

Ce este anxietatea și cum vă controlează viața deseori

Anxietatea, fie că vă vine a crede sau nu, este un aspect pozitiv care vă ajută să supraviețuiți și să vă simțiți confortabil, contribuind la conservarea speciei umane. Dumnezeu voastră – asemenea tuturor ființelor umane normale – v-ați născut și ați crescut cu anumite dorințe, preferințe și scopuri și, dacă nu ați manifesta nicio formă de anxietate și v-ați arăta total nepreocupat de realizarea propriilor dorințe, ați ajunge să tolerați tot felul de aspecte de-a dreptul nesănătoase – cum ar fi lipsa împlinirii personale, dezaprobarea celorlalți, experiențele periculoase, atacurile venite din partea altora și chiar atentatele la propria viață – și nu ați face nimic pentru a le contracara sau pentru a scăpa de acestea. În esență, anxietatea reprezintă un set de emoții și tendințe de acțiune inconfortabile care vă ajută să conștientizați că lucrurile neplăcute – adică cele care merg împotriva propriilor dumneavoastră dorințe – se întâmplă chiar acum sau sunt pe punctul de a avea loc și vă avertizează că ar fi bine să luați măsuri împotriva lor. Astfel, dacă sunteți în pericolul de a fi atacat și vreți să nu fiți rănit, trebuie să alegeți între o serie de acțiuni posibile, cum ar fi fuga, contracararea agresorului, solicitarea sprijinului celorlalți, chemarea poliției, respingerea atacului prin negociere verbală și așa mai departe. Este însă foarte probabil că n-ați întreprinde nici una dintre aceste acțiuni dacă n-ați fi suficient de preo-

cupat, atent, anxios, tensionat, precaut, vigilent sau panicat. Ați percepe poate pericolul atacului, dar nu ați face nimic ca să-l înlăturați.

La fel, dacă ați intui că sunteți în pericolul de a vă pierde locul de muncă și dacă doriți suficient de mult ca acest lucru să nu se întâmple, v-ați simți, în mod normal, preocupat sau neliniștit de perspectiva de a rămâne fără job și ați alege una sau mai multe forme de acțiune: ați vorbi cu șeful dumneavoastră, ați munci mai mult ca să vă achitați de sarcinile trasate, v-ați căuta un alt job, i-ați ruga pe prieteni să intervină în favoarea dumneavoastră, v-ați propune să lucrați ca liber-profesionist, ați urma un program de training sau niște cursuri suplimentare și așa mai departe.

Prin urmare, anxietatea ia naștere din faptul de a vă dori ceva anume, corelat cu conștientizarea pericolului de a nu-l obține sau, invers, de a vrea să evitați ceva ce este pe punctul de a vi se întâmpla. Dacă ați fi fost într-adevăr o ființă fără preferințe sau dorințe sau scopuri, ați fi ajuns să vă arătați indiferent față de tot ceea ce vi se întâmplă și ați evita astfel să dezvoltați orice forme de anxietate. În acest caz, probabil că nici nu ați trăi timp îndelungat, deoarece viața și supraviețuirea depind foarte mult de a vă dori să trăiți și să evitați durerea, senzațiile de disconfort, problemele și certurile care sunt, toate, atât de acute încât ar duce la moartea dumneavoastră. Pentru a supraviețui, trebuie să îndepliniți anumite funcții fiziologice – mai ales pe cele de ordin alimentar și respirator – și să vă simțiți cât de confortabil. Dacă nutriți o senzație acută de disconfort – resimțiți o durere continuă sau sunteți privat de multe bucurii pentru o perioadă lungă de timp – veți avea tendința de a vă pierde motivația de a trăi și veți ajunge să preferați moartea.

Oamenii, în general, sunt potențial orientați în direcția realizării anumitor scopuri. Ei doresc să trăiască cât mai mult posibil, să fie îndeajuns de fericiți și neîncercați de dureri sau suferințe de un fel sau altul. S-ar putea să existe vreo

câteva excepții de la regulă, dar acestea sunt extrem de puține! Iar excepțiile n-au viață lungă. Îngrijorările sau anxietățile oamenilor vizavi de dorința de a trăi relativ eliberați de dureri sau necazuri îi țin în viață și în priză, totodată. Chiar și copiii foarte mici, care nu sunt capabili încă să se apere singuri, își dau toată silința să supraviețuiască, să se bucure și să evite durerile. Anxietatea îi ajută să facă toate acestea.

Din nefericire, există multe grade și tipuri de anxietate, iar unele dintre acestea sunt absolut nesănătoase și autope-riclitante. Anxietatea benefică, pe care putem s-o numim cum vrem – preocupare, vigilență sau precauție –, vă ajută, așa cum susțineam mai sus, să obțineți cât mai mult din ceea ce vă doriți și cât mai puțin din ceea ce nu vă doriți. Mai ales a doua parte este valabilă! Pentru că lucrurile pe care nu le vreți în viața dumneavoastră vă pot mutila sau chiar omorî. Așadar, este foarte sănătos faptul că anxietatea vă determină să fiți atent când treceți strada, să conduceți cu viteza recomandată când sunteți la volan, să evitați mâncarea otrăvită și să vă feriți de a umbla noaptea (sau chiar și ziua) prin cartiere periculoase.

Anxietatea sănătoasă ajută la conservarea vieții. Așa cum voi detalia mai târziu, poate fi, și chiar este, adesea nesănătoasă. Altfel spus, este distructivă și acționează împotriva intereselor dumneavoastră de bază. Luați în calcul și simplul fapt de a merge pe stradă. Dacă sunteți anxios la modul sănătos, mergeți prudent, respectați culorile semaforului și traversați strada repejor, nu în pas de melc. Ceea ce este bine!

Să presupunem însă că sunteți anxios în așa hal vizavi de acțiunea de a traversa strada în siguranță încât vă bate inima cu putere, vă tremură picioarele și vă uitați atent în toate direcțiile posibile. Ce se întâmplă dacă anxietatea dumneavoastră ia forme atât de acute? Foarte posibil, vă veți năpusti să traversați, sau vă veți împiedica în timp ce o faceți,

ori vă veți uita într-o direcție greșită, sau veți fi așa de înspăimântat încât veți refuza complet să traversați, ori veți recurge la alte forme nesăbuite de comportament și veți provoca un accident. Panica acută este într-adevăr o formă de anxietate, dar una periculos de dăunătoare și care face mai mult rău decât bine.

La fel stau lucrurile și cu panica generată de problemele care nu includ pericolele fizice. Dacă vă gândiți că vă puteți pierde slujba și sunteți atât de îngrozit încât intrați într-o stare de neliniște, este foarte posibil ca aceasta din urmă să vă determine să acționați după cum urmează: să inițiați un dialog disperat cu șeful, să-i arătați că traversați o stare extremă de panică, să vă părăsiți locul de muncă fără a ști cu certitudine dacă sunteți sau nu în pericol, să fiți prea speriat pentru a vă căuta o altă slujbă, să obțineți un alt job și să vă manifestați la fel de panicat și să întreprindeți multe alte acțiuni prostești care nu vă vor ajuta deloc să vă păstrați serviciul sau să vă găsiți unul nou și să faceți față solicitărilor sale. După toate probabilitățile, panica vă va sabota atât actualul loc de muncă, cât și pe cele ulterioare. Ceea ce nu este bine deloc!

ANXIETATEA SĂNĂTOASĂ ȘI CEA NESĂNĂTOASĂ

Concluzia care se desprinde din cele spuse anterior, prezentând totodată și esența cărții de față, este că anxietatea sau preocupările sănătoase contribuie la conservarea vieții și se soldează cu rezultate destul de bune, spre deosebire de anxietatea nesănătoasă, care vă poate face să sucombați. Anxietatea sănătoasă sau prudența vă ajută de fapt să vă țineți sub control propriile emoții și să faceți față situațiilor dificile sau periculoase într-o manieră eficientă. Anxietatea nesănătoasă, sau panica, are consecințe contrare: pierderea controlului asupra propriei persoane și imposibilitatea de

a face față în mod eficient riscurilor și problemelor cu care vă confrunțați. Anxietatea sănătoasă implică precauție și vigilență și preîntâmpină pericolul potențial. Anxietatea nesănătoasă ia forma panicii, terorii, ororii, fobiilor, tremurăturilor, clănțănitului din dinți, bâlbâielilor și a tuturor afecțiunilor fizice și psihosomatice care vă atrag atenția, cu siguranță, asupra pericolelor potențiale, dar care interferează, foarte adesea, cu preîntâmpinarea adecvată a amenințărilor reale. În cuprinsul acestei cărți voi continua să subliniez diferența dintre cele două tipuri de anxietate, dar și deosebirile existente între alte sentimente și emoții sănătoase și nesănătoase.

Teoria și practica psihoterapeutică promovate în paginile de față poartă numele de TERAPIA RAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ (T.R.E.C.), se deosebește în mod semnificativ de alte forme de psihoterapie prin aceea că trasează o linie clară de demarcație între emoțiile negative sănătoase (cum ar fi tristețea, regretul, frustrarea și plictisul), ce survin atunci când ceva nu merge bine în viața dumneavoastră, și emoțiile negative nesănătoase (cum ar fi panica, depresia, furia, sentimentul propriei inutilități și autocompătımirea), care se fac simțite când aspecte similare nu funcționează bine. Voi reveni cu mai multe precizări pe marginea acestui subiect ceva mai târziu. Haideți să ne întoarcem acum la posibilele dumneavoastră sentimente de anxietate.

Anxietatea sau îngrijorarea sănătoasă se bazează întotdeauna pe o spaimă rațională sau realistă. Astfel, dacă încercați să traversați o stradă nesemaforizată foarte aglomerată, veți nutri frica absolut justificată că puteți fi lovit de o mașină, deci rănit sau chiar omorât. De ce? Pentru că există o probabilitate realistă să se întâmple acest lucru.

În mod asemănător, dacă aveți un serviciu bun, dar continuați să întârziați, să-i spuneți șefului că este un om de nimic și să îndepliniți prea puține dintre sarcinile care vă

revin, veți nutri teama realistă de a fi penalizat sau concediat. Și asta pentru că, date fiind condițiile menționate, este foarte posibil să se întâmple așa ceva!

Așadar, temerile dumneavoastră realiste majore apar pe baza propriilor observații că ceva rău, chiar distructiv, se poate întâmpla dacă acționați într-un anumit fel și a probabilității ca acel lucru care vă îngrijorează să se întâmple. Dacă vă comportați necorespunzător față de unele persoane ostile, este foarte posibil ca ele să acționeze în detrimentul dumneavoastră. Atenție! Temerile realiste vă dau de știre că ceva dăunător vi se poate întâmpla dacă vă manifestați într-un anumit fel și vă avertizează corespunzător să nu adoptați respectiva strategie de acțiune dacă nu vreți să vi se întâmple asta.

În orice caz, multe spaima sunt nerealiste sau iraționale. Să presupunem că mergeți pe trotuar și că sunteți îngrozit la gândul că o mașină va trece peste bordură și vă va lovi. Sau să plecăm de la presupuziția că vă descurcați bine la locul de muncă, că sunteți lăudat și premiat de șef, dar că vă este cumplit de frică de faptul că, dacă întârziati o singură dată sau comiteți o greșeală minoră, veți fi concediat fără niciun fel de avertisment. Sau să presupunem că vă este frică să urcați în ascensor gândindu-vă că ați putea avea neșansa să vă sufocați, să se prăbușească liftul și să fiți omorât sau că vă veți bloca între etaje și că nu veți mai putea ieși de acolo pentru următoarele câteva ore sau zile.

Din nefericire pentru condiția umană, oamenii își nascocesc, cel mai adesea, asemenea spaima iraționale, sunt îngroziți de acestea și procedează de-a dreptul nesăbuit pentru a le face față. Cei care nutresc temeri neîntemeiate pot refuza să meargă pe trotuar pentru că trotuarele, în general, sunt foarte periculoase. Sau oamenii în cauză se pot panica cu privire la slujba lor, ajungând chiar să-și dea demisia de la un loc de muncă unde se descurcă onorabil și sunt

apreciați de șefii lor. Sau nu folosesc niciodată liftul și urcă și coboară pe scări 20 de etaje, și asta în fiecare zi, pentru a evita ascensoarele, fie acasă, fie la serviciu.

Spaimele maladive sau nerealiste provoacă adesea sentimente copleșitoare de anxietate atunci când nu se manifestă niciun pericol în jur sau când acesta este mult prea mic pentru a le justifica. Aproape toți oamenii nutresc o parte dintre spaimele respective și-și restricționează în mod nejustificat modul de viață din cauza lor. Astfel, unele persoane refuză să se urce în lift, pe scările rulante sau în tren chiar și atunci când pericolul de a li se întâmpla ceva rău este unul infim. Sau le este frică de faptul de a fi dezaprobați de unii oameni care nu au, de fapt, niciun fel de putere asupra lor. Ori sunt înspăimântați atunci când alte persoane chiar le dezaprobă acțiunile, dar nu-și exprimă verbal dezacordul. Sau nutresc temerea că, dacă au fost respinși de o persoană pe care au iubit-o, toți ceilalți de care s-ar putea îndrăgosti îi vor respinge. Sau cred că, dacă își pierd un loc de muncă dintr-un anumit motiv, își vor pierde toate joburile pe care le-ar putea avea vreodată și că nu vor mai fi niciodată capabili să obțină și să păstreze un serviciu bun.

Asemenea spaime iraționale sunt extraordinar de obișnuite, iar oamenii cărora nu le este frică de nimic într-o anumită zonă de existență, cum ar fi competiția pentru o slujbă bună, vor dezvolta o spaimă pandemică într-o cu totul altă privință, de pildă găsirea și păstrarea unui partener de cuplu. Care sunt cauzele acestor temeri iraționale? Ceva mai încolo, vom lua în considerare motivațiile lor principale și felul în care trebuie să procedăm pentru a nu le lăsa să ne controleze viața. În acest punct însă, vreau să subliniez în mod deosebit că mulți oameni, dacă nu chiar majoritatea, dezvoltă asemenea spaime nesăbuite, se lasă controlați de ele și au o viață nefericită din cauza lor. Unii ajung chiar să fie omorâți din cauza spaimelor iraționale, de exemplu atunci când se panichează la traversarea străzii, chiar dacă

respectă culoarea semaforului și mai există și un polițist rutier care să dirijeze traficul. Cu toate acestea, ei intră în panică și încep să tremure în fața unei mașini în mișcare.

Cum puteți face diferența dintre anxietatea sănătoasă și cea malativă, și dintre spaimile raționale și cele iraționale? Subliniez încă o dată, prin cercetarea atentă a realității și prin utilizarea legilor probabilității. Când ignorați faptele cunoscute – ajungeți să fiți convins, de pildă, că lifturile sunt periculoase, chiar dacă cei care le folosesc nu sunt niciodată răniți sau nu mor din cauza lor – veți da de bucluc, cu siguranță. Faptele sunt fapte, dar dacă ceva este cu adevărat periculos – ca acțiunea de a conduce o mașină cu 150 km/h – există întotdeauna semnale care să indice pericolul potențial.

În al doilea rând, spaimile nerealiste sunt exagerate sau generalizate la extrem. Din cauză că ați auzit că o persoană a rămas blocată în lift timp de trei ore, vă puteți gândi în mod nejustificat că asta i s-ar putea întâmpla cu ușurință oricui, inclusiv dumneavoastră. Din cauză că puțini oameni care au fost respinși de partenerul de cuplu nu și-au mai găsit niciodată pe altcineva, ajungeți să fiți convins că, dacă sunteți respins de actualul partener de cuplu, veți fi ulterior condamnat la o viață de singurătate absolută. Gândind astfel, nu faceți decât să exagerați și să generalizați o serie de riscuri și posibilități.

În al treilea rând, vedeți lucrurile în alb și negru, fără nuanțe intermediare de gri. Astfel, dacă pierdeți o slujbă destul de bună, aveți tendința de a vă raporta la pierderea respectivă ca la un lucru absolut neplăcut, vedeți totul ca pe o catastrofă, când ați putea primi, de fapt, ajutor de șomaj pentru o perioadă de timp; vă puteți folosi timpul liber de acum pentru a vă instrui mai bine într-un anumit domeniu de activitate sau vă puteți lua chiar o slujbă alternativă care se dovedește a fi mai bună decât cea pe care ați avut-o mai înainte.