

RADU VRASTI

**AJUTĂ-TE SINGUR  
ÎN CAZ DE ANXIETATE  
SOCIALĂ**  
(timiditate, jenă, rușine)

**ALL**

# Cuprins

|                                                                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Introducere.....</b>                                                                                               | <b>11</b>  |
| <b>2. Anxietatea socială ca o problemă a felului cum diferiți oameni vorbesc despre timiditate, jenă și rușine .....</b> | <b>13</b>  |
| 2.1. Minte și limbaj.....                                                                                                | 13         |
| 2.2. Boala, suferința și narațiunea care le susține .....                                                                | 15         |
| 2.3. Ce sunt anxietatea și fobia .....                                                                                   | 18         |
| 2.4. Despre anxietatea sau fobia socială .....                                                                           | 22         |
| <b>3. Demedicalizarea conceptului de anxietate socială.....</b>                                                          | <b>29</b>  |
| 3.1. Omul actual și regulile sociale ale întâlnirii .....                                                                | 29         |
| 3.2. Între a fi autentic și a fi conformist .....                                                                        | 34         |
| 3.3. Critica psihiatriei moderne .....                                                                                   | 36         |
| 3.4. Rușinea, jena și timiditatea ca emoții ale <i>selfului</i> .....                                                    | 38         |
| 3.5. Ce este rușinea? .....                                                                                              | 42         |
| 3.6. Ce este jena?.....                                                                                                  | 49         |
| 3.7. Ce este timiditatea?.....                                                                                           | 53         |
| 3.8. Există vreo deosebire între rușine, jenă și timiditate? .....                                                       | 59         |
| 3.9. Relația dintre emoțiile <i>selfului</i> și anxietatea socială .....                                                 | 61         |
| 3.10. Ce este anxietatea socială în viziunea „postpsihiatriei“ .....                                                     | 67         |
| <b>4. Oameni pe care i-am cunoscut... ..</b>                                                                             | <b>73</b>  |
| <b>5. Descoperă lanțul evenimentelor .....</b>                                                                           | <b>88</b>  |
| <b>6. Cum să confrunt gândurile pe care le am .....</b>                                                                  | <b>107</b> |
| <b>7. Cum să confrunt emoțiile pe care le am .....</b>                                                                   | <b>124</b> |
| 7.1. Câteva considerații neuroștiințifice despre minte și emoții.....                                                    | 124        |

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7.2. Emoțiile sunt la rădăcina problemelor pe care le ai .....                                   | 134        |
| 7.3. Câte ceva despre reglarea emoțională.....                                                   | 136        |
| 7.3.1. Selectarea situației .....                                                                | 139        |
| 7.3.2. Modificarea situației.....                                                                | 140        |
| 7.3.3. Deplasarea atenției.....                                                                  | 140        |
| 7.3.4. Schimbarea sau reevaluarea cognitivă.....                                                 | 140        |
| 7.3.5. Modularea răspunsului emoțional .....                                                     | 141        |
| 7.4. Program de reglare emoțională pentru cei cu<br>anxietate socială.....                       | 141        |
| 7.4.1. Combaterea comportamentului de evitare și<br>selectare a situație la care participă ..... | 142        |
| 7.4.2. Îndreptarea atenției spre stimulii dezirabili .....                                       | 143        |
| 7.4.3. Prinde mintea și ține-o în prezent.....                                                   | 144        |
| 7.4.4. Tolerază realitatea așa cum este.....                                                     | 155        |
| 7.4.5. Alte metode de reglare emoțională .....                                                   | 168        |
| <b>8. Cum să mă dezobișnuiesc de comportamentul<br/>de evitare .....</b>                         | <b>175</b> |
| 8.1. Primul pas – mintea gândește și în imagini.....                                             | 185        |
| 8.2. Pasul doi – învață să vizualizezi imagini plăcute.....                                      | 189        |
| 8.3. Pasul trei – învață să-ți imaginezi imagini plăcute .....                                   | 191        |
| 8.4. Pasul patru – inventariază situațiile sociale care<br>îți aduc emoții sociale .....         | 193        |
| 8.5. Pasul cinci – expune-te la situațiile de anxietate socială<br>prin vizualizare .....        | 194        |
| 8.6. Pasul șase – expune-te la situații de anxietate socială prin<br>imagerie creativă.....      | 198        |
| 8.7. Pasul șapte – expune-te la situații reale .....                                             | 200        |
| 8.8. Pasul opt – evaluează și reîntărește pozitiv.....                                           | 202        |
| 8.9. Pasul nouă – perseverează.....                                                              | 203        |
| <b>9. Cum să-mi simt corpul .....</b>                                                            | <b>204</b> |
| 9.1. Pasul 1 – arborează un zâmbet ușor.....                                                     | 214        |
| 9.2. Pasul 2 – descoperă imaginea corporală cu simțul tactil ..                                  | 215        |
| 9.3. Pasul 3 – descoperă imaginea corporală cu ajutorul<br>ochilor .....                         | 215        |
| 9.4. Pasul 4 – fă un exercițiu de relaxare musculară<br>progresivă.....                          | 216        |
| 9.5. Pasul 5 – fă exerciții de echilibru.....                                                    | 216        |

|                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9.6. Pasul 6 – mergi și aleargă .....                                                                                       | 217        |
| 9.7. Pasul 7 – învață să te miști împreună cu alții .....                                                                   | 218        |
| 9.8. Pasul 8 – învață să te împotrivești corpului altuia .....                                                              | 221        |
| 9.9. Pasul 9 – învață să te armonizezi cu corpul altuia .....                                                               | 221        |
| <b>10. Cum să comunic</b> .....                                                                                             | <b>224</b> |
| 10.1. Caracteristicile comunicării interpersonale în cazul<br>persoanelor cu anxietate socială.....                         | 229        |
| 10.2. Program de îmbunătățire a comunicării pentru<br>o persoană timidă .....                                               | 233        |
| <b>Bibliografie selectivă</b> .....                                                                                         | <b>241</b> |
| <b>APENDIX – Demedicalizarea anxietății sociale – o abordare<br/>hermeneutică a rușinii, a jenei și a timidității</b> ..... | <b>243</b> |

Dedic această carte  
părinților mei, Anton și Maria,  
soției mele, Simona,  
fiicelor mele, Cristina și Wanda,  
și lui Marius...

# 1. Introducere

Dragă cititorule,

Am scris această carte cu gândul la tine. Dacă ești o persoană a cărei timiditate, jenă și rușine îți afectează performanța socială, ești exact persoana la care m-am gândit.

Scopul cărții este acela de a te ajuta să te cunoști mai bine, să afli rădăcinile problemelor tale și să te învețe abilități noi prin care poți face o schimbare benefică majoră. Cartea este scrisă de pe pozițiile experienței mele profesionale și ale concepției că nu există anxietate socială, ci doar o medicalizare (interpretare, transpunere medicală) excesivă a trăsăturilor de timiditate, jenă și rușine, trăsături care sunt prezente în grade diferite la fiecare individ, dar și conform unei consultări bibliografice extinse. Nu am citat niciuna dintre acestea deoarece toate documentările de specialitate au fost reinterpretate și reformulate într-un limbaj comun, ușor accesibil celei mai largi categorii de cititori. În fond, este o carte despre cum să te ajuți singur! Asta nu înseamnă că această carte este „simplă“, din contră, conține foarte multe tehnici terapeutice complicate, moderne, dar am căutat să fie expuse cât mai accesibil.

Cartea aceasta nu îți este de niciun ajutor dacă o cumperi și apoi o ții în bibliotecă, citind ocazional din ea, când ai timp și chef. Este o carte care te conduce de-a lungul unui program riguros, ce necesită motivație și tenacitate, și în urma căruia vei deveni capabil să-ți înfrunți problemele și să le gestionezi astfel încât viața ta să fie mai bună.

Acesta este următorul volum din seria „Ajută-te singur“, pe care am inițiat-o împreună cu Editura ALL, București, prin bunăvoința și viziunea acesteia, căreia îi mulțumesc încă o dată.

Mulțumesc și persoanelor cu anxietate socială pe care le-am cunoscut, oameni care m-au făcut să aflu tot ce știu astăzi despre această problemă. Îi sunt recunoscător și soției mele, Simona, care m-a înțeles, m-a susținut, mi-a oferit primele sugestii și critici și care mi-a corectat cu minuțiozitate manuscrisul de fiecare dată.

În final, vreau să-i asigur încă o dată pe cititorii mei că am rămas același partizan al ideii că în fiecare dintre noi stă puterea de a schimba tot ce este greșit sau distorsionat în existența noastră.

Dr. Radu Vrasti

August, 2015

Kitchener, Ontario

## **2. Anxietatea socială ca o problemă a felului cum diferiți oameni vorbesc despre timiditate, jenă și rușine**

### **2.1. MINTE ȘI LIMBAJ**

Înainte de a discuta despre semnificația unor termeni folosiți atât de oamenii obișnuiți, cât și de profesioniști pentru a denumi ceea ce unii dintre noi trăiesc în diferite situații de viață și chiar în situații sociale, este bine să vorbim de importanța limbajului, a cuvintelor pe care le folosim atunci când ne descriem problemele. Dintr-o anumită perspectivă, este vorba de a vedea dacă există vreo legătură între ceea ce avem în minte și cuvintele pe care le folosim atunci când gândim sau vorbim despre suferința noastră.

S-a spus pe drept cuvânt că limbajul reflectă structura minții noastre și că nu putem gândi decât în cuvinte. Este destul de ușor să ne imaginăm cât de dificil ar fi, dacă nu chiar imposibil, să înțelegem ce se întâmplă cu noi și să comunicăm altora gândurile și emoțiile noastre dacă nu am avea cuvinte. Atunci ar trebui să găsim gesturi sau alte modalități personale de a semnaliza și transmite ceea ce este înăuntrul nostru, în mintea noastră, cu condiția ca aceste semnale să fie înțelese de cei cărora li se adresează. La fel este și în cazul cuvintelor, înțelesul lor trebuie cunoscut de cel care le receptează. Cuvintele, însă, sunt cunoscute de toți acei care folosesc aceeași limbă. Totalitatea cuvintelor, împreună cu legile care guvernează modul lor de alăturare pentru a da un sens, pentru a alcătui o frază cu



înțeles, formează limbajul. Limbajul este învățat din primele luni de viață sau ulterior, când învățăm o altă limbă, însă proprietatea creierului nostru de a învăța și utiliza un limbaj este înnăscută. Pe măsură ce este învățat, limbajul devine matricea pe care se așază gândurile și ceea ce reflectăm despre ce se întâmplă în exteriorul și interiorul nostru. Oamenii se vor deosebi prin abilitatea cu care utilizează limbajul, unii dintre noi fiind mari „meșteri“ în a folosi cuvintele pentru a descrie lumea și pentru a imagina ceea ce nu există sau încă nu s-a spus.

De mii de ani oamenii au gândit că există o relație care pornește de la minte spre cuvinte, acestea fiind o oglindă fidelă a minții noastre, a modului în care este construită mintea noastră. Legătura aceasta poate fi gândită și în sens invers – respectiv, limbajul, odată dobândit, poate influența felul în care individul percepe lumea și modul în care vorbește despre ea. Cu alte cuvinte, structura limbajului determină și limitează modelele prin care gândim despre noi și lume. Această relație ne poate duce la ideea că mintea este într-un fel prizoniera limbajului<sup>1</sup>. Nu ne putem gândi la ceva despre care nu avem cuvinte. Putem gândi, simți sau imagina doar lucruri sau senzații care pot fi puse în cuvinte. Tot ce este în afara cuvintelor este într-un fel indescriptibil, inimaginabil, de neperceptat în mod conștient. Toate aceste lucruri, departe de a fi o filosofie, încep să aibă înțeles mai ales atunci când ne gândim că unii oameni pot vorbi foarte ușor și nuanțat despre ei și lume, pe când alții au mai puține cuvinte și astfel se fac mai puțin înțeleși, atât de către ceilalți, cât și de ei înșiși. Acești din urmă indivizi vor avea probleme și în a înțelege ceea ce alții deja au înțeles, vorbesc sau scriu. În această situație nu este vorba despre un deficit, ci de o dezvoltare insuficientă a limbajului, de rămânerea la un nivel inferior din cauza unor carențe formative, a unor activități îndelungate care nu solicită comunicare, din cauza viețuirii în locuri izolate și, mai ales, din cauza lipsei lecturii. Citirea textelor scrise, de orice tip ar fi ele – cărți, ziare, reviste etc., dezvoltă limbajul, pentru că lărgeste vocabularul, mărește plaja de cuvinte

---

<sup>1</sup> Teorie care a fost numită „ipoteza lui Sapir-Whorf“.

cunoscute și utilizabile, a înțelesurilor și a legăturilor semnificative dintre ele, aduce noi modele de expresie verbală și, mai ales, aduce noi sensuri ale lumii pe care o reflectă, lume pe care o împărtășim cu toți, dar despre care gândim și vorbim diferit.

Cuvintele și limbajul au o mare importanță atunci când suferim. Cineva poate crede că suferim atunci când ne doare ceva, însă o analiză mai atentă a memoriei noastre ne arată că suferim doar atunci când punem o situație în cuvintele suferinței. Fiecare dintre noi are un vocabular al suferinței format din cuvinte care descriu emoții sau durere sufletească ori fizică. Cuvinte ca deznădejde, deziluzie, teamă, lipsă de speranță, tristețe, mânie, singurătate, abandon, lipsă de încredere în ce privește viitorul, umilire, dezgust, respingere etc. fac parte din acest vocabular. Felul în care ne exprimăm în cuvinte atunci când suferim diferă de la om la om. Spațiul pe care aceste cuvinte îl împărtășesc în mintea noastră se numește subiectivitate, deoarece în acest spațiu se așază gândurile și emoțiile care privesc propria persoană și felul în care se reflectă lumea în ea. Acest spațiu virtual este propriu fiecărei persoane, este privat, este „subiectiv“ pentru că aparține subiectului ca persoană și numai el poate vorbi despre acest spațiu, care este o narațiune la persoana întâia.

## **2.2. BOALA, SUFERINȚA ȘI NARAȚIUNEA CARE LE SUSTINE**

Pentru a ne descrie pe noi și lumea care se reflectă în noi, utilizăm un limbaj, o descriere, o narațiune, într-un fel, imaginea în oglindă a minții noastre. Când ne întâlnim cu alte persoane cărora vrem să le împărtășim ceva din sufletul nostru, putem utiliza această descriere autentică despre noi sau putem folosi modele pe care le-am luat din lecturi, filme, poveștile altora și astfel facem o „compilație“ între versiunea originală și una construită din materiale prefabricate, după un model considerat a fi adecvat situației în care ne aflăm. Dacă sunt trist și abătut, pot descrie nuanțat și pe larg ceea ce simt și gândesc sau pot să utilizez un șablon, spunând doar

că sunt depresiv. Cele mai multe dintre aceste șabloane care pretind că descriu stările sufletești, deci stări subiective, personale, private, sunt promovate în limbajul oamenilor de profesioniști din domeniul sănătății mintale. Aceștia au lansat în limbajul comun un vocabular plin de termeni sau concepte profesionale ca fiind adevăruri, explicații, cauze ale experiențelor negative pe care le pot avea indivizii la un moment dat. Oamenii obișnuiți le-au încorporat în limbajul lor ca urmare a încrederii în autoritatea profesioniștilor și astfel au înlocuit narațiunea proprie, autentică, cu un limbaj comun, universal, șablonard. Pentru mulți oameni este astăzi mai ușor să vorbească doar despre anxietate decât să descrie în cuvintele lor incertitudinea, tensiunea sau îngrijorările pe care le resimt. Această abdicare a oamenilor în favoarea limbajului tehnic în descrierea subiectivității explică de ce mulți dintre ei stau blocați în poziția lor mentală, fără posibilitatea de a călători spre alte țărături. Însă în cazul unora, lipsa cuvintelor este cea care îi împiedică să accedă la ceea ce se întâmplă cu adevărat în mintea lor.

Mai există un lucru despre care vreau să-ți vorbesc: *selful*. Deosebirea esențială între om și restul viețuitoarelor este dată de capacitatea de a reflecta asupra ființei sale, luată ca un obiect în sine. Această abilitate sofisticată de autoevaluare, de autoreflexie, presupune un aparat cognitiv aparte pe care îl denumim self. Pe baza existenței selfului, omul are sentimentul proprietății vieții psihice și al autobiografiei, adică reflectează asupra trecutului, prezentului și viitorului propriei persoane. Astfel, oamenii pot avea credințe, atitudini și sentimente despre ei înșiși care pot rămâne tăcute sau se pot exprima prin modificările aduse acțiunilor lor și, mai mult decât atât, prin simbolizarea lumii din interiorul sau exteriorul lor. Se poate spune că omul are capacitatea de a trăi atât într-o lume reală, cât și într-una psihologică, care este subiectivă. Cuvintele noastre ne permit să construim și să vorbim despre self. Dacă avem un vocabular bogat, care conține nenumărate cuvinte, atunci suntem laborioși și meticuloși când descriem selful și experiențele lui, însă dacă avem puține cuvinte, aceste descrieri vor fi sumare și chiar confuze. În acest din urmă caz, selful nu se va regăsi în aceste descrieri și, din

cauza acestei inadvertențe sau confuzii lingvistice, el își va găsi o nouă sursă de suferință.

Am spus toate acestea pentru a înțelege de ce unii oameni se pot transpune foarte ușor în cuvinte atunci când vorbesc despre anxietatea lor socială, pe când alții împrumută definiții gata construite, pe care le atașează ca pe niște etichete propriilor persoane, în speranța că astfel vor găsi o alinare a suferinței lor.

În această carte, când voi vorbi despre „terapie“ mă voi referi mai ales la cuvinte, iar noi vom dialoga pentru a te ajuta să descoperi noi cuvinte prin care să-ți descrii trăirile, subiectivitatea, identitatea. vei afla că ar trebui să folosești cuvinte pe care nu le-ai avut în uzul curent, că ar trebui să cauți sinonime sau antonime, să folosești comparații, analogii, metafore și astfel vei descoperi o parte din tine la care nu ai avut acces până acum. Pentru că trebuie să știi că, în accepțiunea mea, vindecarea sau schimbarea înseamnă, până la urmă, rescrierea persoanei, punerea ei în alte cuvinte. Te rog să nu uiți această frază: te vei îndrepta în direcția cuvintelor tale, cuvintele vor merge mai întâi spre țărnul la care vrei să ajungi, apoi vei ajunge și tu.

Dacă ar fi să sintetizăm ce este limbajul și care sunt funcțiile lui, ar trebui să spunem că limbajul este modul prin care comunicăm, mijlocul prin care reflectăm lumea exterioară, construim alteritatea și aflăm cine suntem, ne formăm selful și identitatea, ne formăm conștiința de sine, modul prin care citim mintea altora și ne vedem prin ochii altora, putem lua contact cu mintea altuia, mijlocul prin care aflăm și depozităm adevărul, prin care suntem sceptici atunci când auzim vorbele altuia sau suntem încrezători în vorbele noastre. Prin limbaj creăm simboluri și imaginăm ceea ce nu există, ne punem în versuri sau proză, iubim sau urâm, prin limbaj descoperim ceea ce e bine și ceea ce e rău, prin el descoperim ceea ce e mai presus de noi, prin cuvinte ne vindecăm punându-ne în cuvinte, pentru ca apoi să ne rescriem și să ne schimbăm...

Aș vrea să te întreb dacă ai înțeles ceea ce ai citit până acum, iar dacă nu, te rog să mai citești încă o dată cu atenție. Vreau ca apoi

să putem merge împreună după cuvintele tale. A ști cine ești este cunoașterea de care ai nevoie pentru a avea o viață...

### **2.3. CE SUNT ANXIETATEA ȘI FOBIA**

Acum o să vorbim despre anxietate și fobie. Atât anxietatea, cât și fobia sunt termeni care au ajuns în limbajul cotidian din limbajul tehnic al medicinei și al psihologiei. Când emitem un cuvânt, care de fapt este o înlănțuire de sunete corespunzător literelor din care este compus, noi codificăm un sens, o semnificație a acelui cuvânt, avem deja în minte o definiție a acelui cuvânt, iar receptorul, adică cel care aude sunetele, le decodifică aproape instantaneu și astfel recepționează sensul mesajului. Pentru a decodifica sensul unui cuvânt din sunetele emise de vorbirea altuia, trebuie să avem deja stocată în minte relația dintre felul în care se pronunță un cuvânt și ceea ce semnifică, cu alte cuvinte, trebuie să vorbim aceeași limbă, trebuie să avem mecanismul de codificare și decodificare a sunetelor pe care le emitem. Pentru cineva care aude diferite cuvinte, dar nu cunoaște limba în care s-au emis, sunetele vorbirii nu au niciun înțeles, mintea lui nu are instalat programul după care un mesaj sonor, vorbit, poate fi decodificat în mesaje care au sens. La fel se întâmplă și atunci când cineva, deși cunoaște limba celui care vorbește și distinge foarte bine sunetele care au fost emise, nu le poate decodifica, deci nu poate descrie un sens, o semnificație, pentru că nu știe ce înseamnă cuvântul pe care l-a receptat, nu l-a mai auzit niciodată. Pot exista și confuzii, atunci când cuvintele sunt receptate sau înțelese greșit, fals, și li se atașează semnificații mai mult sau mai puțin apropiate de înțelesul adecvat. Situațiile acestea se pot petrece și atunci când cineva citește un text, cuvintele citite nefiind altceva decât expresia unui limbaj cifrat pe care mintea noastră îl decriptează pe baza cunoașterii unor reguli și a semnificațiilor atașate fiecărui cuvânt. Cineva poate auzi sau citi doar o parte dintre sunetele ori literele unui cuvânt și poate să înțeleagă ceea ce lipsește, adică își dă seama „despre ce este vorba“. La fel se întâmplă și cu cuvintele, sonore sau scrise, care alcătuiesc o propoziție sau o frază. Putem înțelege ceea ce au vrut să

transmită chiar înainte de a le auzi pe toate. Aceasta în cazul în care „mașina de descifrare“ funcționează bine, adică recunoaște fiecare cuvânt/sunet, le decodifică și cunoaște regulile după care cuvintele se leagă între ele pentru a construi un sens, diferit de ceea ce ar putea semnifica fiecare cuvânt în parte.

Aceasta este situația și în cazul utilizării cuvintelor precum anxietate sau fobie. Ele sunt împrumutate din altă limbă, li s-a găsit o exprimare sonoră locală și li s-a atașat înțelesul din alte limbi, din limbajul internațional tehnic. Pentru unii dintre noi, acest înțeles este cunoscut pe de-a întregul, pentru alții mai puțin, iar în cazul altora chiar deloc; uneori oamenii înțeleg sensul acestor cuvinte doar din context. O problemă apare atunci când aceste cuvinte sunt folosite pentru a eticheta pe cineva sau când o persoană le folosește în mod incorect. Astfel, ele se așază în spațiul comunicării și creează distorsiuni ale condiției receptorului sau a emițătorului, după caz. Aceștia pot rămâne prizonierii unei etichete pe care o primesc sau o acceptă fără să cunoască semnificația exactă și pot suferi consecințele ulterioare ale acestei situații, de exemplu, să se comporte ca și cum ar fi ceea ce li se spune. De exemplu, dacă cineva este etichetat ca anxios și acea persoană nu știe exact ce înseamnă acest cuvânt, dar acceptă calificativul doar pe considerentul că cel care l-a spus are un oarecare temei sau cunoaștere, va începe să se comporte sau să se descrie așa cum crede el că înseamnă să fii anxios. Rămâne prizonierul unui cuvânt!

Situația descrisă mai sus se întâmplă des în cazul tulburărilor psihiatrice. Psihiatria a fost denumită „medicina fără semne“, adică ramura medicală în care nu există semne obiective, unde nu se măsoară tensiunea sau temperatura, unde nu se palpează abdomenul și nu se ascultă plămânul, nu se fac analize și nici nu se trimite pacientul la radiologie sau ecografie. Aici totul rămâne la nivelul cuvintelor. De aceea, cuvintele sunt cele care fac să se poată pună un diagnostic și tot ele fac să existe un tratament. Iată de ce, în relația medic-pacient din cadrul psihiatriei, cuvintele iau o valoare cu totul excepțională, iar interpretarea lor greșită poate conduce la daune uneori ireparabile.

Acum o să vorbim despre ce înseamnă cuvintele anxietate și fobie în cazul tulburărilor psihice și cum sunt ele utilizate în limbajul curent. Cuvântul „fobie“ vine din limba greacă și înseamnă frică față de ceva care poate fi identificat și numit. În limba greacă, *phobos* înseamnă aversiune, repulsie sau frică morbidă. Începând din a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, în limbajul comun și apoi în cel medical a început să fie folosit cuvântul fobie ca un sufix, punându-se înaintea lui situația care genera frica. Astfel prima fobie care a apărut în limbaj a fost hidrofoobia sau „frica de apă“, care era considerată un simptom al turbării. Ulterior au apărut o mulțime de cuvinte precum agorafobie (frica de spații largi), claustrofobie (frica de spații înguste), acrofobie (frica de înălțime), oxifobie (frica de obiecte ascuțite), arahnofobie (frica de păianjeni) și o mulțime de alți termeni care denumesc fobii specifice, dar au apărut și cuvinte care semnifică o atitudine sau o discriminare socială, precum homofobie (frica de homosexualitate) sau xenofobie (frica de străini).

Cuvântul „anxietate“ vine din latină și a început să intre în limbaj cu semnificația de astăzi doar din secolul al XIX-lea, desemnând o frică sau amenințare față de ceva general, nenumit, neidentificat, ca un fel de grijă sau incertitudine, tradusă mai ales prin semne corporale ca tensiune resimțită în piept, bătăi rapide de inimă, senzație de lipsă de aer sau de lipsă de control general al corpului. Semnele corporale ale anxietății sunt aceleași ca într-o stare de emoție, de spaimă sau sperietură. Diferența între fobie și anxietate constă în faptul că, în fobie, frica este îndreptată spre ceva identificabil, precum fobia de a vorbi în public, fobia de avion, fobia de dentist, pe când în anxietate, frica este nelămurită, este fără obiect. A doua diferență este că, în fobie, frica este trăită mai mult în mintea subiectului, pe când în anxietate, frica este mai mult în corpul lui. În medicină, atât fobiile, cât și anxietatea au devenit boli „oficiale“ doar în secolul trecut, mai ales în a doua jumătate a acestuia, când s-au descris criteriile de diagnostic pentru fiecare și tratamente specifice. Astfel, în anul 1927, în toată literatura medicală și psihologică, cuvântul anxietate a fost întâlnit doar de trei ori, în 1966 a fost întâlnit de peste 200 ori, iar în anul 2008, de 100 661 ori. De