

SHERYL PAUL

Înțelepciunea anxietății

În ce fel îngrijorarea
poate fi un dar care
te ajută să te vindeci



INTRODUCERE

Anxietatea este o cale de acces

Carl Jung spunea că dacă identifici rana psihică a unui om sau a unui popor în același loc vei găsi și calea sa spre conștientizare. Prin vindecarea rănilor psihice ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine... În evoluția conștiinței noastre, cea mai mare problemă este întotdeauna și cea mai mare oportunitate.

ROBERT JOHNSON

We: Understanding the Psychology of Romantic Love

Anxietatea este suferința acestor vremuri. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, 260 de milioane de oameni sunt diagnosticați cu anxietate la nivel mondial, în timp ce alte câteva milioane sunt nediagnosticsați. Cifrele arată limpede că trăim într-o eră a anxietății. Această rană psihică profundă iese din toate limitele prin care de obicei ne clasificăm pe noi înșine, pentru că anxietatea, la fel ca pierderea, este unul dintre cei mai de seamă factori egalizatori: nu contează ce vârstă avem, unde locuim, cum arătăm, câți bani câștigăm, ce orientare sexuală avem sau care este genul nostru – până la urmă cu toții ne întâlnim cu anxietatea, în întunericul nopții.

Dacă e clar despre ce suferință este vorba, nu e la fel de clar cum trebuie abordată aceasta din perspectivă generală. Îndrumați de mentalitatea occidentală, care caută să șteargă durerea în toate formele ei (fizică, emoțională, mintală, spirituală), cei mai mulți oameni privesc anxietatea și ceata ei de simptome ca fiind ceva ce trebuie ascuns, negat, ignorat sau eradicat. Dar ceea ce nu conștientizăm noi este că, atunci când privim anxietatea doar ca o problemă și căutăm să-i eliminăm simptomele, aceasta este împinsă în adâncuri, de unde va trebui să-și croiască drum către suprafață cu și mai mare forță, iar noi vom pierde ampla oportunitate de a contribui la evoluția conștiinței individuale și colective, contribuție pe care anxietatea ne-o cere.

Asta pentru că anxietatea este atât suferința, cât și mesagerul, iar esența mesajului său este o invitație la trezire. Pentru a decifra elementele specifice ale acestui mesaj, trebuie să înlocuim mentalitatea bazată pe rușine, care privește anxietatea ca dovadă a faptului că ceva nu e bine, că ceva lipsește, cu mentalitatea bazată pe curiozitate, care vede anxietatea ca fiind dovada unei inimi sensibile, a unei minți pline de imaginație și a dorinței sufletului nostru de a crește până la integralitate. Anxietatea, atunci când este abordată din perspectiva învățării, te conduce către un loc dinăuntru tău care se cere văzut. Este o chemare a sufletului care are nevoie de atenție, o chemare din izvorul ființei tale de a te întoarce către tine însuși ca să te vindeci, ajungând la următorul nivel de creștere.

Un element care face ca rușinea legată de anxietate să scadă este conștiința faptului că nu ești singur; normalizarea diminuează

rușinea. Un eșantion reprezentativ al publicului meu din întreaga lume îmi comunică aceleași simptome și gânduri: „Și dacă nu m-am căsătorit cu omul potrivit?“, „Și dacă sufăr de o boală mortală?“, „Și dacă rămân fără bani?“, „Și dacă cineva drag pățește ceva îngrozitor?“, „Și dacă îi fac rău copilului meu?“ Toate acestea sunt indicii că anxietatea este suferința vremurilor noastre și că ne aflăm pe teritoriul inconștientului colectiv. Carl Jung a inventat termenul „inconștient colectiv“ pentru a descrie acea parte a minții care este comună tuturor oamenilor, iar aceste gânduri, născute din psihicul comun, ne trimit către temele și poveștile arhetipale în care este comasată anxietatea: relațiile cu ceilalți, sănătatea, banii, statutul de părinte, nevoia de siguranță și securitate. De-a lungul anilor, clienții mi-au împărtășit, pe șoptite, aceste gânduri, dar pentru că scriu despre ele săptămânal pe blogul meu, acum știu și ei că nu sunt singuri. Una dintre binefacerile internetului este faptul că fondul inconștientului colectiv, care odinioară putea fi accesat numai prin vise și mituri, este acum mai larg accesibil. Ești departe de a fi singur în anxietatea ta, indiferent cum s-ar manifesta ea.

Emisarii anxietății se arată în tot felul de forme: îngrijorare, gânduri intruzive, obsesii, compulsii, insomnie, simptome somatice. Dacă îi întâmpinăm cu rușine pe acești emisari și încercăm să-i sechestrăm în cotloanele adânci și ascunse ale psihicului, se vor aduna și își vor uni forțele până vom fi forțați să-i ascultăm. Când strigătele lor ne solicită atenția, vocile rușinii, care ne sunt induse cultural, se aud din ce în ce mai tare, spunând: „Ești extenuat. Ceva îți lipsește. Greșești fundamental.

Gândurile și simptomele astea sunt dovada clară că ceva este în neregulă cu tine, profund și patologic. Nu vorbi despre asta. Nu recunoaște că este așa. Scapă de toate astea cât mai repede și fără nicio urmă.“

Să vezi anxietatea și gândurile intruzive ca fiind manifestări înțelepte ale inconștientului este o perspectivă semnificativ diferită asupra anxietății – una mult mai plină de speranță și de bucurie – decât perspectiva alimentată de cultura noastră. Ce am observat în cei 20 de ani în care am lucrat îndeaproape cu adâncurile tainice ale spiritului este că abia atunci când căutăm să ieșim în întâmpinarea simptomelor noastre, în loc să le tratăm ca pe o problemă medicală și să le transformăm în patologii, descoperim adevărata comoară. Anxietatea este o cale de acces în sinele care tânjește după integralitate. Când le onorăm, simptomele pe care le avem sunt cele care ne arată calea de urmat. Când te apropii cu interes și compasiune de locurile cele mai întunecate și mai incomode din interiorul tău, produci o transformare, iar viața ta capătă proporții nebănuite. Am văzut acest lucru întâmplându-se de nenumărate ori la clienții mei, la participanții la cursurile mele, la prietenii, la copiii mei și în propria viață. Se poate întâmpla și în viața ta.

Brazilia: inițierea mea în anxietate

În viața mea au fost câteva momente de cotitură în care am fost nevoită să mă realinez cu propriul suflet, momente în care sinele meu interior m-a apucat de glezne și m-a tras în adâncurile tainice ale lumii mele lăuntrice. Primul, și cel mai intens, s-a întâmplat când aveam 21 de ani, cu câteva luni înainte să termin facultatea, când un atac de panică mi-a forțat sufletul să se deschidă ca o ușă înțepenită. Acel atac de panică și anii care au urmat – când anxietatea mă copleșea mai mult din zi în zi – au spulberat iluzia vieții mele „perfecte”. Mi-au distrus castelul de nisip al superiorității, credința că mă aflu dincolo de suferința care-mi fusese formată și confirmată în ani și ani de imersiune într-un sistem educațional care mă răsplătea pentru inteligența mea școlară. Mi-au distrus convingerea că știu răspunsurile corecte sau că știu vreun răspuns. Pe scurt, m-au îngenuncheat în toate felurile posibile – de la palpitații la inimă până la teama de a conduce, cu care m-am pricopsit după primul atac de panică, până la terorii nocturne și coșmarurile care mi-au zbcuiat somnul ani buni. Cu toate acestea, din cenușă, din durere, din distrugerea totală a vieții mele, așa cum o știusem până atunci, s-a născut o viață nouă – și munca vieții mele. Iată cum inconștientul nostru, ajutat de anxietate și de alaiul ei de simptome, ne cheamă la întregire: ne excavează viața lăuntrică, ne îngenunchează, ne târâște în adâncurile tainice ale lumii noastre lăuntrice, dar *nu* pentru a ne tortura, nu pentru că am fi bolnavi sau pentru că ar fi ceva în neregulă cu noi,

ci pentru că înăuntrul nostru se află ceva bun și frumos care tânjește să fie văzut și cunoscut.

Semințele atacului meu de panică fuseseră plantate cu un an înainte și erau strâns legate de o excursie pe care o făcusem în Brazilia în primul an de facultate. Nu mă gândisem niciodată să călătoresc în Brazilia. Pentru că învățasem spaniola în liceu și facultate, plănuiam să ajung în Spania. Dar apoi m-am molipsit de microbul Braziliei: făcusem un curs de dans brazilian în vara de după primul an de facultate, iar dansul și cultura aceasta m-au vrăjit. Toată vara am dansat. Apoi am dansat tot anul care a urmat și m-am lăsat fermecată de muzica braziliană. Apoi, dintr-un impuls, mi-am schimbat planurile și am pus în mișcare roțițele unui eveniment care avea să-mi schimbe cursul vieții.

În ianuarie 1990, în loc să mă urc într-un avion către Spania, am plecat la Salvador, Brazilia. Momentul în care fantezia pe care o creasem în mintea mea s-a izbit de realitatea de la fața locului a fost ca un duș cu apă rece. Într-o clipă, am fost smulsă din viața mea sigură și frumoasă, de exponent al clasei de mijloc, și azvârlită într-o viață despre care nu aflasem nimic până atunci. Am locuit în *favele* unde gândaci mari cât melcii înnegreau podeaua și pereții; am fost de față când un bărbat a fost împușcat la Carnaval; pe stradă, pășeam pe lângă bălți de sânge proaspăt, în fiecare zi; aproape m-am înecat purtată de fluxul oceanului; mi-a fost greu să găsesc de băut ceva mai sănătos decât Guaraná (în esență, apă cu zahăr). Luni bune am mâncat ceea ce eu credem că sunt turte de arahide pisate, pe

care le cumpăram de la vânzătorii stradali, doar ca să aflu la finalul excursiei că erau, de fapt, turte de creveți pisați ce stătuseră în soare toată ziua. Toate sistemele mele, de la cel fizic până la cel spiritual, erau suprasolicitate și în alertă.

Acele patru luni m-au îngrozit, dar în același timp au declanșat o cădere nervoasă esențială care avea să mă conducă, pe firul anxietății și al panicii, către sinele meu adevărat. Unii oameni sunt inițiați prin ritualuri străvechi, în adâncul pădurii. Alții sunt inițiați printr-o criză de sănătate, religioasă sau relațională. Inițierea mea s-a petrecut în Brazilia. Astăzi, privind în urmă, îmi este clar că am fost atrasă în Brazilia de forțe invizibile: dansul, muzica – ceva tainic și de nestăpânit m-a chemat acolo. Nu-mi stătea deloc în caracter să fiu atât de impulsivă, dar atunci nimic nu avea să-mi stea în cale, trebuia să merg acolo. Sufletul meu trebuia forțat să se deschidă. Viața mea, așa cum o văzusem până atunci – că ar fi fost, cumva, făcută pentru suferință –, trebuia să se destrame pentru ca durerea ascunsă ce pulsa adânc în acel personaj construit pentru sine să poată ieși la suprafață pentru a fi vindecată.

Cu toții avem parte de anumite trăiri care ne forțează sufletul să se deschidă ca pe o ușă înțepenită. Una dintre cele mai mari erori ale culturii noastre este faptul că luăm totul ca atare și ne scapă metafora, care conține cheia vindecării. Când un client vine la mine convins că are cancer, în ciuda faptului că analizele medicale erau foarte bune cu doar o săptămână înainte, durează un pic până să demontăm convingătoarea poveste pe care i-o spune eul, măcar atât cât să-i putem explora dedesubturile, care

se cer cunoscute. Dacă vom continua să abordăm anxietatea doar la nivelul poveștii pe care ne-o spune – ceea ce, de obicei, are drept rezultat o continuă nevoie de reasigurare și încurajare –, vom rămâne blocați în anxietate. Dar dacă reușim să spargem povestea și să vedem că frica de cancer, de exemplu, indică nevoia de a dezvolta o mai mare toleranță la nesiguranță și incertitudine și dacă explorăm metafora conform căreia frica de cancer indică faptul că ceva „ne roade”, ceva ne macină inima și sufletul, atunci începe să se producă transformarea.

În cazul meu, nu Brazilia a fost problema. De altfel, mi-a luat foarte mulți ani până când am înțeles că Brazilia a fost ecranul pe care a fost proiectată umbra mea neprelucrată – suferința, frica și trauma pe care în primii 20 de ani de viață a trebuit să le îngrop în mine ca să pot merge mai departe. Pentru că Brazilia era reprezentarea în concret a umbrei mele, eu nu i-am văzut frumusețea; tot ce vedeam erau groaza și disperarea pe care le purtam în suflet, reflectate în tot ce mă înconjură. Și a fost nevoie de un atac de panică, pe care l-am avut în timp ce conduceam pe autostrada 405 din Los Angeles, pentru ca umbra mea să iasă la suprafață, iar eu să o văd, să o prelucrez și să mă vindec.

Anii care au urmat, al treilea deceniu al vieții mele, au fost dure-roși, dar și transformatori. Am început prin a intra într-un program postuniversitar de psihologie profundă, care m-a ajutat să-mi înțeleg anxietatea prin intermediul teoriei jungiene, care înțelege că simptomele sunt mesagerii inconștientului care ne cheamă la întregire. În jurul vârstei de 25 de ani, după ce am

lucrat cu o serie de terapeuți mediocri, am ajuns în cabinetul unui om strălucit, care m-a ghidat pe terenul anxietății și m-a ajutat să navighez prin lumea mea lăuntrică. Am citit cu aviditate despre tranziții și am scris prima mea carte, *The Conscious Bride*, în care analizez zonele vulnerabile ale nunții ca ritual de trecere. Am început să lucrez cu clienți care se luptau cu propriile tranziții, în special pe tărâmul relațiilor, și i-am ajutat să înțeleagă nevoile și metaforele încorporate în poveștile lor de viață.

Nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat fără Brazilia. Mulți ani am regretat acea experiență, până când am înțeles, în cele din urmă, că Brazilia a fost modul în care sufletul meu m-a forțat să cresc. Nu a fost o întâmplare, cum nici viața ta nu este o întâmplare – nici anxietatea, nici rănilor, nici eșecurile, nici traumele tale nu sunt o întâmplare. De altfel, marii înțelepți ne învață că sămânța vindecării se află în inima fiecărei traume, ceea ce înseamnă că cele mai mari dificultăți îți vor fi și cele mai mari surse de putere. Când privesc în urmă la Brazilia, știu că aceea a fost trăirea prin care lumea mea lăuntrică s-a cerut cunoscută. Anxietatea și panica au fost căile de acces care m-au condus către straturile de durere și de adaptare care trebuiau înlăturate pentru ca eu să pot trăi mai aproape de sinele meu adevărat. Anxietatea este și calea ta de acces.

Harta anxietății

Această carte te va conduce, pas cu pas, prin modurile de gândire și instrumentele care te vor ajuta să transformi relația pe

care o ai cu anxietatea, în așa fel încât să te eliberezi din strânsoarea ei și să înveți să-i decodifici mesajele.

În partea întâi, voi defini clar anxietatea și simptomele ei și voi lămurii care-i sunt originea și cauzele. Voi vorbi despre cei trei piloni cu ajutorul cărora un suflet sensibil – iar ceea ce am constatat de-a lungul anilor, lucrând cu mii de oameni, este că, într-o măsură mai mare sau mai mică, toți avem sufletul sensibil – își croiește drum prin viață, cu succes. Cei trei piloni sunt: să înțelegi cine ești, cum ești construit și cum funcționezi, să înțelegi în ce fel tranzițiile sunt puncte decisive de ruptură și înnoire care pot fie să se calcificeze, fie să vindece straturile de anxietate, și îți voi oferi cheile fundamentale – curiozitatea, compasiunea, tăcerea și nemișcarea, asumarea responsabilității – care te ajută să transformi anxietatea dintr-o povară într-un dar. Voi vorbi și despre cel mai dificil obstacol cu care ne confruntăm ori de câte ori pornim pe calea vindecării: rezistența.

În partea a doua, te voi ghida prin cele patru tărâmurii ale sine-lui – corpul, gândurile, emoțiile și sufletul – ca să înveți să descifrezi mesajele încorporate în fiecare dintre aceste tărâmurii. În activitatea mea, am o abordare holistică. Asta înseamnă că, în timp ce majoritatea abordărilor tratează anxietatea din perspectivă fizică (vindecare somatică), emoțională/psihică (unele forme de terapie prin discurs) sau cognitivă (terapie comportamentală și majoritatea terapiilor prin discurs), abordarea mea include toate aceste trei arii, la care se adaugă a patra: sufletul. Pentru că eu privesc anxietatea nu ca fiind ceva de care trebuie să scapi, ci ca o chemare la vindecare, partea a doua te va ajuta

Când începi să lucrezi cu tine însuși, este esențial să îți minte că viața reprezintă o lucrare în curs de desfășurare și că vindecarea nu are un scop final. Oameni fiind, suntem atât întregi, cât și cu lipsuri, suntem atât formați, cât și neformați.

Sheryl Paul

Cu toții suferim uneori de anxietate, pentru unii oameni anxietatea fiind cronică și istovitoare. În *Înțelepciunea anxietății*, terapeuta Sheryl Paul ne arată cum să privim dincolo de anxietățile noastre și să descoperim mesajele importante pe care ni le transmite inconștientul pe această cale. Vei învăța cum să ieși în întâmpinarea anxietății, în loc să fugi de ea, cum să descoperi sursa disconfortului și cum să găsești în interiorul tău resursele cunoașterii de sine.

