



SUSAN M. ORSILLO

LIZABETH ROEMER

Mindfulness pentru anxietate

Nu lăsa grijile
să-ți domine viața



CAPITOLUL 1

Cum să îți înțelegi frica și anxietatea: Observarea emoțiilor

Marc a muncit din greu ca să ducă o viață sigură și satisfăcătoare din punct de vedere financiar. După ani de facultate și studii de drept, după nopți și weekenduri de muncă, a obținut în cele din urmă o poziție de invidiat la o companie din top 500 Fortune ca avocat intern. Reflectând des asupra dificultăților și banilor drămuți cu greu din vremurile de început, Marc și soția lui, Janelle, au ajuns să aprecieze sincer confortul frumoasei lor case din suburbii, educația de înaltă calitate pe care o primeau copiii lor la școli private și călătoriile frecvente pe care le făceau. Din păcate, totul s-a prăbușit în Joia Neagră, ziua în care au fost anunțate sute de disponibilizări în firmele de avocatură din întreaga lume. Pe măsură ce presiunile financiare cresc, Marc devine tot mai agitat, mai irascibil și stresat. Aproape că nu se gândește la altceva decât la grijile legate de viitor și regretele față de trecut. Ce se va întâmpla dacă nu va găsi o altă slujbă? Cine-l va angaja pe el, un bărbat de vârstă mijlocie, într-o perioadă economică dificilă? Dacă pierde casa? Cum le va explica totul copiilor? De ce nu a ales o altă carieră? De ce nu a economisit mai mulți bani? Toată noaptea, Marc se răsucește de pe o parte pe alta, luând în calcul toate consecințele posibile ale șomajului.

Este epuizat din cauza lipsei de somn și a tensiunii constante care îi cuprinde gâtul, umerii și maxilarul.

*

Este vineri seara și căminul freamătă de acțiune. Holul răsună de urletele muzicii, care rivalizează cu agitația vijelioasă din baie, unde se luptă, care mai de care, să ocupe o poziție mai bună în fața oglinzii, și cu zarva generală din spațiul comun, pe măsură ce locatarii își finalizează planurile pentru acea seară. Nikki se întoarce cu fața la perete și își trage pătura peste cap când o aude pe colega ei de cameră, Alisha, întorcându-se. Alisha se oprește pentru o clipă, dar apoi, convinsă că Nikki doarme, își înșfacă geanta și iese val-vârtej din cameră ca să ajungă din urmă un grup care se îndreaptă spre o petrecere. Nikki percepe înțepătura din comentariul sarcastic al Alishei către gașcă – „Biata mea colegă de cameră, se pare că a lovit-o gripa pentru a treia oară luna asta” – și simte că se înroșește la față, în timp ce holul răsună de hohote de râs. Nikki nu a visat niciodată că își va petrece weekendurile la facultate singură, în camera ei. Într-adevăr, n-a fost cine știe ce petrecăreață în liceu, dar nici nu s-a considerat vreodată timidă sau anxioasă. S-a descurcat mereu bine la cursurile grele și a avut un grup de prieteni apropiați cu care își petrecea aproape fiecare weekend. Dar tranziția la studenție a fost bolovănoasă. Nikki nu și-a făcut cu ușurință noi prieteni și, în perioada de acomodare, a fost rezervată. Acum, toată lumea s-a împărțit în găști și ea a rămas pe dinafară. A început să-și cumpere mâncare și să mănânce în cameră, pentru că îi era rușine să stea singură în cantină, unde își imagina că era analizată din cap până în picioare de ceilalți studenți. Chiar și performanțele ei școlare au luat-o la vale. Nu mai era suficient să fie organizată și responsabilă. Profesorii se

așteptau ca ea să participe în mod regulat la cursuri și avea de pregătit două prezentări. În timp ce mintea îi este inundată de tot felul de gânduri și imagini despre cum ar putea eșua ca studentă, Nikki simte că o cuprinde un val de greață. „Poate sunt într-adevăr bolnavă“, se gândește ea.

*

Rob ține cu grijă o ceașcă mare de cafea fierbinte, în timp ce se strecoară pe bancheta din spate a camionetei pentru a face loc celorlalți băieți din echipa lui. Ca de obicei, Bruce discută aprins despre o știre din ziar care i-a stârnit interesul, iar George, gârbovit pe scaunul de lângă el, cu șapca de baseball trasă peste ochi, încearcă să mai prindă câteva minute de somn înainte să ajungă la locul de muncă. Conversația se mută înspre sport și, în mod normal, Rob ar fi participat la ea, dar astăzi este prea agitat ca să se poată concentra. Încep să-i transpire palmele și, deși pe moment se gândește că asta se datorează căldurii emanate de ceașca de cafea, simte că îl cuprinde sentimentul constant de teamă care i s-a acumulat în suflet în ultima lună. Rob lucrează în construcții de cel puțin 20 de ani și, în copilărie, nu a avut nicio problemă să urce pe o scară sau să traverseze grinzile fără centură de siguranță. Desigur, a văzut colegi care au căzut și s-au accidentat grav, dar a avut mereu încredere în capacitatea lui de a-și păstra echilibrul și siguranța. Dar, în ultima vreme, a observat că începe să tremure și să amețească de fiecare dată când lucrează pe acoperiș. A început să îi fie greu să țină uneltele în mână din cauză că palmele îi transpiră foarte mult și simte că inima îi bate gata-gata să-i iasă din piept. Chiar dacă îi este jenă să refuze cafeaua pe care i-o aduce Bruce zi de zi, Rob n-o bea, considerând că situația se va agrava și mai mult din cauza cofeinei. În timp ce camioneta străbate drumul

de pământ care duce la șantier, Rob este cuprins de groază. Fără salariul lui, el și Mary abia dacă s-ar descurca până la sfârșitul lunii. Ce se va întâmpla dacă anxietatea i se va agrava și va trebui să renunțe? Cine va mai angaja un montator de acoperișuri de 45 de ani, incapabil să urce pe-o scară?

*

Joan este casnică și are patru copii între 6 și 15 ani. Deși toți sunt acum la școală, unul la generală, doi la gimnaziu și unul la liceu, Joan este ocupată toată ziua. Împărțindu-se între responsabilitățile de secretară a organizației părinților și voluntară la biblioteca școlii sau încercând, pur și simplu, să țină pasul cu activitățile copiilor, îi mai rămâne foarte puțin timp pentru ea. Singura întâlnire pe care nu o ratează niciodată este cea cu dr. Sedona, psihiatrul care, de mai bine de un deceniu, îi prescrie medicamente pentru atacurile de panică. Joan a fost anxioasă toată viața ei. În adolescență, prefera o noapte liniștită acasă, în familie, decât să meargă împreună cu colegii la petreceri și evenimente sportive. La îndemnul fratelui ei mai mare, Joan a încercat să locuiască în cămin la facultate, dar după doar o lună, a făcut primul atac de panică. Parcurgea manualul de sociologie ca să se pregătească pentru examen, când a observat că privirea i se încețoșează și o cuprinde un val de amețală și buimăceală. Când inima a început să-i bată cu putere și n-a mai putut respira, a cerut ajutorul colegei de cameră și a ajuns astfel la urgențe. După șase luni, a fost diagnosticată cu tulburare de panică. Din fericire, Joan nu a mai avut atacuri de panică de mai bine de zece ani, dar încă trăiește cu teama că simptomele ar putea reveni și, ca urmare, nu iese din zona de confort. Numai că, în ultima vreme, a început să-și facă griji în legătură cu ce se va întâmpla acum, când copiii au crescut și au

mai multe așteptări de la ea. Fiica ei îi cere întruna să meargă cu ea în mall, dar Joan refuză, știind că ar cuprinde-o frica și s-ar simți captivă dacă ar trebui să se aventureze în mijlocul unei clădiri atât de mari și aglomerate. În plus, singura dorință a fiului ei este ca de ziua lui să participe la un concert. Dar ar fi prea riscant să însoțească un grup de adolescenți într-un mediu necunoscut, despre care știe că îi va provoca un atac de panică. Joan se întreabă îngrijorată cum se va adapta la aceste schimbări și cerințe noi.

*

Dacă ai ales această carte, te confrunți fără îndoială cu o dificultate pe care o identifici drept anxietate. S-ar putea să fi trecut recent printr-o situație care ți-a creat un sentiment profund de anxietate, cum ar fi pierderea locului de muncă. Sau poate ai trecut printr-o schimbare majoră, de exemplu, printr-un divorț sau ai absolvit facultatea. Ai observat că anxietatea s-a strecurat treptat în diverse aspecte ale vieții tale, îngreunându-ți existența, epuizându-te, stresându-te, copleșindu-te. Ori poate te-ai luptat cu anxietatea toată viața și te întrebi dacă este posibilă o schimbare semnificativă. Sau ai trăit întotdeauna sub presiunea stresului, cu o mulțime de griji, dar le-ai considerat parte integrantă din succesul tău în viață și abia în ultima vreme ai început să te întrebi dacă nu se poate trăi și altfel.

Indiferent de circumstanțe, în urma experienței personale, cunoști, probabil, multe despre această stare emoțională – cum te simți, ce situații poate provoca și, probabil cel mai dureros aspect, tributul pe care îl cere vieții tale.

Avem propriile informații despre frică și anxietate, atât din experiență personală, cât mai ales din cercetările cuprinzătoare și activitatea noastră clinică din domeniu. De aceea, sperăm să fii dispus să înveți din greșelile noastre, citind acest capitol și restul

cărții. S-ar putea ca exemplele de anxietate prezentate mai sus să nu surprindă pe deplin situațiile prin care treci. Pe parcursul cărții, îți vom recomanda niște strategii speciale de adaptare, care ți se pot părea contraintuitive sau nepotrivite. Știm din propria experiență că (din păcate) suntem tentați uneori să criticăm și să respingem prematur informațiile care nu se potrivesc cu modul în care privim de obicei lumea și pe noi înșine. Chiar și ca psihologe care studiază și practică mindfulnessul – un tip special de conștientizare, care ne permite să analizăm cu interes și compasiune contextul și stările noastre interioare printr-un obiectiv clar, cuprinzător –, suntem uimite în permanență de lucrurile pe care le putem învăța despre propriile reacții și comportamente atunci când suntem complet receptive la idei și opțiuni noi, străine.

Așadar, pe măsură ce vom prezenta aici cunoștințele generale, derivate științific și clinic, despre frică și anxietate, te rugăm să analizezi cu atenție fiecare idee, pentru a determina în ce măsură se potrivește cu situația ta. Am descoperit că observarea trăirilor emoționale interioare și stabilirea de legături între informațiile psihologice despre frică și anxietate și propriile lupte interioare reprezintă un pas important către alinarea suferinței și o viață mai liberă și împlinită. Fiecare cititor este unic și credem cu tărie că știi cel mai bine ce ți se potrivește. Oferă-ți șansa să identifici acest lucru.

Deși dovezile sugerează că abordarea fricii și anxietății prin acest tip de conștientizare nou și aprofundat, numit *mindfulness*, reduce în cele din urmă suferința și îți oferă noi oportunități¹, totuși, atunci când încerci să-ți reduci anxietatea, poate părea un demers ciudat. Ești deja dureros de familiarizat cu emoțiile tale – nu ar fi oare mult mai util să înveți să le ignori? Anxietatea poate fi extrem de stânjenitoare, deci este firesc să vrei mai degrabă să te îndepărtezi de ea decât să o accepți. Dar, după cum am spus deja, chiar și oamenii care știu multe despre anxietate (inclusiv cei care studiază și scriu cărți pe acest subiect) sunt uneori nedumeriți cu privire la reacțiile lor sau nu-și dau seama de unele subtilități. O mai bună

Înțelegere și conștientizare a anxietății atenuază în mare parte suferința și confuzia și, adesea, pot reduce presiunea anxietății. În ciuda faptului că s-ar putea să fie nevoie de un act de credință, îți recomandăm să încerci exercițiile descrise în acest capitol. La început, vei constata poate că dacă te concentrezi asupra anxietății și fricii, vei începe să te simți ceva mai incomod sau mai agitat. Este o parte naturală și normală a procesului. Pe măsură ce-ți vei însuși strategiile prezentate în carte, sperăm că-ți vor scădea disconfortul și stresul.

Exercițiu: Ce știm despre frică și anxietate?

Acordă-ți câteva minute și analizează-ți gândurile și reacțiile la următoarele întrebări. Îți recomandăm să notezi răspunsurile într-un carnet.

1. Cum este anxietatea ta? De unde știi când devii anxios?
2. Care este diferența dintre frică și anxietate?
3. Sunt aceste emoții adaptabile? Dacă da, de ce atât de mulți oameni se luptă cu anxietatea?
4. Ce este o tulburare de anxietate? Cum ajungi să dezvolti o astfel de tulburare?

Cum recunoaștem un atac de anxietate?

Claire tocmai s-a mutat din Oklahoma în Los Angeles ca să lucreze la o firmă de publicitate. În weekendul dinainte să înceapă la noul loc de muncă, șefa ei a invitat la cină toată echipa de publicitate. Claire stă țeapănă și tăcută pe scaun, inconjurate de grupul de tinere și tineri eleganți, implicați într-o conversație animată. În urechi îi răsună zgomotul argintăriei și veselei și zumzetul conversației, întrerupte din când în când de țipete și hohote de râs. Îi urmărește pe chelnerii care trec cu îndemănare printre mesele aglomerate ale restaurantului șic să-i servească pe

mesenii nerăbdători cu feluri de mâncare sofisticate. Minutele se scurg unul câte unul, în timp ce Claire încearcă disperată să contribuie cu ceva la conversație. Simte cum îi crește nivelul de anxietate. Prin minte încep să-i treacă tot felul de gânduri, cum ar fi: „Sigur mă cred o țărancă opărită“, „Sunt convinsă că regretă că m-au angajat“, „Trebuie să fac cumva să nu mai stau ca proasta și să spun ceva“ și „N-o să mă adaptez aici niciodată“. Simte cum pielea palidă de pe gât i se înroșește, cum palmele i se umezesc și gura i se usucă precum o bucată de vată. Pe lângă frica și jena trăite, simte cum o cuprinde un val de tristețe când își amintește de familia și prietenii de acasă. Brusca, se ridică și își croiește drum prin mulțime spre baie. După câteva clipe, șefa ei intră pe ușă și o întrebă cu amabilitate și grijă în voce dacă se simte rău. Profitând de intimitatea cabinei de toaletă, Claire își drege glasul și răspunde printre lacrimi: „Cred că am mâncat ceva ce nu mi-a priit. Te rog să le ceri scuze celorlalți în numele meu, dar cred c-ar fi mai bine să mă retrag și să mă duc acasă.“

Exercițiu: Care sunt indiciile și simptomele tale de anxietate? – Partea A

Își amintești, probabil, diverse momente în care te-ai simțit anxios sau stresat. Pentru acest exercițiu, te rugăm să reflectezi puțin altfel asupra unei situații anxioase. Amintește-ți o împrejurare din ultima săptămână când ai simțit frică sau anxietate. După ce termini de citit instrucțiunile următoare, închide ochii și rememorează situația cât mai clar cu putință, ca și cum ai juca în propriul tău film. Imaginează-ți contextul în care te aflai, inclusiv imaginile și sunetele din jurul tău, numai că, de data aceasta, în loc să retrăiești evenimentele, încearcă să te concentrezi pe reacțiile tale, chiar dacă îți sunt bine cunoscute. Analizează situația cu un ochi nou, curios. În timp ce rememorezi momentul, încearcă să identifici gândurile care ți-au trecut atunci prin minte, eventualele schimbări fizice petrecute în corpul tău și orice alte emoții

trăite, în afară de frică și anxietate. Studiază-ți comportamentul – ce ai spus sau ce ai făcut în respectiva situație. Zăbovește câteva minute asupra imaginii, apoi fă-ți o listă care să cuprindă reacțiile tale pe categorii (de exemplu, gânduri, schimbări fizice, emoții și comportamente). Ar fi bine să folosești pentru asta un carnet, pe care să-l păstrezi și pentru restul exercițiilor din carte, în așa fel încât să păstrezi toate răspunsurile la un loc.

După cum demonstrează povestea lui Claire, indiciile și simptomele fricii și anxietății se manifestă în toate tipurile noastre de reacție. În minte ni se formează imagini sau amintiri, generăm anumite gânduri, se produc unele schimbări fizice, survin diverse emoții și se declanșează felurite obiceiuri comportamentale. Reacția noastră într-o situație provocatoare de anxietate este determinată de mai mulți factori. Reacțiile ne sunt influențate de elementele înconjurătoare, de biologia sau temperamentul nostru de bază, de trecutul și învățămintele noastre. Fiecare persoană reacționează diferit atunci când îi este teamă. Să ne imaginăm, de exemplu, că cineva primește un e-mail duminică seara, să se prezinte a doua zi, la prima oră, în biroul șefului; un client a depus o plângere serioasă. O persoană care a avut în copilărie un părinte bolnav cronic ar putea reacționa la anxietatea provocată de întâlnire telefonând la serviciu și luându-și concediu medical. Altcineva și-ar putea da demisia ca să evite criticile dure. Iar o altă persoană ar putea să-și ia „inima în dinți“ și să participe la întâlnire, înfruntând valul de anxietate. Conștientizarea indicilor și simptomelor *tale* unice, precum și a situațiilor declanșatoare, reprezintă un prim pas important spre schimbare.

Deși frica și anxietatea sunt transmise pe mai multe canale de răspuns – cognitiv, emoțional, vizual, fizic și comportamental –, nu remarcăm întotdeauna varietatea reacțiilor noastre. De obicei, ne definim anxietatea folosindu-ne de câteva simptome-cheie. De exemplu, unii devin foarte conștienți că li se usucă gura de fiecare dată când li se cere să răspundă la școală. Alții își dau seama că inima le bate cu putere atunci când se apropie de un pod sau îl

traversează cu mașina. Atunci când atenția ni se concentrează pe unul sau două răspunsuri tipice sau dominante, scăpăm ușor din vedere alte reacții mai subtile. Dacă vom reuși să identificăm aceste reacții, vom putea să surprindem anxietatea mai devreme și să alegem cum s-o abordăm mai eficient. Pentru mulți oameni, simptomele fizice sunt mai ușor de observat.

De obicei, suntem conștienți doar de câteva simptome-cheie ale anxietății noastre.

Ne vine mult mai greu să luăm distanță și să ne analizăm gândurile în clipele de anxietate. Majoritatea dintre noi nu suntem obișnuiți să ne tratăm gândurile ca pe niște reacții; le percepem, pur și simplu, ca parte a identității noastre. Observarea emoțiilor poate fi, de asemenea, dificilă. Frica și anxietatea ne captează cu ușurință atenția și eclipsează, de regulă, alte emoții, cum ar fi tristețea sau rușinea, care se manifestă la rândul lor și sunt important de analizat. Reacțiile comportamentale pot fi vădite, dar și subtile. Unii oamenii evită să vorbească în public, pentru a nu trăi momente de anxietate, dar sunt mai puțin conștienți că beau trei pahare de vin în fiecare seară ca nu cumva să stea treji în pat, asaltați de griji. Iar un agent de vânzări care conduce pe drumurile lăturalnice, și nu pe autostradă, ca să evite senzația de panică trăită de fiecare dată când trec tirurile pe lângă el, se poate autosugestiona că alegerea unei rute alternative este o simplă chestiune de preferință. Observarea semnelor subtile de evitare reprezintă un pas important către revendicarea propriei vieți.

O altă caracteristică mai puțin evidentă a anxietății este modul în care reacțiile dintr-o anumită categorie pot declanșa reacții într-o altă categorie. În timp ce-și parcurge din nou notițele cu o oră înainte de testare, un student ar putea gândi: „Nu sunt pregătit

pentru examenul ăsta.“ Acest gând poate declanșa o reacție în lanț a simptomelor fizice, cum ar fi, de exemplu, contracții toracice și accelerarea și insuficiența respiratorie. Creșterea ritmului respirației îi determină inima să pompeze mai repede, semnalându-i faptul că acum a devenit într-adevăr anxios. Observarea acestor senzații fizice declanșează o cascadă de gânduri despre cât de înfricoșător și inconfortabil este să fii anxios și cum anxietatea îi va influența, cu siguranță, performanța la examen. Aceste gânduri îl fac pe student să-și închidă brusc cartea și să părăsească biblioteca, în tentativa de a scăpa de orice indiciu care i-ar putea intensifica frica. În acest fel, reacțiile noastre anxioase se hrănesc reciproc, într-o spirală ascendentă.

Răspunsurile noastre anxioase se alimentează reciproc atât de repede, încât, până ajungem să remarcăm starea de anxietate trăită, aceasta pare deja scăpată de sub control.

De multe ori, nu observăm indiciile până când acestea nu sunt suficient de intense și de copleșitoare, ceea ce ne îngreunează și mai mult reacția eficientă față de anxietate.

Cum se face că suntem conștienți că ne confruntăm cu anxietatea, dar, totodată, nu remarcăm o parte dintre indiciile acesteia? Observarea și analiza minuțioasă a trăirilor dureroase nu este un proces natural pentru noi. Ai făcut vreodată ceva realmente stânjenitor? Fără îndoială! Iar atunci când ne amintim ce-am zis sau am făcut, de multe ori avem tendința să strigăm: „NU!“ și să reprimăm mintal imaginea. Ne este rușine să ne amintim ce gogomănie am spus, ne înroșim când retrăim evenimentul, când ne amintim expresia de pe chipul celeilalte persoane. Face parte din natura umană să vrea să evite evenimentele dureroase. Deși această tendință naturală spre evitare este protectoare, ea îngreunează observarea subtilităților

cascadei de reacții față de anxietate. În plus, răspunsurile anxioase se produc adesea cu rapiditate și în mod automat, ca un comportament înrădăcinat, scăpând de sub atenția noastră.

Pe de altă parte, uneori stăruim prea mult asupra evenimentelor care produc anxietate. Repetăm mental, la nesfârșit, o anumită situație. Deseori, clienții noștri sunt surprinși și relativ neîncrezători atunci când le sugerăm că primul pas către o viață mai împlinită presupune observarea atentă a anxietății de fiecare dată când apare. Mulți oameni care se luptă cu anxietatea consideră că sunt deja dureros de conștienți de indiciile și simptomele acesteia.

*Conștientizarea plenară a întregii experiențe a anxietății
ne poate ajuta s-o anticipăm și s-o gestionăm mai bine.*

Observarea cu bună știință a reacției noastre față de o situație care ne provoacă anxietatea diferă calitativ de modul nostru tipic de analiză. Dacă, de regulă, răspunsul nostru la un gând anxios sau o imagine înspăimântătoare este să tresărim și să-i întoarcem spatele, observarea cu bună știință presupune readucerea atenției asupra gândului sau imaginii respective. Dacă, de regulă, reacția noastră este de tipul „nu mulțumesc, am mai trecut o dată prin asta“, ca și cum am asculta un disc stricat – care repetă mereu același lucru –, ideea este să analizăm mai atent lucrurile și să vedem dacă nu cumva ne-a scăpat din vedere o parte din răspunsul nostru anxios.

Această metodă de observare – *analizarea unor stări pe care, de obicei, le evităm și privirea unui răspuns familiar dintr-o perspectivă nouă* – este o componentă-cheie a practicii mindfulness, o abilitate de bază pe care sperăm că vei reuși să și-o dezvolți parcurgând această carte. Mindfulnessul implică și alte abilități, dar cultivarea unui mod nou de observare este primul pas.

O carte extrem de benefică
pentru cei care suferă de anxietate
în această epocă a ambiției
nemăsurate, a izolării sociale,
a stresului și a neconținutelor
perturbări digitale.

Jon Kabat-Zinn

Susan M. Orsillo și Lizabeth Roemer ne invită într-o călătorie a acceptării – grijilor, anxietății, fricii –, ne dezbracă de prejudecățile față de noi înșine și ne propun un joc al autodezvăluirii propriilor valori. (Re)descoperirea de sine este o călătorie care nu se sfârșește decât odată cu noi, parcurgerea ei fiind țelul suprem. În tot acest timp, suntem liberi să alegem ce căi dorim, putem să ne răzgândim și să schimbăm direcția sau să ne întoarcem și s-o luăm de la capăt, putem să pornim la drum mai pregătiți sau mai puțin pregătiți... important este să continuăm!

Cartea ne propune metode prin care să scăpăm de presiunea anxietății, jocuri care să ne elibereze de stres, versuri care să ne împrăștie îndoelile privind propria persoană și exerciții prin care să ne dezvoltăm flexibilitatea, să devenim mai receptivi și mai înțelegători cu noi înșine.

Acest parcurs, care pare să pornească din exterior – de la ceea ce ne provoacă anxietate –, sfârșește cu autocompasiunea. Bazată pe introspecție, aceasta este o privire concentrată asupra celor ce se întâmplă în interiorul nostru, dar una plină de înțelegere și lipsită de vinovăție.