire iminentă, de sufocare, ba chiar are impresia că o să moară. Gânduri precum „înebbunesc” sau „îmi pierd mințile” sunt frecvente. De asemenea, apar și o serie de senzații fizice deranjante. În timpul unui atac de panică, persoana afectată se poate confrunta cu un ritm cardiac accelerat, transpirație, tremurat, insuficiență respiratorie, amețeală, greață și amorțeală (vezi în capitolul 4 o listă mai cuprinzătoare). Relatările despre dureri în piept sunt și ele des întâlnite, fapt care îi face pe oameni să creadă că suferă un atac de cord. În mod ironic, unele senzații fizice normale și inofensive declanșează adesea un episod de panică. Persoana poate interpreta o mică înțepătură, durere sau spasm ca pe un atac de inimă iminent, fapt care chiar poate duce la unul. La aproximativ 3% dintre oameni, atacurile de panică repetate și anxietatea anticipatorie privind atacuri viitoare de panică duc, în general, la punerea unui diagnostic de tulburare de panică⁷⁰. Deși procesul prin care se dezvoltă o tulburare de panică e complicat, diagrama Procesului de Dezvoltare a Tulburării de Panică oferă o explicație elementară. Atacurile de panică asociate cu tulburarea de panică sunt diferite de cele asociate unei fobii. În cazul fobiilor există anumiți declanșatori (de exemplu, a vedea un șarpe, a ține un discurs). În afara unor senzații fizice benigne, în general nu există un declanșator identificabil pentru tulburarea de panică.

Procesul de Dezvoltare a Tulburării de Panică



CE PRODUCE PANICA?

Sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic sunt responsabile pentru atacurile de panică. După cum am discutat în capitolul 8, aceste sisteme sunt responsabile pentru numeroase funcții, care te pregătesc de acțiune când te confrunți cu o amenințare și care te readuc la o stare de calm când amenințarea a dispărut. Răspunsul luptă-sau-fugi este componenta principală a acestor sisteme. De la începutul omenirii, sistemul acesta a servit ca un sistem intern de avertizare, care îi ține pe oameni departe de pericolele din mediu. În cazul atacurilor de panică, și mai ales al tulburării de panică, sistemul nervos se declanșează greșit, ducând la apariția unui sentiment de pericol în lipsa acestuia.

La instalarea fricii se produc mai multe procese fiziologice. În primul rând, hormonul epinefrină, cunoscut și ca adrenalină, este vărsat în sânge de glandele suprarenale. Astfel, apar simptomele de puls rapid, transpirație și insuficiență respiratorie. În al doilea rând, nivelul de dioxid de carbon din corp scade, din cauza ritmului cardiac accelerat. Prin urmare, apar senzațiile de amețală, amorțeală, tremurat și pielea înroșită. Și, în final, epinefrina duce la constricția vaselor de sânge. În acest fel, apare senzația de răceală, amețală și leșin.

Un val de adrenalină duce la un puls crescut, transpirație și insuficiență respiratorie.

TEHNICI DE CONTROLARE A PANICII

Atacurile de panică și tulburarea de panică pot fi tratate eficient cu psihoterapie și medicamente, psihoterapia fiind cea mai eficientă²⁴. Totuși, o serie de tehnici de ajutorare te pot face să reduci, gestionezi și chiar să îți elimini panica. Urmează câteva dintre cele mai utile.

PSIHOEDUCAȚIA

Atunci când vine vorba despre atacurile de panică, a avea cunoaștere înseamnă cu adevărat a avea putere. Faptul de a înțelege ce sunt atacurile de panică, de ce se produc și cum pot fi depășite poate avea o mare putere terapeutică. Pe lângă ce ai aflat deja despre reacția luptă-sau-fugi și cauzele și simptomele atacurilor de panică, următoarele informații sunt importante pentru a-ți gestiona anxietatea.

PANICA NU A OMORÂT NICIODATĂ PE NIMENI. Poate ai impresia că vei muri, dar atacurile de panică nu au trimis niciodată pe nimeni mai devreme în mormânt. Durerile din piept, incapacitatea de a respira și furnicăturile sunt doar niște reacții chimice care îți modifică procesele fiziologice din corp. Nu ai un atac de cord, nu te sufoci și nici nu o să leșini.

Panica nu a omorât niciodată pe nimeni.

ATACURILE DE PANICĂ SUNT SCURTE. Tulburarea asociată atacurilor de panică ajunge la apogeu, de regulă, în 10 minute. De fapt, episoadele de panică în general se calmează după câteva minute. Asta nu înseamnă că nu vei simți efectele mult timp după ce s-a terminat atacul; mulți oameni relatează că s-au simțit rău sau deranjați vreme de 30 până la 60 de minute după aceea. Dar ce e mai rău trece repede. Asigură-te că o să-ți amintești acest lucru în timp ce ești cuprins de chinurile unui atac.

UN ATAC SAU DOUĂ NU ÎNSEAMNĂ O TULBURARE PSIHIATRICĂ. Dacă ai periodic un atac, nu înseamnă că ești nebun, alienat sau menit să ai o viață plină de atacuri imprevizibile de panică. Nu uita că până la o treime dintre oameni au un atac la un moment dat în viață, dar mai puțin de 3% dezvoltă o tulburare de panică. Amintește-ți lucrurile acestea.

CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI DECLANȘATORII PANICII. Oameni, locuri sau lucruri diferite declanșează atacuri pentru indivizi diferiți. Conștientizează ce anume le declanșează în cazul tău. Atacurile se produc dimineața, seara sau în timp ce dormi? Se produc în preajma anumitor

oameni sau locuri? Ai atacuri după ce consumi cofeină, în zilele în care ai dormit puțin cu o noapte înainte sau după ce nivelul de stres ajunge la un anumit punct? Fii un detectiv bun și identifică declanșatorii care duc la chinul tău.

TRATAMENTUL FUNCȚIONEAZĂ. Vestea bună e că există tratamente eficiente pentru panică, atunci când începe să îți afecteze viața cotidiană. Pe lângă o serie de tehnici de autoajutorare, inclusiv cele amintite aici și în alte părți²², sunt disponibile diferite terapii verbale și medicamente (vezi capitolul 10 pentru o discuție asupra diferitelor psihoterapii și medicamente pentru anxietate). Cu alte cuvinte, nu trebuie să îți petreci restul vieții încercând să preîntâmpini următorul atac de panică.

RESPIRAȚIA

Da, recomand din nou exercițiile de respirație. De ce? Pentru că funcționează. Pe lângă scenariile de respirație oferite în capitolele anterioare, urmează unul care funcționează bine pentru a preveni și a trece cu bine de un atac de panică.

Exercițiile de respirație funcționează.

Deși, tehnic, nu e o respirație din diafragmă, respirația pe o nară este o modalitate eficientă de a te relaxa și de a-ți calma mintea și trupul. Respirația pe o nară este practică regulată în yoga. Se crede că respiratul pe nara stângă produce un sentiment de liniștire și calm, în vreme ce respiratul pe nara dreaptă crește energia. Chiar dacă nu pot confirma sau combate beneficiile raportate ale respiratului pe nara stângă față de cele ale respiratului pe nara dreaptă, eu cred că, atunci când te concentrezi, pe de-o parte ești forțat să îți încetinești respirația și pe de altă să te focalizezi asupra prezentului, ambele fiind eficiente pentru reducerea anxietății. Iată un scenariu pe care îl poți folosi²³.

Mai întâi, expiră complet — scoate cât de mult aer poți, ca și cum ai dezumfla un balon — până ai eliminat tot aerul. Acum folosește-ți degetul pentru a închide o nară — apasă pe nas și ține acolo degetul. Ține nara închisă câtă vreme îți închizi gura. Acum inspiră și expiră lent pe nara deschisă. Continuă să ții cealaltă nară închisă și gura la fel în permanență. Acum repetă, inspiră ușor pe o nară până numeri la 5 — 1, 2, 3, 4, 5 — și expiră — 1, 2, 3, 4, 5. Din nou, inspiră, 1, 2, 3, 4, 5 și expiră 1, 2, 3, 4, 5. Continuă, mergând până la 6: inspiră 1, 2, 3, 4, 5, 6 și expiră 1, 2, 3, 4, 5, 6. Asigură-te că îți reglezi respirația astfel încât să fie suficient de lentă pentru a ajunge pe toată durata numărării. Continuă procesul până ajungi la 10.

Când respiri astfel, poți folosi aceeași nară sau poți să le alternezi — poți inspira pe una și expira pe cealaltă sau poți inspira și expira pe una, apoi poți schimba și poți inspira și expira pe cealaltă. Orice combinație e bună, cheia e să ții doar câte o nară deschisă și să închizi gura.

ASCULTĂ-ȚI VOCEA INTERIOARĂ

Fără a se confunda cu copilul interior, vocea interioară este plină de sfaturi înțelepte și îndrumare. Bazează-te pe ea ori de câte ori poți. În lucrarea *Planificarea completă a tratamentului pentru anxietate și a temelor pentru acasă*²⁴, psihologul Art Jongsma oferă reguli care îi pot ajuta pe oameni să facă față panicii. Prima e să nu uiți că sentimentele de anxietate și panică nu sunt decât o exagerare a reacțiilor corporale normale la stres. Nu sunt mai puternice sau mai intense decât cele pe care le resimt alți oameni, deși cei care suferă de panică așa cred. De asemenea, aceste senzații corporale nu sunt nici nocive, nici periculoase, ci doar neplăcute. Ține minte că nu ți se va întâmpla nimic rău doar din cauza unui atac de panică. Așadar, e important să nu mai contribui la panică prin gânduri înfricoșătoare despre ce se întâmplă și unde s-ar putea ajunge. Asta se numește *îngrozeală* și se aseamănă mult cu catastrofizarea în sensul că exagerezi lucrurile. O altă regulă importantă e să te mărginești la dovezi: observă doar ce se întâmplă cu adevărat în trupul tău când te simți cuprins de panică, și nu ce „s-ar putea” sau „ar fi posibil” sau „e probabil” să se întâmple. Amintește-ți că ar trebui să aștepti și să lași fricii timpul necesar să treacă de la sine, fără a te lupta cu ea sau a fugi. Nu o eticheta, judeca sau evita — accept-o și gata. O altă tactică e să observi că, odată ce ai încetat să mai contribui la teamă cu

gânduri înfricoșătoare, aceasta începe să se estompeze. Încetezi să fii cel mai mare dușman al tău. După cum am spus mai sus, panica durează doar câteva minute. Nu o mai încuraja cu gânduri care nu te ajută. Jongsma le reamintește cititorilor săi să se gândească la progresele pe care le-au făcut, în ciuda tuturor greutăților, și cât de mulțumiți vor fi când vor reuși, de data aceasta. Nu există sentiment mai bun decât acela al victoriei asupra panicii. În final, când începi să te simți mai bine, privește în jur și începe să plănuiești ce vei face în continuare. Și când ești gata să mergi mai departe, începe într-un mod ușor, relaxat — fără efort și fără să te grăbești.

NU MAI CATASTROFIZA

Așa cum am discutat în capitolul 1, oamenii care practică gândirea catastrofică cred că se va întâmpla ce e mai rău, oricare ar fi condițiile situației. Acest tip de gândire alimentează anxietatea, mai precis, panica. Pe lângă tehnica de decatastrofizare descrisă în capitolul 1, următorul scenariu⁷⁵ te poate ajuta să pui capăt acestei forme de gândire care induce panica:

Imaginează-ți o situație în care, în mod normal, te gândești la tot ce e mai rău; poate fi legată de serviciu, de relația cu partenerul sau copilul, sau poate fi o situație socială. Poate te gândești la o solicitare a șefului tău legată de o sedință, la o ceartă cu cineva drag, la o adunare unde ai spus ceva ce apoi ai regretat sau la orice altă situație. Încearcă să identifice gândurile care ți-au dat senzația de pericol. Pe măsură ce te gândești la situație, observă cum se simte corpul tău: poate că inima începe să îți bată mai repede, poate începi să respiri mai repede din piept, poate simți că mușchii feței sau ai stomacului se strâng sau poate că mâinile te furnică sau îți transpiră. Concentrează-te asupra unei împrejurări și gândește-te la posibilele gânduri catastrofice.

Apoi întreabă-te: „Ce gânduri catastrofice îmi trec prin minte?” „Care e cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla?” Poate ai gânduri din categoria „Șeful o să mă dea afară”, „Partenerul o să mă părăsească” sau „Nu o să mai am prieteni după ce am spus așa ceva” sau orice altceva la care te-ai putea gândi.

Acum întreabă-te „Care sunt șansele să se întâmple așa ceva? Realist vorbind, care sunt șansele? Pot să fac față?”; „Ce fapte există care să-mi susțină cel mai pesimist scenariu?; Ce fapte îmi contrazic cel mai pesimist scenariu?; Oare există un scenariu mai apropiat de realitate?” Gândește-te vreme de câteva momente la un rezultat mai realist. Printre gândurile mai realiste s-ar putea număra „Poate șeful o să îmi facă niște sugestii sau poate chiar o să primesc un compliment”, „În general, lumea nu se desparte după o ceartă” și „Oamenii nu mă vor judeca doar după o afirmație”. În următoarele momente, permite-ți să crezi într-un gând mai plauzibil. Ce i-ai spune unui prieten care ar veni la tine, îngrozit din cauza celui mai pesimist scenariu?

Observă schimbările de la nivelul senzațiilor tale corporale și al sentimentelor, modificări care se produc pe măsură ce îți schimbi gândurile — concentrarea asupra unui gând mai apropiat de realitate începe să îți reducă pulsul și respirația sau îți ajută mușchii să se relaxeze? Nu uita că, dacă insiști asupra gândurilor de tipul *Dar dacă*, acesta duce adesea la concluzii negative, exagerate în raport cu realitatea. Contestarea acestor gânduri poate fi dificilă, pentru că sunt adesea o obișnuință și fac parte din gândirea ta automată. Totuși, exersând contestarea acestor idei și concentrarea asupra unor rezultate mai apropiate de realitate, poți reduce anxietatea și poți învăța să te calmezi. Nu uita, tu alegi ce să gândești și tu deții controlul asupra gândurilor tale.

Acum respiră adânc pe nas și lasă aerul să circule până în abdomenul inferior, ține-l câteva momente și apoi expiră lent pe gură. Vizualizează-te „inspirând” gândurile mai apropiate de realitate, pozitive și renunțând la cele mai puțin realiste. Observă cum schimbarea gândurilor îți poate modifica sentimentele și senzațiile corporale. În săptămânile următoare, gândește-te la posibilitatea de a-ți înregistra gândurile catastrofice și de a le contesta. Cu cât conștientizezi mai bine că te arunci la scenariile cele mai negre și cu cât exersezi mai mult contestarea acestora, cu atât mai ușor îți va fi să schimbi succesiunea obișnuită, automată a gândurilor de tipul *Dar dacă*.

Acum flexează-ți delicat degetele mâinilor, mișcă-ți treptat capul dintr-o parte în alta și deschide încet ochii.

NU MAI SUPRAESTIMA ȘI SUBESTIMA

Oamenii care se confruntă cu atacuri de panică fac două lucruri. În primul rând, supraestimează probabilitatea să se întâmple ceva rău. De exemplu, deși teoretic e posibil să leșine în public, e foarte puțin probabil. Realitatea e că o persoană se poate simți buimacă, amețită sau cuprinsă de căldură, dar nu va leșina. În al doilea rând, persoanele lovite de panică își subestimează abilitatea de a face față atunci când se confruntă cu panica. De exemplu, o femeie uită că a trecut prin zeci de atacuri de panică în viață. În loc să se concentreze asupra abilităților pe care deja le stăpânește, cum ar fi respirația diafragmatică și vorbirea pozitivă cu sine, ea își spune: „Asta e cel care o să mă omoare” sau „Nu pot să fac față”. La fel ca în cazul oricărei distorsionări cognitive, primul pas e să recunoști că faci așa ceva, apoi trebuie să contesti acuratețea gândurilor tale (vezi

capitolul 1 pentru a-ți reîmprospăta amintirile despre aceste tehnici).

Oamenii care se confruntă cu atacuri de panică supraestimează posibilitatea să se întâmple ceva rău.

EXPUNEREA INTEROCEPTIVĂ: CONFRUNTĂ-ȚI CORPUL

Confruntarea simptomelor corporale temute, asociate în general cu panica, reprezintă o metodă dovedită de depășire a atacurilor de panică. Printre exemplele de simptome asociate panicii se numără pulsul accelerat, amețea și dificultățile de respirație. Prin procesul de *expunere interoceptivă* îți poți confrunta direct senzațiile corporale temute, pe măsură ce afli că senzațiile corporale nu sunt periculoase. Și, dacă le confrunți suficient de mult, anxietatea asociată acelor senzații se va reduce.

Expunerea interoceptivă începe prin efectuarea unei serii de exerciții care au ca scop să suscite senzațiile fizice inconfortabile asociate panicii. Pentru început, construiește o ierarhie a exercițiilor care pot produce simptome similare celor ce provoacă panică, mergând de la cel mai puțin perturbant la cel mai deranjant. Apoi expune-te repetat exercițiilor, până când nu îți mai produc o tulburare semnificativă. Nu uita, scopul e să afli că senzațiile corporale sunt inofensive, fie că le produci intenționat, fie că le resimți în timpul unui atac de panică. În continuare vei găsi șapte exerciții interoceptive și instrucțiuni pas cu pas pentru a le folosi. Pentru mai multe informații despre aceste exerciții și altele, vezi cartea lui David Barlow și Michelle Craske, *Stăpânirea anxietății și panicii: caiet de activități*⁷⁶.

O ATENȚIONARE. Dacă e posibil, ar trebui să te gândești serios să apelezi la un profesionist cu calificare, dacă ești interesat să abordezi expunerea interoceptivă. De fapt, cartea lui Barlow și Craske, la care am făcut referire anterior, este folosită cel mai bine atunci când se lucrează cu un terapeut. Dacă nu poți sau nu ești dispus să apelezi la un profesionist în domeniul sănătății mentale, eu nu recomand să începi singur expunerea interoceptivă. La fel ca în cazul exercițiilor de expunere pentru fobii, e important să ai tot timpul o persoană de sprijin. Panica autoindusă poate avea aceleași efecte tulburătoare pe care le resimți în timpul atacurilor de panică. Iar folosirea acestor tehnici de unul singur poate duce la rănire, în urma căderilor produse de leșin. Pe lângă furnizarea de sprijin fizic, un prieten, o persoană dragă sau cineva de încredere îți pot oferi sprijin emoțional înainte, în timpul și după exerciții, fapt care îți crește șansele de succes.

EXERCITIILE INTEROCEPTIVE. Discută cu medicul tău înainte de a începe aceste exerciții dacă ai o afecțiune medicală gravă, cum ar fi o boală de inimă sau de plămâni.

1. Respiră profund și rapid pe gură vreme de 60 de secunde.
2. Învârte-te într-un scaun rotativ vreme de 60 de secunde. Te poți învărti stând în picioare, dar asigură-te că ești lângă cineva care te poate prinde dacă îți pierzi echilibrul.
3. Respiră printr-un pai subțire vreme de 120 de secunde.
4. Cu ochii închiși, scutură-ți capul dintr-o parte în cealaltă vreme de 30 de secunde.
5. Aleargă rapid sau ușor pe loc pentru 60 de secunde.
6. Pune-ți o oglindă în poală și uită-te în ochii tăi pentru 120 de secunde.
7. Privește fix un punct de pe perete vreme de 120 de secunde.

PRACTICAREA EXERCITIILOR INTEROCEPTIVE

1. Înainte de a începe un exercițiu, amintește-ți că senzațiile corporale nu îți pot face rău. Simptomele pe care le resimți sunt sub controlul tău și vor dispărea la scurt timp după ce încetezi exercițiul. De asemenea, ți-ar putea fi de folos să îți amintești că ai cu tine o persoană care să te ajute, care te poate calma dacă te tulburi prea tare.
2. Începe cu un exercițiu mai puțin deranjant. Resimte senzațiile fizice cât de mult poți. Nu uita, cu cât resimți mai multă vreme disconfortul, cu atât mai repede va scădea anxietatea.

Opune-te nevoii de a te opri. Bazează-te pe persoana ta de sprijin ca să îți dea putere și să te încurajeze.

3. Odihnește-te și relaxează-te vreme de două minute sau până ai revenit la nivelul minim de anxietate. Fă din nou același exercițiu. Continuă să exersezi până poți duce exercițiul la bun sfârșit, cu o doză mică de anxietate sau chiar fără. Totuși, ar putea fi nerealist să te aștepti să dispară complet anxietatea. Obiectivul e să ajungi la punctul în care nu mai e deranjantă.
4. Avansează în ierarhia situațiilor generatoare de panică până când ajungi să stăpânești cele mai deranjante simptome fizice. Nu există criterii fixe privind momentul în care vei ajunge la vârf; diferă de la o persoană la alta. Dacă lucrezi într-un ritm confortabil, vei ajunge acolo, în cele din urmă.

FII MAI HOTĂRÂT

Un volum din ce în ce mai mare de cercetări psihologice indică faptul că un stil pasiv de comunicare contribuie la atacurile de panică ale unor oameni. De ce? Se crede că persoanele cu un stil pasiv de comunicare preiau din stresul celorlalți, fără a fi capabili nici măcar să și-l gestioneze eficient pe al lor. Ce înseamnă un stil pasiv de comunicare? Pe scurt, înseamnă că nu ești decis, nu ești asertiv. Asta nu înseamnă că un stil de comunicare pasiv nu e uneori un lucru bun. Comunicatorii pasivi sunt considerați prietenoși, deschiși și abordabili. Dar, la fel ca în cazul multor lucruri de pe lumea asta, moderația este cheia. Uneori, e important să îți verbalizezi dorințele și nevoile și să nu îi lași pe alții să își pună dorințele și nevoile lor înaintea alor tale. Urmează 10 sfaturi pentru a-ți dezvolta aservitatea.

EVALUEAZĂ-ȚI STILUL. Înainte de a-ți schimba stilul de comunicare, e important să înțelegi mai bine cum să interacționezi cu alții. Ești defensiv sau te superi când primești critici constructive? Spui mereu da, chiar și atunci când nu ești de acord? Pui sentimentele și nevoile altora înaintea alor tale? Cu cât identifici mai multe comportamente pe care vrei să le schimbi, cu atât vei avea mai mult succes în căutarea unui caracter mai asertiv.

MENTȚINE UN COMPORTAMENT ÎNCREZĂTOR. Oamenii respectă încrederea. Nu contează dacă e reală sau prefăcută. Prezintă-te mereu ca o persoană stabilă, sigură și puternică. Stabilește contactul vizual. Zâmbește când întâlnești pe cineva pentru prima dată. Îmbracă-te și aranjează-te frumos. Ține spatele drept, mergi cu capul sus și nu sta cocoșat. Chiar dacă te simți slab, învins sau disperat, comportă-te ca și cum ai deține controlul pe deplin.

FOLOSEȘTE AFIRMAȚII CU „EU“. Afirmațiile cu „eu“ transmit oamenilor că ești stăpânul ideilor tale și comportamentului tău. Afirmațiile cu „tu“ pun oamenii în defensivă și te fac să pari ostil și meschin. De exemplu, spune: „Eu nu sunt de acord cu acuzațiile care se aduc“ în loc să spui: „Tu greșești când spui asta despre mine“.

ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI PĂREREA. E ușor să fii copleșit și frustrat când vorbești cu oamenii cu păreri bine formate (care nu sunt neapărat și corecte). Asigură-te că îți exprimi opinia, chiar dacă nu ești 100% sigur că ai dreptate. Părerile sunt doar păreri. Din cauza aceasta nu se numesc fapte.

SPUNE CE VREI ȘI DE CE AI NEVOIE. În general, oamenii nu se pricep să citească în mintea altora. Dacă vrei ceva sau ai nevoie de ceva, spune despre ce e vorba. Nu presupune că persoana cealaltă își va da în cele din urmă seama că ești nefericit și dezamăgit.

OBIȘNUIEȘTE-TE CU „NU“. E mult mai ușor să spui „da“ decât „nu“ — întreabă orice părinte. Dacă spui „nu“, asta nu înseamnă că nu ai sentimente, că nu îți pasă sau că nu ești empatic. Înseamnă doar că nu ești de acord cu ceea ce ți se cere. Dacă ți se pare că „nu“ e prea răutăcios, încearcă să adaugi un „mulțumesc“ la final.

ASIGURĂ-TE CĂ MESAJUL TĂU E AUZIT ȘI ÎNȚELES. Mesajele comunicatorilor pasivi sunt adesea trecute cu vederea și respinse. Dacă ai ceva de spus, repetă până este auzit și conștientizat. Să ignori pe cineva nu e greu. Însă e mai dificil să combați o opinie după ce ai auzit-

o integral.

CONTROLEAZĂ-ȚI EMOȚIILE. Oamenii excesiv de emoționali câștigă rareori conflictele. În plus, sunt adesea dați la o parte pe motiv că sunt iraționali și imprevizibili. Dacă descoperi că te enervezi sau îți vine să plângi când te confrunți cu cineva, scuză-te, ia o pauză de câteva minute și revino-ți. Odată ce ai făcut asta, poți încerca din nou.

ARATĂ-LE EMPATIE CELORLALȚI. O persoană care emană empatie și interes e ascultată cu mai mare atenție decât cineva care pare rece și detașat. Dacă ai câștigat atenția cuiva, lupta e și ea pe jumătate câștigată, atunci când vine vorba despre îndeplinirea nevoilor. De asemenea, manifestarea empatiei este o modalitate grozavă de a câștiga noi prieteni.

NU TE LĂSA IGNORAT. Fă-ți prezența cât mai vizibilă pentru ceilalți. Salută oamenii când intră în încăpere. Ridică-te de pe scaun și alătură-te lumii. Vorbește suficient de tare încât să te poată auzi persoana din spatele tău. Nu te teme să strălucești.

REZUMAT

Atacul de panică este unul dintre cele mai frecvente și mai deranjante simptome ale anxietății. O persoană care are un atac poate avea senzația că se înecă, are un atac de cord sau chiar că moare. Vestea bună e că atacurile de panică pot fi gestionate folosind o varietate de tehnici de autoajutorare. La fel ca toate sursele de anxietate însă, ar putea fi necesar să apelezi la un profesionist. Iată câteva idei pe care să le reții din capitolul acesta.

- Atacurile de panică survin rapid și, adesea, fără avertizare.
- Ce e mai rău dintr-un atac de panică se termină, în general, în 10 minute.
- Un atac de panică nu o să te omoare.
- Panica este un proces fiziologic și chimic.
- A învăța să fii asertiv te poate ajuta să depășești frica și panica.

²⁰ National Institute of Mental Health. (f.d.) *The numbers count: Mental disorders in America*. Accesat la adresa <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america/index.shtml#Panic>

²¹ Charney, M.E., Kredlow, M.A., Bui, E. & Simon, N.M., Panic disorder, în S.M. Stahl & B.A. Moore (coord.). *Anxiety disorders: A guide for integrating psychopharmacology and psychotherapy* (pp. 201–220), Routledge Press, New York, NY, 2013.

²² http://www.anxietybc.com/sites/default/files/adult_hmpanic.pdf

²³ Din *Relaxation and Wellness Techniques: Mastering the Mind-Body Connection* [CD], de M. Karapetian Alvord, B. Zucker și B. Alvord. (2013 Research Press.)

²⁴ Din *The Complete Anxiety Treatment and Homework Planner* (p. 176), de A.E. Jongsma, New York, NY: Wiley, 2004.

²⁵ Din *Relaxation and Wellness Techniques: Mastering the Mind-Body Connection* [CD], de M. Karapetian Alvord, B. Zucker și B. Alvord. Copyright 2013 pentru Research Press. Adaptat cu permisiune.

²⁶ Barlow, D.H. & Craske, M.G., *Mastery of your anxiety and panic: Workbook*, Oxford University Press, New York, NY, 2006.

Capitolul 10

Dar dacă am nevoie de ajutor de specialitate?

Există multe moduri prin care poți deveni puternic; uneori, vorbitul e cea mai bună modalitate.

— Andre Agassi

Chiar și atunci când ai acces la cele mai bune cărți de dezvoltare personală și la o rețea motivantă de membri ai familiei și prieteni, e posibil să fie nevoie să apelezi la ajutorul unui specialist din domeniul sănătății mentale. Fie că e vorba de un psiholog sau un psihiatru, un consilier sau un asistent social, există mai mulți care te pot ajuta. Deși există o multitudine de metode netradiționale pe care oamenii le folosesc pentru a-și gestiona anxietatea (de exemplu, acupunctură, yoga, masaj), cele mai comune modalități tradiționale de tratare a anxietății sunt psihoterapia (adică, terapia prin discuție) și tratamentul medicamentos.

Tipul de profesionist din domeniul sănătății mentale pe care alegi să îl consulți depinde de doi factori. Primul dintre ei este accesibilitatea. În multe zone, asistenții sociali și consilierii depășesc numărul de psihoterapeuți și psihiatri. Prin urmare, doar pe baza numărului ai putea face o anume alegere. În al doilea rând, e importantă percepția ta asupra genului de abordare. Ai putea dori să mergi la un medic, ceea ce înseamnă că ai apela la ajutorul unui psihiatru (vezi tabelul următor cu diferențe între profesioniștii din domeniul sănătății mentale). Ai putea să te opui ideii tratamentului medicamentos. Dat fiind că prescrierea de medicamente e esența muncii celor mai mulți dintre psihiatri, vei dori să consulți un terapeut, întrucât majoritatea psihologilor formați în psihoterapie nu prescriu medicamente, concentrându-se în schimb pe terapia prin discuție. În final, finanțele joacă și ele un rol. Psihiatrii tind să fie mai costisitori decât psihoterapeuții, iar aceștia din urmă mai costisitori decât psihologii-consilieri și asistenții sociali.

Asigurările medicale acoperă un număr limitat de ședințe de consiliere sau psihoterapie cu condiția unei recomandări din partea unui medic specialist

(psihiatru, oncolog, endocrinolog etc.).

Dacă eziți să discuți cu orice tip de specialist din domeniul sănătății mentale, să știi că nu ești singurul. Unii oameni asociază apelul la psiholog cu slăbiciunea. Alții ar putea fi prea jenați sau rușinați să ceară ajutor. Unii nu au încredere în profesie per ansamblu. E de înțeles. Societatea tinde să îi eticheteze pe cei care au nevoie de ajutor psihologic cu termeni peiorativi, jignitori și ignoranți, cum ar fi „nebuni“, „deranjați“ sau „duși cu pluta“. Emisiunile populare de televiziune și filmele îi portretizează deseori pe profesioniștii din domeniul sănătății mentale dând dovadă de comportamente lipsite de etică.

Totuși, consultarea unui psiholog nu este un semn de slăbiciune. De fapt, e un semn de putere, conștientizare și curaj. În plus, majoritatea profesioniștilor au standarde profund etice. Însă, dacă mai eziți să contactezi un astfel de specialist, poate vrei să te gândești la posibilitatea de a cere sfatul unui duhovnic, preot, rabin, imam sau al unui alt sfătuitor religios/spiritual. Mulți au pregătire în domeniul consilierii psihologice și cei mai mulți au o înțelepciune profundă, cunoștințe și experiență care te pot ajuta să faci față anxietății.

Tipuri de Profesioniști din Domeniul Sănătății Mentale			
Titlu	Diplomă	Servicii caracteristice	Ani de educație
Psihiatru	Diplomă medicală cu specializare în psihiatrie	Gestionarea medicației și (eventual) psihoterapiei	11–12
Psihoterapeut	Atestat de formare psihoterapeutică	Psihoterapie și testare psihologică	9–11
Asistent social	Diplomă de masterat în domeniul asistenței sociale	Suport și consiliere psihologică	5–6
Consilier-psiholog	Diplomă de masterat în domeniul consilierii	Consiliere psihologică	5–6

PSIHOTERAPIA

Psihoterapia este procesul în cadrul căruia un specialist lucrează cu tine pentru a trata una sau mai multe probleme psihice, care pot varia de la dificultăți în cadrul unei relații la dependența de alcool și la depresia severă. Folosind o varietate de tehnici, terapeutul te ajută să îți conștientizezi comportamentele, tiparele de gândire și emoțiile, precum și modul în care acestea te afectează în viața de zi cu zi. Scopul final este acela de a-ți ușura disconfortul emoțional și de a te ajuta să înveți noi modalități de a gestiona numeroasele provocări ale vieții.

FORME DE PSIHOTERAPIE

Există zeci, dacă nu sute, de forme de psihoterapie. Trei dintre cele mai importante sunt de orientare psihodinamică, umanistă și cognitiv-comportamentală. Psihoterapia *psihodinamică*, numită deseori *terapie centrată pe înțelegerea profundă (insight)*, se bazează pe principiul conform căruia

procesele interne aflate în afara conștientului, influențează comportamentul și emoțiile oamenilor. Scopul este acela de a descoperi aceste procese inconștiente explorând modul în care trecutul influențează prezentul. Sigmund Freud este adesea asociat cu acest tip de terapie. Psihoterapia *umanistă* este o abordare holistă care subliniază importanța influențelor individuale, culturale și sociale asupra potențialului și dezvoltării persoanei ca ființă umană. La fel ca psihoterapia psihodinamică, terapia umanistă este, în general, nondirectivă prin natură (respectiv, terapeutul nu îți spune ce să faci). A treia abordare este terapia *cognitiv-comportamentală* — cunoscută simplu ca TCC. Acest tip de psihoterapie beneficiază de cea mai mare susținere din partea cercetărilor pentru oamenii care suferă de anxietate și este considerată, în general, cea mai eficientă formă de psihoterapie pentru tulburările de anxietate. De fapt, unii profesioniști din domeniul sănătății mentale consideră TCC ca fiind mai eficientă decât tratamentul medicamentos pentru cele mai multe, dacă nu pentru toate tipurile de anxietate (panică, tulburare de stres posttraumatic, fobii, anxietatea generalizată sau „îngrijorarea cronică“, așa cum i-am spus anterior)²⁷.

Folosirea terapiei cognitiv-comportamentale pentru anxietate beneficiază de cel mai mare sprijin din partea cercetărilor.

TCC se concentrează asupra proceselor de gândire și sistemelor de credințe rigide ale persoanei. Obiectivele terapiei sunt (a) să ajute persoana să identifice gândurile și convingerile disfuncționale, care sunt adesea exagerate și nerealiste și (b) să înlocuiască acele gânduri și convingeri disfuncționale cu unele mai apropiate de realitate, pozitive și mai funcționale. Terapeutul TCC colaborează cu persoana. E o situație destul de diferită de imaginea populară a psihanalizei, în care expertul stă tăcut și ascultă pacientul spunând ce îi trece prin cap. În cazul TCC, există doi experți — pacientul și terapeutul. Împreună analizează îndeaproape convingerile și ideile deținute de multă vreme cu privire la oameni, evenimente și lume, care contribuie la anxietatea persoanei. De exemplu, o persoană care are anxietate poate avea gândul disfuncțional „Nu o să-mi pot termina proiectul cel mare de la serviciu. În 10 ani petrecuți la compania asta, nu am făcut nimic bine“. Terapeutul TCC ar contesta acest gând și ar sublinia faptul că, deși persoana simte că nu a făcut nimic bine, a fost totuși păstrată ca angajat vreme de 10 ani. Nu ai nevoie de o diplomă de doctorat ca să îți dai seama care e gândirea distorsionată în cazul acesta. Problema e că oamenii se pricep să observe gândirea defectuoasă a altora, dar nu se pricep deloc să o vadă pe a lor. În cazul acesta e bun un terapeut.

ALEGEREA TERAPEUTULUI POTRIVIT

Alegerea unui terapeut bun e ca alegerea unei mașini noi. Cercetează, vezi ce e pe piață și fă câteva probe — întâlnește-te și discută cu mai mulți terapeuți

înainte de a te decide asupra unuia. Procedând astfel, îți crești șansele de a face o alegere bună. Iată câteva sfaturi⁷⁸.

ASIGURĂ-TE CĂ PERSOANA ARE DREPT DE PRACTICĂ VALABIL. Orice terapeut atestat în România poate fi găsit în Registrul întocmit de Colegiul Psihologilor. Dar, atenție! Uneori, titlurile de *psihoterapeut*, *terapeut* și *consilier* sunt folosite de unele persoane care nu au un atestat valabil sau care nu au întrunit standardele minime de pregătire academică și clinică. Denumirile de *psihoterapeut*, *psihiatru*, *consilier-psiholog*, *asistent social* sunt normate și sugerează existența unei licențe sau certificări profesionale.

GĂSEȘTE UN TERAPEUT CARE SĂ ÎȚI PLACĂ. Găsirea psihoterapeutului potrivit este crucială pentru succesul terapiei tale. De fapt, cercetările indică faptul că puterea relației terapeutice sau ceea ce se numește *alianța terapeutică* este cel mai important ingredient al tratamentului. Chiar dacă oamenii definesc diferit un terapeut „bun” și o relație terapeutică „bună”, cei mai mulți sunt de părere că anumite aspecte ale ambelor trebuie să fie prezente. Sunt necesare încrederea și respectul reciproc. Ar trebui să simți că terapeutul tău înțelege situația și îți susține nevoile. Și, chiar dacă poate dura până se calibrează relația, trebuie să poți să fii deschis și sincer cu terapeutul. Asta înseamnă că, dacă nu îți place terapeutul sau terapia, ar trebui să renunți? Nu neapărat. Terapia este prin natura ei dificilă. Uneori, probabil că terapeutul va spune sau va face lucruri care te pot provoca sau îți pot forța limitele. Nu vei fi mereu de acord cu ce îți spune. Dar, dacă observi că detești întâlnirile pentru că ai sentimentul că terapeutul e dezinteresat sau te judecă, ar trebui să îți găsești un altul.

ÎNTREABĂ UN PRIETEN SAU UN MEMBRU AL FAMILIEI. Cea mai bună sursă de informații nepărtinitoare despre cele mai multe lucruri o reprezintă familia și prietenii. Probabil că în viața ta e cineva care a fost la un profesionist din domeniul sănătății mentale. Întreabă-l despre experiența sa și cere recomandări. Dar nu te baza doar pe familie sau pe prieteni; poți găsi informații despre specialiști din orașul tău și pe site-ul Colegiului Psihologilor din România (copsi.ro).

TRATAMENTUL MEDICAMENTOS

Tratamentul medicamentos (pe care doar psihiatrii îl pot recomanda) poate fi o abordare eficientă pentru gestionarea anxietății. Totuși, contrar convingerilor populare, cercetările indică faptul că nu este la fel de eficient ca psihoterapia în cazul tulburărilor de anxietate. Chiar și așa, tratamentul medicamentos este de folos în multe cazuri. Mai jos sunt prezentate unele dintre cel mai frecvent folosite medicamente pentru tratarea anxietății.

ANTIDEPRESIVELE

Medicamentele cel mai des folosite pentru tratarea anxietății sunt antidepresivele numite *inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei*, pe scurt SSRI. Acestea manipulează substanța din creier numită *serotonină*, despre care se crede că are legătură cu anxietatea. Poate părea ciudat că unei persoane care suferă de anxietate i se prescrie un antidepresiv. De fapt, nu e. Serotonina are legătură și cu depresia, și cu anxietatea, jucând și un rol în ceea ce privește somnul, apetitul, funcționarea sexuală și numeroase alte lucruri. Aceste medicamente sunt cunoscute drept *antidepresive*, pentru că, inițial, s-a observat că luptă cu simptomele depresiei, înainte să se știe că sunt eficiente și pentru tratarea anxietății.

Medicamentele singure nu îți vor vindeca anxietatea.

SSRI cel mai des întâlniți includ fluoxetina (Prozac), sertralina (Zoloft), paroxetina (Paxil), citalopramul (Cipramil) și escitalopramul (Cipralex). SSRI sunt considerați medicamente relativ sigure, dar comportă riscul unor efecte secundare deranjante. Printre efectele secundare raportate cel mai des se numără disfuncțiile sexuale la bărbați și femei și problemele cu stomacul. Mai precis, efectele secundare în cazul vieții sexuale includ afectarea dorinței și performanței, iar problemele cu stomacul includ crampe, diaree și greață. Efectele secundare îi fac pe unii oameni să înceteze să mai ia medicamentele. O altă problemă e că poate dura un timp până se văd efectele SSRI; unele persoane ar putea să nu observe beneficii semnificative vreme de 4 până la 6 săptămâni. Ca urmare, mulți oameni încetează să mai ia medicamentele înainte să treacă suficient timp pentru a se vedea efectele, fiindcă ei sunt de părere că nu funcționează.

BENZODIAZEPINELE

Benzodiazepinele reprezintă o clasă de medicamente folosite frecvent pentru gestionarea pe termen scurt a anxietății. Benzodiazepinele cel mai des prescrise sunt alprazolamul (Xanax), clonazepamul (Rivortil), diazepamul (Valium), lorazepamul (Ativan) și temazepamul (Restoril, rezervat în general pentru problemele de somn asociate anxietății). Asemenea alcoolului, aceste medicamente reușesc foarte bine să inducă relaxarea, să reducă tensiunea musculară și să furnizeze un sentiment general de calm. Efectele sunt resimțite aproape automat. Totuși, riscurile asociate benzodiazepinelor sunt mai mari decât cele asociate SSRI. Aceste medicamente nu se combină bine cu alcoolul, narcoticele date pe bază de rețetă (codeină, hidrocodonă, metadonă) sau unele somnifere (Ambien, Lunesta). De asemenea, nu sunt recomandate oamenilor cu apnee de somn obstructivă sau cu un istoric de abuz de alcool sau droguri.

Cele mai frecvente efecte secundare ale benzodiazepinelor includ moleșeala, amețeala, uitarea, vorbirea neclară și chiar depresia. Și, chiar dacă reprezintă o

minoritate redusă, unii oameni dezvoltă o dependență psihică și fizică de aceste medicamente. Dacă sunt folosite pentru perioade lungi, benzodiazepinele pot fi dificil de eliminat. Pacienții care se hotărăsc să nu mai ia medicamentele trebuie să facă acest lucru sub supravegherea unui cadru medical. Oprirea prea rapidă a tratamentului, mai ales în cazul dozelor mari, poate duce la crize, deși se întâmplă rar.

BUSPIRONA

Buspirona (Buspar) este un alt medicament care influențează serotonina. La fel ca în cazul SSRI, poate dura săptămâni înainte ca persoana în cauză să observe îmbunătățiri aduse de administrarea de buspironă. Principalul beneficiu al buspironiei este că nu există probleme de abuz sau dependență, cum se întâmplă în cazul benzodiazepinelor. Poate fi luată o perioadă îndelungată și este relativ ușor de renunțat, odată ce nu mai e necesară. De asemenea, nu pare a induce același nivel de disfuncție sexuală ca SSRI. Cel mai frecvent efect secundar constă în senzația de vertij la scurt timp după administrarea buspironiei. Printre efectele secundare mai puțin frecvente se numără durerile de cap, greața, insomnia și agitația.

ALTE MEDICAMENTE

Specialiștii din domeniul sănătății mentale folosesc o varietate de alte medicamente pentru a trata anxietatea, dar acestea nu sunt propriu-zis „medicamente pentru anxietate”. *Inhibitorii recaptării de serotonină și noradrenalină* sau SSRI sunt un astfel de exemplu. Similar cu SSRI sau SNRI, cresc nivelul de serotonină din creier. Totuși, ei cresc și nivelul neurotransmițătorului noradrenalină, care joacă, de asemenea, un rol în anxietate. Printre cele mai frecvente exemple de SNRI sunt venlafaxina (Effexor) și duloxetina (Cymbalta). Hidroxizina, un antihistaminic generic, comercializat sub numele de Atarax, se folosește ocazional pentru tratarea pe termen scurt a anxietății. Cel mai deranjant efect secundar îl reprezintă somnolența, care limitează folosirea sa pentru numeroși oameni. O altă clasă de medicamente care au câștigat popularitate pentru tratarea anxietății este reprezentată de antipsihoticele atipice; quetiapina (Seroquel) și risperidona (Risperdal) sunt două exemple. Asemenea etichetei de *antidepresiv*, și eticheta de *antipsihotic* naște confuzii când vine vorba de tratarea anxietății. Dar, la fel ca antidepresivele, medicamentele antipsihotice influențează o serie de substanțe chimice de la nivelul creierului și sunt eficiente pentru mai mult decât simptomele asociate numelui. Efectele secundare ale acestor medicamente sunt însă semnificative și pot depăși beneficiile. Printre efectele secundare se numără îngrășarea, riscul crescut de diabet și nivelul crescut al colesterolului.

O ATENȚIONARE

Decizia femeilor însărcinate de a lua medicamente împotriva anxietății nu trebuie luată în grabă. S-a demonstrat că benzodiazepinele pot duce la malformații congenitale ale nou-născutului, mai ales dacă sunt administrate în primul trimestru, deși efectul nu e frecvent. Cercetările cu privire la impactul negativ al SSRI asupra fătului în curs de dezvoltare sunt neconcludente, în cel mai bun caz. Totuși, paroxetina (Paxil) a fost încadrată în Categoria D de risc de către Asociația Americană pentru Alimente și Medicamente, indicând dovezi serioase de risc pentru fătul uman. Și, deși se consideră că, în general, buspirona produce mai puțin rău decât alte medicamente pentru anxietate, nu s-au efectuat cercetări în această direcție. Pe lângă posibile prejudicii aduse fătului, medicamentele sunt prezente în laptele matern. Pot fi transferate neintenționat copilului prin hrănire, fapt care poate duce la efecte asupra copilului, cum ar fi iritabilitatea și sedarea. Dacă ești însărcinată sau alăptezi și iei medicamente împotriva anxietății, e important să discuți cu medicul, obstetricianul/ginecologul sau psihiatrul.

PREGĂTIREA PENTRU TERAPIE

PREGĂTEȘTE-ȚI ÎNTREBĂRI

Pentru unii oameni e jenant să apeleze la serviciile unui specialist din domeniul sănătății mentale, dat fiind că asociază problemele de sănătate mentală cu slăbiciunea. Alții au stereotipuri legate de tratamentul sănătății mentale, temându-se, de exemplu, că vor fi presați să ia medicamente sau că terapeutul va dori să discute doar despre copilăria lor. Căpătarea unei imagini clare de la bun început poate limita anxietatea asociată procesului. Din cauza aceasta — fie că apelezi la un psihoterapeut, un consilier, un asistent social sau un psihiatru — e o idee bună să vii la prima ședință cu o listă de întrebări pe care le-ai putea avea despre procesul de tratament. Iată o listă de întrebări posibile:

Vino la prima ședință cu o listă de întrebări.

- Care e orientarea dumneavoastră teoretică? De ce funcționează?
- Cât timp va trebui să urmez acest tratament?
- Care sunt beneficiile și riscurile tratamentului?
- Cum o să știu că sunt mai bine?
- Ce diagnostic am?
- Câți oameni cu afecțiunea aceasta ați tratat?
- Ce anume a provocat starea mea actuală?
- Ce se întâmplă dacă nu mă fac mai bine?

Dacă tratamentul recomandat include medicamente, asigură-te că pui

următoarele întrebări:

- De ce ai ales medicamentul acesta și nu altele?
- Cum funcționează?
- Care sunt efectele secundare?
- Ce fac dacă am efecte secundare neplăcute?
- Cât vor dura efectele secundare?
- Câtă vreme va trebui să iau medicamentul?
- Unde pot găsi mai multe informații despre tratamentul medicamentos?
- Când ar trebui luat medicamentul? Ce se întâmplă dacă omit o doză?
- Medicamentul îmi afectează capacitatea de a conduce mașina sau de a munci?
- Medicamentul interacționează cu vreunul dintre medicamentele pe care le iau?

VINO PREGĂTIT CU INFORMAȚII

Cunoașterea înseamnă putere. În cazul tratamentului pentru sănătate mentală, informațiile pe care le oferi ajută profesionistul în domeniul sănătății mentale să pună un diagnostic exact și să recomande tratamentul potrivit. De asemenea, acestea dau pacienților ocazia de a-și exprima toate temerile și de a-și descrie în mod adecvat simptomele anxietății. În continuare, sunt prezentate câteva arii de avut în vedere înainte de a te întâlni cu un terapeut. Îți poți nota răspunsurile și le poți consulta la prima ședință.

- Care dintre simptomele/problemele asociate anxietății mă preocupă cel mai tare?
- De câtă vreme am aceste simptome/probleme?
- De ce apelez acum la tratament?
- Există lucruri care mă ajută să îmi atenuez simptomele/problemele asociate anxietății?
- Când, dacă a fost cazul, am fost tratat în trecut pentru probleme de sănătate mentală?
- A existat un anumit tip de terapie sau de medicație care să mă ajute cu adevărat?
- Ce probleme de sănătate mentală sunt în familia mea?
- Ce probleme medicale am eu?
- Ce medicamente iau (nume, dozaj, frecvență)?

REZUMAT

Chiar dacă tehnicile de ajutorare îți pot fi de folos, se poate ca, uneori, să fie nevoie să consulți și un profesionist din domeniul sănătății mentale. Există o serie de tratamente eficiente pentru anxietate, inclusiv terapia prin discuție,

tratamentul medicamentos sau ambele. Solicitarea ajutorului trebuie privită ca pe o ocazie de a avea grijă de sănătatea ta emoțională, exact cum a merge la medic este o modalitate de a avea grijă de sănătatea ta fizică. Iată câteva idei pe care merită să le reții din acest capitol.

- Solicitarea asistenței din partea unui specialist în sănătate mentală nu trebuie privită ca o slăbiciune sau ca un semn că ești „nebun” sau „deranjat”.
- E important să alegi un terapeut care ți se potrivește. Caută. Ai de unde alege.
- TCC este cea mai eficientă terapie prin discuție pentru tulburările de anxietate. De asemenea, e la fel de eficientă, dacă nu chiar mai eficientă, decât tratamentul medicamentos.
- Vino pregătit la prima ședință cu o listă de întrebări.

²⁷ Muse, M.D., Moore, B.A., & Stahl, S.M., Benefits and challenges of integrated treatment. În S.M. Stahl & B.A. Moore (coord.). *Anxiety disorders: A guide for integrating psychopharmacology and psychotherapy* (pp. 3–24). New York, NY: Routledge Press, 2013.

²⁸ Moore, B.A. (8 noiembrie 2012). Kevlar for the mind: Do research, take „test drive” when choosing a therapist. *Military Times*. Accesat la adresa <http://www.navytimes.com/article/20121118/OFFDUTY03/211180329/Kevlar-Mind-Do-research-take-8216-test-drive-when-choosing-a-therapist>

Capitolul 11

Încearcă-le! Citate și sfaturi pentru ameliorarea anxietății cât să îți ajungă un an

Tehnicile eficiente pentru ameliorarea anxietății nu trebuie să fie complicate. Adesea, tehnicile cu cel mai mare succes sunt cele bazate mai degrabă pe bunul-simț decât pe vreo teorie psihologică abstractă. Următoarele 52 de tehnici sunt simple, dar eficiente. Obiectivul tău e să faci câte una vreme de o săptămână. Pune o bifă în caseta aferentă zilei după ce finalizezi tehnica. După 7 zile, treci la următoarea.

Ține evidența tehnicilor celor mai utile. Pentru cele care nu te ajută, încearcă să înțelegi de ce. Chiar dacă nimic nu e absolut sigur pe lumea asta, eu sunt convins că aceste comportamente simple îți vor reduce anxietatea. De asemenea, am inclus câte un citat legat de anxietate pentru fiecare săptămână. Contemplarea mesajelor și semnificațiilor citatelor este o modalitate excelentă de a afla lucruri despre tine, despre alții și despre lume. Gândește-te la unul în fiecare săptămână și vezi dacă și cum se potrivește vieții tale. Se poate să găsești un dram de înțelepciune care te va ajuta să îți gestionezi anxietatea.

Săptămâna 1: Fă o baie sau un duș cald înainte de culcare.

Apa caldă îți relaxează mușchii, îți dilatăază vasele de sânge și crește fluxul de oxigen în corp. Dacă, din diverse motive, nu poți face un duș sau o baie seară de seară, ghemuiește-te sub o pătură electrică pusă la nivel mic vreme de 10 până la 15 minute și poți obține un efect similar.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Suspansul este mai rău decât dezamăgirea.

— Robert Burns

Săptămâna 2: Aprinde o lumânare parfumată.

Aromaterapia a fost folosită pentru a reduce anxietatea și stresul secole de-a rândul. Poți chiar combina săptămâna aceasta cu Săptămâna 1.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Anxietatea este cel mai mare ucigaș al iubirii. Îi face pe ceilalți să se simtă cam la fel cum te-ai simți și tu când

s-ar agăța de tine un om care se îneacă. Vrei să îl salvezi, dar știi că te va sugruma cu panica sa.

— Anais Nin

Săptămâna 3: Desenează, colorează sau pictează o scenă.

Arta îți permite să îți exprimi creativitatea, distrăgându-te în același timp de la ritmul nebun al vieții cotidiene. Petrece câteva minute în fiecare zi lăsându-ți seva creativă să curgă.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: O coajă mâncată în pace e mai bună decât un banchet la care mănânci cu teama în gât.

— Esop

Săptămâna 4: Ascultă muzica ta preferată.

Cercetările indică faptul că ascultarea muzicii scade excitația și promovează relaxarea. Dar ai grijă să nu o dai prea tare. Zgomotele excesive pot duce la un nivel crescut de stres.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Componentele anxietății, stresului, fricii și mâniei nu există independent de tine în lume. Ele pur și simplu nu există în lumea fizică, deși putem vorbi despre ele ca și cum ar exista.

— Wayne Dyer

Săptămâna 5: Stai liniștit și vezi cât de multe amintiri plăcute din copilărie îți poți aduce aminte.

Invocarea amintirilor pozitive din copilărie stimulează gândurile și sentimentele pozitive. Dacă ai avut parte de o copilărie dificilă și nu îți poți aminti lucruri plăcute, alege unele din viața ta de adult.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Anxietatea este amețeala provocată de libertate.

— Søren Kierkegaard

Săptămâna 6: Fă ceva ce ai tot amânat.

Amânarea te face să te simți copleșit. Chiar și faptul de a face lucruri mărunte pe care le-ai amânat poate face viața să ți se pară mai puțin haotică. Poate fi ceva pe atât de simplu pe cât e plata unei facturi, reorganizarea unui raft din cămară sau să duci niște haine vechi la un centru de colectare a donațiilor.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Nimic din treburile omenești nu e demn de temeri prea mari.

— Platon

Săptămâna 7: Învăț o glumă nouă.

Râsul are numeroase proprietăți vindecătoare. Dacă nu te pricepi să inventezi glume, încearcă pe site-urile de bancuri. Unele îți vor trimite zilnic printr-un e-mail câte o glumă proaspătă.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Anxietatea nu golește ziua de mâine de tristeți, ci doar golește ziua de azi de putere.

— Charles Spurgeon

Săptămâna 8: Spune cuiva o glumă.

Nu lăsa glumele cele noi să se irosească. Atunci când îi faci pe alții să râdă, e stimulat sentimentul de conectare și acela al propriei valori.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Pentru aproape tot ce privește viețile de zi cu zi pe pământ, Dumnezeu e mulțumit când noi suntem mulțumiți. El dorește ca noi să fim la fel de liberi ca păsările, să ne înălțăm și să cântăm laude creatorului nostru, fără nicio teamă.

— Aiden Wilson Tozer

Săptămâna 9: Scoate-ți pantofii.

Cu cât devin mai stilați pantofii, cu atât mai inconfortabili par să fie. Când e posibil, scoate-ți pantofii la serviciu și acasă. Te va ajuta să te relaxezi.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Nu există plăcere pură; ea vine mereu cu o oarecare îngrijorare.

— Ovidiu

Săptămâna 10: Contactează un membru al familiei sau un prieten la telefon, printr-un mesaj sau un site de social media.

Crearea și menținerea unui sistem de sprijin social puternic sunt modalități excelente de a ține stresul la distanță. Faptul de a petrece câteva minute în fiecare zi vorbind cu cei la care ții, dar pe care nu îi vezi adesea poate avea beneficii imense.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: E foarte frumos să treci prin viață fără anxietate sau frică. Jumătate dintre temerile noastre nu au nicio bază, iar cealaltă jumătate poate fi discreditată.

— Christian Nestell Bovee

Săptămâna 11: Condu puțin mașina.

Conducusul mașinii poate fi relaxant. Îți dă ocazia să îți aduni gândurile după o zi grea. Nu trebuie să fie o plimbare

lungă — doar câteva ture date prin cartier sau până la magazin și înapoi sunt de ajuns. Dar nu te avânta pe autostradă și în alte zone cu trafic aglomerat. Faptul de a rămâne blocat într-un ambuteiaj te va stresa și mai tare.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Nici înțelegerea și nici învățarea nu se pot produce într-o atmosferă de anxietate.

— Rose Kennedy

Săptămâna 12: Oprește televizorul dacă nu se uită nimeni la el.

Viața e plină de zgomote de fundal, care contribuie la anxietate. Mai puțin zgomot e un lucru bun. În plus, economisești energie și bani.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Tot ce încerci să îți dorești e orientat spre viitor: e asociat mereu cu un soi de anxietate care face momentul prezent cumva inconfortabil.

— Martha Beck

Săptămâna 13: Scrie cât de multe lucruri pozitive îți trec prin minte despre tine și despre viața ta.

Afirmatia pozitivă este o modalitate excelentă de a crește respectul de sine și a contracara gândurile negative.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Eu mereu spun că sunt realistă, iar mama îmi zice: „Ba nu, suferi de anxietate doar“.

— Jessica Chastain

Săptămâna 14: Evită pe cineva sau ceva care te face anxios.

În general, evitarea nu este o strategie sănătoasă pentru a face față anxietății. Dar, în unele cazuri, a sta departe de oameni, locuri sau lucruri care te fac anxios poate fi util.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: O eroare de judecată nu e fatală, dar prea multă anxietate în privința judecății altora este.

— Pauline Kael

Săptămâna 15: Scrie o poezie.

Scrișul, mai ales scrierea creativă, ține mintea concentrată și gândurile anxioase departe.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Rolul natural al omului în secolul douăzeci e anxietatea.

— Norman Mailer

Săptămâna 16: Sortează-ți și organizează-ți fotografiile vechi.

Similar cu scrierea unui poem, activitatea aceasta ține mintea concentrată. De asemenea, creează un sentiment de nostalgie, care poate fi foarte reconfortant. Dacă nu ai mult timp la dispoziție, petrece câteva minute în care doar să te uiți la ele.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Ce altceva mai aduce anxietatea legată de viitor, în afară de tristețe după tristețe?

— Thomas Kempis

Săptămâna 17: Joacă un joc video/pe computer.

Da, poate copiii tăi știu ceva ce tu nu știi. Jocurile video sau pe calculator pot fi modalități bune de a te distra de la agitația vieții din fiecare zi — însă doar cu moderație și fără violență înainte de a te duce la culcare!

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Lipsa griji și anxietății din minte e o binecuvântare, de care mi se pare că unii oameni se bucură mai bine decât majoritatea, profitând de efectele sale deosebite.

— William Falconer

Săptămâna 18: Răsfață-te.

Uneori e în regulă să te lași în voia dorințelor tale. Ia o a doua bucată de ciocolată, pune brânză la hamburger sau dormi până la prânz la sfârșit de săptămână. Dacă sănătatea îți permite, dă frâu dorințelor. Din când în când, nu o să-ți facă rău.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Expresia „singura noastră speranță” întotdeauna face persoana să se simtă anxioasă, întrucât înseamnă că, dacă singura speranță nu funcționează, nu mai rămâne nimic.

— Lemony Snicket

Săptămâna 19: Lasă ceva de la tine.

Oamenii care suferă de anxietate au standarde înalte cam pentru tot. Relaxează-ți standardele măcar în privința unui lucru în fiecare zi. Un exemplu ar putea fi să lași camera copilului măcar o zi fără să o cureți.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: A te îngrijora înseamnă a duce povara zilei de mâine cu forțele pe care le ai astăzi — duci două zile deodată. Înseamnă să treci la ziua de mâine mai devreme. A-ți face griji nu golește ziua de mâine de tristețe, ci golește ziua de astăzi de forță.

— Corrie ten Boom

Săptămâna 20: Fii prezent când conversezi.

Unul dintre pericolele sacrificiilor multiple e că, probabil, nu ești întru totul atent la conversațiile cu cei dragi. Când vorbești cu partenerul tău, cu prietenii, cu copiii sau cu alte persoane dragi, dedică 100% din atenția ta celor ce se spun. Fă-i să simtă că lucrul pe care îl spun e singurul care contează.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Cu cât te rogi mai mult, cu atât intri mai puțin în panică. Cu cât venerezi mai mult, cu atât te îngrijorezi mai puțin. Te vei simți mai răbdător și mai puțin presat.

— Rick Warren

Săptămâna 21: Vizualizează un rezultat de succes.

Cercetările arată că vizualizarea unor rezultate de succes crește performanța. Redu anxietatea, stresul și îngrijorarea închipuindu-ți că depășești cel puțin un obstacol viitor în fiecare zi. Ai putea revedea exercițiile de imagerie din capitolul 6.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Anxietatea e ca un balansoar. Ai ceva de făcut, dar nu ajungi prea departe.

— Jodi Picoult

Săptămâna 22: Cântă câtă vreme aștepți.

Așteptarea este o sursă de stres pentru aproape oricine. Cântatul în timp ce stai la coadă la magazin, ești blocat în trafic sau stai în sala de așteptare de la medic este o modalitate grozavă de a-ți reduce stresul și de a-ți distrage atenția de la gândurile anxioase. Dacă mai sunt alți oameni în preajmă, ai putea dori să îți folosești „vocea interioară”.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: A îndrăzni provoacă anxietate, dar a nu cuteza înseamnă a-ți pierde sinele... A risca totul înseamnă tocmai a fi conștient de sinele tău.

— Søren Kierkegaard

Săptămâna 23: Transformă o nevoie într-o plăcere sau o preferință.

Există puține lucruri de care oamenii chiar au nevoie în viață: apă, mâncare, haine și adăpost sunt câteva dintre ele. A fi cel mai bun vânzător din zonă sau a fi plăcut de toată lumea nu e o nevoie. Identifică acele plăceri și preferințe pe care le-ai transformat în nevoi și renunță la ele.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Omul nu e îngrijorat de probleme reale, cât de temerile sale imaginate despre probleme reale.

— Epictet

Săptămâna 24: Petrece timp cu oameni care nu sunt anxioși.

Probabil că ai auzit expresia „Spune-mi cu cine te însoțești ca să-ți spun cine ești“. Petrece timp cu cineva pe care l-ai caracteriza ca nefiind anxios.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Pe cuvânt, nimic nu e pe cât de haotic pare. Pentru nimic nu merită să îți distrugi sănătatea. Și nici nu merită să te otrăvești cu stres, anxietate și teamă.

— Steve Maraboli

Săptămâna 25: Practică yoga.

Yoga este vechea practică hindusă de folosire a pozițiilor și posturilor fizice pentru a atrage echilibrul emoțional, spiritual și fizic.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții și cea mai mare parte a prietenilor ținându-mi respirația și sperând că, atunci când oamenii se vor apropia suficient, ei nu vor pleca și temându-mă că e doar o chestiune de timp până își vor da seama cum sunt eu și vor pleca.

— Shauna Niequist

Săptămâna 26: Ia-ți o pauză de prânz.

E simplu, nu-i așa? Nu și pentru mulți dintre noi. Suntem deseori atât de ocupați încât uităm chiar și să ne oprim și să mâncăm. Asigură-te că iei o pauză de măcar 30 de minute pentru a te bucura de masa de prânz. Un truc e să o programezi în rutina zilnică, așa cum faci cu toate celelalte.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Oamenilor cu un temperament anxios le poate fi greu să rămână motivați, punct, fiindcă se concentrează intens asupra îngrijorărilor lor și astfel se lasă distrași de la obiectivele lor.

— Winifred Gallagher

Săptămâna 27: Petrece timp cu un animal de casă.

Animalele de casă pot fi foarte relaxante și terapeutice. Dacă nu ai un animal de casă, oprește-te la azilul de animale din localitate pentru 15 minute și vizitează animalele.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi

tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Graba și efortul trupesc ne lasă, în general, gândurile în mare măsură la mila sentimentelor și imaginației.

— George Eliot

Săptămâna 28: Spune „Bună!“ și zâmbește când treci pe lângă un străin.

Când viața devine agitată, avem tendința de a-i brusca pe cei din jurul nostru. A fi politicos și prietenos cu ceilalți te va face să te simți mai legat de cei din jurul tău, chiar și de străini.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Deși ar putea părea altfel, a te bucura de viață nu e mai periculos decât a o percepe cu o anxietate și o întristare permanente.

— Alain de Botton

Săptămâna 29: Fă mai întâi lucrurile plicticoase și dificile

Pune sarcinile de lucru mundane și dificile mai devreme în decursul zilei. Odată ce sunt finalizate, îți vei petrece restul zilei făcând ce îți place și ce ți se pare interesant. Mereu e un lucru bun să închei într-o notă pozitivă.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: O sursă de frustrare la locul de muncă este nepotrivirea frecventă dintre ceea ce trebuie să facă oamenii și ceea ce pot să facă oamenii. Când ceea ce trebuie să facă le depășește capacitățile, rezultatul e anxietatea. Când ceea ce trebuie să facă e sub capacitățile lor, rezultatul e plictiseala. Însă, atunci când potrivirea e una exactă, rezultatele pot fi excepționale. Aceasta e esența fluxului.

— Daniel H. Pink

Săptămâna 30: Exersează iertarea.

Găsește o ocazie de a ierta pe cineva pentru ce ți-a făcut. Iertarea e o modalitate excepțională de a renunța la emoțiile anxioase și dureroase. Deși îți face bine să îi spui persoanei că ai iertat-o, nu e necesar.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Îmi place să citesc pentru că e SINGURUL lucru care mă face să nu mă mai gândesc la lumea reală și la grijile care se adună. E un moment în care pot să fiu eliberat de anxietate, griji și stres. Când viața mea devine agitată, TREBUIE să citesc și să scriu, altfel mă înec.

— Shandy L. Kurth

Săptămâna 31: Notează-ți din lucruri.

Poate că ai o memorie mai bună decât o persoană obișnuită, dar nu e perfectă. Notează lucrurile care te-ar face să te simți anxios sau mai stresat dacă ai uita să le faci.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi

tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Creștinul însă știe și el că nu poate și nu trebuie să fie anxios, dar și că nu e nevoie să fie așa. Nici teama și nici munca nu-i pot asigura pâinea cea de toate zilele, căci pâinea este darul Tatălui.

— Dietrich Bonhoeffer

Săptămâna 32: Mergi mai încet.

Mersul rapid creează un sentiment de urgență chiar și când nu există niciuna. Dacă descoperi că mergi repede pentru că întârzi, încearcă următorul sfat.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Evitarea vieții, evitarea oricărui plan concret pentru viața ta — aceasta e doar o modalitate de a te prefaca că poți împiedica lucrurile rele să ți se mai întâmple.

— Susan Vaught

Săptămâna 33: Pleacă mai devreme cu 15 minute.

Dacă ești mereu în întârziere, a venit vremea să pleci la serviciu, la școală sau la întâlniri mai devreme.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Din experiența mea, oamenii presupun întotdeauna că tulburarea de anxietate generalizată este preferabilă tulburării de anxietate socială, fiindcă sună mai vag și mai puțin amenințător, dar oamenii aceștia se înșală complet. Pentru mine, a avea o tulburare de anxietate generalizată este ca și cum aș avea toate celelalte tulburări de anxietate unite într-una. Chiar și acelea pe care știința modernă nu le recunoaște. Lucruri precum tulburarea de anxietate „probabil-că-o-să-mă-sufoce-păsările-în-somn” și tulburarea de anxietate „țin-biscuiți-în-buzunar-în-caz-că-mă-blochez-în-lift”. În general, sunt anxioasă cam din orice. De fapt, cred că așa i-au dat și numele ăsta.

— Jenny Lawson

Săptămâna 34: Descarcă-te!

Țipă, bate din picior sau lovește o pernă cu pumnii. Uneori trebuie doar să lași totul să iasă din tine. Eliberarea emoțională extremă nu este o strategie bună ca strategie de ajustare pe termen lung, dar poate fi utilă pe termen scurt. Doar asigură-te că o faci undeva unde nu te aude sau nu te vede altcineva. Dacă nu, s-ar putea crea o situație ciudată.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? _____ Dacă nu, de ce? _____

Citat: Libertatea este vasul Petri al anxietății. Dacă rutina ciunțește anxietatea, libertatea îi permite să încubeze. Libertatea spune: „Chiar dacă nu vrei să faci alegeri, trebuie să le faci, și nu poți fi niciodată sigur că ai ales corect”. Libertatea spune: „Chiar și să nu alegi înseamnă să faci o alegere.” Libertatea spune: „Atâta vreme cât ești conștient de libertatea ta, ai să resimți disconfortul pe care îl aduce libertatea”. Libertatea spune: „Ești pe cont propriu. Descurcă-te”.

— Daniel Smith

Săptămâna 35: Muncește în grădină.

Lucrul cu florile poate fi foarte relaxant și este o modalitate excelentă de a nu te mai gândi la diverse lucruri. Dacă nu ai o grădină, petrece-ți timpul creând una simplă.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Anxietatea s-a născut în același moment cu omenirea. Și, dat fiind că nu o vom putea stăpâni niciodată, trebuie să învățăm să trăim cu ea — la fel cum am învățat să trăim cu furtunile.

— Paulo Coelho

Săptămâna 36: Ciupește-te.

De fiecare dată când ai un gând anxios, ciupește-te. Nu numai că îți distrage mintea, ci îți și asociază gândirea anxioasă cu ceva neplăcut. În timp, îți vei antrena mintea și corpul să evite gândurile anxioase, pentru că au ajuns să fie asociate cu disconfortul fizic.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Suntem tentați să credem că anumite realizări și posesiuni ne vor da satisfacție de durată. Suntem invitați să ne imaginăm că escaladăm stânca abruptă a fericirii pentru a ajunge la un platou larg, înalt, pe care să trăim tot restul vieții: nu ni se amintește că, la scurtă vreme după ce vom fi cucerit vârful, vom fi chemați din nou jos pe târmurile proaspete ale anxietății și dorinței.

— Alain de Botton

Săptămâna 37: Bea 8 pahare de apă pe zi.

Consumul recomandat de apă zilnic e de 8 pahare. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, probabil că bei doar jumătate din această cantitate. Un consum insuficient de apă poate duce la deshidratare, care duce la oboseală, ineficiență și un nivel crescut al stresului.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Lasă stresul să treacă de și prin tine. Astfel, nu te poate răni.

— Brian Herbert

Săptămâna 38: Dă o notă pozitivă lucrurilor.

Când se întâmplă ceva care te face anxios, caută modalități de a-i da o notă pozitivă. De exemplu, dacă șeful tău îți spune să termini o prezentare până la finalul zilei, în loc să te temi și să te îngrijorezi, spune-ți: „E minunat că șeful meu are o părere atât de bună despre abilitățile mele încât mi-a dat acest proiect de ultim moment“.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: În pat, zilele noastre de ieri ne oprimă prea tare. Dacă un om se poate ridica, chiar dacă e doar pentru a fluiera sau a fuma, are un prezent care se opune întru câțva trecutului — niște senzații care se opun amintirilor de tiranozaur.

— George Eliot

Săptămâna 39: Bea ceai de plante.

Ceaiul de plante s-a dovedit a avea efecte calmante și relaxante. Dar asigură-te că e decofeinizat. Așa cum am discutat în capitolul 4, cofeina poate duce la panică.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Micul ei suflet de fluture se zbătea neîncetat între amintire și așteptări sumbre.

— George Eliot

Săptămâna 40: „Marele plan“.

De fiecare dată când te trezești făcându-ți griji sau fiind obsedat de o problemă sau preocupare, întreabă-te: „În marele plan al lucrurilor, chiar contează chestia asta?” În cele mai multe cazuri, vei descoperi că nu.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Toate cele mai mari binecuvântări sunt surse de anxietate și în niciun moment nu ar trebui să ai mai puțină încredere în noroc decât atunci când ești la înălțime; pentru a menține prosperitatea e nevoie de mai multă prosperitate, iar în numele rugăciunilor care s-au împlinit trebuie să ne rugăm iar. Căci tot ce ne parvine din întâmplare e instabil, și cu cât ajunge mai sus, cu atât sunt mai mari șansele să cadă. În plus, ce e blestemat să piară nu face plăcere nimănui; foarte deplorabilă, așadar, și nici pe departe scurtă trebuie să fie viața celor care muncesc din greu pentru a câștiga lucrul pentru care trebuie să muncească și mai mult ca să îl păstreze. Plătind un mare preț, obțin ce își doresc și păstrează cu îngrijorare ceea ce au obținut; în timpul acesta, nu își dau seama de timpul care nu se va mai întoarce în veci.

— Lucius Annaeus Seneca

Săptămâna 41: Stai la soare.

Expunerea moderată la soare îți poate îmbunătăți dispoziția și sănătatea fizică. Petrece-ți câteva minute scăldat în lumina soarelui.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: În fiecare clipă a vieților noastre avem de făcut alegeri. Orice alegere am face, trebuie să ne simțim confortabil și împăcați. Alegerile făcute de frică și de teamă adesea nu duc la acțiunile corecte.

— Sasha Samy

Săptămâna 42: Cere ajutorul cuiva.

Nu trebuie să faci totul de unul singur. Cere-le celor din jur să contribuie. Ușurarea poverii cu puțin te poate ajuta în privința anxietății.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Întotdeauna am considerat că frica are o putere extrem de mare, suficient cât să paralizeze și să cutremure un individ. Gândindu-mă la asta, mi-am dat seama că sursa puterii fricii vine dinlăuntrul meu. Așadar, mă întreb, oare asta nu mă face un om puternic?

Săptămâna 43: Joacă-te cu o jucărie din copilărie.

Nostalgia asociată jucăriilor din copilărie poate fi terapeutică. Dacă nu ai deja una, o poți găsi pe eBay.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Minte mea, îndepărtată din cauza anxietății sau din altă cauză de la cercetarea hârtiei goale, e ca un copil pierdut — rătăcește prin casă, se așază pe treapta de jos ca să plângă.

— Virginia Woolf

Săptămâna 44: Nu-ți verifica de acasă mesajele de serviciu.

Lasă e-mailurile de serviciu la birou. Te vor aștepta de dimineață.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: N-are rost să îți deschizi umbrela până nu plouă.

— Alice Caldwell Rice

Săptămâna 45: Leagă-te... cu scaunul, nu pe muzică.

Mișcarea înainte și înapoi în balansoar poate fi foarte relaxantă.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: În spatele fiecărui clipit este o teamă sau o anxietate — uneori rațională, alteori nu. Fără teamă, nu clipești. Dar important nu e să ștergi teama, ci să o înfrunți.

— Julien Smith

Săptămâna 46: Joacă un joc de cărți.

Puține lucruri reușesc mai bine să te facă să nu te gândești la grijile tale decât o face un joc de tip solitaire.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: În vreme ce frica epuizează puterea, credința dă aripi pentru înălțarea sufletului.

— T. F. Hodge

Săptămâna 47: Întinde-te.

Ridică-te și întinde-te pentru câteva minute cel puțin o dată la două ore. Întinderea eliberează tensiunea musculară și reduce durerile de spate.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Când nu am un motiv de îngrijorare, mi se pare îngrijorător. Nimic nu pune stăpânire pe ființa umană la fel de natural cum o fac anxietatea și îngrijorarea.

— Brian Richardson

Săptămâna 48: Folosește o pernă electrică.

Viața produce mușchi dureroși și încordați. O pernă electrică încălzită e o modalitate minunată de a ușura tensiunea musculară și aduce un sentiment de relaxare.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Trăim cu speranța că viața va fi altfel. Că o să ne rămână ceva palpabil din fragilitatea intrinsecă a zilelor. O asemenea resemnare mă sperie. Între împușcături mă îmbăt. Pe neștiute, toată cunoașterea se transformă în anxietate.

— Floriano Martins

Săptămâna 49: Roagă pe cineva să-ți facă un masaj.

E improbabil să poți avea parte zilnic de un masaj complet, dar rugămintea adresată cuiva de a-ți face ceva un masaj de cinci minute la umeri sau la ceafă poate face minuni. În general, e bine să rogi pe cineva pe care deja îl cunoști.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Ceea ce unii numesc sănătate, dacă e cumpărată cu prețul unei anxietăți permanente în privința dietei, nu e cu mult mai bună decât o boală plicticoasă.

— George Dennison Prentice

Săptămâna 50: Lasă pe altcineva să șofeze.

Conducusul ne face să ne concentrăm la orice altceva decât la noi. Lasă pe altcineva să conducă și concentrează-ți mintea asupra unor gânduri plăcute și relaxante. Dacă nu e posibil, oprește radioul și telefonul mobil și concentrează-te exclusiv asupra condusului.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Toate aceste mirări erau girueta de pe vârful clădirii neliniștii și nemulțumirii.

— John Steinbeck

Săptămâna 51: Evită mâncarea procesată.

Mâncarea procesată îți forțează sistemul digestiv. Treci la alimente cu cereale integrale, bogate în fibre și fără grăsimi vreme de o săptămână și vezi cum te simți.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Trăim, conștienți de sine, doar câteva decenii, dar ne zbuciumăm cât pentru mai multe vieți.

— Christopher Hitchens

Săptămâna 52: Fă ceva frumos pentru cineva.

Cercetările arată că a face ceva frumos pentru cineva, oricât ar părea de neînsemnat, ne poate îmbunătăți dispoziția.

L	M	Mi	J	V	S	D
---	---	----	---	---	---	---

Pe o scală de la 1 la 10, cât de eficient a fost acest exercițiu simplu pentru a-ți reduce anxietatea? ____ Vei mai folosi tehnica pe viitor? ____ Dacă nu, de ce? ____

Citat: Pe orice vreme, la orice oră din zi și din noapte, mi-a fost teamă că n-am să pot prinde clipa din urmă, că n-am s-o pot scrijeli pe răbojul meu, am vrut să stau la întâlnirea dintre două eternități, trecutul și viitorul, acolo unde e exact momentul prezent; să pun piciorul pe acea graniță.

— Henry David Thoreau