

TREI

Îmi depășesc
anxietatea
și frica

CHRISTOPHE ANDRÉ & MUZO

Traducere din limba franceză de Liana Haidar

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
I. BONJOUR, ANXIETATE	15
1. Îngrijorări și neliniști: Ce este anxietatea?	19
Cum definim anxietatea?	19
Anxietatea: O chestiune de dozaj	19
Există și persoane insuficient de anxioase?	22
2. Personalitățile anxioase	27
Câteva trăsături caracteristice personalităților anxioase:	27
Cum văd viața persoanele anxioase?	30
Ce anume le neliniștește?	30
Neajunsurile și avantajele anxietății	34
3. Boala Hiperanxietății: TAG sau tulburarea de anxietate generalizată	37
Care sunt caracteristicile anxietății generalizate?	37
Bucurii, necazuri și anxietate	39
De ce este anxietatea generalizată o boală reală?	39
Sunt marii anxioși condamnați să rămână așa pe viață?	41
4. Cauzele anxietății	49
Evoluția umană, pur și simplu	49
Moștenirea genetică	50
Greșelile în educație	51
Vina societății	52
Frica de moarte	52
5. Câteva sfaturi pentru ca anxietatea să nu te acapareze complet	57
Ai grijă de tine: Relaxează-te!	57
Privește lucrurile într-un mod mai detașat: Pune-ți următoarele trei întrebări-cheie	58
Alte modalități de a privi lucrurile dintr-o altă perspectivă	61

Schimbă-ți stilul de viață	64
Profită de momentele plăcute	64
Apelează, la nevoie, la un specialist	65
II. IADUL SUNT CEILALȚI...	67
1. Ce este anxietatea socială?	71
Cum se manifestă anxietatea socială?	71
Care sunt contextele sociale în care te poți simți inconfortabil?	72
Ce se petrece în mintea noastră când resimțim anxietate socială?	75
Cine resimte anxietate socială?	78
2. Anxietatea socială patologică: Fobia socială	87
Când timiditatea devine boală	87
Există mai multe forme de fobie socială	88
Care sunt emoțiile care însoțesc fobia socială?	89
Care sunt riscurile pe termen lung?	90
De ce nu se vorbește mai mult despre fobia socială?	93
3. De unde vine anxietatea socială?	95
Să fie frica de ceilalți înnăscută?	95
Sau dobândită?	97
4. Cum să scapi de anxietatea socială?	99
Nu uita, anxietatea socială se poate diminua	102
În cazul în care suferi de fobie socială	103
III. CU FRICA ÎN SUFLET	113
1. Frica	117
Ce este frica?	117
La ce ne servește?	117
Cele trei chipuri ale fricii	121
2. Fobiile	123
Ce este fobia?	123
3. De ce unele frici se transformă în fobii?	135
Fricile și fobiile, aceeași bătălie?	135
Frică sau sfidare?	136
Frica, moștenire a evoluției umane	138
Frica învățată prin educație	140

Frica facilitată de biologia umană	141
Părerea specialiștilor...	142
4. Cum să-ți învingi fobiile	151
IV. NU TE PANICA!	157
1. Oricine poate suferi crize de angoasă...	161
Anxietatea și crizele de angoasă	161
De ce trăim crize de angoasă?	162
2. Tulburarea de panică	169
Ce este tulburarea de panică?	169
„Alo, domnule doctor! Ăăăă... ajutor!“	172
Evoluția tulburării de panică	182
De la panică la agorafobie	185
3. Agorafobia	187
Ce este agorafobia?	187
Mecanismele agorafobiei	188
Agorafobia și complicațiile existențiale	190
4. Cauzele tulburării de panică și ale agorafobiei	191
Hipersensibilitatea la anxietate	191
Personalitatea dependentă	192
Rolul factorilor stresori de natură psihosocială	193
O tulburare universală	194
5. Gestionează-ți panica și agorafobia	197
De unul singur	197
Cu ajutorul medicamentelor	198
Cu ajutorul psihoterapiei	198
Înfruntă senzațiile care te sperie	199
Re-creează situațiile pe care obișnuiești să le eviți	200
Schimbă-ți felul de a gândi	200
Învată să te afirmi	201
Nu te mai teme de teamă...	201
V. TICURILE ȘI TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ (TOC)	203
1. Dubii și manii	207
Micile manii	207
Îndoielile și răsverificările	208

Superstițiile	208
Sunt aceste manifestări normale?	209
De ce apar aceste manii?	209
Cum se nasc maniile și superstițiile?	210
2. „Maniacii“ și personalitatea obsesională	212
Care sunt trăsăturile personalității obsesionale?	212
Psihologia personalității obsesionale	215
Avantajele și dezavantajele de a fi „maniac“	218
3. Tulburarea obsesiv-compulsivă	219
Ce este tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)?	219
Ce sunt obsesiile?	219
Caracteristicile obsesiilor	225
Ce este ritualul sau compulsia?	225
Care sunt ritualurile cele mai frecvente?	226
Două alte categorii de tulburări obsesiv-compulsive ceva mai rare	227
Ritualul: Logică sau magie?	228
Ce este evitarea?	230
Handicapul pacienților cu TOC	231
TOC îi epuizează și pe cei din jur	241
Când sunt maniile considerate patologice?	242
Responsabilitate, culpabilitate și TOC	245
Cauzele tulburării obsesiv-compulsive	246
4. Câteva sfaturi pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții în ciuda TOC	249
Sfaturi pentru viața de zi cu zi	249
Medicamente pentru TOC	250
Expunerea cu prevenirea răspunsului	252
Exemplu de expunere cu prevenirea răspunsului...	253
Restructurarea cognitivă	255
TOC și impresia asumării de riscuri	257
RECOMANDAREA NOASTRĂ PENTRU (ȘI) MAI MULTE INFORMAȚII	260

INTRODUCERE

Ești genul de persoană care la cel mai mic motiv de îngrijorare nu pune geană pe geană toată noaptea?

Ai trac când ești ascultat sau privit de mai mult de două persoane?

Detești să călătorești cu avionul, cu metroul, să urci în lift?

Nu suporti câinii, porumbeii, insectele?

Simți că te sufoci în aglomerația de la casa de marcat la cumpărături sau în ambuteiaje?

Ai tendința să te speli exagerat de des pe mâini, să verifici întotdeauna dacă ai încuiat ușa de la intrare, să te conformezi unor superstiții absurde?

În acest caz, cartea noastră vorbește despre tine!

De fapt, nu numai despre tine, ci fără îndoială și despre vreunul dintre apropiații tăi, ba chiar despre majoritatea acestora... Drept să spun, această carte vorbește despre noi toți, despre specia umană în ansamblul ei, deoarece anxietatea, indiferent de cât de bună sau de rea este ea, face parte din identitatea noastră. Suntem ființe vii, inteligente, sensibile și vulnerabile... prin urmare, anxioase.

Acest fapt nu reprezintă neapărat o problemă: anxietatea nu presupune doar inconveniente, ea ne permite și să fim mai precauți în viața de zi cu zi și ne poate feri uneori de anumite pericole.

Dar totul ține de dozaj: în cazul unora dintre noi, anxietatea poate ajunge la un nivel de-a dreptul patologic, dovadă a unei dereglări a sistemului nostru psihic de alertă. Timiditatea în sine nu este patologică, dar în anumite cazuri ea este de fapt o fobie socială. Oricui i se poate întâmpla să nu fie sigur dacă a încuiat sau nu ușa casei; dar să tot verifici acest lucru de douăzeci de ori în șir, ca în cazul tulburării obsesiv-compulsive, reprezintă un adevărat handicap. Sunt mulți cei care nu se simt în largul lor în spații închise, dar există persoane realmente claustrofobe, care suferă adevărate atacuri de panică, persoane care nu suportă gulerul de la cămașă prea strâmt sau care preferă să urce pe jos treizeci de etaje decât să ia ascensorul.

Subestimată multă vreme sub aspectul frecvenței și al severității sale, anxietatea face în prezent obiectul a numeroase studii științifice care au dus la importante progrese în acest domeniu. Mecanismele anxietății sunt destul de bine cunoscute, la fel și metodele de tratament al acesteia când situația o impune, căci, dacă fricile resimțite de persoanele anxioase sunt uneori imaginare, suferințele lor sunt întotdeauna reale.

Nu putem totuși încadra într-o categorie persoanele „nevrotice” anxioase și în cu totul alta pe cele „sănătoase tun”, care doar resimt un dram de stres din

când în când. În prezent este bine cunoscut faptul că nu există o graniță strict delimitată între anxietatea normală și cea maladivă. De altfel, parcurgând paginile acestei cărți, vei resimți poate panica obișnuită a cititorului de enciclopedii medicale care ajunge să se creadă „posesorul“ al aproape tuturor simptomelor descrise! Prin urmare, din moment ce cu toții suferim mai mult sau mai puțin de anxietate, ce anume înseamnă normal și ce anume mai puțin normal? Unde se situează „pragul“, cum îl numesc psihiatrui? Unde sfârșește disconfortul și de unde se poate vorbi deja de un handicap? Unde sfârșește senzația neplăcută și de unde începe boala propriu-zisă?

Sperăm ca lectura acestei cărți să te ajute să-ți clarifici anumite aspecte și să-ți privești angoasele dintr-o perspectivă diferită. Nu uita, nu ești singur! Și, cel mai important lucru, anxietatea se tratează!





Și cu ce te ocupi,
în afară de plimbatul
în parc?



Sunt psihiatru.
Și tu?

Desenator.



Și merge treaba?

Destul de
bine,
fac cărți.



Nu se poate!
Și eu!

Serios?

De necredut!



Știi... mi-a venit
o idee...



Am putea face o carte
împreună!



De acord, dar încetează să mai repeți tot ce spun eu,
devine de-a dreptul
obositor!



I.

BONJOUR, ANXIETATE!

DE LA ÎNGRIJORĂRILE MĂRUNTE
LA ANXIETATEA GENERALIZATĂ







Am primit
o ofertă
de serviciu.

10 000 €
pe lună
pentru început.

Și un
apartament
de 300 mp

Cu posibilitatea
de avansare
rapidă.

Cu piscină.

Și,
desigur, cu mașină
de serviciu.

În plus, nu am mare
lucru de făcut.

Mi-am pus întrebarea:
„De ce eu?”

Nu merită dacă e să fiu
concediat în doi ani.

Așa că
am refuzat.

N-aș fi suportat,
pricepi?



1.

ÎNGRIJORĂRI ȘI NELINIȘTI: CE ESTE ANXIETATEA

CUM DEFINIM ANXIETATEA?

Anxietatea este așteptarea mai mult sau mai puțin conștientă a unui pericol, a unei probleme iminente: înseamnă anticiparea unor eventuale probleme cu care ne-am putea confrunta. Din acest motiv ne putem simți tensionați încă dinainte ca aceste probleme să apară sau chiar înainte de a identifica precis lucrul de care ne temem. De aceea psihiatrții numesc uneori anxietatea „teama fără obiect”: avem uneori o stare de neliniște, fără să ne fie clar de ce.

ANXIETATEA: O CHESTIUNE DE DOZAJ

Anxietatea se poate dovedi un fenomen util atunci când ne atrage atenția asupra unor pericole reale, în situații care implică o miză importantă sau un risc. (Înainte de un examen sau de un interviu de angajare.)

Îngrijorarea, neliniștea, ne servesc în acest caz la o mai bună pregătire, la luarea unor măsuri de prevedere pentru evitarea eventualelor neplăceri. Dar anxietatea, la fel ca multe alte lucruri benefice, trebuie să existe într-o doză nici prea mare, nici prea mică... O doză prea mică de anxietate ne poate pune uneori în pericol. O doză prea mare, dimpotrivă, ne poate epuiza și paraliza din punct de vedere nervos.

INSUFICIENT DE ANXIOS



PREA ANXIOS