

Seria „Construim echilibru emoțional în familie”

O minte care se îngrijorează

Mesaje de psihoeducație pentru adulți, părinți și profesioniști, care, încercați de propria anxietate, învață să își crească copiii fără griji



Salvați Copiii

Autor

Domnica Petrovai

Coordonator proiect

Diana Stănculeanu

Acest material a fost creat în cadrul proiectului „Îngrijire de calitate pentru copii - Servicii de excelență în sănătatea mentală”, finanțat din fonduri acordate de către Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru creștere economică și dezvoltare sustenabilă în România.

Cuprins

- 4 Introducere
- 5 Capitolul I
Despre fricile copiilor noștri și cum învățăm să le identificăm
- 8 Capitolul II
„Ai grijă de tine!” Cuvinte și gesturi de grijă
- 15 Capitolul III
Cum rescriem regulile anxietății pentru a crește confortul nostru și al copiilor noștri?
- 24 Capitolul IV
„Da, dar dacă... ?” Despre îngrijorări și cum le facem față
- 34 Capitolul V
Cum putem învăța alternative la îngrijorare?
- 43 Capitolul VI
În loc de concluzie...
- 44 Bibliografie

Introducere

Anxietatea este o problemă de sănătate a familiei. Frica și anxietatea sunt foarte frecvente în viața copilului. În realitate fiecare copil a trăit cel puțin o experiență scurtă de anxietate, față de care a reacționat prin evitare sau ieșire din situație. Anxietatea se învață din familie. Studiile arată că majoritatea copiilor cu o problemă de anxietate au cel puțin un părinte cu o problemă de anxietate.

Copiii cu părinți anxioși prezintă un risc de 7 ori mai mare de a dezvolta tulburări de anxietate, comparativ cu copiii ai căror părinți nu au anxietate.

Mai mult, stilul parental reprezintă un factor de risc pentru dezvoltarea tulburării de anxietate. Studiile arată că există o serie de comportamente parentale care pun copiii în situație de risc:

- ▶ părintele critică în mod excesiv;
- ▶ are dificultăți de exprimare a afecțiunii (părintele exprimă puțină afecțiune și zâmbește puțin);
- ▶ folosește catastrofizarea în interacțiune cu copilul;
- ▶ este predispus să nu încurajeze autonomia psihologică a copilului (să-i solicite opinia, să-i tolereze diferențele de opinie, să înțeleagă și să respecte punctele de vedere ale copilului, să evite judecata, să încurajeze copilul să gândească independent (Whaley, Pinto & Sigman, 1999);
- ▶ limitează accesul copilului la diferite tipuri de activități (hiperprotecția);
- ▶ se îngrijorează și limitează accesul copilului la diverse contexte cu valoare de învățare pentru copil;

Poate fi extrem de greu să vedem cum copiii noștri se luptă cu griji și probleme. Poate fi extenuant să ne ocupăm de temerile copiilor noștri. Poate ne simțim frustrați atunci când, în ciuda reasigurărilor noastre, copiilor le este frică în continuare. Cu toate acestea, copiii au nevoie în mod constant de sprijinul nostru. Acest material vă oferă câteva informații, idei, recomandări care, ajutându-vă pe dvs. În procesul de construire a propriei sănătăți emoționale, îi vor ajuta implicit și pe copiii dvs.

Copiii cu anxietate sunt cel mai adesea extrem de sensibili la sentimentele adulților din jur. Dacă noi ne temem și ne îngrijorăm în legătură cu anumite situații sociale și răspundem prin a le evita sau prin a intra în panică, copiii vor observa acest lucru. Dacă avem o reacție exagerată atunci când copilul se zgârie sau se lovește, el va simți acest lucru și va prelua neliniștea. Ocupându-ne de propriile noastre griji și temeri ne vom ajuta copiii. Majoritatea informațiilor din acest material se aplică adulților care au probleme cu anxietatea.

Despre fricile copiilor noștri și cum învățăm să le identificăm

Să ne imaginăm următoarea situație:

Este duminică după-amiază iar copilul dvs. se vaită că îl doare burtica și se simte rău. Excludem orice problemă de sănătate fizică. Ce alternative de înțelegere a situației avem? Primul pas pe care îl putem face este să îl întrebăm cum se simte. „Mă simt rău, îmi este teamă”.

Validăm emoția copilului și îi spunem: „*Hmm, te doare burtica și îți este frică.*”

Pasul următor este să îl rog să îmi spună dacă îl îngrijorează ceva și să îmi vorbească despre gândurile care îi trec prin minte în acele momente în care simte teamă și are dureri de burtică: „*La ce te gândești acum, când îți este teamă și te doare burtica? Este ceva ce te preocupă în mod special?*”

Copilul ne poate spune că se gândește la excursia de a doua zi de la școală, prima excursie în care merge fără părinți, într-un loc necunoscut. Gândurile lui au legătură cu doamna învățătoarea și cu teama că se va pierde de ea și de restul colegilor lui: „*Mi-e teamă că mă voi pierde de doamna învățătoare!*”

Acest lucru înseamnă că durerea de burtică a copilului nu este decât o reacție somatică care are legătură cu teama copilului că se va pierde în excursie.

În această situație, rolul părintelui este de a-și spijini copilul **să învețe să reacționeze diferit și sănătos într-un un context necunoscut.**

“Este adevărat că este prima ta excursie; ca orice lucru nou, îți dă o stare de neliniște, de teamă, pentru că nu știi exact cum se vor desfășura lucrurile; însă pentru orice dificultate există o soluție. Hai să ne gândim împreună la soluțiile pentru această situație”.

O reacție nepotrivită din partea noastră ca părinți ar fi să îi spunem copilului că, dacă nu se simte bine poate să rămână acasă, și astfel, să menținem evitarea ca reacție la teamă:

“*Dacă îți este rău atunci mai bine să stai acasă, nu este obligatoriu să mergi în excursie.*”

Astfel, copilul va învăța că nu se descurcă în situații noi, necunoscute, însoțite de emoția de frică teamă, și va avea tendința să evite în viitor, orice altă situație nouă, necunoscută.

Reacțiile frică ale copilului apar ca urmare a anticipării de către acesta a amenințării și pericolului și au legătură cu sistemul nostru biologic, care încearcă să ne mențină în siguranță. Așa cum vom descrie mai jos, anxietatea (termen generic pentru frică, teamă, neliniște, îngrijorare) interferează însă cu dezvoltarea normală a copilului și acesta este motivul pentru care este necesar ca noi, părinții să creem pentru copiii noștri contexte de viață din care emoțiile de teamă, neliniște și îngrijorare să fie încet, încet eliminate.

Anxietatea deformează percepția copilului asupra realității. El va selecta din mediu numai acele informații care îi vor confirma experiențele anterioare, în care a simțit frică. Minte noastră are tendința de gândi congruent cu ceea ce știm deja, cu ceea ce ne este familiar, chiar și atunci când tocmai experiențele familiare, cunoscute, sunt cele responsabile de emoțiile noastre prezente de frică, îngrijorare sau tristețe.

Care sunt cele mai frecvente reacții de anxietate ale copilului?

Copiii au adesea reacții somatice (dureri abdominale, transpirații, greață, vărsături, dureri de cap, dificultăți respiratorii, oboseală, dificultăți de adormire), reacții comportamentale de evitare (nu merg la școală sau la petrecerea colegului de clasă), reacții agresive (lovesc sau folosesc cuvinte nepotrivite), gânduri de anticipare a unor consecințe negative (o să iau o notă proastă, copiii nu se vor juca cu mine) și stări de neliniște, teamă sau frică. Cel mai ușor pot fi identificate reacțiile somatice și comportamentele de evitare ca semne ale unei probleme de anxietate.

Anxietatea este o problemă de sănătate. Putem vorbi de anxietate numai după ce copilul a fost evaluat de specialiști, psihiatru și psiholog clinician. Netratarea ei are consecințe negative pe termen lung și crește riscul de apariție a depresiei, o altă problemă severă de sănătate emoțională.

Ce impact au îngrijorările și anxietatea părinților asupra stării de bine a copiilor?

Cum să fiu un părinte „bun” și să îmi protejiez copilul de „amenințare și pericol”?

Anxietatea este o teamă intensă asociată cu anticiparea unor pericole sau amenințări. Ca părinți, trăim numeroase momente de teamă sau frică. Ne este teama că, copilului nostru i s-ar putea întâmpla ceva „rău”, ar putea fi lovit, s-ar putea îmbolnăvi, ar putea fi agresat, ar putea fi implicat într-un accident, ar putea fi criticat, pedepsit.

Este important pentru noi să știm că, copilul nostru este în siguranță. În consecință, din cauza fricii, avem reacții de hiperprotecție față de copil, dorind să ne asigurăm că nimic rău nu se va întâmpla. Asta înseamnă pentru noi că suntem părinți responsabili și protectori. Oferim grijă și încercăm să ferim copilul de toate pericolele. Este firesc să ne dorim siguranța copiilor noștri. Problema este că atunci când acționăm din frică iar pericolul nu este unul real, reacționăm contrar scopului inițial. În loc să acționăm din grijă spre binele copilului, comportamentele noastre îl pot face mai vulnerabil în fața pericolelor reale. Astfel, obținem un rezultat pe care nu l-am dorit. Îl loc de protecție și autonomie, îi învățăm pe copii teama de situații și contexte care, în mod real, nu reprezintă o amenințare sau un pericol.

Care sunt consecințele anxietății asupra copilului?

Emoția de teamă greșit gestionată naște comportamente de **izolare, evitare și agresivitate**. Copiii nu vor mai încerca acțiuni și comportamente noi de teama unor consecințe negative. Teama de respingere, de critică, de pedeapsă, de greșeală este frecvent întâlnită în repertoriul emoțional al copilului, făcându-l să renunțe la accesarea/ încercarea a numeroase experiențe noi. Astfel, copiii încep să piardă.

Orice acțiune sau comportament implică atât câștig, cât și pierdere. Atunci când ei explorează, câștigă experiențe noi care îi vor ajuta să se dezvolte. Copiii descoperă că pot să facă față diverselor situații și învață moduri diferite de rezolvare a problemelor. Încercarea de experiențe noi duce uneori însă și la pierdere; astfel însă, copilul va învăța să facă față pierderii.

Agresivitatea, evitarea sau lipsa de acțiune, cele mai frecvente reacții în situații noi, sunt rezultatul emoțiilor de frică. Copilul nu a exersat alternative de reacție pentru că nu a avut experiențe din care să învețe alte moduri de răspuns. Reacțiile agresive într-o situații generează din partea celorlalți comportamente care îi confirmă copilului ipoteza de amenințare și pericol. Sub imperiul emoției de teamă, copilul învață să se protejeze, și asta în fapt îi limitează alternativele de a se simți confortabil cu el și de a se bucura de experiențele noi.

Anxietatea ne face să repetăm greșeli și să obținem aceleași rezultate nedorite

Am spus mai sus că anxietatea este anticiparea unor amenințări și pericole viitoare, care de cele mai multe ori nu sunt reale. În consecință, pentru a evita acele consecințe anticipate, copilul va face numai acele acțiuni sau comportamente pe care le-a exersat și cu care este familiar; totul ca să „nu i se întâmplă nimic rău”. Acele acțiuni sau comportamente sunt percepute de copil ca fiind *sigure*. De exemplu, se joacă în același loc, cu același grup de copii, pentru că știe că alături de ei nu va trăi respingerea sau critica anticipată într-o situație de interacțiune cu cineva necunoscut. Sau își va petrece timpul făcând același lucru de teama de a nu greși dacă încearcă ceva nou.

Despre familiaritate, noutate și teamă

Teama apare de cele mai multe ori în situații noi, necunoscute pentru care copilul nu are exersate alternative de răspuns. Lipsa explorării situațiilor noi îl face pe copil, în timp, să prefere situațiile și contextele familiare pentru care are deja un repertoriu comportamental îndelung exersat. El va evita să se confrunte cu situațiile noi anticipând consecințe negative. Rolul părinților este de a crește familiaritatea copilului cu cât mai multe situații și contexte și a-i transmite mesajul că orice situație nouă poate fi o provocare de a trăi experiențe noi și a învăța moduri alternative de a aborda o situație.

„Ai grijă de tine!” – Cuvinte și gesturi de grijă



Cum exprimăm grija și afecțiunea față de copii astfel încât să nu îi învățăm frica?

Ca părinți, ne exprimăm grija și afecțiunea față de copiii noștri prin cuvinte și gesturi. Folosim frecvent mesaje precum: „Ai grijă de tine”, „Ai grijă cu cine și ce vorbești” etc. O facem pentru că ne iubim copilul și dorim să îl protejăm, dar și pentru că ne este teamă „să nu i se întâmple ceva rău”.

Ce învață însă copilul din acest mesaj? Că lumea este amenințătoare și periculoasă iar „în afara casei” se întâmplă tot felul de lucruri rele de care trebuie să te ferești. Devine hipervigilent și atent la posibilele pericole și amenințări, pentru a se protejeza, așa cum a fost sfătuit. Hipervigilența îi dă o stare de neliniște care devine aproape permanentă. Starea de neliniște devine un feedback fals pentru copil că într-adevăr ceva rău se va întâmpla din moment ce el trăiește astfel de emoții de neliniște și agitație. Starea de neliniște și agitație produce un discomfort care nu îi permite copilului să vadă cu adevărat realitatea, ci doar o parte din ea, acea parte din realitate care îi confirmă ipoteza pericolului și amenințării. Atunci când mintea copilului este preocupată să „caute” pericolul și amenințarea, atenția lui este redusă la ceea ce face el, la comportamentul sau acțiunile lui. Asta înseamnă că, dacă ne dorim ca, copilul nostru să aibă un comportament potrivit într-o anumită situație, ne dorim ca atenția lui să fie în mare măsură pentru acel comportament. Ne dorim ca atunci când trece strada, gândul lui să fie la acest comportament. Dacă îi este frică sau are o stare de neliniște va fi mai puțin atent la comportamentul lui de traversare a străzii, și se va gândi la ce i s-ar putea întâmpla.

Cum putem proteja copiii fără să semnalăm pericolele din jurul nostru?

Primul pas este să învățăm să exprimăm adecvat grija și afecțiunea. Al doilea pas se referă la gestionarea propriilor emoții și îngrijorări. Broșura vă prezintă informații despre ce este anxietatea și cum putem să reducem îngrijorările. În acest mod veți avea mai mult confort emoțional în viața de zi cu zi, în rolul d-voastră de părinte și veți putea oferi copilului mai multe momente de bucurie și dragoste, în loc de teamă, neliniște și îngrijorare.

Cum exprimăm grija și afecțiunea într-un mod adecvat și ne-amenințator?

O alternativă la „*ai grijă ce faci*”, care îl învață pe copil amenințarea și pericolul, pot exprima grija și afecțiunea printr-o îmbrățișare și cuvinte de apreciere și afecțiune: „*Îmi ești tare dragă, să ai o zi bună!*”

În încercarea de a identifica ce anume face ca o relație să fie una care să ne aducă satisfacții, studiile de psihologie au identificat două comportamente cheie în relația cu o persoană semnificativă din viața noastră, copil și/sau partener/ă. Primul comportament se referă la **ceea ce facem și spunem când ne vedem și când ne despărțim de persoanele semnificative** în timpul unei zile obișnuite. Memoria noastră înmagazinează/ înregistrează această informație cu preponderență. Ce le spunem când îi vedem? Ce cuvinte și gesturi de afecțiune folosim? Îi îmbrățișăm și le spunem că ne-a fost dor de ei? Sau ne vedem de activitatea noastră și ne concentrăm atenția pe altceva? Astfel, mintea celuilalt învață în timp că prioritate are acea activitate și nu persoana. Un simplu gest de apropiere și apreciere când venim acasă și ne revedem cu copilul îi dă acestuia sentimentul de încredere și de afecțiune. Așa va învăța și înțelege că el este cu adevărat important pentru noi. Când venim acasă cu gânduri de la muncă, cu griji financiare și o stare de iritare și „uităm” să acordăm atenție sau o facem într-un mod care îi arată copilului că mintea noastră este în altă parte, mesajul pentru el ar putea fi că nu este suficient de valoros, special și important pentru noi.

Grija este un comportament pe care îl putem exersa: le acordăm celor dragi nouă câteva minute atunci când îi vedem sau când ne despărțim de ei pentru câteva ore sau câteva zile, minute în care exprimăm prin gesturi și cuvinte aprecierea și afecțiunea.

Al doilea comportament cheie care face ca o relație să ne aducă satisfacții este ceea ce facem zi de zi pentru copilul sau partenerul/a noastră. Ce bucurie i-am adus copilului meu astăzi? Astfel el va învăța să ofere la rândul lui bucurii celor dragi; poate fi faptul că am citit povestea lui preferată împreună, că am dansat dansul ei/lui preferat, ne-am jucat un joc special sau am povestit ce am făcut în timpul zilei. E momentul de recompensă pe care îl ofer zilnic. Copiii au nevoie de o **rutină a gesturilor de afecțiune și grijă ca să se simtă în siguranță și să simtă că sunt iubiți**. Starea de bine, a noastră și a copilul nostru, e dată de bucuriile zilnice, care cel mai adesea par mici. Este o iluzie să credem că starea de bine vine din lucrurile mari și rare. Ceea ce facem și trăim zilnic alături de cei dragi este ceea ce ne dă starea de satisfacție în relație. Mulți părinți își fac griji că nu au suficiente resurse financiare sau de timp pentru a aduce bucurie în viața copilului lor. Ca și noi adulții, și copiii au nevoie de timp petrecut împreună, gesturi zilnice de afecțiune și mai puțin de obiecte sau gesturi mari, pentru a se simți iubiți. Ne putem opri din muncă pentru 2 minute să mergem în camera copilul și să îi acordăm atenție pentru ceea ce face; îi spunem câteva cuvinte de apreciere: „Desenul tău e tare frumos! Îmi place cum ai folosit culorile!” sau „Ce

mai faci?”. Astfel îi aratăm copilului că suntem acolo alături de el și ne pasă cum se simte și ce face.

Copiii cer atenție când ea lipsește, când oferim atenție rar, imprecizabil și fără consistență.

Care este diferența dintre un comportament de precauție și unul de îngrijorare și teamă?

Să învățăm să fim părinți precauți, nu anxioși

Ce înseamnă să fiu un părinte precaut? Să aleg contexte potrivite și sigure pentru copil. De exemplu, a merge pe bicicletă este un comportament de explorare, care îi va da copilului o stare de bine și relaxare. El va învăța totodată că poate realiza și acest lucru. Precauție sănătoasă este să mă asigur însă că de fiecare dată poartă casca de protecție când merge pe bicicletă. Ar fi riscant și total nepotrivit din partea mea ca adult să nu îl învăț siguranța. Dacă aș acționa din teamă iar mintea mea ar anticipa numai consecințe negative ale mersului pe bicicletă, cel mai probabil aș evita să îl învăț pe copil să meargă pe bicicletă, „protejându-l” de consecințele negative anticipate.

Despre posibil și probabil în viața de zi cu zi

Când experimentăm emoții de frică, confundăm adeseori posibilul cu probabilul. Nimeni nu ne poate garanta în viață siguranța totală, astfel că, avem nevoie să învățăm să tolerăm nesiguranța. Faptul că nu știm ce se va întâmpla în viitor, nu înseamnă că este probabil să se întâmple lucruri rele, ci doar că există mai multe posibilități decât mintea noastră poate imagina în prezent. Este posibil să se întâmple tot felul de evenimente, atât plăcute, cât și neplăcute. Probabilitatea lor însă este diferită.

Când zâmbesc unei persoane, este mai probabil să primesc înapoi un zâmbet, dar există și posibilitatea să primesc cuvinte sau gesturi agresive – este însă mai puțin probabil.

Ca părinți este important să facem diferența dintre ceea ce este posibil să se întâmple și să tolerăm incertitudinea, și ce este probabil să se întâmple. Sunt părinți care spun că e firesc să fie atât de „precauți” pentru că au trecut „numai prin experiențe negative”. Să fie asta realitatea? Sau e mintea noastră, care atunci când trăiește în mod constant cu frică, reține numai acele fragmente de realitate care îi confirmă ipoteza?

Emoțiile, gândurile și comportamentele noastre sunt strâns legate. Când **mi-e teamă** că ceva rău i se va întâmpla copilului meu, **mintea** începe să producă **gânduri, scenarii** prin care cred că voi putea preveni acel eveniment catastrofal.

Și voi **acționa** în consecință. Voi avea **comportamente de prevenire** a acelor consecințe negative. Atunci când gândim în acest mod, capacitatea noastră de a oferi gesturi și cuvinte de apreciere copiilor este foarte limitată. Minte este „ocupată” cu altceva.

Când avem emoții de bucurie, mintea va produce gânduri și scenarii pozitive, devenim generoși cu cei din jurul nostru, oferim copilului ceea ce ne dorim, adică afecțiune și siguranță. Când ne îngrijorăm pentru cel de lângă noi, se crează o distanță și se pierde intimitatea emoțională dintre părinte și copil.

„Vezi să nu greșești!”, „Nu e bine ce ai făcut!” - Despre critică, teama de greșeală și anxietate

Copiii aud frecvent din partea părinților mesaje de tipul: „Nu pune mâna”, „Nu alerga, te vei lovi!”, „Ai grijă să nu greșești!”, „Ești un/oa prost/ă”, „Nu ești în stare de nimic!”.

Ce învață copilul din aceste mesaje? Primul lucru pe care îl învață, este că ceea ce a făcut nu este bun, corect, corespunzător, suficient. Că ar fi trebuit să facă altfel ca părintele să fie mulțumit de el. Astfel de mesaje repetate, îl învață pe copil teama de a mai face ceva, teama de critică, precum și convingerea despre sine că orice face are un rezultat negativ. De asemenea, copilul mai învață că valoarea a ceea ce face el depinde de răspunsul din partea celorlalți, a persoanelor importante din viața lui. Copilul devine hipervigilent la acțiunile lui, pentru că orice acțiune a lui poate fi o nouă confirmare a lipsei lui de valoare. Hipervigilența, așa cum am mai discutat anterior, scade performanța cognitivă a copilului și adultului.

Copilul își va reaminti cum s-a simțit atunci când a realizat o acțiune - teama, frica, anticiparea dezamăgirii celui alt, și mai puțin performanța reală, pentru că atenția lui era centrată mai degrabă pe teama de greșeală și mai puțin pe ceea ce făcea. Ce poate face un părinte în această situație, este să sprijine copilul în a-și centra atenția asupra performanței reale și mai puțin asupra emoțiilor. Este important ca feedback-ul părintelui să fie întotdeauna legat de ceea ce a reușit copilul să facă, și NU de ceea ce nu a făcut.

Exemplu:

Părintele descrie situația: „Înțeleg că ai avut test la matematică”

Apoi validează efortul copilului: „Testele sunt de obicei momente dificile și în același timp o provocare pentru fiecare dintre noi; cum a fost testul pentru tine?”

Se oferă feedback specific copilului: „Te-ai descurcat grozav la exercițiile 2, 4 și 5!”

Se oferă sprijin pentru dezvoltare: „Observ că ai nevoie să mai exersezi exercițiile de tipul 1 și 3; cu ce te pot ajuta?”

Ignorarea – formă de pedeapsă pentru copil

Copiii, la fel ca și adulții, au nevoie de un răspuns din mediu atunci când realizează o acțiune. Oamenii învață din feedback-ul pe care îl primim din mediu/context. Când acesta nu este prezent, copilul învață să se îndoiască de valoarea lui. Ignorarea este cel mai adesea percepută de către copil ca o formă de pedeapsă. Astfel, apare teama de a mai încerca ceva nou sau de a persista într-un comportament funcțional pentru că, copilul va anticipa pedeapsa, venită în acest caz sub forma ignorării. La fel se întâmplă și atunci când feedback-ul este inconsistent sau, și mai grav, pentru același comportament sau gest copilul este o dată recompensat cu atenție și cuvinte de apreciere, iar în altă situație este pedepsit, prin ignorare sau prin cuvinte de critică. Copilul învață să fie nesigur pentru că nu mai are control asupra recompenselor; nu mai știe când și mai ales ce anume să facă pentru a obține o recompensă.

Este extrem de important ca părinții să recompenseze comportamentele funcționale ale copilului, efortul lui de a face o acțiune nouă. Ignorarea acestora are consecințe negative și crește riscul nesiguranței și neîncrederii în sine a copilului.

**„Nu mai plânge!”, „Nu-ți fie teamă/frică!”,
„Mă înfurii când te văd trist/ă!”**

Despre teama și intoleranța părinților față de emoțiile caracteristice anxietății

Ca părinți, suntem precauți și ne străduim să îi ferim pe copiii noștri de experiențe negative. Tolerăm cu mare dificultate disconfortul copiilor și ne-am dori ca ei să trăiască permanent o stare de bucurie și relaxare. Când observăm că ei sunt triști, plâng, sau le este teamă ne dorim să luăm asupra noastră toate emoțiile negative, astfel încât copiii **să evite disconfortul**.

În timp însă, evitarea ne limitează foarte mult zona de confort. Datorită evitării ajungem să facem din ce în ce mai puține lucruri, de teama de a nu se întâmpla ceva rău sau de a ne simți din nou rău. Când îi îngrădim copilului explorarea mediului dintr-o așa zisă „precauție”, nu îl protejăm de „rele”, ci în fapt îi limităm șansa de a se confrunța cu situații variate în care învață să face față celor mai diverse provocări și își construiește încrederea în sine. Încrederea este rezultatul a ceea ce facem, nu este echivalentă cu emoțiile pe care le simțim atunci când facem diferite activități și comportamente. Învăț să am încredere atunci când rezolv probleme noi, când mă implic într-o acțiune noi și observ că mă descurc.

Ce putem face ca părinți? Le oferim copiilor contexte variate în care să învețe pas cu pas să se descurcă și le dăm feedback-ul de care au nevoie: „Bravo! Ai făcut o treabă grozavă!”, „Sunt mândru/ă de tine! Ai reușit!”. Aceasta este calea prin care se învață încrederea.

În anxietate, când ne este teamă și anticipăm o consecință negativă, avem dificultăți de gestionare a propriilor emoții. Adesea, o minte care se îngrijorează, percepe emoțiile ca fiind amenințătoare; avem dificultăți de înțelegere a acestor emoții, considerăm că nu le putem controla și ne simțim copleșiți de acestea.

Cum reacționăm într-o stare emoțională intensă? Uneori prin agresivitate sau ostilitate, pentru că percepem emoțiile ca un semn de pericol; mintea va face eforturi de a reprima sau evita respectiva emoție pentru că este percepută ca fiind de necontrolat și amenințătoare. Aversiunea față de experiențele emoționale apare indiferent de tipul emoției – fie ea pozitivă sau negativă, fie că trăim bucurie sau frică, teamă.

Îngrijorarea apare ca o formă de evitare a experienței emoționale, de distragere a atenției de la emoție, fie ea de teamă sau de bucurie. Teamă de emoții este rezultatul hipervigilenței față de pericol sau amenințare și a intoleranței la incertitudine. Îngrijorarea are rolul de a reduce arousalul fiziologic și de evitare a trăirii emoției și are funcție de recâștigare a controlului asupra experiențelor emoționale.

Invalidarea emoțiilor copiilor de către adulți crește riscul ca și aceștia să învețe teama de experiențe emoționale. Copiii care sunt expuși frecvent la mesaje de invalidare a emoțiilor au un risc crescut să devină hipervigilenți față de emoțiile lor și a celor din jurul lor ca să „evite pericolul”; ei caută reasigurări pentru a reduce riscul unor experiențe emoționale intense, dezvoltă o sensibilitate în relațiile interpersonale, suspiciune și uneori dependență.

„Mă plictisesc! Spune-mi ce să fac!” sau „Nu sta! Fă și tu ceva util!”

Despre plictiseală și anxietate

Plictiseala este descrisă ca lipsa de plăcere în a face o acțiune repetitivă într-un mediu sau context nestimulativ. Stimularea externă se referă la nevoia de varietate și noutate. Stimularea internă este asociată cu dificultatea de a menține nivelul atenției și interesului față de o sarcină. Adesea, în situații de plictiseală, copiii, dar și adulții, folosesc îngrijorarea ca formă de creștere a activării cognitive sau se implică în tot felul de activități ca să „scape” de plictiseală. Cele două metode însă sunt neproductive, deoarece îi îndepărtează pe copii de cauza reală a plictiselii.

Plictiseala este adesea rezultatul unei depriveri emoționale - ceea ce avem în context sau ceea ce facem nu are funcția de recompensă dorită de noi. Atunci când un copil „se plânge” în mod frecvent de plictiseală, înseamnă că are nevoie de sprijinul nostru pentru a identifica care sunt nevoile sale și apoi, care sunt acele activități care îi oferă recompense și îl ajută astfel să își satisfacă nevoile identificate. Este nevoie să îi acordăm timp copilului pentru a experimenta ceea ce îi aduce satisfacții, înainte de a avea interese variate pentru „ocuparea” timpului liber.

Una dintre consecințele gestionării nepotrivite a stărilor de plictiseală este creșterea frecvenței reacțiilor de furie și agresivitate ca răspuns la deprivarea emoțională.

„M-ai supărat!”

Emoțiile sunt responsabilitatea noastră, nu a copiilor noștri!

Unii părinți răspund la un comportament al copilului prin propria lor emoție: „M-ai supărat pentru că nu ți-ai strâns jucăriile sau pentru că ai luat o notă proastă!”.

Ce învață un copil din acest mesaj? Să fie atent la emoțiile noastre; el își va evalua performanța în funcție de cum i se pare lui că ne simțim: „Dacă mama „pare bucuroasă” înseamnă că e bine ce am făcut; dacă mama „pare sau spune că este supărată” atunci cu siguranță ceva nu e în regulă”.

Acest mod de a înțelege situația îl face pe copil să își decentreze atenția de la ceea ce are de realizat și să devină atent la analiza comportamentului verbal sau nonverbal a părintelui. Consecințele acestui comportament pot fi:

perfecționismul extrem: încerc să fac totul foarte bine ca să evit să îmi supăr părinții;

evitarea: evit să mă mai implic în activități, pentru că oricum am învățat că feedback-ul pe care îl primesc este unul negativ.

Ce pot face părinții? În primul rând, vor învăța să diferențieze între propriile emoții, care au legătură cu modul în care ei au perceput situația, și rolul lor de părinte. Copilul are nevoie de un părinte care să îl sprijine și să îl ajute să învețe să își rezolve problemele. Asta înseamnă că atunci când observăm un comportament sau o acțiune nepotrivită (de exemplu: copilul nu strânge jucăriile din camera de joacă, așa cum era stabilit prin regulă; copilul ia o notă scăzută), este necesar să acționăm în acord cu rolul nostru și NU în acord cu emoțiile noastre.

Ne întrebăm în acel moment: „De ce anume are nevoie copilul? Un sprijin pentru a exersa mai mult adunarea sau scăderea; sprijin pentru a învăța să adune jucăriile după ce s-a jucat?”

Dacă exprim supărarea, iritarea sau furia, ce învață copilul? Învață să facă mai bine exerciții de matematică? Își reamintește mai ușor regula legată de strânsul jucăriilor?

Gestionarea emoțiilor noastre de furie, iritare, supărare, sunt responsabilitatea noastră. NU este responsabilitatea copilului să facă ceva pentru ca adultul să se simtă mai bine. Adultul este singurul responsabil de emoțiile pe care le trăiește și de gestionarea acestora.

Cum rescriem regulile anxietății pentru a crește confortul nostru și al copiilor noștri?

Pentru a înțelege cum se dezvoltă anxietatea, vom trece în revistă câteva **reguli după care funcționează mintea noastră** atunci când trăim cu frică și anticipăm amenințări și pericole:

- 1. Pasul/Regula I: Detectează pericolul** cât mai rapid posibil pentru a-l elimina sau evita. Dacă te temi de păianjeni, vei fi foarte vigilent/ă la apariția lor. Dacă copilul se teme că va fi respins de ceilalți, va interpreta orice comportament al celuilalt ca fiind unul de ostilitate, de amenințare. Dacă ești excesiv de preocupat de starea de sănătate, orice acces de tuse te duce cu gândul la o boală gravă. Dacă opinia celorlalți contează foarte mult pentru tine, orice critică va fi interpretată ca un semn de devalorizare din partea lor. Anxietatea ne face să fim într-o stare de alertă permanentă; devenim hipervigilenți.
- 2. Pasul/Regula II: Exagerează amenințarea și pericolul.** Orice pericol este perceput ca un dezastru iminent. Dacă un coleg de clasă folosește un cuvânt nepotrivit la adresa noastră, interpretăm că acel coleg ne urăște. Un calificat de „Bine” la școală în loc de „Foarte Bine” este interpretat de către copil ca fiind semnul unei incompetențe severe: „Nu sunt bun la matematică!”, „Niciodată nu voi știi să citească așa cum trebuie!”. Dacă un prieten are un acces de furie față de noi, vom crede că nu mai vrea să fie prietenul nostru niciodată.
- 3. Pasul/Regula III: Vrea să controleze situația.** Încercăm să controlăm teama controlând situația în care ne aflăm. Dacă copilul crede că a greșit un exercițiu din temă, va reface totul sau își va aștepta părinții pentru a rezolva exercițiile, de teama de a nu greși și din dorința de a face totul corect. Dacă părintele are îndoieli cu privire la ceea ce spune copilul, va cere informații suplimentare profesorului pentru a se asigura că, copilul nu îi ascunde ceva. Dacă părintele nu este sigur pe modul în care copilul își face temele, va verifica de fiecare dată tema pentru a se asigura că nu sunt „greșeli”.
- 4. Pasul/Regula IV: Produce reacții de evitare sau fugă** (ca alternativă la Regula 3, „controlează situația”). Dacă te temi să nu întâlnești o anumită persoană la o petrecere, preferi să nu mergi la acea petrecere. Dacă mergi totuși la petrecere și întâlnești persoana respectivă, părăsești imediat încăperea. Dacă te temi de un atac de panică, vei evita toate situațiile care pot declanșa unul. Vei evita să mergi la cumpărături într-un mall, vei refuza să intri într-un lift sau să vezi o piesă de teatru într-o locație aglomerată. Dacă ți-e frică de șerpi, nu te vei duce la grădina zoologică, doar ca să nu vezi un șarpe. Vei evita cu orice preț să te pui în situații în care să fii confruntat cu cele mai mari temeri ale tale.

Acestea sunt așa numitele reguli universale ale anxietății, iar atunci când suntem în strânsoarea lor, acestea au putere absolută asupra noastră. Dacă privim mai îndeaproape însă, putem observa că aceste reguli sunt susținute de convingerile noastre ferme. Aceste convingeri se formează din experiențele noastre timpurii de viață. Ca părinți însă putem să le oferim copiilor noștri experiențe de viață care să îi învețe **convingeri mult mai flexibile**, care să îi ajute să trăiască un confort mai mare în viața de zi cu zi.

Să presupunem că ne confruntăm cu o situație în care mintea noastră acționează cu anxietate. Ce am putea face diferit? Să încercăm să privim situația dintr-o perspectivă diferită, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce ar crede sau face majoritatea oamenilor în acest caz?
- Ce ar crede majoritatea oamenilor că este rezonabil să se întâmple?
- Care este probabilitatea ca lucrurile să meargă bine totuși?

Aceasta este o metodă pe care o puteți încerca în orice situație. De exemplu, vă este teamă că, copilul dvs. ar putea să aibă un accident de mașină în drum spre școală sau să i se facă rău. Întreabați-vă *ce ar crede majoritatea oamenilor despre aceste riscuri?* Care este diferența între ceea ce este posibil să se întâmple și ceea ce este probabil? Cu siguranță există o mare diferență. Dacă însă căutăm certitudinea absolută și vrem să fim 100% sigur că copilul nostru nu va avea un accident atunci vom trăi cu anxietatea pentru tot restul vieții. În astfel de momente este important să ne întrebăm care sunt costurile anxietății și ce impact are anxietatea asupra stării noastre de zi cu zi și asupra copiilor noștri.

Alternativa este să rescriem regulile vechi și astfel, să renunțăm la ele. Va fi nevoie să renunțăm la **certitudine și perfecțiune**. Care sunt avantajele certitudinii și perfecțiunii? Ne apropie sau ne îndepărtează de realitate? Câte dintre evenimentele importante din viața noastră au fost predictibile? Pe câte dintre ele le-am prezis? Evenimentele au apărut așa cum le-am gândit noi? Sau au fost imprevizibile, în afara controlului nostru? Ce se întâmplă însă atunci când alegem să trăim în anxietate și cu nevoia de certitudine și control? Vom evita, amâna să faci foarte multe lucruri pentru a evita pericolele anticipate. Ce câștiguri ne aduce acest mod de gândire? Dar mai ales, ce pierderi? Nu există siguranță absolută. Pot să apară evenimente neprevăzute, plăcute sau neplăcute. Ne putem pierde locul de muncă sau prietenii, casa, familia etc. Ele pot fi numite *riscuri acceptabile* pentru că fac parte din viața noastră și nu sunt în controlul nostru, oricât de mult ne-am dori asta.

Noile reguli pentru comportamentul și deciziile noastre

În anxietate mintea noastră a funcționat după vechile reguli despre pericol, evitare și siguranță descrise mai sus. Noile reguli reflectă o abordare diferită, mai flexibilă și permit comportamente noi în locul celor vechi de amânare, evitare, verificare.

O nouă regulă ar putea suna: „*Lucrurile sunt în general predictibile, sigure. Ceea ce gândesc sau simt uneori sunt doar produse ale minții mele, nu reflectă realitatea.*”

*Mă pot gândi că i se întâmplă ceva rău copilului meu și asta îmi dă o stare de neliniște și teamă. Dar acesta este doar un gând. Nu reprezintă realitatea. Îl văd venind de la școală vesel și probabil amuzat de ceva ce i s-a întâmplat în pauză. Asta este realitatea. Anxietatea mă îndepărtează de realitate. Mă duce într-un orizont imaginat, care îmi crează o stare de disconfort permanent. Mintea mea, prin gândurile mele, mi-a dat o alarmă falsă. Exercițiul pe care am nevoie să îl fac este **să observ realitatea**, nu ce produce mintea mea atunci când îi este teamă sau frică. Nu este nevoie să controlez nimic. Doar să observ”.*

Vechea regulă nr. 1: Detectează pericolul	Noua regulă nr. 1: Privește lucrurile realist
--	--

Atunci când ești într-o stare de anxietate, simți frica și neliniștea, tinzi în mod **automat** să percepi situația ca fiind una amenințătoare, periculoasă. De exemplu, în situația în care copilul tău întârzie de la școală sau nu îți răspunde la telefon, gândești automat că i s-a întâmplat ceva rău. În consecință, îți crește starea de teamă, fără să analizezi situația, fără să o privești și din altă perspectivă. Consideri imediat că situația este o amenințare, un pericol. Cel mai neînsemnat indiciu este o confirmare a pericolului și amenințării. Pentru o evaluare realistă a situației poți să te ajuți de câteva întrebări:

- Evaluez situația ținând cont de toate informațiile sau numai de cele negative?
- Predicțiile mele sunt datorate faptelor sau emoțiilor de teamă sau frică?
- Mintea mea constă în scenarii negative?
- Cum am estimat consecințele temerilor mele?

Să presupunem că apare teama că s-a întâmplat ceva îngrozitor copilului pentru că a întârziat de la școală și nu răspunde la telefon. Dacă ne raportăm la întrebările de mai sus, am putea să vedem cum am ajuns la concluzia că s-a întâmplat ceva îngrozitor.

- Am ajuns la această concluzie doar pentru că a întârziat sau am și alte informații?
- Predicțiile sunt rezultatul modului în care mă simt sau al faptelor?
- Întârzierea este o catastrofă? S-a mai întâmplat ca copilul să vină la o altă oră? Are oră fixă de venit acasă?
- Ce consecințe au aceste temeri asupra mea și asupra modului în care voi reacționa în momentul când copilul vine acasă? O să îl întâmpin cu teamă, neliniște sau cu bucurie? Voi putea să mă gândesc în acest timp la ce bucurie îi voi face când ne vom vedea (așa cum am vorbit în prima parte a broșurii) sau starea de neliniște îmi va abate gândurile de la asta?
- Ce este mai probabil să se întâmple? Noi și copiii noștri trăim într-o lume reală care cuprinde atât evenimente plăcute, cât și neplăcute. Este adevărat că există și evenimente tragice, catastrofale. Din fericire, ele sunt rare și nu sunt în controlul nostru.

Pornind de la acest raționament conștientizăm că:

- anxietatea este un mod de a reacționa când ne este teamă,
- că ea nu reprezintă realitatea,
- că emoțiile și gândurile noastre nu prezic viitorul.

Atât emoțiile cât și gândurile ne pot limita trăirea realității. Ne pot construi o realitate limitată care ne menține starea de disconfort și teamă. Este așadar momentul să renunțăm la certitudini, să ne bazăm mai mult pe probabilități și să percepem mai flexibil realitatea. Să învățăm că putem privi o situație din mai multe perspective și că acest mod de gândire ne va aduce mai mult confort în viață. Putem renunța la nevoia de certitudine și control și să privim flexibil realitatea. Suntem mai în siguranță decât credem. Cheia este să „amânăm” predicțiile negative, și în consecință starea de panică, până când putem face o evaluare realistă a situației. Putem învăța să ne reducem anxietatea în momentul când învățăm să exersăm moduri diferite de răspuns la incertitudine.

Cum să folosim noile reguli ale anxietății când ne confruntăm cu o situație incertă sau nouă: „Dăm” pericolul pe gândirea realistă	
Regula 1: Privește lucrurile în mod realist	Exersează noua perspectivă pe câteva din situațiile trecute în care ai reacționat cu anxietate
Este important să folosești toate informațiile pe care le ai, inclusiv pe cele pozitive;
Este mai util să fii realist decât pesimist;
Folosește faptele reale și nu propriile emoții pentru a face previziuni/predicții;
Consideră scenariile de tipul: “Dar dacă?...” doar o parte a minții tale;
Folosește mai degrabă probabilitățile decât posibilitățile;

Vechea regulă nr. 2:
Exagerează amenințarea și pericolul

Noua regulă nr. 2:
Normalizează consecințele

Când mintea noastră e anxioasă, gândim că orice problemă se poate transforma într-o catastrofă: dacă copilul tușește, atunci sigur va face pneumonie, dacă copilul a luat o notă mică la matematică, va rămâne corigent; exemplele pot fi nenumărate. Mintea poate produce scenarii catastrofale nesfârșite, din păcate. În realitate însă, puține dintre consecințele anticipate s-au adevărit. Pentru a învăța să privim situația într-un mod realist, vom încerca să răspundem la câteva dintre următoarele întrebări:

- ▶ Ce s-a întâmplat de fapt în trecut? Care a fost realitatea și care au fost predicțiile? Cât de mare este discrepanța dintre ele?
- ▶ Care este cel mai grav lucru care este posibil să se întâmple?
- ▶ Cât de rău poate să fie dacă se întâmplă într-adevăr ceea ce am anticipat?

Să ne gândim la o situație concretă: copilul tușește. De câte ori s-a întâmplat ca tusea să ducă automat la o gravă pneumonie? Ca părinți suntem precauți, însă la fel de important este să nu catastrofizăm consecințele. Catastrofizarea ne crește starea de neliniște și teamă și devenim hipervigilenți la pericolele anticipate; astfel vom avea resurse limitate pentru a fi atenți la nevoile reale ale copilului din acel moment. Urgența este doar în mintea noastră. Este o urgență „emoțională” și nu una reală. Senzația că ceva catastrofal se va întâmpla este doar în mintea noastră. Anticiparea catastrofei vine din teamă și nu este justificată de ceea ce se întâmplă în realitate.

Foarte important este să percepem emoțiile ca fiind normale și trecătoare. Avem momente de neliniște și teamă, ne transpiră mâinile, simțim că ne sufocăm sau că tremurăm. E o stare care va trece, produsă de gândurile anxioase, pe care putem să învățăm să le controlăm.

Cum normalizăm consecințele	
Regula 2: Normalizează consecințele	Exersează noua perspectivă pe câteva din situațiile trecute în care ai reacționat cu anxietate
Alarmerile false nu au suport în realitate.
Ce se va întâmpla de fapt este că te vei simți anxios și poate obosit. Dar asta e tot.
Nu ți se va întâmpla nimic catastrofal datorită oboselii, stărilor de panică, grijilor sau fricii.

**Vechea regulă nr. 3:
Controlează situația**

**Noua regulă nr. 3:
Relaxează-te**

O persoană cu anxietate face eforturi permanente pentru a controla lucrurile, ca să prevină acele consecințe negative anticipate.

De exemplu, un părinte cu anxietate care dorește să se asigure că nimic rău nu i se va întâmpla copilului său adolescent, va controla constant prietenii copilului, programul acestuia, muzica pe care o ascultă, telefoanele pe care le primește etc., fiind convins că astfel va reuși să prevină catastrofe de tipul consum de droguri, chiul etc. Este însă aceasta modalitatea cea mai potrivită și mai eficientă? Cu siguranță, nu.

O altă tendință frecventă de control este aceea a gândurilor. Ne spunem că „trebuie să gândim pozitiv, să nu ne gândim la nimic rău”, fără succes însă. În loc de confort, crește starea de neliniște și tensiune. Controlul duce la disconfort fizic și emoțional. Orice strategie de control duce la eșec. Alternativa sănătoasă nu vizează controlul anticipărilor negative, ci centrarea asupra prezentului, asupra realității și trăirea acesteia, nu a gândurilor și emoțiilor de teamă, frică sau neliniște.

Nevoia de control vine doar din anxietate și este o alarmă falsă. Încercând să preluăm controlul nu facem decât să ne adâncim în gânduri negative și, paradoxal, starea de neliniște crește.

Care este alternativa? **Relaxarea**. Centrarea asupra prezentului, asupra realității cu tot ce ne oferă ea; distanțarea de gândurile negative, de emoțiile de teamă și frică. Este un exercițiu al observării realității pe care toate persoanele cu anxietate trebuie să îl învețe, pentru a ajuta să diferențieze între semnalele de alarmă reale și cele care sunt determinate de teamă și de interpretarea realității. Prin exercițiul relaxării și percepției realității re-învățăm că suntem în siguranță.

Anxietatea este cea care ne învață să privim realitatea distorsionată. Datorită anxietății avem senzațiile de sufocare, starea de tensiune permanentă, dificultăți de adormire, oboseala și dificultățile de concentrare, starea de iritabilitate și accesele de furie.

Relaxează-te	
Regula 3: Relaxarea	Exersează noua perspectivă pe câteva din situațiile trecute în care ai reacționat cu anxietate
Nu este nevoie să-ți controlezi ideile sau emoțiile.
Gândurile întrețin anxietatea, renunță la ele și observă realitatea.
În viața reală tu ești cel care rezolvă probleme.

**Vechea regulă nr. 4:
Evită sau scapă de anxietate**

**Noua regulă nr. 4:
Acceptă anxietatea**

Anxietatea ne învață să evităm orice poate produce disconfort – situații noi, incerte, persoane noi, contexte de viață necunoscute. Evitarea însă nu a dus la creșterea confortului emoțional, ci dimpotrivă, a dus la creșterea disconfortului, a stării de neliniște, a hipervigilenței și a momentelor de teamă. Consecința anxietății a fost reducerea zonei de confort. Avem din ce în ce mai puține situații în care ne simțim în siguranță.

Creșterea zonei de confort presupune experimentarea cât mai multor situații noi, necunoscute în care învățăm să facem față provocării notății și incertitudinii. Acest lucru se întâmplă însă treptat, pas cu pas. Siguranța vine în timp, după ce mintea a avut suficiente experiențe în care nu au apărut predicțiile pe care le-a anticipat și astfel a învățat că amenințarea și pericolul nu erau reale. Ajungem însă aici doar dacă ne expunem contextelor variate și numeroase. Testarea limitelor, ieșirea din zona de confort emoțional, încercarea acelor lucruri care ne produc frică, devin esențiale în procesul de învățare de management al anxietății. Doar așa partea emoțională a creierului nostru va învăța că poate depăși frica.

Singura alternativă de eliminare a anxietății din viața noastră este să ne expunem ei. Într-o primă etapă, teama și disconfortul vor crește, dar vor scădea semnificativ în momentul în care mintea observă că predicțiile generate de gânduri nu au fost reale.

Identifică experiențe prin care poți privi anxietatea diferit	
Regula 4: Acceptă-ți anxietatea	Exemple:
Caută experiențe care îți provoacă anxietate.	Realizează o listă cu situațiile pe care anterior le evitai și expune-te!
Expune-te la situații care îți produc anxietate, nu aștepta să „te simți pregătit”. Vei fi pregătit DUPĂ ce te confrunți cu situațiile de anxietate.
Acceptă riscul rezonabil.
Stai cât mai mult posibil în situația anxiogenă și așa mintea ta va învăța că predicțiile negative nu au fost reale.

Convingerile noastre despre anxietate

Experiențele noastre de viață ne învață să avem o serie de convingeri despre anxietate. Cele mai multe dintre ele sunt însă în dezacord cu realitatea și nu fac decât să ne îndepărteze de o abordare sănătoasă a anxietății. În rolul nostru de părinte sau profesionist care lucrează cu copiii, ne dorim să fim mai puțin anxioși, mai relaxați în relație cu aceștia. Este important însă să identificăm propriile convingeri despre anxietate înainte de a ne propune să o reducem. Iată câteva dintre cele mai frecvente:

- ▶ **„Nu ar trebui să mă simt anxios”**. Anxietatea este rezultatul unui proces de învățare din multiplele experiențe de viață prin care am trecut fiecare dintre noi. Este un rezultat, nu este o alegere. Nu alegem să trăim stări de teamă, frică, neliniște. Am trăit însă în contexte de viață nefericite, care ne-au învățat să ne protejăm prin anxietate.
- ▶ **„Trebuie să îmi fie rușine de anxietatea mea”**. Anxietatea nu este un instrument de „măsură” a valorii personale. Nu înseamnă că sunt mai slab sau mai imoral pentru că sunt o persoană cu anxietate. Este nevoie să învățăm să acceptăm anxietatea, dar să nu ne evaluăm în funcție de aceasta. Anxietatea este rezultatul biologiei și a unor contexte de viață în care am învățat să fim hipervigilenți la amenințare și pericol. Pentru că am trăit într-un mediu nesigur, a fost nevoie să detectăm rapid pericolul și amenințarea. Așa am reușit să ne adaptăm, iar pentru asta nu simțim rușine.
- ▶ **„Anxietatea este o formă de nebunie”**. Anxietatea a fost o strategie de supraviețuire. Ea le-a permis strămoșilor noștri să funcționeze și să supraviețuiască. Cu siguranță au fost momente în viața noastră când anxietatea ne-a adus beneficii, ne-a ajutat să evităm consecințe negative ale unor evenimente reale. În procesul de învățare a identificării riscurilor reale, instinctele anxioase devin utile și capătă logică.
- ▶ **„Anxietatea este periculoasă”**. Anxietatea poate fi neplăcută uneori, dar nu este periculoasă. În mare parte constă în gânduri anxioase care generează un soi de zgomot de fundal în mintea noastră. Aceste gânduri au putere asupra minții noastre doar dacă le permitem. Gândurile pot fi înfricoșătoare, catastrofale, dar ele **nu** sunt realitatea, sunt doar produsul unei minți anxioase.
- ▶ **„Trebuie să scap de anxietate”**. Avem nevoie să acceptăm și să trăim frica, să ne confruntăm predicțiile, pentru a ne crește treptat starea de confort, pentru a reduce starea de neliniște. Soluția nu este să ne propunem să „eliminăm răul” din viața noastră, ci să aducem mai mult „bine”, adică mai multe momente de confort. Evitarea, sau tendința de a „scăpa” de anxietate, nu va face decât să crească disconfortul.

- ▶ **„Ar trebui să fiu rațional tot timpul.”** Suntem oameni, nu roboți, trăim emoții care ne ajută să ne adaptăm. Atunci când nu acordăm atenție emoțiilor, nu reușim să identificăm care sunt nevoile noastre. Emoțiile sunt cele care ne pun în contact cu nevoile noastre de atașament, de afecțiune, apreciere, atenție, bucurie, plăcere, noutate. Rațiunea ne poate ajuta să ne împlinim aceste nevoi. Dar ea nu ne ajută să fim în contact cu ele. Un motiv în plus să înțelegem că evitarea ne îndepărtează de nevoile noastre fundamentale.
- ▶ **„Anxietatea va scăpa de sub control”.** Controlul este o formă iluzorie de gestionare a anxietății. Percepția lipsei de control vine din faptul că ne este greu să tolerăm propriile stări emoționale și că încercăm să le reprimăm. Avem nevoie mai degrabă să observăm ce face mintea noastră când trăim emoții de teamă, ce se întâmplă în corpul nostru și ce comportamente avem. Gândurile sunt produsele minții noastre și, ca și emoțiile, vin și trec, fără să ne definească, fără să ne identificăm cu ele.

„Da, dar dacă... ?” Despre îngrijorări și cum le facem față

Să ne imaginăm o situație concretă de viață în care îngrijorarea are un impact negativ asupra noastră.

Studiu de caz:

Mihai, tată a doi băieți, căsătorit, trăiește o permanentă stare de neliniște. Sursele de neliniște sunt copiii, situația financiară a familiei și posibilele probleme de sănătate. Băieții lui, unul de 5 și altul de 9 ani, au dificultăți la școală și respectiv la grădiniță – sursă suplimentară de neliniște și îngrijorare pentru Mihai. Gândurile lui cele mai frecvente sunt: „Băieții mei nu se vor descurca în viață dacă nu știu să se comporte bine și să învețe”, „Nu știu ce să mă mai fac cu ei”, „Nu mă descurc.” Cel mare, Sorin, are câteva dificultăți la română, citește cu dificultate, mult prea lent, din punctul de vedere al învățătoarei și al părinților lui. Cel mic, Andrei, este retras la grădiniță, nu are prieteni și adesea spune că nu vrea să meargă la grădiniță pentru că „copiii mă lovesc și râd de mine”. Când Sorin ia alt calificativ decât cel de FB la română, tatăl lui se înfurie, îl ceartă, are adesea reacții agresive pe care spune că nu și le poate controla. Îngrijorările tatălui sunt că „dacă nici la română nu se descurcă cum trebuie, ce va face cu viața lui, va fi un ratat.”

Mihai își face griji și pentru locul lui de muncă. Lucrează într-o bancă unde sunt multe reduceri de personal și trăiește cu spaima că „vor să mă de-a afară” și în consecință „nu ne vom descurca cu banii și nu îmi pot întreține familia.” Emoțiile de teamă și nesiguranța îl fac să fie în multe momente furios, mai ales atunci când lucrurile nu merg așa cum el se aștepta. Are o permanentă stare de nemulțumire pentru că „lucrurile nu merg așa cum trebuie”. Starea lui de neliniște și nemulțumire îl face să aibă foarte puțină răbdare cu băieții lui, să fie mai degrabă irascibil și uneori agresiv. Își amintește cu greu ultimul moment în care a simțit că se relaxează. Orice telefon de la școală, de la învățătoare, reprezintă pentru el un semn de îngrijorare: „iar a făcut Sorin ceva la școală, iar nu s-a descurcat cu temele.” Îngrijorările și starea lui de neliniște și furie îl fac să fie mai puțin atent la ce se întâmplă în realitate. Percepe realitatea prin prisma stării lui de neliniște, teamă, îngrijorare.

Așa cum descriam în primele pagini ale acestui material, anxietatea ne limitează percepția asupra realității. Gândim și facem lucrurile pe care le-am exersat, zi de zi, care ne sunt familiare. Într-o situație nouă, cum este dificultatea lui Sorin la română, comportamentul de retragere al celui mic sau posibilitatea pierderii locului de muncă, mintea încearcă să rezolve situația cu aceleași metode exersate anterior: cu îngrijorare, cu furie, neliniște, cu aceleași reacții comportamentale de critică, agresivitate.

Îngrijorările au un impact și asupra sănătății fizice. Cel mai frecvent, apar insomniile. Mihai, are dificultăți de adormire. Când se duce la culcare are o stare de tensiune, inima îi bate cu putere, încearcă din rășputeri să adoarmă și să se relaxeze,

dar apare constant gândul „iar nu pot să dorm.” Uneori, stările de neliniște sunt asociate cu alte dureri fizice, dureri de cap, dificultăți de respirație, sufocare, amețeli.

Ce au învățat băieții din anxietatea tatălui lor? Au învățat **teama de greșeală**. Aproape de fiecare dată când tatăl lor verifică temele sau ce au făcut la grădiniță (pentru cel mic), el are o stare de nemulțumire. „Puteai să scrii mai frumos”, „Ți-am spus de atâtea ori cum trebuie să scrii și tu tot scrii urât!”, „Iar m-ai supărat! M-a sunat d-oamna învățătoare și mi-a spus că la dictare nu te-ai descurcat foarte bine, din nou! M-ai dezamăgit!”. Au mai învățat că trebuie să facă lucrurile foarte bine ca tata să fie mulțumit și primească laude de la el. Învăță și ei **hipervigilența față de greșeală**. Învăță să răspundă la orice joc sau exercițiu nou cu teamă: „dacă nu mă descurc?”, „dacă voi greși?”

Problema lui Mihai se numește **anxietate generalizată**. Aproximativ 7 % din oameni trec prin așa ceva la un moment dat în viața lor. Femeile sunt cu 50% mai predispuse la anxietate generalizată decât bărbații. Oamenii care suferă de anxietate generalizată nu își fac griji pentru una sau două probleme, ci pentru foarte multe sau pentru absolut orice. Aceștia prezintă frecvent și simptome fizice cum ar fi durerile musculare, oboseală, indigestie, crampe, amețelă, dezorientare, etc. Îngrijorarea cronică poate duce la senzația de greutate, sindromul colonului iritabil, oboseală, dificultăți de concentrare, indecizie și sentimentul de inutilitate. 25% din oamenii care consultă un medic pentru problemele descrise mai sus, suferă de fapt de anxietate generalizată. Anxietatea crește riscul fumatului și consumului excesiv de alcool, abuz de medicamente, mâncat în exces sau insomnie.

Persoanele cu anxietate evită să facă exact lucrurile pe care ar fi nevoie să le facă. De exemplu, evită să dea un telefon important, să cunoască persoane noi, să lucreze la un proiect cu un coleg. Îngrijorările ne îndepărtează de prezent, de ceea ce avem de făcut, și ne proiectează într-un viitor catastrofal, de cele mai multe ori improbabil și impredictibil. Di cauza anxietății avem performanțe mai scăzute, pentru că mintea noastră este ocupată cu a construi scenarii pentru viitor. În 75% dintre cazuri, persoanele cu anxietate generalizată dezvoltă și depresie, manifestată prin negativism („lucrurile merg prost”, „sunt un tată slab”) și lipsă de încredere („nu cred că mă voi descurca dacă li se întâmplă ceva rău băieților mei”).

Anxietatea debutează cu câteva îngrijorări, dar în timp, fără tratament, îngrijorările devin din ce în ce mai numeroase și din domenii cât mai variate de viață. Mulți părinți care sunt afectați de problema anxietății se simt copleșiți de dificultăți: de îngrijorările lor în legătură cu copiii, cu familia, cu locul de muncă, cu sănătatea sau situația financiară; astfel nu reușesc să vadă soluția reală la problemele cu care se confruntă, și în loc să rezolve problemele apărute, se adâncesc în gânduri de îngrijorare care le dau o stare de neliniște, nervozitate, furie, iritabilitate. Sunt părinți care ajung să conștientizeze că „țipă din orice la copil”, „mă enervează orice ar face”, „nimic din ceea ce face nu îmi convine”. Sau sunt părinți care din anxietate devin excesiv de hiperprotectori și rezolvă problemele copiilor în locul lor, de teama de a nu li se întâmpla ceva rău.

Cum apar îngrijorările părinților cu privire la copiii lor?

Anxietatea este răspunsul la o anumită vulnerabilitate biologică pe care unii dintre noi o au, precum și la experiențele de viață pe care le-am avut și în urma cărora am învățat să reacționăm la teamă sau frică prin comportamente neadecvate, cum sunt evitarea, amânarea sau agresivitatea.

Fiecare dintre noi avem o serie de convingeri despre cum trebuie să fie un părinte „bun”, „responsabil”. În funcție de aceste convingeri, avem o anumită atitudine față de creșterea și educația copilului. Dacă cred, datorită anxietății, că „lumea este un loc periculos” unde „se pot întâmpla tot felul de nenorociri”, această convingere va influența comportamentul meu față de copil. Când merg în parc cu el îi spun „nu alerga că o să cazii!”, „nu te urca că poți să te lovești!”, „nu pune mâna că te murdărești!”. Și fac asta pentru că așa înțeleg eu să îmi protejez copilul. Astfel, copilul învață însă că acțiuni precum *alergat, dat pe leagăn, stat pe iarbă* reprezintă un potențial pericol și o amenințare. Copilul va face aceste acțiuni cu teamă, **cu teama că i se poate întâmpla ceva rău.**

Părinții care se îngrijorează fac predicții despre viitor și, chiar dacă ele nu adevăresc, ei continuă să le facă. Energia părintelui este „consumată” pentru îngrijorări și predicții și mai puțin pentru acțiunile prezente. Predicțiile sunt o formă de planificare a evenimentelor viitoare. În anxietate însă planificarea este exagerată, iar mintea anticipează numai acele consecințe catastrofale, negative.

Să ne imaginăm un dialog cu Mihai, tatăl celor doi băieți:

Terapeut:

Așadar, îmi spui că îți faci griji de când ai copiii. Ce anume te îngrijorează?

Mihai:

Mă îngrijorează tot. Că cel mare va eșua cu școala, că cel mic va fi un neadaptat, că voi rămâne fără loc de muncă, că poate mă îmbolnăvesc și nu îmi voi putea întreține familia. Că îmi dezamăgesc soția și prietenii.

Terapeut:

Înțeleg că ai tot felul de gânduri de îngrijorare. Cum te simți atunci când te gândești la faptul că, de exemplu, copilul tău cel mare, Sorin, va eșua la școală?

Mihai:

Trist. Ca un sentiment de ratare ca părinte. Pentru ei muncesc. Să le fie bine. Și știu că nu le va fi bine dacă nu învață.

Terapeut:

Te simți trist pentru că gândești că Sorin va eșua cu școala. Asta e îngrijorarea ta, nu? Ce te face să crezi că Sorin va eșua cu școala?

Mihai:

Faptul că nu se descurcă la română.

Terapeut:

Mai exact, ce dificultăți are la română?

Mihai:

Citește încet și scrie cu greșeli la dictare.

Terapeut:

Ce reacție te face acest lucru să ai față de Sorin?

Mihai:

Mă enervez și țip la el. Și sunt atent să nu greșescă din nou.

Terapeut:

Înțeleg că ești mai atent la greșelile pe care le face? Și faptul că face greșeli te face să te gândești că va eșua cu școala? Și începi să îți faci griji?

Mihai:

Da. Sunt atent la greșeli ca să îl pot corecta. Și gândul că va eșua cu școala mă face să nu pot să dorm și mă tot gândesc unde am greșit cu Sorin.

Terapeut:

Faptul că te îngrijorezi îți produce insomnii și nu rezolvă problema dificultăților de scriere ale lui Sorin, nu? Ce avantaje ai din faptul că te îngrijorezi?

Mihai:

Sunt un tip prevăzător. Și îmi doresc ca copilul meu să nu aibă un eșec cu școala. Faptul că mă gândesc mă ajută să previn asta. E bine să te gândești, nu? Cum altfel aș putea face?

Terapeut:

*Este un lucru bun faptul că ne gândim și ne dorim ca copilul nostru să fie cât mai performant la școală. Diferența însă este dată de modul în care gândesc. Pot gândi soluții la o problemă: de exemplu, ce alternative sunt ca Sorin să citească mai cursiv; dacă mă gândesc că, atunci când face o greșeală, va eșua și nu va citi niciodată cursiv, asta îmi va da o stare de neliniște și iritare care mă îndepărtează de rezolvarea problemei. Este important să facem diferența între **rezolvarea unei probleme și îngrijorarea față de o problemă.***

Ce este îngrijorarea și cum funcționează o minte care se îngrijorează?

Îngrijorarea este un răspuns la o situație pentru care copilul sau adultul nu are încă rezolvarea problemei. Îngrijorarea pare un proces justificat. Cei care își fac griji încearcă, chiar dacă ineficient, să anticipeze și să prevină pericolul. Este o aspect legat de viitor. Viitorul însă este incert. Încercarea minții noastre de a preveni consecințele evenimentelor viitoare este un demers inutil, pentru că viitorul este inpredicibil. Când ne îngrijorăm, ești atenți la imaginația și mintea noastră, și nu la ceea ce facem în realitate. Pentru unii părinți faptul că își imaginează o problemă și chiar modalitățile de soluționare a ei, înseamnă că rezolvă problema. Rezolvarea problemei vine din acțiune.

Sorin, băiatul lui Mihai, va citi mai cursiv după ce va exersa mai des și cu mai multă încredere că poate citi. Unii părinți se îngrijorează mai mult decât alții. Există o predispoziție genetică pentru anxietate, dar asta nu înseamnă că suntem condamnați să fim anxioși. Sunt momente în viață când reacționăm cu anxietate pentru că nu avem suficiente resurse pentru a face față situației. Sunt doar momente însă, care ne ajută să ne creștem resursele, astfel încât, în situații viitoare de dificultate, să facem față mai eficient.

Experiențele timpurii ne-au învățat să avem o minte îngrijorată

Îngrijorările părinților sunt influențate și de experiențele timpurii din familiile noastre de origine. Un părinte hiperprotectiv, care în mod frecvent transmite mesajul că totul e o amenințare („vezi cum treci strada!”, „ai grijă cu cine vorbești!”, „ai grijă cum te îmbraci să nu răcești!”), sau dimpotrivă, un părinte critic, care folosea pedeapsa în mod frecvent pentru orice („nu e bine, nu este cum mă așteptam eu”, „eu te-am făcut, eu te omor!”, „faci cum spun eu, că eu îți dau de mâncare!”) ne învață să fim hipervigilent la orice reacție a celorlalți din mediu, ca să prevenim critica, pedeapsa, respingerea. De asemenea, un părinte care ignoră și neglijează, ne învață că este bine să ne descurcăm singuri, că nu putem depinde de nimeni, că nu putem primi ajutorul de la nimeni, pentru că o dată ajutorul primit, ignorarea reapare.

Evenimentele recente de viață ne amplifică îngrijorările

Ceea ce se întâmplă în prezent, poate amplifica anxietatea și frecvența îngrijorărilor. Mihai, tatăl celor doi băieți, are îngrijorări financiare și pentru că în realitate există o problemă reală cu stabilitatea locurilor de muncă. Nu este numai în imaginația lui. Colegul lui de muncă, care are la rândul lui doi copii, a rămas fără un loc de muncă de 4 luni și încă nu și-a găsit nimic. De asemenea, faptul că mama soției lui a murit recent de o problemă gravă de sănătate, identificată târziu, îi amplifică îngrijorările legate de sănătate: „ți se poate întâmpla orice!”

În cele mai multe dintre situații, anxietatea este rezultatul unui cumul de factori, biologici, dar și dobândiți din evenimentele noastre de viață. Pentru un părinte, anxietatea este o problemă suplimentară, care produce disconfort, suferință. Ba mai mult, anxietatea părintelui poate fi învățată și de copil.

Cum funcționează o minte care se îngrijorează?

Premisa de la care se dezvoltă îngrijorarea este că lucrurile sunt uniform periculoase. Nici un risc nu poate fi tolerat. Să ne reamintim cele 4 reguli ale anxietății: **1/ identifică pericolul, 2/ catastrofizează sau amplifică pericolul sau amenințarea, 3/ controlează și 4/ evită orice disconfort.** Aceste „reguli” devin un filtru pentru informația din jurul nostru. Ea va fi înțeleasă și percepută în funcție de aceste reguli. Orice situație, orice acțiune în realitate are riscuri, însă NU are numai riscuri.

De exemplu, dacă începi să înveți să mergi pe bicicletă, la început este un risc destul de mare să cazi, până când vei învăța. Este un risc pe care nu îl putem evita sau controla. Dacă mergem la o petrecere există riscul de a nu fi plăcut de toată lumea. Nu putem preveni acest lucru și nici nu este nevoie să se dorim asta. Dacă copilul merge în excursie cu colegii, este posibil să trăiască și momente de disconfort sau conflict. Nu putem preveni acest risc, este un risc asumat.

O minte care se îngrijorează încearcă să identifice toate posibilele riscuri, pentru a le preveni. Astfel, devenim ezitanți înainte de implicarea într-o activitate. De ce? Pentru că mintea deja „s-a pregătit” pentru ce i se poate întâmpla rău va continua să adune informații îngrijorătoare.

Când apare o situație pe care mintea d-voastră o percepe ca fiind de amenințare și pericol, evaluați situația dintr-o altă perspectivă, pornind de la următoarele întrebări:

- Care este riscul ca evenimentul negativ anticipat să apară? Care este diferența dintre posibil și probabil când vă gândiți la acest eveniment?
- Ce informații trebuie să iau în considerare pentru a evalua realist situația? Este evaluarea rezultatul temerilor mele sau se bazează pe fapte?
- Voi putea obține acele informații la timp, astfel încât să pot să acționez?
- Ce pot să fac ca să reduc riscurile?
- Pot să evit problema înainte ca ea să apară?
- În situația în care evenimentul anticipat apare (de exemplu: sunteți refuzat și percepeți refuzul ca respingere; copilul d-voastră ia o notă proastă), sunt acele consecințe atât de catastrofale pe cât le-ați anticipat?

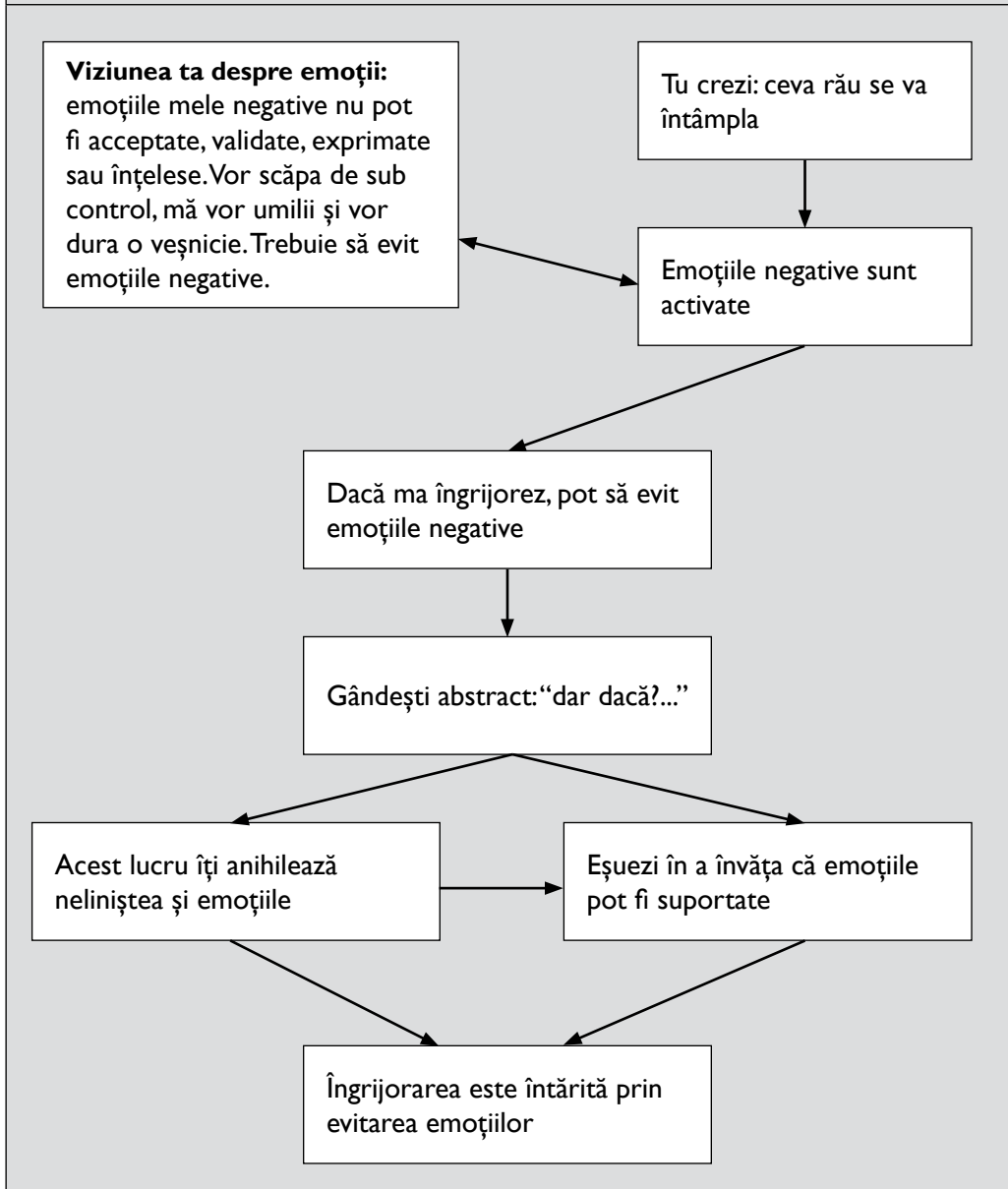
Îngrijorarea este o formă de evitare, de blocare a trăirii emoțiilor.

Când apare o problemă, prin îngrijorare, ne concentrăm pe gânduri și ne îndepărtăm de emoții. Limbajul este de fapt o formă de abstractizare a realității. Atunci când gândim în termeni abstracti, ne concentrăm pe gânduri și ne îndepărtăm de emoții. Gândim și nu mai simțim. Îngrijorarea face ca emoțiile și senzațiile fizice să fie temporar „suspendate”, „amânate”. În consecință, mintea învață că:

- ▶ prin îngrijorare, putem să evităm disconfortul și emoțiile neplăcute.
- ▶ emoțiile de disconfort, neplăcute nu pot fi tolerate, trebuie să „scăpăm” de ele.

Pentru a rezolva însă o problemă care se manifestă printr-un disconfort, este necesar să fim atenți la ceea ce simțim. Emoțiile sunt indicatorul a ceea ce se întâmplă în realitate, nu gândurile. Gândurile prezintă de cele mai multe ori o distorsiune a realității. Pentru a ne elibera de emoțiile de disconfort trebuie în primul rând să le trăim. Tendința minții noastre de a „nu ne mai gândi la evenimentul neplăcut” nu face decât să ne crească disconfortul. Anxietatea se reduce atunci când suntem în contact cu emoțiile noastre.

Cum ne ajută îngrijorarea să evităm emoțiile?



Una din consecințele anxietății generalizate este **imposibilitatea de a ne relaxa**. Ea este determinată de starea constantă de tensiune, fizică și mentală, pe care o trăiește un părinte. Hipervigilența față de pericole îi face pe părinți să trăiască o starea de tensiune care face imposibilă relaxarea și să aibă reacții similare cu cele experimentate în situații de amenințare reală, fizică: tensiune musculară, iritabilitate, neliniște, transpirații, ca anticipare a unui eveniment

catastrofal („ceva rău se va întâmpla,,). Se trăsmit astfel la creier mesaje de amenințare, este secretată mai multă epinefrică, respirația și pulsul se accelerează. Corpul își epuizează în aceste momente resursele și persoana resimte oboseala - totul pentru un pericol produs de mintea noastră, care nu este unul real.

Îngrijorarea, ca și anxietatea, are propriile ei reguli. Să vedem care sunt **Regulile îngrijorării**, adică acel set de convingeri care mențin active îngrijorările.

Regulile îngrijorărilor

- ▶ **Trebuie să fii absolut sigur.**
- ▶ **Există pericole peste tot în jurul tău.**
- ▶ **Trebuie să fii pregătit să reacționezi.**
- ▶ **Trebuie să fii capabil să controlezi situația.**
- ▶ **Dacă o îngrijorare apare brusc în mintea ta, trebuie să faci ceva în privința asta.**
- ▶ **Trebuie să eviți orice disconfort emoțional.**
- ▶ **Ai nevoie de un răspuns acum.**
- ▶ **Nu poți trăi în prezent.**
- ▶ **Trebuie să eviți să faci lucruri care îți provoacă neliniște.**

Să analizăm fiecare din aceste reguli:

1. **Trebuie să fii absolut sigur.** Îți tot spui. „Știu că șansele sunt de 1 la million, dar i s-ar putea întâmpla chiar copilului meu”. Ai dreptate, ar putea fi așa, ar însemna că esti lipsit de noroc. Dar este improbabil să se întâmple așa, iar faptul că vrei certitudine, te va face și mai neliniștit.
2. **Există pericole peste tot în jurul tău.** Însă există mult mai multă siguranță și normalitate decât crezi. Aproape toate neliniștile noastre se dovedesc a fi false. Câte din predicțiile tale s-au dovedit a fi alarme false? Câte dintre ele s-au adevărit?
3. **Trebuie să fii pregătit să reacționezi.** „Nu poți lăsa garda jos”, „Trebuie să fii pregătit să răspunzi oricărei amenințări ce poate apărea oricând”, „Fii vigilent”, „Fii cu ochii în patru” – consecințele acestor mesaje pe care le avem permanent active în minte sunt anxietate, tensiune, iritabilitate, imposibilitate de relaxare. Hipervigilența nu ne ajută să prevenim evenimentele imprevizibile din viața noastră și a copiilor noștri.
4. **Trebuie să fii capabil să controlezi situația.** Să deții controlul tot timpul este un semn al gradului tău de responsabilitate. Mulți dintre noi consideră că aceasta este singura modalitate de a evita lucruri îngrozitoare. Astfel însă

devenim maniaci ai controlului și uităm să ne bucurăm de ceea ce ni se întâmplă în fiecare zi a vieții noastre. Ba mai mult, învățăm că a nu controla echivalează cu a fi vulnerabil, a fi în pericol.

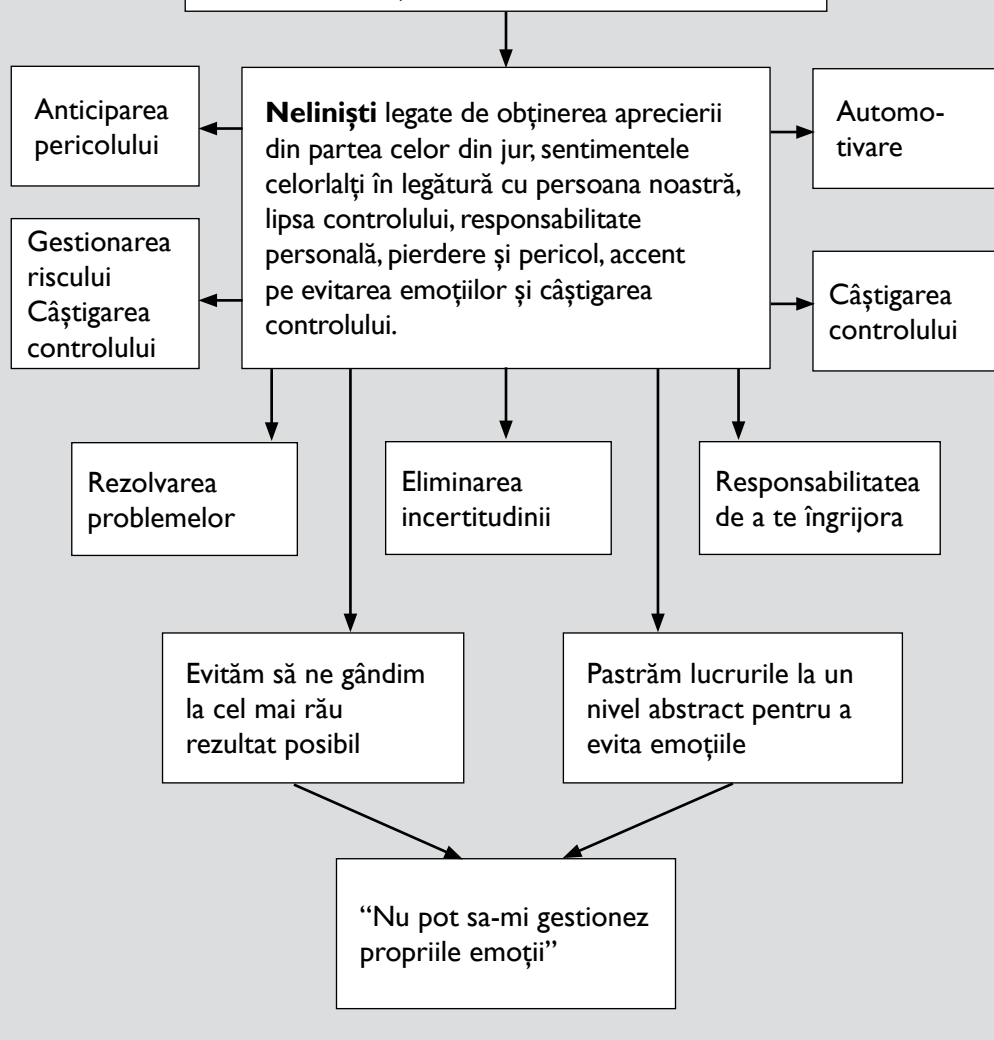
5. **Dacă o îngrijorare apare brusc în mintea ta, trebuie să faci ceva în privința asta.** Îngrijorarea este doar un gând și nimic mai mult; nu este o amenințare sau un pericol real. Mintea noastră a învățat să răspundă prin îngrijorare la stările noastre de disconfort.
6. **Trebuie să eviți orice disconfort emoțional.** Realitatea arată însă că toți suferim, avem eșecuri și suntem surprinși de lucruri rele care se pot întâmpla. Dacă ne petrecem viața făcându-ne griji, amplificăm suferința.
7. **Ai nevoie de un răspuns acum.** Presupui că dacă nu ai un răspuns imediat, acel lucru își va pierde consistența. Este ca și când ceva îngrozitor se apropie rapid (relația ta se va destrăma, vei fi respins, întreaga ta viață se va schimba). Răspunsurile le primim atunci când ceea ce trebuie să se întâmple, se întâmplă. Iar uneori, răspunsurile de care ne este atât de teamă se dovedesc a fi chiar bune.
8. **Nu poți trăi în prezent.** Trăiești într-un viitor care nu se întâmplă niciodată. Drept urmare, pierzi lucrurile plăcute din jurul tău și nu poți să-ți trăiești viața, acceptând și bucurându-te de experiențele prezente. Trăiești întotdeauna în altă parte - într-un viitor care niciodată nu se va dovedi a fi pe atât de rău pe cât te-ai fi așteptat.
9. **Trebuie să eviți să faci lucruri care îți provoacă neliniște.** Aștepti să te simți pregătit, însă trec zile, săptămâni, chiar ani, și în continuare nu te simți pregătit. Nu-ți dai seama că trebuie să acționezi acum, chiar dacă nu ești pregătit. Poate că motivația de a face ceva apare după ce ai început să faci acel lucru.

Mai jos va fi prezentat un tabel care sumarizează factorii care ne determină să devenim persoane care se îngrijorează. Așa cum am descris în paginile anterioare, sunt evenimente de viață care ne fac mai vulnerabili la îngrijorare, cum ar fi hiperprotecția părinților, critica sau pedeapsa folosite cu mare frecvență, un stil parental lipsit de afecțiunea exprimată prin gesturi și cuvinte. Aceste evenimente ne-au învățat o stare de hipervigilență față de evenimente negative și mintea noastră a început să generalizeze această stare și la situații care nu reprezintă în realitate o amenințare. Și pentru că acele evenimente negative pe care mintea le anticipa prin îngrijorări nu se întâmplă, apare „recompensarea” și astfel întârzierea procesului de îngrijorare. Învățăm că „îngrijorarea previne consecințele negative și ne menține în siguranță”. În realitate, evenimentele negative se întâmplă oricum, chiar dacă ne îngrijorăm. Cea mai bună alternativă pentru a fi cu adevărat pregătiți este să avem experiențe în care să învățăm să rezolvăm problemele prin expunerea la ele, nu prin evitarea lor.

Cum devenim persoane dominate de neliniște?

Experiențe semnificative din copilărie:

- „Lumea e plină de pericole”;
- Accent pe sentimentele altor persoane;
- Relații parentale inversate;
- Traume;
- Divorț sau pierderea părinților;
- Parinți îngrijorați sau depresivi;
- Mama rece și rezervată;
- Recompense și pedepse neprevăzute;



Cum putem învăța alternative la îngrijorare?

Obişnuința de a ne îngrijora este doar modalitatea prin care mintea a învățat să gândească totul. Este un fel de anxietate plutitoare care se agață de orice întâlnește. Pentru a o depăși, mintea noastră trebuie să învețe alte modalități de a gândi. Există mai multe astfel de modalități, ce s-au dovedit eficiente în cazul persoanelor care suferă de anxietate generalizată. Le-am sintetizat într-o **listă de 12**:

I. Construiește-ți motivația. Acțiunea e diferită de îngrijorare.

Adesea îngrijorarea, deși are consecințe negative asupra vieții noastre – ne epuizează, ne distruge capacitatea de a ne bucura de activitățile zilnice alături de copiii, ne ține trei noaptea, și ne transformă în persoane deprimare, este menținută de o serie de convingeri, conform cărora îngrijorarea ne ajută să ne rezolvăm problemele și ne protejează:

*„Trebuie să ai mintea trează, că altfel ți se pot întâmpla tot felul de evenimente negative.”
„Un părinte precaut este un părinte grijuliu!”*

Este important să punem pe hârtie argumentele pro și contra fiecărei îngrijorări. De asemenea, ar fi util să notăm și consecințele reale ale faptului că ne îngrijorăm, dificultățile și stresul indus de acest proces. De exemplu, Mihai își face griji că nu este un tată bun și că ceva rău li se va întâmpla copiilor lui. Întrebarea este: faptul că se tot gândește la asta, îl face cu aderărat să obțină ceea ce dorește? O strategie mai bună ar fi să trecă pe hârtie ce face pentru copiii lui timp de o săptămână. Va constata că sunt foarte multe lucruri făcute și că a rezolvat în fapt foarte multe din dificultățile familiei.

Mulți părinți constată însă că le este foarte greu să scape de îngrijorare. Îngrijorările fac parte din viața noastră. Scopul nu este să scăpăm de îngrijorări ci **să funcționăm în ciuda lor. Neliniștile apar și dispar**. Important este să învățăm să nu ne identificăm cu ele. Chiar dacă aceste îngrijorări sunt active în mintea noastră, nu trebuie să constituie o problemă. Ceea ce vom face, este să ne distanțăm de ele, nu să ne epuizăm luptându-ne cu ele. De îndată ce vom înțelege acest lucru, putem căpăta încredere că vom reuși. Este un factor motivațional puternic.

2. Schimbă-ți modalitatea de a gândi

Este util să stabilim cât de raționale, cât de în contact cu realitatea sunt temerile noastre. Dacă credem că sunt iraționale, acest lucru nu le va împiedica să se manifeste, dar ar putea atenua „urgența emoțională” cu care reacționăm. De exemplu, copilul merge în prima tabără de 7 zile cu colegii săi; va dormi departe de casă și de părinți. Un părinte care se îngrijorează va gândi că „i se va întâmpla ceva rău!” „se va îmbolnăvi sau se va pierde!”. Cât de realiste sunt aceste gânduri?

Provocarea modului în care gândim	
Îngrijorare: “Copilului i se va întâmpla ceva rău în tabără.”	
Întrebare	Răspuns
Cât de mult cred acest lucru?	75%
Care sunt probele care confirmă această temere?	Nu știu. Încă nu a plecat, dar mi-e teamă.
Care sunt probele care infirmă această temere?	Și copiii prietenilor de familie au fost în tabere și nu li s-a întâmplat nimic catastrofal.
Ce pot face astăzi?	Pot să petrec un timp cu copilul meu.
Care sunt avantajele și dezavantajele acțiunii de astăzi?	<p>Avantaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mă simt bine jucându-mă cu el; - <p>Dezavantaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - -
Care e avantajul de a face ceea ce nu vreau să fac, dar trebuie să fac?	Copilul meu va avea o experiență nouă, își va face prieteni, se va relaxa.
Care este pasul următor?	Pregătește cu copilul bagajul pentru tabără.

Alte întrebări care ne pot ajuta:

- Mă ajută cu ceva să fiu îngrijorat?
- Ce sfat i-aș da unui prieten?
- Cum aș aborda chestiunea, chiar dacă s-a întâmplat?
- Care ar fi câteva motive bune pentru care nu ar fi nevoie să rezolv asta?
- De câte ori m-am înșelat în trecut atunci când m-am îngrijorat?
- În legătură cu ce m-am îngrijorat în trecut și nu mă mai îngrijorez în prezent?

3. Alocă un timp pentru îngrijorări și testează-ți predicțiile!

Una dintre cele mai neobișnuite tehnici folosite pentru a realiza managementul îngrijorărilor este **să alocăm un anumit spațiu și timp pentru neliniști**. Dacă observăm că tindem să fim îngrijorați tot timpul și simțim că nu avem control asupra temerilor noastre, ajută să alocăm o perioadă din zi îngrijorărilor; astfel ne permitem să le limităm la un context specific (spațiu și timp) și chiar să le amânăm pentru mai târziu. Este o modalitate de a lua o pauză de la neliniști și de a învăța să renunți la ele chiar acum.

Un interval de 20 de minute în fiecare zi, nu înainte de culcare, este suficient. Așază-te pe un scaun și notează îngrijorările tale specifice. Păstrează înregistrări ale neliniștilor tale, astfel încât să poți vedea că te îngrijorează mereu același lucru. Notează-ți îngrijorarea pe o bucată de hârtie și amân-o pentru perioada special alocată neliniștilor. Vei observa că în timp poți face asta și că atunci când vine ora de îngrijorare, nu mai ești îngrijorat de fapt.

După prima săptămână de timp dedicat neliniștilor, folosește acest timp pentru a nota îngrijorările sub forma predicțiilor; de exemplu: „Copilul meu nu este în siguranță, i se va întâmpla ceva rău.” În fiecare zi și la sfârșitul fiecărei săptămâni, întoarce-te în timp și notează rezultatele obținute. Multe din predicții se vor dovedi false; de exemplu, copilul va sosi în siguranță acasă. O parte din predicții se vor dovedi adevărate, dar dacă ești ca majoritatea persoanelor care își fac griji, chiar și predicțiile negative nu vor fi nici pe departe catastrofale.

Jurnalul îngrijorărilor		
În prima coloană, specifică ce crezi că se va întâmpla și când crezi că se va întâmpla. În coloana din mijloc, punctează-ți nivelul de unități subiective de disconfort (USD) asociat cu această predicție, ținând cont de faptul că zero indică lipsa disconfortului și zece indică disconfort maxim. În ultima coloană, fă o listă cu ce s-a întâmplat de fapt, apoi compară predicția ta cu rezultatul real.		
Predicție	Unități subiective de disconfort (0-10)	Rezultate

4. Validează-ți emoțiile

Evitarea emoțiilor de disconfort face parte din strategia de îngrijorare. De fiecare dată când ne îngrijorăm, ne aflăm pe tărâmul gândurilor, izolat de cel al emoțiilor. Îngrijorarea este o modalitate de eludare a sentimentelor. Această relație cu emoțiile noastre nu este una sănătoasă. Poate am dezvoltat o convingere conform căreia emoțiile, anxietatea, furia, frustrarea, durerea, ies de sub controlul nostru. Poate credem că este necesar să fim raționali tot timpul. Poate chiar vom fi rușinați de felul în care simțim despre toate lucrurile acestea. Însă toată lumea are sentimente similare. Nimeni nu este rațional tot timpul și nu trebuie să fie așa. Emoțiile îndeplinesc o funcție importantă: vorbesc despre nevoile noastre. Mintea rațională ne poate ajuta să răspundem acestor nevoi, dar fără emoțiile care s-o ghideze, rămâne o navă în derivă. Pe scurt trebuie să

identificăm, să recunoaștem și să trăim emoțiile. Nu numai că avem dreptul la ele, dar a le simți este absolut necesar pentru a putea depăși anxietatea.

O tehnică eficientă este păstrarea unui **jurnal al emoțiilor**. De fiecare dată când experimentăm o trăire (tristețe, furie, anxietate, confuzie, frică, fericire, curiozitate, entuziasm) o notăm, împreună cu situația care a determinat-o. Încercăm să nu comentăm sentimentul în niciun fel, fie că este plăcut sau neplăcut, indiferent de cauza emoției, de caracterul ei justificat sau nejustificat, de semnificația psihologică pe care o are. Acest aspect este important deoarece oricare din aceste distrageri ne scoate de pe tărâmul emoției și ne introduce în zona gândurilor. Este de preferat să purtăm jurnalul la noi și să notăm în el zilnic, timp de 10 minute, de mai multe ori pe zi, dacă este posibil. La fiecare interval, înregistrăm principalele sentimente pe care ni le amintim. Exercițiul va continua cel puțin 1 lună. Când vom revedea aceste înregistrări mai târziu, vom întrezări un model, vom recunoaște principalele noastre emoții și vom identifica ce anume le produce. Făcând lucrul acesta, emoțiile noastre vor căpăta sens iar noi ne vom teme de ele mai puțin. Cu cât le experimentăm mai mult, cu atât mai puțin vom simți nevoia să le ținem la distanță.

De reținut câteva idei folositoare despre emoțiile noastre:

- ▶ Emoțiile te fac viu.
- ▶ Toată lumea experimentează sentimente dificile.
- ▶ Sentimentele sunt temporare și nuucid.
- ▶ E normal să ai sentimente confuze, deoarece viața e complicată.
- ▶ Sentimentele nu sunt fapte și nu rănesc oamenii. Doar comportamentul poate răni.
- ▶ Sentimentele cresc și descresc în intensitate.
- ▶ Din moment ce sunt temporare, vor trece și tu te vei simți diferit.

Ipoteze de bază ale autoreglării emoționale

Următoarele ipoteze au rolul de a oferi un sprijin în efortul de management al propriilor emoții. Poți reveni la această listă dacă observi că emoțiile/emoția ta crește în intensitate, indiferent de ceea ce faci, și îți este greu să o trăiești (probabil că unele dintre ipotezele de mai jos au fost infirmate; în acest caz, lista te poate ajuta să stabilizezi trăirea ta emoțională):

- ▶ **Emoțiile au un scop.** Te ajută să reacționezi rapid, să te protejezi, să înveți și adaugă culoare și energie vieții de zi cu zi.
- ▶ Pentru a putea să servească scopurilor pentru care ele fost create și puse în viața oamenilor, **emoțiile trebuie trăite pe deplin și acceptate.**
- ▶ **Evitarea emoțiilor are efecte paradoxale:** cu cât încerci mai mult să eviți emoțiile sau să evadezi din ele, cu atât mai intense și mai imediate (de neoprit) vor deveni.

- ▶ **Emoțiile sunt întotdeauna adevărate și corecte.** Ceea ce faci cu ele sau modul în care reacționezi la ele (cum te gândești/ ce gândești despre ele/ cum te comporți datorită lor) este dureros sau disfuncțional.
- ▶ **Emoțiile nu sunt valori.** Valori sunt principiile noastre. Emoțiile sunt ca și pipăitul, gustul, mirosul, văzul: un mod prin care cunoaștem și experiențiem lumea.
- ▶ **Întâi, trebuie să trăiești emoția,** „să stai în ea”, să accepți prezența ei și modul în care ea se exprimă, înainte de a trece la o altă emoție. Întâi trebuie să „fii aici”, pentru ca apoi să „fii acolo”.
- ▶ **Emoțiile sunt diferite de acțiuni sau de comportamente.** De exemplu, dacă te simți furios, asta nu înseamnă cu necesitate că vei lovi pe cineva. A avea o emoție nu înseamnă cu necesitate că ea va conduce la o anumită acțiune.
- ▶ **Tu ești diferit/ă de emoțiile tale.** Ceea ce simți este doar un aspect (important) a ceea ce ești. Identitatea ta, cine ești tu, nu este același lucru cu ce simți, cu emoțiile tale.
- ▶ Când **intensitatea emoțiilor este mare** (inima bate puternic, respirație întretăiată, nod în gât, nod în stomac, gândul că trebuie să faci imediat ceva pentru a schimba ce se întâmplă etc.), **emoțiile sunt cel mai puțin în stare să îți dea un „sfat înțelep”** și util legat de ceea ce este de făcut (cu excepția situațiilor în care ești amenințat/ă fizic direct de un pericol identificabil, real).
- ▶ **Autoreglarea emoțională necesită exercițiu și răbdare.** Dacă autoreglarea emoțiilor ar fi fost un lucru ușor, cu siguranță am fi învățat și am fi știut cu toții să îl facem până acum. Ca în cazul tuturor lucrurilor importante și utile, este nevoie de efort și perseverență pentru a obține efecte durabile.

5. Acceptă controlul limitat

Convingerea că trebuie să deții controlul total în viața ta este una dintre cele mai frecvent asociate cu anxietatea. De exemplu, ești îngrijorat că, copilul tău nu învață suficient de bine și îi verifici temele de casă fiind hipervigilent la greșelile făcute la teme. Astfel îl înveți pe copil că greșeala este intolerabilă, că ea trebuie eliminată total. În consecință, copilul, în loc să fie atent la tema pe care o face, va fi atent să nu greșească, că tatăl lui îl va critica și pedepsi și va fi dezamăgit de el. Îngrijorarea devine pentru părinte prioritate; el va fi mai puțin atent la cum se simte copilul, la progresele pe care le face cu temele etc.; nu putem preveni greșelile copilului nostru la teme întrucât învățarea implică greșeli. Nevoia de a controla realitatea ne îndepărtează de scopul nostru: starea de bine a copilului nostru. Adevărul este că aproape nimic nu se întâmplă în viață după cum am

planificat. Cu toate acestea, continuăm să facem planuri, și apoi ne comportăm ca și când viețile noastre ar depinde de realizarea acestora. Chiar credem că avem puterea de a face să se întâmple acest lucru. Însă realitatea este realitate, fie că o controlăm sau nu. Acesta este sensul rugăciunii: **“Dumnezeu mi-a dat liniștea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba; curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba; și înțelepciunea de a face diferența”**.

6. Acceptă nesiguranța

Mulți dintre noi sunt pe deplin conștienți că nimic în lume nu este sigur. Cu toate acestea, pentru cei care suferă de tulburări de anxietate generalizată, acesta este unul dintre adevărurile greu de acceptat. Tot ce se întrevide în viitor, susceptibil de a fi un lucru incert, este, pentru aceste persoane, semnalul de a începe să se îngrijoreze. Din moment ce, în mod virtual, totul este incert, înseamnă că pentru cel care suferă de anxietate generalizată, îngrijorarea este un lucru constant. Anxietatea ne face să percepem incertitudinea ca fiind amenințătoare, periculoasă. Și avem tendința de a reduce în mod iluzoriu incertitudinea. Există evenimente care apar în viața noastră fără ca noi să avem controlul asupra lor. Asta face parte din realitatea noastră. Cheia este să accepți nesiguranța ca parte din experiența vieții. Iată cei șapte pași pentru acceptarea și experimentarea nesiguranței:

- ▶ **Întreabă-te: Care sunt avantajele și dezavantajele acceptării nesiguranței?** Avantajele se referă la faptul că te vei îngrijora mai puțin și vei trăi mai mult prezentul. Dezavantajele sunt că s-ar putea, doar s-ar putea, să treci cu vederea ceva ce ai fi putut face pentru a preveni ceva rău.
- ▶ **În ce situații din viața ta accepți nesiguranța?** Accepți nesiguranța atunci când conduci mașina, iei masa într-un restaurant, mergi la o petrecere, începi un proiect nou, sau chiar începi o conversație. Ai acceptat multe incertitudini deoarece era necesar pentru a trăi. Acceptarea nesiguranței care îți amplifică o anumită temere, va reprezenta de fapt mai mult din același lucru.
- ▶ **Asociezi nesiguranța cu un rezultat negativ?** Știm că 85 % din lucrurile în legătură cu care oamenii se îngrijorează, au un rezultat pozitiv. Nesiguranța nu înseamnă rezultate îngrozitoare. De fapt, ea este neutră.
- ▶ **Dacă ar fi să faci un pariu, cum ai paria?** Dacă gândești: Este posibil ca pata aceasta să fie cancer, pariezi că așa este? Ai descoperit că, atunci când pariezi cu bani, s-ar putea să-ți schimbi punctul de vedere?
- ▶ **Care ar fi avantajul de a spune: Este suficient pentru mine, pentru a acționa?** Dacă accepți **probabilități rezonabile**, pe care oamenii rezonabili le acceptă, atunci vei putea avea o viață eliberată de nesiguranță. Dacă nimic nu este suficient de bun, viața ta nu va fi suficient de bună. Suferința ta va fi cronică.

- ▶ Repetă-ți: **Este posibil ca ceva rău să mi se întâmple.** Repetă fraza aceasta continuu timp de 20 de minute în fiecare zi. Repetă-ți îngrijorarea specifică: este *posibil să fie cancer* sau este *posibil să fiu concediat*. Vei descoperi că este dificil să îi acorzi atenție timp de 20 de minute. Devine plictisitor.
- ▶ **Întreabă-te: Chiar am nevoie de nesiguranță?** Da, am. Viața ar fi plictisitoare fără ea. Ai urmări aceeași emisiune la TV dacă ar fi previzibilă sau un eveniment sportiv dacă ai ști de fiecare dată scorul final, și dacă ai ști dinaintea meciului ce se va întâmpla? Mă îndoiesc. Prea plictisitor.

7. Renunță la urgențe

În strânsă legătură cu nevoia de control și siguranță este **nevoia de a obține un răspuns acum**. Te trezești noaptea și te gândești: *mă întreb dacă copilul meu va fi în siguranță în tabără*. Dintr-o dată, trebuie să cunoști răspunsul în acel moment. Începi să te gândești la asta, punând în balanță semnele încurajatoare și cele mai puțin încurajatoare, pendulând între speranță și disperare. Rămâi treaz ore întregi, însă în loc să ajungi la o concluzie, gândurile tale generează și mai multă anxietate. Dimineța ești o epavă, fără însă a fi găsit un răspuns.

De ce faci asta? S-ar putea să-ți dai seama că nu există un motiv anume pentru a avea nevoie de un răspuns acum; cu toate acestea, în mintea ta, trebuie. În conștiința ta s-a cuibărit ideea că nu vei avea liniște până când **nu vei ști ce îți rezervă viitorul**. Această urgență rezultă din convingerea rudimentară existentă în mintea ta că ai de-a face cu o situație de urgență. Dar nu este o urgență reală. În primul rând, nu poți afla ce se va întâmpla decât dacă aștepți. De asemenea, nu poți ști dacă ceea ce se va întâmpla va fi bine sau rău. Și chiar dacă ai ști, nu ai putea face nimic la ora 3 dimineța.

8. Încearcă să „înebunești”

Ca majoritatea persoanelor anxioase, îți faci griji că temerile tale te vor copleși în așa măsură, încât vei pierde controlul și vei înnebuni. Când te îngrijorezi, încerci să te și oprești, însă nu poți și atunci te temi că-ți vei pierde controlul. În acest exercițiu, încearcă deliberat să te îngrijorezi atât de mult încât să-ți pierzi mințile. Intensifică-ți îngrijorările, gândește-te la exemple extreme, și apoi încearcă să-ți pierzi mințile.

9. Fă ceea ce eviți să faci

Anxietatea ne învață să evităm o serie de situații pentru că mintea noastră care se îngrijorează, va anticipa consecințe catastrofale ale unor evenimente și asta te încurajează să eviți acele contexte. De exemplu, dacă Mihai se gândește că băiatului va păți numai nenorociri dacă merge în tabără, atunci cel mai probabil că nu va accepta nici ca Sorin să meargă în tabără până când nu „*va fi pregătit pentru asta!*”. Faceți o listă cu situațiile pe care le evitați și notați care sunt motivele evitării? Sunt îngrijorările?

10. Exersează relaxarea

Deoarece își are originea în temeri primitive, **îngrijorarea implică întotdeauna tensiune**. Această tensiune există atât în corp cât și în minte: în timp ce mintea percepe pericolul, corpul se pregătește pentru luptă sau fugă. Când nu există pericol real, nu e nevoie ca organismul să fie tensionat; într-adevăr, corpul are nevoie ca în perioada dintre crize să se relaxeze. De aceea, tehnicile de relaxare pot fi deosebit de folositoare persoanelor care suferă de anxietate. Tratarea tensiunii în corp poate avea un efect puternic asupra minții și vice versa; cele două sunt legate într-un cerc al influenței reciproce. Cele mai eficiente tehnici de relaxare tratează deopotrivă mintea și corpul.

Există o tehnică eficientă în reducerea tensiunii și surescității fizice. Se numește **Relaxare Musculară Progresivă** și este destul de ușor de practicat. Începi prin a te așeza într-un fotoliu confortabil sau întins într-un loc liniștit. Este important să parcurgi încet și ușor grupele de mușchi din corpul tău, ma întâi încordându-i apoi relaxând fiecare mușchi. La început, fii atent la respirație. Inspiră în timp ce mușchii se contractă, menține contractarea timp de 5 secunde, apoi expiră pentru relaxare. Poți gândi *contractează* în timp ce inspiri apoi *relaxează* în timp ce expiri. Așteaptă 15 secunde între grupele de mușchi. Vei trece de la antebrațe la brațe, apoi picioarele, drept și stâng. Apoi stomacul, umerii, spatel, pieptul, gâtul, fața, sprâncenele, gura – oriunde se găsește un mușchi. Întotdeauna procedează încet, ca și când eliberezi tensiunea. Repetă exercițiul de 2 ori pe zi, timp de 20 de minute.

Această tehnică poate avea un efect foarte calmant. Dar cel mai important efect nu va fi simțit imediat, ci numai după o exersare continuă. În timp ce exersați, fiți conștienți de orice tensiune specifică pe care o puteți simți într-o anumită zonă a corpului. Concentrați-vă pe acea zonă. De exemplu, chiar acum, în timp ce mă întind pentru a scrie aceste lucruri la calculator, observ o tensiune în umărul drept. Revin, apoi contractez și relaxez umărul. E mai bine. Contractare și relaxare.

11. Exersează capacitatea minții de a conștientiza prezentul

O modalitate de luptă împotriva efectelor devitalizante ale îngrijorării este calmarea minții. Poate cea mai bună modalitate de a realiza este **exersarea capacității minții de a se concentra asupra prezentului**. Această capacitate nu este o formă de a raționa sau de a suprima gândirea. Mai degrabă este un exercițiu de detașare de gândurile noastre și apropiere de cotidian, observare a ceea ce se întâmplă în acel moment, fără comentarii, judecăți sau interpretare. Este un exercițiu relevant pentru persoanele anxioase. Când ne îngrijorăm, construim scenarii anxioase inspirându-ne din trecut (lucruri rele ce s-au întâmplat în trecut) sau viitor (lucruri rele despre care ne imaginăm că se vor întâmpla). Dar atât trecutul cât și viitorul sunt constructe ale minții noastre. În cazul primului, ne bazăm pe amintiri estompate iar în cazul celui de-al doilea, pe imaginația noastră

febrilă. Real este numai prezentul; până ce nu vom învăța să trăim aici nu vom fi liniștiți. Agitația cauzată de contemplarea trecutului și a viitorului dispare în prezent. De aceea, exersarea capacității minții de conștientizare a clipei prezente poate avea un impact puternic: întrerupe parada trecutului și gândurile orientate spre viitor care ne țin într-o stare constantă de panică interioară.

Capacitatea minții de a se concentra asupra prezentului este nucleul mai multor discipline cunoscute sub denumirea generică de meditație. Cea din urmă reprezintă un subiect vast, dincolo de obiectivul prezentei discuții. Însă tehnicile esențiale folosite pentru cultivarea acestei capacități a minții sunt simple, practice și accesibile tuturor. Sunt practice din mai multe puncte de vedere. Dacă aloci în fiecare zi o anumită perioadă de timp pentru meditație, vei simți o liniște care te va însoți pe durata întregii zile. Dacă exersezi capacitatea minții de conștientizare a prezentului în momente de stres, probabil vei reuși să-ți gestionezi stresul. Si ce vei învăța în aceste momente de exercițiu îți va folosi în schimbarea perspectivei - ceea ce determină toată abordarea noastră asupra anxietății.

12. Observă-ți gândurile

Starea de conștientizare a prezentului este optimă pentru acest lucru. Îngrijorarea este mai mult un obicei. Oamenii care își fac griji tot timpul sunt obișnuiți să-și privească gândurile ca reflecții ale realității, ca pe o hartă a pericolelor care trebuie evitate pentru a se simți în siguranță. Întreaga noastră anxietate este construită pe această presupunere. Dar dacă suntem conștienți de gândurile noastre, dacă le percepem ca pe simple fapte ale prezentului, atunci aceste gânduri nu mai au aceeași putere. Conținutul lor nu mai contează. Sunt numai evenimente în mintea noastră, și nu descrieri ale unor pericole reale. Pentru a le vedea în acest fel, dezbrăcate de efectul lor terifiant, trebuie să încetăm să ne luptăm cu ele și, simplu, să le observăm. Dacă ne urmărim gândurile la modul conștient, câștigăm o perspectivă asupra lor pe care altfel nu am putea s-o avem. Ne distanțăm de ele, nu ne identificăm cu ele. După cum am vazut deja în această carte, să te distanțezi de gândurile neliniștitoare este cheia de tratare a anxietății.

Există încă un lucru pe care îl poți face în timpul perioadei de neliniște. În timp ce îți faci griji în mod conștient despre orice sub soare, fă o listă cu gândurile neliniștitoare care îți trec prin minte. De obicei nu sunt atât de multe odată; tind să se repete. Apoi reia aceste gânduri, pe rând, lăsându-le mai degrabă să se scufunde în tine, decât să le opui rezistență. Folosește acest timp pentru a studia experiența gândului: cum reacționezi, ce alte neliniști îți produce, cum o resimți în corp, (o experiență bună pentru a o conștientiza). Rămâi prezent din punct de vedere fizic. Încearcă să contempli fiecare gând, fără să încerci să îi urmărești firul. La urma urmei, este un simplu gând.

În loc de concluzie...

Să rescriem manualul de reguli al anxietății generalizate:

- ▶ **Relaxați-vă mintea și corpul.** Exersați relaxarea musculară și respirația conștientă. Învățați cum să vă concentrați asupra momentului prezent și renunțați la gânduri și tensiune!
- ▶ **Fiți atenți la avantajele renunțării la anxietate.** Fiți sinceri cu dvs. în legătură cu diversele motive de îngrijorare; o parte din dvs. dorește să reducă îngrijorarea, cealaltă parte simte nevoia de a se îngrijora pentru a avea convingerea pregătirii pentru diversele activități pe care le facem zi de zi. Cheia este să vă dați seama dacă îngrijorarea conduce la acțiune productivă. Dacă nu, este energie mentală risipită.
- ▶ **Rețineți că un gând este doar un gând, nu este realitate.** Păstrați-vă gândurile în minte și acceptați că realitatea nu este același lucru cu gândurile. Pe măsură ce deveniți un observator conștient al propriei respirații, puteți exersa simpla observare a gândurilor. Puteți să vă detașați și să vă spuneți: „Este doar un gând”, după care ați putea spune: „Renunță”.
- ▶ **Întrebați-vă dacă îngrijorările au un temei rațional.** Examinați argumente pro și contra îngrijorării care vă ocupă mintea, imaginați-vă ce sfaturi ați da prietenilor într-o situație similară și revedeți situațiile din trecut în care, deși ați avut aceleași îngrijorări și anticipări negative, ele nu s-au adevărat.
- ▶ **Fixați-vă o perioadă din zi destinată îngrijorărilor, faceți predicții și țineți un jurnal pentru a testa ce s-a întâmplat de fapt.** Veți descoperi că îngrijorările sunt aproape întotdeauna predicții false.
- ▶ **Validați-vă emoțiile.** Țineți un jurnal zilnic al emoțiilor dvs., pozitive și negative. Veți afla că emoțiile au sens, că nu sunt periculoase și că și alți oameni sunt încercați de aceleași sentimente. Este important ca, în timp, să învățăm să acceptăm emoțiile pe care le simțim, să ne asumăm responsabilitatea pentru ele, fără însă să ne simțim vinovați sau rușinați pentru asta.
- ▶ **Acceptați-vă limitele.** Nu puteți controla sau ști totul. Nu depinde totul de dvs. Puteți învăța să acceptați nesiguranța și limitele. Cu cât acceptați faptul că sunt numeroase lucruri pe care nu le puteți face, cu atât vă veți simți mai puternici și mai siguri în lumea reală.
- ▶ **Admiteți că nu totul este o urgență.** Nu e nevoie să știți totul chiar acum. Nu se va întâmpla nimic dacă nu știți. Ce putem face, este să savurăm mai mult momentul prezent și să îl exploatăm la maximum.

- ▶ **Exersați pierderea controlului.** În loc să încercați să opriți sau să vă controlați neliniștile, lăsați-vă inundați, stăpâniți de îngrijorări, repetați-le, plictisiți-vă cu repetiții constante ale aceluiași gând generator de griji. Astfel veți deveni mai puțin îngrijorați.
- ▶ **Încercați un strop de „nebunie”.** Nu puteți înnebuni din cauza grijiilor. Dar puteți învăța că renunțarea la control vă permite să vă depășiți frica de pierdere a controlului.
- ▶ **Exersați-vă cele mai mari temeri.** Imaginați-vă cel mai rău rezultat și repetați-l. Veți descoperi că, în timp, imaginile și gândurile vor deveni banale, vă vor plictisi.
- ▶ **Exersați nesiguranța.** Lasați-vă inundat de “ce-ar fi dacă...” până când aceste gânduri nu vor mai avea puterea să genereze emoții de frică, ci doar vă vor plictisi.

Bibliografie selectivă:

Robert L. Leahy, *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You*, 2009;

Robert L. Leahy, *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You*, 2008;

Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Ann Wignall, *Cum să vă ajutați copilul cu probleme de anxietate*, 2007;

Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Jennifer L. Hudson, Carolyn A. Schniering, *Tratamentul anxietății la copii și adolescenți – O abordare fundamental științifică*, 2009; .

Robert L. Leahy, Stephan J. Holland, *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate*, 2010, Editura ASCR & COGNITROM