

**PRIVIND ÎNTOTDEAUNA
PESTE UMĂR**

Anxietatea

ALINA CHIRACU
Coordonator

PRIVIND ÎNTOTDEAUNA PESTE UMĂR

Anxietatea



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHLOGIE APLICATĂ ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Referenți științifici: Prof. univ. dr. Eugen Avram
Conf. univ. dr. Raluca Tomșa

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Coperta 1: Ilustrație de Andrei Bobariu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Privind întotdeauna peste umăr : anxietatea / coord.:
Alina Chiracu. - București : Editura Universitară, 2022
ISBN 978-606-28-1499-1

I. Chiracu, Alina (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062814991

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2022
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Scurtă incursiune în istoria anxietății.....	9
O poveste obișnuită. File de jurnal	13
Fragmente din anxietatea mea	16
Am fost odată stresată și stresantă	18
Anxietatea. Dușmanul din tine.....	21
Rătăcire prin anxietate	26
PARTEA I Anxietatea	29
Anxietatea Tipuri, caracteristici, simptomatologie.....	31
Anxietatea. Concept și perspective.....	61
Trăind cu anxietatea.....	75
Anxietatea din perspectivă evoluționistă	81
Anxietatea din perspectivă psihanalitică	93
Frică, anxietate sau dezgust? Rolul emoțiilor în tulburările anxioase	98
Anxietatea la copii și adolescenți.....	113
Timpul psihologic în anxietate	120
Rădăcini transgeneraționale ale anxietății de separare	126
Evaluarea anxietății.....	133
Psihoterapia cognitiv-comportamentală în anxietate	139
Partea a II-a Studii	159
Efectele exercițiilor teatrale asupra anxietății sociale și percepției de sine	161

Rolul acceptării de sine în relația dintre percepția de sine și anxietatea socială.....	212
Rolul cyberchondriei în relația dintre anxietate și calitatea vieții	232
Anxietate și mecanisme de coping în confruntarea cu incertitudinea...	268
Aplicarea tehnicilor terapeutice cognitiv-comportamentale și a exercițiilor de relaxare în cazurile de anxietate generalizată	285

Cuvânt înainte

Ne îngrijorăm adesea și ne frământăm, ne punem întrebări cărora nu le găsim răspunsuri. Ne este teamă că lucrurile nu se vor desfășura așa cum ne dorim. Gândurile nu ne dau pace, se amestecă în mintea noastră, cele rele se amplifică estompându-le până la sufocare pe cele bune, un sâmbure minuscul de frică devine un arbore imens cu sute de ramuri din încrângătura cărora pare că nu mai avem posibilitatea de a ieși. Anxietatea este ca o șoptă care crește în intensitate până ce devine tunet, ca un punct care se extinde în cercuri concentrice tot mai largi și tot mai acaparatoare. Este o capcană a propriei minți, ca un carusel imens care se învâрте fără oprire și din care vedem când cerul, când pământul, când toată lumea la un loc, când nimic.

Anxietatea este și bună și rea. Până la un punct, ne ajută să fim vigilenți, atenți la pericolele din jur sau din noi, să fim prevăzători și precauți, să analizăm mai multe opțiuni înainte de a lua decizii. Dar după acest punct... ne poate face rău, poate deveni patologică, poate să ne doară, să nu ne lase să ne bucurăm de viață cu toate ale ei. Frica este și ea sănătoasă până la un punct. Ce ar fi viața fără frică? Cum ne-am proteja de forțele pe care le considerăm mai presus decât noi? Cum ne-am duce la adăpost? Dar prea multă frică ne separă de lume. Ne rupe de realitate, ne deplasează într-un univers paralel în care vedem primejdii la tot pasul.

Panica este un vârf al anxietății. Este frica de frică și frica de moarte și frica de nebunie sau toate la un loc. Este o frică organică, dar și cognitivă, este o frică ce doare în adâncul, dar și în afara noastră, este un fel de durere a neputinței, este înghețarea în fața pericolului și blocarea minții. Panica se expandează, ne transpiră mâinile, ne alertează bătăile inimii, ne crește presiunea sângelui, ne taie respirația, ne pune o gheară rece în piept... și ne ține strâns. Iar când ieșim din ea suntem sleiți de puteri, istoviți, epuizați, consumați și temători că se va întâmpla din nou, și mai intens, și mai dureros.

Anxietatea este un joc al minții noastre. Nu ar trebui să îi dăm voie să dețină controlul, să-și impună regulile autoritare. Cred că cel mai bine ar fi să o poftim la o discuție, ca între prieteni. Să stabilim de comun acord până unde și până când are voie să existe în noi. Să fim noi cei care stabilim

regulile... Nu o putem elimina pur și simplu, ca pe o măsea stricată. Dar o putem controla. E fragment din noi și face adesea o treabă bună... ne ține la distanță de pericole. Aici ar trebui să se limiteze. Dincolo de acest nivel, devine prea intruzivă, devine o prietenă rea și necinstită. Ca un parazit care se cațără și se agață de noi, liană psihică lipsită de rădăcini... hrănindu-se din rădăcinile noastre, din seva noastră. Aici trebuie să intervenim... cu sau fără ajutor. Dar mai bine cu ajutor. Mai întâi să o depistăm, să vedem când apare, care sunt momentele ei preferate de vizită. Apoi să o analizăm, să vedem din ce este ea compusă, ce gânduri vin odată cu ea, ce emoții ne aduce, la ce comportamente și acțiuni ne îndeamnă. Să îi surprindem slăbiciunile. Și în sfârșit, să o confruntăm. Confruntându-ne pe noi. Ce avem oare de câștigat din a fi anxioși? Care sunt costurile și care beneficiile trăind-o și lăsând-o să trăiască în noi? Cât ne protejează și cât ne vulnerabilizează? Cât de utilă este, până când este utilă și de când devine inutilă?

Avem multe de făcut pentru a scăpa de anxietate. Dar toate aceste multe sunt în puterea noastră. De fapt, ce nu este în puterea noastră? Deschiderea la schimbare, căutarea ajutorului, stabilirea granițelor... sunt doar primii pași în lucrul cu diminuarea anxietății. Ar mai fi expunerea la situații cu potențial anxiogen, puțin câte puțin, cât să ne dovedim că rezistăm și că putem să depășim situațiile critice și aparent înspăimântătoare. Cât să ne dăm seama că se poate și fără anxietate. Ea este ca un polip sau ca o amigdală. Are și nu are sens. Pe unii îi apără, pe alții îi încurcă. Este veche de când lumea și este în noi. Dar trebuie să fie în noi numai atât cât îi permitem noi să fie. Și nu mai mult.

Tulburările anxioase sunt foarte frecvente. Fie că vorbim de anxietate generalizată sau de anxietate de separare sau de anxietate socială sau de fobii, trebuie să înțelegem întâi de toate că putem prelua controlul... că putem încerca să ne poziționăm undeva în afara anxietății, la o oarecare distanță și să o observăm. Cunoscând-o, îi vom înțelege intențiile... iar apoi, vom judeca singuri dacă aceste intenții sunt bune sau rele, dacă ne fac bine sau ne fac rău. Suntem datori față de noi să ne protejăm, și să ne protejăm inclusiv de ceea ce se pare că s-a construit în noi tocmai ca să ne protejeze. Dar la fel ca o mutație genetică, la fel ca o eroare de concepție, anxietatea exagerată nu-și mai atinge scopul ei original, își depășește atribuțiile, iar atunci trebuie potolită. Și putem să facem asta.

Scurtă incursiune în istoria anxietății

Alina Chiracu

Universitatea din București

Anxietatea este definită ca fiind anticiparea unei amenințări viitoare și este diferită de frică (răspunsul emoțional la o amenințare reală sau iminentă). Termenul de îngrijorare (*worry*) întâlnit în DSM-5 aduce nuanțe suplimentare în definirea anxietății, referindu-se la aspectele cognitive ale așteptărilor negative ale persoanei cu privire la un eveniment sau fenomen (*apprehensive expectation*). Anxietatea este o emoție normală. Din punct de vedere evoluționist, este adaptativă pentru că determină individul să fie atent și precaut în situații cu potențial periculos. Începând cu secolul XX, anxietatea a devenit însă recunoscută ca tulburare psihică. Pragul clinic dintre anxietatea adaptativă normală din viața de zi cu zi și anxietatea patologică trebuie analizat de specialiști cu mare atenție.

Anxietatea există de când lumea și chiar dacă nu a fost denumită astfel, oamenii au experimentat-o în cele mai diverse situații și forme. În antichitate, filosofii și medicii greco-romani considerau anxietatea ca fiind o influență negativă asupra stării de bine. Hipocrate descria cazul unui bărbat, pe nume Nicanor, care era terifiat de cântecul flautului. De câte ori auzea sunetele unui flaut simțea o frică teribilă (Crocq, 2015). Mai târziu, Cicero (politician și scriitor roman, 106-43 îC) descria anxietatea ca fiind o situație cauzată de legătura dintre o minte tulburată și o boală fizică. Așadar, la acea vreme, anxietatea era considerată o boală. Seneca (filosof roman, 4 îC – 65 DC) îi învăța pe oameni cum să ajungă la starea ideală de pace a minții, situație în care individul nu este tulburat de nimic și nu se teme de moarte (stare pe care grecii o numeau eutimie). Din perspectiva lui Seneca, frica de moarte constituia cogniția cea mai puternică ce îi împiedică pe oameni să se bucure de o viață liniștită și lipsită de griji. El considera că pentru a scăpa din strânsoarea anxietății este necesar ca individul să își îndrepte atenția asupra prezentului și nu să se îngrijoreze cu privire la viitor. Aristotel (filosof grec, 384-322 îC) considera că oamenii excepționali se pot feri de frică și anxietate prin dobândirea unor virtuți

precum curajul în fața dificultăților și a fricilor de orice fel (Harriman, 2015). Epicur (filosof grec, 341-270 ÎC) susținea că obiectivul unei vieți bune este de a avea o minte eliberată de orice îngrijorare, iar acesta poate fi atins prin renunțarea la cognițiile negative cu privire la trecut și la fricile cu privire la viitor, pentru că singura realitate este aceea a momentului prezent.

Între antichitate și perioada modernă, scrierile despre anxietate au fost puține sau au dispărut (Crocq, 2015), cea mai veche consemnare după antichitate găsindu-se în tratatul lui Robert Burton din anul 1621, *Anatomia melancoliei*. Deși tema principală o constituie depresia, Burton era interesat și de anxietate. La acea vreme, melancolia cuprindea atât depresia, cât și anxietatea. Deși în viziunea lui Burton, frica și tristețea sunt strâns legate între ele, el a observat că cele două tulburări pot apărea și independent una de alta.

Boissier de Sauvages (1706-1767) publica prima nosologie medicală franceză, scrisă inițial în limba latină, în clasificarea sa, Boissier de Sauvages propunea o listă de zece clase majore de boli. Cele psihice cuprindeau halucinațiile, morozitățile, delirul și stările anormale (*folies anormales*). Anxietatea se regăsea sub denumirea de panofobie și era definită ca stare de panică, o frică teribilă care este experimentată noaptea, în absența oricărei cauze reale.

La mijlocul anilor 1800, un tânăr doctor pe nume George Miller Beard a introdus termenul de neurastenie cu referire la stările de nefericire pe care le observa la pacienții săi (Stossel, 2014). Beard era de părere că supraîncărcarea sistemului nervos este cauzată de viața vertiginoasă determinată de lumea industrializată. Fiind influențat de lucrările lui Darwin despre selecția naturală, Beard considera că evoluția tehnologică pune o mare presiune pe organismul uman, producând un distress emoțional pronunțat la persoanele prinse în competiția pentru resurse. Conform lui Beard, zgomotele produse de mediul tehnologic specific industrializării contribuie la apariția neurasteniei. Aceste zgomote sunt *aritmice, nemelodice și contradictorii, dacă nu periculoase*, declara el cu privire la zgomotul orașului, produs de manufacturi, tramvaie și utilaje.

După anii 1850, Emil Kraepelin, Sigmund Freud și Pierre Janet au venit cu noi contribuții în sfera anxietății. Janet a dezvoltat ideea conform căreia manifestările anxioase pot fi activate de fixațiile subconștiente. El a introdus termenul de psihoastenie pentru ceea ce se presupunea a fi un dintre cele două nevroze majore, alături de isterie. Freud a separat nevroza anxioasă de neurastenie, introducând o serie de termeni diferiți în funcție de tipul de anxietate. Emil Kraepelin a acordat o atenție deosebită

anxietății ca simptom asociat cu alte diagnostice, scriind despre aceasta că este cel mai frecvent dintre toate afectele anormale. El descrie anxietatea ca asociere dintre tensiunea interioară și anhedonie care pătrunde atât trupul, cât și mintea. În anul 1866, Bénédict-Augustin Morel era de părere că anxietatea severă are drept cauză o disfuncție a sistemului nervos autonom (Makari, 2012). Dacă Freud considera inițial că anxietatea este pur fizică, aliniindu-se școlii de gândire a lui Morel, a dezvoltat ulterior teoria răspunsurilor interne ca și cauze ale anxietății de semnalizare.

În anul 1952, primul manual DSM-I asocia anxietatea cu tulburările psihonevrotice (Crocq, 2015). În această viziune, anxietatea era interpretată ca un semnal de pericol trimis și perceput de partea conștientă a personalității. Se presupunea că este produsă de o amenințare din interiorul personalității (supraîncărcarea cu emoții suprimate, inclusiv impulsurile agresive și ostilitatea sau resentimentele). Aceste impulsuri reprimite ce dau naștere anxietății pot fi descărcate sau manifestate sub forma a diferite expresii simptomatice. În funcție de manifestările aparente, diagnosticul poate fi de *reacție anxioasă*, atunci când anxietatea este difuză și nu este limitată la anumite obiecte sau situații; *reacție disociativă*; *reacție de conversie*, atunci când impulsul cauzator de anxietate este convertit în simptome funcționale la nivelul organelor sau al unor părți ale corpului; *reacții fobice*, atunci când anxietatea pacientului se detașează de o idee specifică, de un obiect sau de o situație din viața de zi cu zi și se plasează asupra unei idei simbolice sau situații sub forma unei frici nevrotice; *reacția obsesiv-compulsivă*, atunci când anxietatea se asociază cu persistența ideilor nedorite și a impulsurilor repetitive de a efectua anumite acțiuni; și *reacția depresivă*, atunci când anxietatea este „ușurată” sau diminuată parțial de depresie sau de auto-deprecieri.

În anul 1968, în manualul DSM-II, întreaga categorie a simptomatologiei anxioase este încadrată la nevroze, anxietatea fiind considerată caracteristica esențială a nevrozei, acestea două fiind privite mai degrabă ca sinonime. Anxietatea poate fi simțită și exprimată direct sau poate fi controlată inconștient și automat prin conversie, deplasare sau alte mecanisme psihice. În general, aceste mecanisme produc simptome trăite sub formă de stres subiectiv, de care pacientul simte nevoia să se elibereze. Categoria nevrozelor cuprinde: nevroza anxioasă caracterizată prin îngrijorare exagerată, extinsă până la panică și asociată frecvent cu simptome somatice; nevroza isterică în care simptomele sunt simbolice pentru conflictele ascunse și pot fi adesea modificate prin sugestie (poate fi de conversie sau disociativă), nevroza fobică în care fricile sunt deplasate de la obiecte de care pacientul nu este conștient asupra obiectului fobic,

nevroza obsesiv-compulsivă, nevroza depresivă și nevroza neurastenică, caracterizată prin slăbiciune cronică, oboseală și apuizare.

În anul 1980, DSM-III alocă un capitol special anxietății, fiind cuprinse aici tulburările fobice, stările anxioase și stresul posttraumatic. În categoria tulburărilor anxioase ale copiilor și adolescenților au fost incluse anxietatea de separare, tulburarea evitantă a copilăriei și adolescenței și tulburarea supraanxioasă. O schimbare importantă a apărut în manualul DSM-III-R (1987) prin eliminarea ierarhiei care împiedica diagnosticarea tulburării de panică sau a oricărei alte tulburări anxioase dacă acestea apăreau în paralel cu tulburarea depresivă. În DSM-IV (1994) este inclusă tulburarea mixtă anxios-depresivă, în anexe, nu în textul principal. În anul 2013, DSM-5 introduce o grupare a tulburărilor anxioase în trei categorii: tulburări anxioase, tulburarea obsesiv-compulsivă și tulburările legate de traume sau stres, pe baza trăsăturilor lor neurobiologice, genetice și psihologice. Pentru prima oară, cunoștințele avansate cu privire la circuitele corticale implicate în stres, panică, obsesii și compulsii, au jucat un rol important în clasificarea tulburărilor aferente.

Bibliografie

Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325.

Harriman, G. R. (2015). *A Brief History of Anxiety & Fear*. Disponibil online la <https://explorable.com/e/history-of-anxiety-and-fear> Explorable.com.

Makari, G. (2012). *In the Arcadian Woods*. Disponibil online la <https://archive.nytimes.com/opinionator.blogs.nytimes.com/2012/04/16/in-the-arcadian-woods/> The New York Times.

Stossel, S. (2014). *My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*. New York: Alfred A. Knopf.

O poveste obișnuită. File de jurnal

Maria-Alexandra Iancu
Universitatea din București

M-am născut într-o zi de 13, toamna în anul 2001 și odată cu mine s-a născut și prietena mea Anxietatea. Dacă mă întrebați: „De ce m-a ales tocmai pe mine?” v-aș răspunde astfel: „Din maternitatea aia, după cum a zis mama, eram cel mai frumos bebeluș, cred că Anxietatea are standarde înalte de frumusețe!” În orice caz, nu știu exact de ce m-a ales, dar pot spune că odată aleasă nu mi-a mai dat drumul niciodată (m-a plăcut prea mult).

La începutul vieții nu am realizat că din maternitate nu am plecat doar plângând, ci și cu această „prietenă”. Pe parcurs am început să realizez că în micul meu creier în formare mai există cineva care mă cam împiedica să fac anumite lucruri obișnuite, cum ar fi: să vorbesc cu colegii, să mă joc cu ei, să merg la magazin, în special să vorbesc cu străinii. Ca să explic mai pe larg cam ce simțeam în acea perioadă o să spun cam așa: nu am sărit niciodată cu parașuta, dar când eram mică îmi plăcea să mă dau în leagăn, deci cam de o mie de ori ca intensitate a aceluși gol în stomac pe care îl simți când cobori spre pământ de la înălțime. Cam așa mă simțeam eu când vorbeam cu cineva „străin”, acel gol în stomac se simțea atât de puternic încât dacă stăteam mai mult timp în acel loc cu acea persoană riscam să-mi văd prânzul din nou. Niciodată nu am înțeles de ce Anxietatea îmi făcea asta...parcă trebuia să fim prietene, dar, nu, ea stătea în baza de comandă a creierului meu și dădea drumul emoțiilor (toate deodată), atât creierul, cât și corpul se simțeau într-un pericol de bombă atomică și mă făceau să mă simt atât de rău. Am devenit o „ciudată” în ciclul primar, nimeni nu vorbea cu mine, cu atât mai puțin să se joace, atunci am cunoscut-o pe sora mai mică a Anxietății, Singurătatea, ea era partea depresivă a stărilor mele pentru că te autoizolezi de lume și devii puțin „sălbatic” dacă ești prieten cu Anxietatea.

Timpul a trecut și „surorile” ce m-au urmat încă de la naștere n-au încetat să îmi facă probleme, credeți-mă, nu vreți să ajungeți la gimnaziu cu

stările acelea de rău, de tăcere și izolare, acolo este o junglă hormonală, toți miros „frica” și devii foarte ușor o paria în aceea clasă. În mai puțin de două săptămâni eram din nou în izolare (scuzați exprimarea de pandemie). Liceul a decurs la fel ca gimnaziul, poate mai rău pentru că eu n-am avut parte de ieșirile de noapte cu prietenii, de beții interminabile, petreceri, nu, eu am avut doar partea aceea „drăguță” a adolescenței și anume „criza adolescentină” în care fiecare fibră din corp o ia razna (în cazul meu erau deja așa, doar că am simțit-o mai puternic). Problemele de acasă au accentuat și ele Anxietatea deoarece încă mă obișnuiam cu ideea că părinții mei divorțaseră, unde am întâlnit o verișoară a Anxietății, Vinovăția (am legat o conexiune foarte puternică și cu Vinovăția, cam aceeași legătură pe care o ai cu o persoană toxică). Vinovăția este minunată, în timpul liber, în schimb când este la muncă merge în baza de control a creierului și declanșează ce am numit eu „Vinovăție x 2” sau, academic vorbind atacuri de panică. Ele au diferite valențe în funcție de momentul declanșator și de spațiul în care se produc. Cel mai bine, pentru mine, este să am un episod de „Vinovăție x 2” afară, în aer liber, deoarece este cel mai ușor să mă liniștesc, mai ales că afară nu sunt pereți care să îmi dea senzația că se apropie deosebit de periculos de mine. Mi s-a întâmplat de multe ori să trec prin aceeași furtună emoțională și în casă, de multe ori noaptea când nu mai puteam ieși afară, astfel a apărut adicția mea pentru nicotină și pentru senzația că timp de cinci minute cât fumezi țigara te concentrezi doar asupra ei. Și când zic asta chiar nu exagerez, spre exemplu ascult cum expir fumul și încă un pic din țigară se arde, sunt atentă să scrumez la timp și să urmăresc fiecare vapor pe care săracii mei plămâni îl scot: „Am păcălit-o și de data asta pe Vinovăție”.

Pot spune că am avut o perioadă în care încercam din greu să controlez Anxietatea, dar mai ales Vinovăția, pentru că mă afectau foarte mult în viața zilnică, adică nu era zi în care să nu am flashback-uri cu momente în care m-am simțit penibil sau să mă gândesc la divorțul părinților ca la marea catastrofă pe care am produs-o eu. Nu puteam să trec peste ideea că toată lumea se uită la mine și râde sau că o să vorbesc și o să mă încurc, deci alt motiv ca cei din jur să râdă de mine. Soluția pe care am găsit-o atunci a fost următoarea: să iau o lamă și să scrijelesc în piele toate gândurile pe care Anxietatea și Vinovăția mi le dădeau zilnic. Am reparat ceva? Nu, mai rău, am ajuns într-o stare avansată de degradare în care am slăbit îngrozitor de mult într-un timp foarte scurt. Corpul meu urla la mine să mă opresc să mănânc, dar, nu, eu am continuat să „mănânc” țigări și să-mi văd de ritualul meu zilnic în speranța că voi convinge creierul

să o lege de scaun pe Anxietate pentru că efectiv mă simțeam lângă marginea unui gol imens din care aș fi ieșit, dacă aș fi ieșit, foarte greu.

Anxietate, drama mea, Adio!

Cu puținele puteri pe care le mai aveam am decis: Anxietate, drama mea, Adio! Trebuia să opresc acel *rollercoaster* în care mă aflam, nu, știu la ce vă gândiți, n-am renunțat la fumat nici în ziua de azi, dar asta este altă poveste. Revenind la decizia care oarecum mi-a schimbat viața, aceasta a fost să vorbesc cu un consilier tot ceea ce simțeam, gândeam și făceam. Nu știu dacă vreodată v-ați gândit mult timp la un lucru și deodată acel gând a dispărut, vreau să accentuez sentimentul acela de eliberare. Dacă m-a ajutat pe termen lung? Da, pot spune asta pentru că am învățat să trec peste primul instinct de a mă îndepărta de problemă în loc să o înfrunt. A fost greu la început pentru că ai ca o întregă armată care îți strigă același lucru: „Renunță!”; „Vrei să te faci de râs?”; „Pleacă cât încă mai e timp!”, dar cu timpul înăbușești totul cu gânduri pozitive. Vinovăția a dispărut în timp, acum mă simt vinovată doar atunci când fac o greșală și mi-o asum.

Anxietatea e mereu cu mine la orice pas, poate a mai îmbătrânit, dar mai sunt momente în care o simt aproape de mine, e ca un mic demon care bântuie un loc pustiu. Ți-e frică, dar te rogi să dispară. Am simțit de multe ori cum se trezește în momente nepotrivite, e o prezență foarte nepotrivită în anumite situații, cum ar fi examenele sau, mai rău, primele întâlniri cu o persoană de sex opus. La mine, pot să zic că nu am experiență, tocmai asta a făcut ca prima întâlnire cu iubitul meu să fie un stres care m-a costat energie pentru multe zile ce au urmat după.

Am zis că-mi iau adio de la Anxietate, dar a fost mai mult un lucru ipotetic, practic am învățat să o controlez, dacă se poate spune așa. Ideea e că acum pot să mă descurc singură cu viața, nu înseamnă că nu am acumulat frustrări sau că nu mai apare fantoma Vinovăției și mai adaugă un sentiment de vină unde nu trebuie și când nu trebuie.

Viața merită văzută fără să întoarcem privirea mereu în trecut.

Fragmente din anxietatea mea

Luiza-Alexandra Nistor
Universitatea din București

După terminarea liceului am fost pusă față în față cu o alegere dificilă: facultatea la care să merg. Având o medie mare la examenul de Bacalaureat, puteam intra cu ușurință la multe facultăți care mă atrăgeau, așa că am decis să aleg capitala și nu o facultate din orașul în care locuiam. Având în vedere faptul că urma să mă mut la București, unde nu cunoșteam pe nimeni, am ales să merg la o facultate la care au optat majoritatea colegelor mele, pentru a-mi fi acomodarea mai ușoară și pentru a avea la cine să apelez atunci când aveam nevoie de ajutor. Mare greșeală!

Alegând un domeniu care era la îndemâna tuturor și din dorința de a nu fi singură, am ajuns să experimentez exact ceea ce mă temeam cel mai mult. Experiența mea cu anxietatea a început la jumătatea primului semestru din anul întâi de facultate.

Materia s-a dovedit a fi dificil de înțeles, cerințele ridicate, iar interesul meu tindea spre a deveni inexistent și pe deasupra, prietenele nu mai erau disponibile. A început să îmi fie teamă să intru la ore, deoarece mă simțeam depășită de situație, aveam o stare de frică, aveam o îngrijorare excesivă cu privire la următoarele mele acțiuni. Mediul era unul concurențial și colegialitatea inexistentă.

Supărata, obosită și copleșită, am adoptat un comportament evitant și nu am mai intrat la ore o săptămână, căutând tot felul de alte activități. Stăteam în pat toată ziua plângând și întrebându-mă ce caut eu aici. Am ajuns să am dureri de cap, greață numai cu gândul la prima sesiune, de care am trecut cu greu, având totodată și prima restanță. Altă dezamăgire, alt șoc! A fost cumplit! Voiam să renunț în acel moment!

Copleșită de frica de a dezamăgi și de a auzi celebra sintagmă „ți-am spus eu”, nu am mai reușit să intru în contact cu cei apropiați atunci când treceam prin astfel de episoade. Cei apropiați, bine intenționați, au încercat să mă încurajeze să continui: „Așa e la facultate, nu renunța, dacă

tot ai început, termin-o!” dar eu mă simțeam neînțeleasă, așa că mi-am făcut curaj și am apelat la un profesionist.

Am beneficiat de sprijin psihoterapeutic și m-am simțit văzută, înțeleasă, am reușit să îmi găsesc calea și să văd luminița de la capătul tunelului. Am dus la capăt primul an de studii universitare. Acum sunt studentă la o facultate care îmi place și în care mă regăsesc pe deplin, știu ce-mi doresc să fac pe viitor și mă simt foarte bine cu mine și cu alegerea pe care am făcut-o. Am învățat să am mai multă încredere în mine, să fiu mult mai asumată și să nu mă mai las influențată de cei din jur!

Întotdeauna să ai grijă la alegerile pe care le faci și să alegi în funcție de atuurile tale, nu ale celorlalți. Înaintea unei decizii importante legate de viitor e bine să apelezi la cineva care să te asculte, care poate vedea ceea ce tu nu vezi și îți poate salva viața! Mă bucur că am ales să merg pe propriul drum!

Am fost odată stresată și stresantă

Lia Saghin

Universitatea din București

Stresată și stresantă. Sunt două cuvinte care m-au bântuit mai bine de jumătate de viață, cu care m-am și identificat, din păcate, din momentul în care mi-au fost adresate și până foarte, foarte recent. În generală nu le-am tratat ca fiind jignitoare, ci mai degrabă mi se părea că înglobează o bună parte din mine. Eram „stresată” pentru că, spre deosebire de colegii mei, îmi doream să fac lucrurile bine din prima, fără ajustările adulților, pe care le interpretam ca pe niște reproșuri personale. Trecusem cumva de frica de a fi percepută așa, sau mai bine zis mă resemnasem în fața opiniei colegilor de clasă. Stresul vine la pachet cu „stresantul”, sau cel puțin așa credeam eu atunci. Stresanta din mine pune mereu răul înainte și asta mi-a priit în viața profesională (nu și în cea personală, dar ajungem și acolo), pentru că eram pregătită pentru aproape orice. Pentru că eram elevă conștiincioasă, profesorii mă grupau cu cei de la polul opus și istoria acțiunilor mele se repeta iar și iar.

Am menționat că mă resemnasem cu ideea de a fi stresantă, dar asta nu s-a întâmplat ușor. Atunci când eram mică, am fost mereu mai retrasă, acest lucru datorându-se atât firii mele introverte (mulțumesc, tata), cât și faptului că am o soră geamănă (mulțumesc, din nou, tata). Dacă nu aveam curajul de a mă uita în ochii cuiva sau de a vorbi cu cineva, o făcea surioara mea mai mare pentru mine. La un moment dat, serviciile benevole ale surioarei mele au devenit contra cost, întrucât voia și ea o compensație monetară pentru efortul depus. O perioadă a funcționat și așa, eu îi dădeam bani ca să-mi cumpere ce voiam, ea își cumpăra și ea ce voia, după care eu devoram ambele dulciurile într-un exces de zel. Mă întreb oare de ce n-a durat mai mult. Când a realizat că afacerea nu e profitabilă, m-a pârât mamei, care m-a dus la o bună prietenă de-a ei. Aceasta nu era psiholog, dar am vorbit câteva ore cu ea, pe care le clasific acum ca ore de consiliere. Verdictul: hiperactivă și anxioasă, o combinație nasoală. N-au urmat ore de terapie. Cu cine le-aș fi făcut? Nu erau nici necesare. Eram olimpică la trei materii, nu copil-problemă. Trebuia doar să

fiu socializată, și avea dreptate. Pe lângă faptul că aveam 12 ani și niciun prieten adevărat (în afară de sora mea), nici nu doream să fac pași în direcția acesta, mulțumindu-mă cu vizionarea filmulețelor pe YouTube, care-mi potoleau setea de comunicare. Au trecut alți patru ani din acel moment până să ajung să îmi creez relații stabile. Aș vrea să spun că de atunci totul a evoluat în bine, dar aș minți cras.

Așa cum se așteaptă orice om ce a trecut prin pubertate, adolescența nu iartă pe nimeni. Orice frică se mărește, orice insecuritate se lărgește și, colac peste pupăză, apare rușinea. O, da, rușinea. Rușinea de alții, de propriul corp, rușinea de a nu te face de râs în grupul de prieteni, de a nu avea un grup de prieteni etc. Dacă la 12 ani nu simțeam anxietate decât când trebuia să vorbesc cu străinii, la 16 ani gândul că mă pot vedea oamenii de pe stradă îmi provoca reacții viscerale. Aparatul dentar, acneea, kilogramele în minus față de ce era social acceptat sau râvnit la acea vreme, precum și personalitatea mea stângace mă scoteau clar în evidență. În plină perioadă de liceu mă ascundeam în haine, machiaj și gânduri.

Am petrecut primul semestru de liceu în clasa de filologie, dar în urma unui mediu ostil de conviețuire, m-am mutat la mate-info, cu sora mea geamănă în clasă. Încă o dată, salvarea mea a fost sora mea, precum și legea care permite gemenilor să nu stea despărțiți. În acea clasă am reușit să-mi fac prima prietenă, să mă deschid în fața ei și ea mie. Poate pentru mulți oameni nu pare așa de important, dar pentru mine prima prietenie sinceră a început la 16 ani. Ea este prima persoană care mi-a spus să nu mă mai recomand „stresată și stresantă”. Cu toate că eram în continuare anxioasă, în acel colectiv mă simțeam mai liberă ca oricând. Pentru prima dată, colegilor mei le plăcea că vorbesc mult, dar mai ales apreciau lucrurile pe care le ziceam. Erau drăguți cu mine și când mi se părea că spun aberații, mă încurajau să mă exprim liniștită. După foarte puțin timp, am lăsat garda jos, am început să-mi fac și alți prieteni, din afara clasei. Preferații mei rămân însă primii mei prieteni, cei din clasa a IX-a A.

Tot în liceu am început să studiem psihologia. Deoarece eram clasă de mate-info, profesoara care era și psihologul școlii a sugerat să facem ore de consiliere în cea mai mare parte a timpului. Cum ora se nimerea vinerea, de la ora 18 la 19, niciunul dintre noi nu a fost împotriva. În acest răstimp am învățat mai mult despre mine și despre ceilalți decât mi-am putut imagina vreodată. Au fost cu adevărat ore de terapie în grup, noi devenind mai apropiați decât orice altă clasă din liceu. Recomand oricărei persoane.

A venit și clasa a XII-a. Ca orice alte eleve conștiincioase, fetele din grupul meu de prietene s-au apucat de învățat și de băieți. Surprinzător,

nu? Dar nu eu, nu pentru că nu aş fi avut peţitori (deşi, din câte ştiu eu, nu am avut niciunul), ci mai degrabă pentru că nu credeam că cineva ar fi interesat vreodată de mine în stadiul în care mă aflăm. Din clasa a noua până atunci mi-am dat jos aparatul dentar şi m-am vopsit. Nimic mai mult. Ideea că ar fi trebuit să încep să caut un partener mă termina psihic, iar din anxietate socială am ajuns la frustrare.

După BAC mi-am făcut curaj şi fetele m-au trimis la un *blind date* cu un cunoscut de-al lor, un *blind date* care a fost cu adevărat groaznic. Asta se întâmpla în noiembrie, în aceeaşi perioadă în care sora mea s-a înscris la o asociaţie studentescă şi a decis să facem revelionul cu cei din asociaţie. Acolo am cunoscut un tip superb, care era coordonatorul departamentului în care era înscrisă sora mea. Coincidenţă? Poate că da, dar una care mi-a plăcut. În prima seară m-a invitat la dans. Am dansat ce am dansat cu el până ce m-a lovit anxietatea. Dacă nu mă place, dacă a consumat alcool şi se dă la mine doar pentru că nu sunt din asociaţie? Dacă vrea să-l sărut şi eu nu ştiu cum? Ca să nu vă mai țin în suspans, vă zic că am fugit în bucătărie. El nu m-a urmat. Acolo erau sora mea şi alte două fete. M-au văzut, m-au întrebat ce se întâmplă, le-am răspuns, mi-au dat să beau şi m-au trimis înapoi la el. Cea mai bună decizie!

Bineînţeles că lucrurile au decurs splendid. Următoarele două nopţi am stat lipită de el, la propriu. Eu i-am cerut şi numărul de telefon, l-am întrebat ce face în ziua în care ne întoarcem la Bucureşti şi i-am propus să fim iubiţi, iar el a acceptat. Mai târziu am aflat că sora mea pariase înainte de revelion că vom fi împreună. Îi datorez multe surorii mele, dar în principal dulciurile de când eram copii.

Deşi istorisirea mea legată de anxietate nu cuprinde momente critice, dramatice sau şocante, surprinde perfect viaţa mea de până acum, experienţele mele pe care doresc să le împărtăşesc celor curioşi. N-am avut atacuri de panică, dar am avut momente în care am lăsat anxietatea să-mi dicteze alegerile în viaţă. Trăiesc în continuare cu o formă uşoară de anxietate (diagnosticată de psiholog) şi de perfecţionism, dar am învăţat să nu-mi mai las emoţiile negative să-mi controleze existenţa! Un lucru e sigur: stresată şi stresantă nu mai sunt!