

Blocajul

Cum să scapi de inerție
și să mergi mai departe

O carte absolut necesară
în lumea noastră postpandemică.

Milagros Phillips



**BRITT
FRANK**



CUPRINS

Nota autoarei ... 9

Cuvânt-înainte de Sasha Heinz ... 11

Introducere ... 15

- 1 **Anxietatea este o superputere**
(Fără ea, rămânem blocați) ... 27
- 2 **Beneficiile ascunse ale blocajului** ... 53
- 3 **Mitul motivației** ... 75
- 4 **Inteligența umbrei**
(De ce ai nevoie de părțile din tine pe care le urăști) ... 105
- 5 **Cum să fii om**
(Trei cursuri intensive despre intimitate) ... 131
- 6 **Complicata lume a prietenilor și a relațiilor amoroase** ... 155
- 7 **Familia inaptă emoțional** ... 181
- 8 **Ai încredere în armele tale**
(Cum să te vindeci de obiceiurile toxice) ... 215
- 9 **Maturizarea emoțională** ... 249
- 10 **Să începem jocul** ... 277

Mulțumiri ... 295

Sugestii de lectură ... 299

Resurse suplimentare ... 307

Indice ... 309

Anxietatea este o superputere

Fără ea, rămânem blocați

Nu e obligatoriu ca nebunia să fie doar o prăbușire.
Poate fi și o înălțare.

– R.D. Laing

Când beculețul de verificare a motorului se aprinde, știi imediat că e cazul să te uiți sub capotă. Nu beculețul în sine este problema – e un semnal care îți direcționează atenția *către* o problemă. Încercarea de a „scăpa“ de anxietate este la fel de contraproductivă precum cea de a dezactiva beculețul de verificare a motorului de la mașină. În unele cazuri, anxietatea este o boală care trebuie abordată din punct de vedere medical înainte de a realiza orice alt demers. În orice caz, dacă citești această carte, e posibil ca anxietatea ta să fie un *semnal luminos*. Chiar dacă este înfricoșătoare, deranjantă și greu de înțeles, anxietatea e de fapt o superputere capabilă să modifice timpul, să treacă peste clădiri înalte dintr-un singur salt și să taie asfaltul în două ca un laser.

Cei mai mulți dintre noi am învățat să vedem anxietatea ca pe un adversar. Acest capitol îți va arăta cum să privești anxietatea într-un cu totul alt mod.

De ce să crezi vreuna din informațiile de aici, când psihologia populară spune altceva?

Până când reușește să iasă din labirintul procesului de publicare, cercetarea științifică rămâne deja cu vreo zece ani în urmă. Din acest motiv nu vei afla prea des cele mai actuale informații din sursele media destinate publicului larg. Specialiști renumiți precum dr. Bessel van der Kolk (*Corpul nu uită niciodată*), dr. Stephen Porges (*Ghidul teoriei polivagale*), dr. Peter Levine (*Trezirea tigrului*) și dr. Pat Ogden (*Trauma and the Body*) dețin munți de informații care arată că sănătatea mintală necesită conștientizarea importanței *corpului*. Anxietatea este unul dintre indicatorii fizici care ne permit să știm când suntem deconectați de la siguranța exterioară și/sau de la adevărul interior. Tratamentele psihiatrice puternice și diagnosticele de boală mintală ar trebui considerate excepția de la regulă, *nu* regula.

**Anxietatea
e o hartă
care îți arată
cum să scapi
de blocaj.**

Dr. Bessel van der Kolk, psihiatru specializat în studiul traumei, scrie: „Trecutul rămâne viu pentru ei [oameni], sub forma unui disconfort interior continuu. [...] În încercarea de a controla aceste procese, ei devin adeseori experți în a-și ignora emoțiile instinctuale și în a-și amorți luciditatea, ignorând ce se petrece în jurul lor. Cu

alte cuvinte, ei învață să se ascundă de propriul lor sine.“

Având în vedere că anxietatea funcționează ca un semnal, fără ea vei rămâne blocat. Știi că este foarte neplăcut, copleșitor și uneori chiar paralizant să te simți năpădit de anxietate. Și totuși, ea este 100% necesară în efortul de rezolvare a problemei

blocajelor. Anxietatea nu este o emoție, ci o serie de senzații fizice. Ea nu te atacă, ci încearcă să te ajute. *Nu* înseamnă că ești nebun sau defect dacă te străduiești să îți domolești starea de anxietate.

Stai... ce?

„Dar îmi urăsc starea de anxietate!“

„Dar sunt anxios tot timpul!“

„Dar anxietatea nu mă lasă să fac lucruri!“

„Dar anxietatea mă atacă!“

„Dar anxietatea...“

PUNCT.

Majoritatea oamenilor se uită la mine ca și cum aș fi o partizană a teoriei conspirației când încerc să le explic că anxietatea este unul dintre cele mai importante elemente pentru a ieși din blocaj. Având în vedere epidemia de oameni panicați, dependenți, anxioși, copleșiți și bolnavi fizic, e clar că ceva nu e în regulă la modul în care ei înțeleg anxietatea. Nu ea îi ține blocați. Anxietatea e o hartă care le arată cum să scape de blocaj.

Conform Anxiety and Depression Association of America, „tulburările legate de anxietate reprezintă bolile psihice cel mai frecvent întâlnite în SUA, afectând 40 de milioane de adulți [...], sau 18.1% din populație în fiecare an“.

E nevoie ca 40 de milioane de oameni să sufere o viață întreagă de o boală mintală incurabilă, sau poate e altceva la mijloc? În calitate de asistent social calificat și specializat, sunt autorizată să emit diagnostice de tulburare de anxietate generalizată, atac de panică, tulburare obsesiv-compulsivă, bipolaritate, tulburare de personalitate borderline, verificând simptomele conform unei liste din cea de-a cincea ediție a unei lucrări intitulate *Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5).

Acesta¹ este Biblia specialiștilor din domeniul sănătății mintale. Dar majoritatea oamenilor nu știu despre influența factorului politic asupra elaborării manualului respectiv și despre lista de diagnostice incompletă, care omite aspecte precum experiențele traumatizante și mediul înconjurător. Profesorul meu de psihopatologie ne-a spus odată la curs: „DSM ar trebui să vină de la *door-stop manual*, de vreme ce singurul lucru la care servește e să țină ușa deschisă.“²

Și dacă problema nu este în tine?

Nicăieri nu am învățat, pe durata stagiului de practică în spitalul de psihiatrie, să pun problema opresiunii, a mentalităților patriarhale sau a rasismului sistemic ca factori care contribuie la apariția anxietății. Nicăieri în tot muntele de cărți și sarcini academice nu mi s-a cerut să învăț despre sistemul nervos, nici despre reacția corpului la stres. Pe când eram psihoterapeut pentru copii, nu am cunoscut niciun doctor sau psihoterapeut care să trateze anxietatea altfel decât ca pe o problemă medicală. Puțini știu că psihoterapeuții își pot obține autorizația și practica fără să fi învățat vreodată despre corp. Am urmat mulți ani de pregătire practică *facultativă* (și suficiente ore de psihoterapie personală) ca să reușesc să adun și să sintetizez informația oferită în paginile acestei cărți.

Anxietatea nu e distractivă. Uneori este periculoasă și derutantă. E logic să fi căutat răspunsuri în afara ta. Dar luminile strălucitoare *din exterior* nu îți vor lumina mintea. Răspunsurile la

¹ Să sperăm că edițiile viitoare vor include mai multe informații despre traumă și factori ce țin de mediul exterior. (N. a.)

² Avertisment: DSM-ul nu este perfect, dar e necesar. Acesta garantează accesul la servicii și asigurări medicale. (N. a.)

întrebările tale se află undeva *în* deșeurile întunecate din propria minte. Când încerci să îți înăbuși anxietatea și s-o eviți mâncând încontinuu, stând pe YouTube, comparându-te cu imaginile perfecte postate pe Facebook, consumând alcool sau hrănindu-ți tot felul de obsesii despre relații, pierzi din vedere semnalele puternice pe care ți le trimite propriul univers interior și care îți arată calea către sinele tău adevărat. Dacă înveți să o ascuți, anxietatea se poate dovedi ghidul misterios care îți arată cum să intri, să străbați și să ieși viu din hățișurile propriului haos. E vorba despre o călătorie în care nu mulți sunt gata să se imbarce și căreia unii nu-i pot supraviețui. Așa cum a spus M. Scott Peck, autorul lucrării *Drumul către tine însuși*, „sănătatea mintală reprezintă un angajament în fața realității, oricare ar fi prețul pe care trebuie să îl plătești“.

Iar uneori realitatea pare *realmente* imposibilă.

Amintire de pe vremea când aveam vreo douăzeci de ani și înotam fără țință ca într-o cloacă, împotmolindu-mă. Locuiam în Santa Barbara într-un apartament înghesuit, plin de mucuri de țigară îndesate până la refuz în mormane de doze goale de Cola dietetică. Pierdusem atât de mult în greutate din cauza anorexiei, încât nu îmi mai venea ciclul, iar când mă încumetam să merg să îmi predau orele de indoor cycling la sală, luni și miercuri seara, mă luau brusc transpirațiile și tremuraturul, temându-mă că o să leșin în fața mulțimii care mă privește. Nivelul de dramă din relațiile mele îl egala pe cel din *The Jerry Springer Show*. Tocmai îmi dădusem seama că acea „copilărie idilică“ din mintea mea era de fapt un lanț nesfârșit de confuzie, manipulare psihologică, secrete și minciuni – chiar dacă atunci totul părea perfect normal.

Când aventura mea din Santa Barbara s-a încheiat dureros, habar nu aveam ce să fac. Am adunat puținii banii pe care îi aveam și m-am retras într-un orașel de munte din California de Nord, unde mi-am pus în gând să înțeleg motivele pentru care nu reușeam niciodată să încetinesc ritmul, să mă relaxez, să respir,

să îmi aud gândurile, să am încredere în mine, să mă bucur de sex, să păstrez o relație sau să mă simt bine în corpul meu. În cele din urmă, mi-am găsit refugiul într-un cult religios. Acolo, viața era stranie, dar niciodată plictisitoare. Rutina mea zilnică includea ore petrecute în rugăciune în cadrul organizației, unde adepții puteau fi găsiți tolăniți pe jos sau plimbându-se înapoi și încolo pe culoare, în timp ce murmurau incantații. După o zi de post foarte istovitoare, mi-am luat *Biblia* și bidonul de apă³ (ca să mă pot lăuda, cu toată modestia, confrăților mei, la rândul lor războinici spirituali, cu decizia mea de a mă abține de la mâncare și de a supraviețui doar cu apă), după care m-am așezat în mașină, fumând țigară după țigară și întrebându-mă cum naiba am ajuns în asemenea hal.

Despre locuitorii din New York nu prea se știe că ar fi relaxați. La începutul adolescenței mele, pe la mijlocul anilor 1990, anxietatea era vizibilă în primul rând în mesajele disperate de la mama, care mă avertiza să *am grijă la tâlhari* și în tonul sever pe care îl avea bunica mea când îmi spunea că o femeie „adevărată” ar trebui „să își facă bărbatul fericit cu orice preț”. Anxietatea era o stare pregnantă într-o familie aparent normală din clasa de mijloc, dar care, văzută din interior, era acaparată de comportamentele care nu respectau nicio limită și de inversarea rolurilor dintre părinți și copii. Am crescut cu ideea că sunt prea sensibilă, prea autoritară, prea emotivă, prea dependentă de afecțiunea celorlalți și prea dificilă pentru părinții mei. Mesajul pe care l-am primit a fost să stau cuminte în banca mea, să nu îmi supăr tatăl și, pentru numele lui Dumnezeu, să nu mai gândesc atât. După ce m-am mutat singură, anxietatea a devenit însoțitoarea mea constantă

³ Bidonul de apă reprezintă un simbol al statutului, care în multe comunități religioase funcționează precum o geantă de lux. Ai putea avea o simplă sticlă cu apă, ca oamenii obișnuiți, dar dacă ai un bidon, le transmiți tuturor că ești un superstar al abstenenței. (N. a.)

și a pregătit terenul pentru ani întregi de alegeri distructive pe plan spiritual, sexual, financiar și din punct de vedere al relațiilor și sănătății.

Dacă aș fi reușit să mă deschid în fața cuiva (preferam să stau singură cu secretul meu pe atunci), i-aș fi spus că aș fi fericită și aș descoperi viața care mi-a fost menită numai cu ajutorul unui psihoterapeut competent, al tratamentului potrivit, al programului corespunzător sau al unui guru priceput. Habar nu aveam cum ar fi arătat acea viață, dar știam că era una în care aș fi putut să iau o masă fără să calculez fiecare calorie, să dorm fără să mă trezesc transpirată toată și să am o privire critică asupra relațiilor, fără să mai confund *stegulețele* roșii cu *trandafirii* roșii.

Nu ești defect

Industria sănătății mintale, a produselor farmaceutice, a well-nessului, de înfrumusețare și de fitness este în mare parte clădită pe ideea că anxietatea este din vina ta și că ține de tine „să te ameliorezi“. De fiecare dată când vezi o reclamă care îți promite că un anumit produs sau serviciu achiziționat îți va da sentimentul de libertate, bucurie, fericire sau pace interioară, ești prins în capcana mitologiei culturale care te îndeamnă să cauți răspunsuri în afara ta. Doar explorându-ți mintea poți să descoperi soluții pentru majoritatea problemelor tale. În cazul multor pacienți de-ai mei, anxietatea era o consecință a *neglijenței* față de ei înșiși, nu o dovadă a vreunei deficiențe sau defectiuni *interioare*.

Tina suferea de o tulburare de alimentație, de gânduri obsesive și de anxietate generalizată. Mama ei era o femeie narcisistă obsedată de control și persecutoare, dar Tina nu a putut niciodată s-o refuze sau să stabilească limite. Chiar dacă avea 32 de ani, când era în preajma mamei ei,

se simțea ca un copil de șase ani. Avalanșa nesfârșită de mesaje, apeluri și vizite neanunțate a făcut-o pe Tina să trăiască într-o permanentă stare de panică. Din această cauză, a rămas fără iubit și fără prieteni, care până la urmă și-au pierdut răbdarea văzând-o că refuză să se apere. Se mai și afla mereu prinsă în joburi pentru care era supracalificată. Tina repeta întruna: „Știi că relația cu mama este toxică. Știi că dacă aș reuși odată să o înfrunt, aș fi în sfârșit fericită, dar mă simt complet blocată. Pur și simplu, nu pot. Nu știu ce e cu mine.“

Concentrându-se asupra anxietății de care suferea, Tina nu reușea să vadă că o parte din ea era implicată în această situație anormală, deoarece îi era teamă să facă efortul emoțional de a ieși din ea și de a lua propriile decizii. Când și-a înfruntat frica de maturizare, a reușit în sfârșit să pună limite în relația cu mama ei și să aibă curajul de a căuta un loc de muncă atrăgător și bine plătit grație căruia a reușit să se dezvolte. Ne vom ocupa de dificultatea de a deveni adult în capitolul 9.

Naomi a venit la terapie, fiindcă suferea de vaginism, cea mai frecventă problemă sexuală cauzată de anxietate, despre care probabil nu ai auzit. Vaginismul cauzează contracții dureroase și spasme în interiorul vaginului la momentul penetrării sau al folosirii tampoanelor. Soțul lui Naomi a încercat să fie înțelegător, dar era nemulțumit și confuz din cauza lipsei ei de apetit sexual, așa că își ieșea adesea din fire. Ea se ura din tot sufletul și își făcea griji că o ia razna. Avea insomnii din cauza panicii pe care o simțea în timpul nopții la gândul că soțul ei nu va mai fi acolo dimineața. Deși voia să fie sociabilă, nu se simțea bine dacă ieșea cu prietenii, din cauza fricii paralizante că i-ar putea veni ciclul și că toată lumea i-ar afla secretul.

Anxietatea era un semnal care îi arăta nemulțumirea pe care o simțea în privința căsniciei sale. Soțul ei era un alcoolic cu probleme de nervi serioase, dar gândul de a părăsi relația o înspăimânta. Ca mecanism de adaptare, corpul lui Naomi i-a transformat durerea *psihică* într-o problemă *fizică*, o afecțiune cunoscută în sfera sănătății mintale ca *tulburare de conversie*. Și eu am suferit de vaginism și nu îți poți imagina cam câți doctori mi-au spus că „totul e în mintea mea“. Mi-au prescris numai să „beau câte un pahar de vin“ sau să „respir adânc“. Dar vaginismul nu e o problemă legată de modul în care gândești – e o problemă *fizică* foarte reală. Chiar dacă *întotdeauna* trebuie mai întâi să elimini posibilitatea cauzelor medicale consultând un medic, să înfrunți un adevăr emoțional deranjant poate de multe ori să ajute la diminuarea durerii cronice sau chiar să o îndepărteze definitiv. Când am înfruntat trauma sexuală de care sufeream, simptomele vaginismului au dispărut. În clipa în care și-a acceptat dorința de a fi singură și a urmat calea către propriul adevăr, Naomi a reușit în sfârșit să se bucure de sex și să folosească tampoane.

Kaitlyn a venit la terapie, fiindcă îi era rușine de problemele ei de „burgheză“. Avea un loc de muncă minunat, o casă în care nu lipsea nimic și era foarte apreciată în comunitatea ei datorită voluntariatului pe care îl făcea într-un spital de copii din zonă. Dar în fiecare seară bea pe ascuns câte o sticlă de Chardonnay și se închidea în camera ei, uitând de rugămințile copiilor de a se juca cu ei. La exterior părea perfect stăpână pe ea, însă în sufletul ei era răvășită. La serviciu, Kaitlyn nu își făcea sarcinile la timp și uita să meargă la ședințe importante. Credea că e o persoană groaznică, fiindcă mereu era nervoasă, agitată și irascibilă. „Am un soț minunat, copii frumoși, o casă extraordinară – tot ce ți-ai putea dori. Ce e în neregulă cu mine de nu pot niciodată să mă relaxez și să mă bucur

de viață? Nu vreau să fiu o scorpie răsfățată și fițoasă. De ce sunt așa?”

Anxietatea resimțită de Kaitlyn și duritatea cu care își vorbea ei înseși erau o modalitate eficientă de a-și distra atenția de la amintirile îndelung reprimite în care se țipa la ea, era bătută la fund și criticată fiindcă ascundea animăluțe și plante de decor în camera ei. Mama sa i le arunca cu cruzime la coș sau în toaletă de fiecare dată când micuța Kaitlyn încerca plină de entuziasm să le strecoare în casă după ore. Deoarece crescuse într-o familie strictă, în care disciplina și curățenia erau lege, ca adult nu și-a dat niciodată voie să exploreze creativitatea sau natura. Pe durata terapiei, am descoperit împreună strategii de identificare a unor moduri creative de exprimare, fără să fie nevoită să își abandoneze familia, să renunțe la locul de muncă sau să se mute într-o anumită comunitate. Simptomele i-au dispărut.

Geri a venit la terapie, pentru că a început să aibă atacuri de panică după ce l-a născut pe cel de-al doilea copil, ceea ce o făcea să simtă că a eșuat ca mamă. Oricât și-ar fi dorit Geri să mențină curățenia în casă, podelele erau pline de tricouri de fotbal murdare și blugi pătați de noroi, iar chiuveta era plină de vase murdare. Oricât și-ar fi dorit să fie mama care le citește copiilor povești înainte de culcare, de multe ori le trântea iPadul în brațe în loc să-i învelească. Mi-a mărturisit: „Mi se pare că nu reușesc să fac față în rolul de părinte. Vreau să fiu o mamă bună și aș face orice pentru copiii mei, dar se pare că sunt pur și simplu incapabilă să fiu mama de care știu că au nevoie. Ce e greșit la mine?”

Anxietatea lui Geri o împiedica să vadă o realitate considerată tabu, dar cu care mamele se confruntă mereu, și anume că uneori

Cartea îmbină armonios cercetarea științifică și experiența personală, fiind o expunere clară și empatică a motivelor pentru care, deocamdată, nu reușim să ne schimbăm.

Dr. Jennifer Sweeton

Toate familiile sunt, într-o anumită măsură, disfuncționale. Atacul de panică... nu este chiar un atac. Anxietatea nu e o boală, ci un semnal de alarmă, iar dacă o simți, înseamnă că ești puternic. Lenea e o etichetă morală, nu o realitate biologică.

Sunt doar câteva dintre ideile îndrăznețe din acest volum, care îți va arunca în aer o mulțime de teorii de care erai ferm convins. Bazându-se pe cercetări recente și pe o practică psihoterapeutică de zeci de ani, Britt Frank demontează cu succes tot felul de mituri pe care mulți le consideră inatacabile. Scopul? Să te ajute să treci peste blocaje. Într-un stil accesibil, punctat cu referințe amuzante la pop culture, cu exerciții, tabele și ilustrații pe înțelesul tuturor, cartea îți explică pas cu pas cum să te bucuri din nou de viață, fără drame și false așteptări.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1546-2



9 786064 415462