

***AJUTĂ-TE SINGUR ÎN CAZ DE
ANXIETATE SOCIALĂ
(timiditate, jenă, rușine)***

AJUTĂ-TE SINGUR ÎN CAZ DE ATAC DE PANICĂ

Radu Vrasti

Copyright © 2015 Editura **ALL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VRASTI, RADU

Ajută-te singur în caz de atac de panică /

Radu Vrasti. – București : Editura ALL, 2015

ISBN 978-606-587-329-2

616.89-008.441.1

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **ALL**,
is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **ALL**.

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Elena Georgescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Alexandru Novac

RADU VRASTI

AJUTĂ-TE SINGUR ÎN CAZ DE ANXIETATE SOCIALĂ

(timiditate, jenă, rușine)

ALL

Cuprins

1. Introducere.....	11
2. Anxietatea socială ca o problemă a felului cum diferiți oameni vorbesc despre ea timiditate, jenă și rușine	13
2.1. Minte și limbaj.....	13
2.2. Boala, suferința și narațiunea care le susține	15
2.3. Ce sunt anxietatea și fobia	18
2.4. Despre anxietatea sau fobia socială	22
3. Demedicalizarea conceptului de anxietate socială.....	29
3.1. Omul actual și regulile sociale ale întâlnirii	29
3.2. Între a fi autentic și a fi conformist	34
3.3. Critica psihiatriei moderne	36
3.4. Rușinea, jena și timiditatea ca emoții ale <i>selfului</i>	38
3.5. Ce este rușinea?	42
3.6. Ce este jena?.....	49
3.7. Ce este timiditatea?.....	53
3.8. Există vreo deosebire între rușine, jenă și timiditate?	59
3.9. Relația dintre emoțiile <i>selfului</i> și anxietatea socială	61
3.10. Ce este anxietatea socială în viziunea „postpsihiatriei“	67
4. Oameni pe care i-am cunoscut... ..	73
5. Descoperă lanțul evenimentelor	88
6. Cum să confrunt gândurile pe care le am	107
7. Cum să confrunt emoțiile pe care le am	124
7.1. Câteva considerații neuroștiințifice despre minte și emoții.....	124

7.2. Emoțiile sunt la rădăcina problemelor pe care le ai	134
7.3. Câte ceva despre reglarea emoțională.....	136
7.3.1. Selectarea situației.....	139
7.3.2. Modificarea situației.....	140
7.3.3. Deplasarea atenției.....	140
7.3.4. Schimbarea sau reevaluarea cognitivă	140
7.3.5. Modularea răspunsului emoțional	141
7.4. Program de reglare emoțională pentru cei cu anxietate socială.....	141
7.4.1. Combaterea comportamentului de evitare și selectare a situație la care participă:.....	142
7.4.2. Îndreptarea atenției spre stimulii dezirabili	143
7.4.3. Prinde mintea și ține-o în prezent.....	144
7.4.4. Tolează realitatea așa cum este.....	155
7.4.5. Alte metode de reglare emoțională	168
8. Cum să mă dezobișnuiesc de comportamentul de evitare	175
8.1. Primul pas – mintea gândește și în imagini.....	185
8.2. Pasul doi – învață să vizualizezi imagini plăcute.....	189
8.3. Pasul trei – învață să-ți imaginezi imagini plăcute	191
8.4. Pasul patru – inventariază situațiile sociale care îți aduc emoții sociale	193
8.5. Pasul cinci – expune-te la situațiile de anxietate socială prin vizualizare	194
8.6. Pasul șase – expune-te la situații de anxietate socială prin imagerie creativă.....	198
8.7. Pasul șapte – expune-te la situații reale	200
8.8. Pasul opt – evaluează și reîntărește pozitiv.....	202
8.9. Pasul nouă – perseverează.....	203
9. Cum să-mi simt corpul	204
9.1. Pasul 1 – arborează un zâmbet ușor.....	214
9.2. Pasul 2 – descoperă imaginea corporală cu simțul tactil ..	215
9.3. Pasul 3 – descoperă imaginea corporală cu ajutorul ochilor	215
9.4. Pasul 4 – fă un exercițiu de relaxare musculară progresivă.....	216
9.5. Pasul 5 – fă exerciții de echilibru.....	216
9.6. Pasul 6 – mergi și aleargă.....	217
9.7. Pasul 7 – învață să te miști împreună cu alții	218
9.8. Pasul 8 – învață să te împotrivești corpului altuia.....	221
9.9. Pasul 9 – învață să te armonizezi cu corpul altuia	221
10. Cum să comunic	224
10.1. Caracteristicile comunicării interpersonale în cazul persoanelor cu anxietate socială.....	229
10.2. Program de îmbunătățire a comunicării pentru o persoană timidă	233
Bibliografie selectivă	241
APENDIX – Demedicalizarea anxietății sociale – o abordare hermeneutică a rușinii, a jenei și a timidității	243

Dedic această carte
părinților mei, Anton și Maria,
soției mele, Simona,
fiicelor mele, Cristina și Wanda,
și lui Marius...

1. Introducere

Dragă cititorule,

Am scris această carte cu gândul la tine. Dacă ești o persoană a cărei timiditate, jenă și rușine îți afectează performanța socială, ești exact persoana la care m-am gândit.

Scopul cărții este acela de a te ajuta să te cunoști mai bine, să afli rădăcinile problemelor tale și să te învețe abilități noi prin care poți face o schimbare benefică majoră. Cartea este scrisă de pe pozițiile experienței mele profesionale și a concepției că nu există anxietate socială, ci doar o medicalizare (interpretare, transpunere medicală) excesivă a trăsăturilor de timiditate, jenă și rușine, trăsături care sunt prezente în grade diferite la fiecare individ, dar și conform unei consultări bibliografice extinse. Nu am citat niciuna dintre acestea deoarece toate documentările de specialitate au fost reinterpretate și reformulate într-un limbaj comun, ușor accesibil celei mai largi categorii de cititori. În fond, este o carte despre cum să te ajuti singur! Asta nu înseamnă că această carte este „simplă“, din contră, conține foarte multe tehnici terapeutice complicate, moderne, dar am căutat să fie expuse cât mai accesibil.

Cartea aceasta nu îți este de niciun ajutor dacă o cumperi și apoi o ții în bibliotecă, citind ocazional din ea, când ai timp și chef. Este o carte care te conduce de-a lungul unui program riguros, ce necesită motivație și tenacitate, și în urma căruia vei deveni capabil să-ți înfrunți problemele și să le gestionezi astfel încât viața ta să fie mai bună.

Acesta este următorul volum din seria „Ajută-te singur“, pe care am inițiat-o împreună cu Editura ALL, București, prin bunăvoința și viziunea acesteia, căreia îi mulțumesc încă o dată.

Mulțumesc și persoanelor cu anxietate socială pe care le-am cunoscut, oameni care m-au făcut să aflu tot ce știu astăzi despre această problemă. Îi sunt recunoscător și soției mele, Simona, care m-a înțeles, m-a susținut, mi-a oferit primele sugestii și critici și care mi-a corectat cu minuțiozitate manuscrisul de fiecare dată.

În final, vreau să-i asigur încă o dată pe cititorii mei că am rămas același partizan al ideii că în fiecare dintre noi stă puterea de a schimba tot ce este greșit sau distorsionat în existența noastră.

Dr. Radu Vraști

August, 2015
Kitchener, Ontario

2. Anxietatea socială ca o problemă a felului cum diferiți oameni vorbesc despre ea timiditate, jenă și rușine

2.1. MINTE ȘI LIMBAJ

Înainte de a discuta despre semnificația unor termeni folosiți atât de oamenii obișnuiți, cât și de profesioniști pentru a denumi ceea ce unii dintre noi trăiesc în diferite situații de viață și chiar în situații sociale, este bine să vorbim de importanța limbajului, a cuvintelor pe care le folosim atunci când ne descriem problemele. Dintr-o anumită perspectivă, este vorba de a vedea dacă există vreo legătură între ceea ce avem în minte și cuvintele pe care le folosim atunci când gândim sau vorbim despre suferința noastră.

S-a spus pe drept cuvânt că limbajul reflectă structura minții noastre și că nu putem gândi decât în cuvinte. Este destul de ușor să ne imaginăm cât de dificil ar fi, dacă nu chiar imposibil, să înțelegem ce se întâmplă cu noi și să comunicăm altora gândurile și emoțiile noastre dacă nu am avea cuvinte. Atunci ar trebui să găsim gesturi sau alte modalități personale de a semnaliza și transmite ceea ce este înăuntrul nostru, în mintea noastră, cu condiția ca aceste semnale să fie înțelese de cei cărora li se adresează. La fel este și în cazul cuvintelor, înțelesul lor trebuie cunoscut de cel care le receptează. Cuvintele, însă, sunt cunoscute de toți acei care folosesc aceeași limbă. Totalitatea cuvintelor, împreună cu legile care guvernează modul lor de alăturare pentru a da un sens, pentru a alcătui o frază cu

înțeles, formează limbajul. Limbajul este învățat din primele luni de viață sau ulterior, când învățăm o altă limbă, însă proprietatea creierului nostru de a învăța și utiliza un limbaj este innăscută. Pe măsură ce este învățat, limbajul devine matricea pe care se așază gândurile și ceea ce reflectăm despre ce se întâmplă în exteriorul și interiorul nostru. Oamenii se vor deosebi prin abilitatea cu care utilizează limbajul, unii dintre noi fiind mari „meșteri“ în a folosi cuvintele pentru a descrie lumea și pentru a imagina ceea ce nu există sau încă nu s-a spus.

De mii de ani oamenii au gândit că există o relație care pornește de la minte spre cuvinte, acestea fiind o oglindă fidelă a minții noastre, a modului în care este construită mintea noastră. Legătura aceasta poate fi gândită și în sens invers – respectiv, limbajul, odată dobândit, poate influența felul în care individul percepe lumea și modul în care vorbește despre ea. Cu alte cuvinte, structura limbajului determină și limitează modelele prin care gândim despre noi și lume. Această relație ne poate duce la ideea că mintea este într-un fel prizoniera limbajului¹. Nu ne putem gândi la ceva despre care nu avem cuvinte. Putem gândi, simți sau imagina doar lucruri sau senzații care pot fi puse în cuvinte. Tot ce este în afara cuvintelor este într-un fel indescriptibil, inimaginabil, de neperceput în mod conștient. Toate aceste lucruri, departe de a fi o filosofie, încep să aibă înțeles mai ales atunci când ne gândim că unii oameni pot vorbi foarte ușor și nuanțat despre ei și lume, pe când alții au mai puține cuvinte și astfel se fac mai puțin înțeleși, atât de către ceilalți, cât și de ei înșiși. Acești din urmă indivizi vor avea probleme și în a înțelege ceea ce alții deja au înțeles, vorbesc sau scriu. În această situație nu este vorba despre un deficit, ci de o dezvoltare insuficientă a limbajului, de rămânerea la un nivel inferior din cauza unor carențe formative, a unor activități îndelungate care nu solicită comunicare, din cauza viețuirii în locuri izolate și, mai ales, din cauza lipsei lecturii. Citirea textelor scrise, de orice tip ar fi ele – cărți, ziare, reviste etc., dezvoltă limbajul, pentru că lărgeste vocabularul, mărește plaja de cuvinte

cunoscute și utilizabile, a înțelesurilor și a legăturilor semnificative dintre ele, aduce noi modele de expresie verbală și, mai ales, aduce noi sensuri ale lumii pe care o reflectă, lume pe care o împărtășim cu toți, dar despre care gândim și vorbim diferit.

Cuvintele și limbajul au o mare importanță atunci când suferim. Cineva poate crede că suferim atunci când ne doare ceva, însă o analiză mai atentă a memoriei noastre ne arată că suferim doar atunci când punem o situație în cuvintele suferinței. Fiecare dintre noi are un vocabular al suferinței format din cuvinte care descriu emoții sau durere sufletească ori fizică. Cuvinte ca deznădejde, deziluzie, teamă, lipsă de speranță, tristețe, mânie, singurătate, abandon, lipsă de încredere în ce privește viitorul, umilire, dezgust, respingere etc. fac parte din acest vocabular. Felul în care ne exprimăm în cuvinte atunci când suferim diferă de la om la om. Spațiul pe care aceste cuvinte îl împărtășesc în mintea noastră se numește subiectivitate, deoarece în acest spațiu se așază gândurile și emoțiile care privesc propria persoană și felul în care se reflectă lumea în ea. Acest spațiu virtual este propriu fiecărei persoane, este privat, este „subiectiv“ pentru că aparține subiectului ca persoană și numai el poate vorbi despre acest spațiu, care este o narațiune la persoana întâia.

2.2. BOALA, SUFERINȚA ȘI NARAȚIUNEA CARE LE SUSTINE

Pentru a ne descrie pe noi și lumea care se reflectă în noi, utilizăm un limbaj, o descriere, o narațiune, într-un fel, imaginea în oglindă a minții noastre. Când ne întâlnim cu alte persoane cărora vrem să le împărtășim ceva din sufletul nostru, putem utiliza această descriere autentică despre noi sau putem folosi modele pe care le-am luat din lecturi, filme, poveștile altora și astfel facem o „compilație“ între versiunea originală și una construită din materiale prefabricate, după un model considerat a fi adecvat situației în care ne aflăm. Dacă sunt trist și abătut, pot descrie nuanțat și pe larg ceea ce simt și gândesc sau pot să utilizez un șablon, spunând doar

¹ Teorie care a fost numită „ipoteza lui Sapir-Whorf“.

că sunt depresiv. Cele mai multe dintre aceste șabloane care pretind că descriu stările sufletești, deci stări subiective, personale, private, sunt promovate în limbajul oamenilor de profesioniști din domeniul sănătății mintale. Aceștia au lansat în limbajul comun un vocabular plin de termeni sau concepte profesionale ca fiind adevăruri, explicații, cauze ale experiențelor negative pe care le pot avea indivizii la un moment dat. Oamenii obișnuiți le-au încorporat în limbajul lor ca urmare a încrederii în autoritatea profesioniștilor și astfel au înlocuit narațiunea proprie, autentică, cu un limbaj comun, universal, șablonard. Pentru mulți oameni este astăzi mai ușor să vorbească doar despre anxietate decât să descrie în cuvintele lor incertitudinea, tensiunea sau îngrijorările pe care le resimt. Această abdicare a oamenilor în favoarea limbajului tehnic în descrierea subiectivității explică de ce mulți dintre ei stau blocați în poziția lor mentală, fără posibilitatea de a călători spre alte țărături. Însă în cazul unora, lipsa cuvintelor este cea care îi împiedică să acceadă la ceea ce se întâmplă cu adevărat în mintea lor.

Mai există un lucru despre care vreau să-ți vorbesc: *selful*. Deosebirea esențială între om și restul viețuitoarelor este dată de capacitatea de a reflecta asupra ființei sale, luată ca un obiect în sine. Această abilitate sofisticată de autoevaluare, de autoreflexie, presupune un aparat cognitiv aparte pe care îl denumim self. Pe baza existenței selfului, omul are sentimentul proprietății vieții psihice și al autobiografiei, adică reflectează asupra trecutului, prezentului și viitorului propriei persoane. Astfel, oamenii pot avea credințe, atitudini și sentimente despre ei înșiși care pot rămâne tăcute sau se pot exprima prin modificările aduse acțiunilor lor și, mai mult decât atât, prin simbolizarea lumii din interiorul sau exteriorul lor. Se poate spune că omul are capacitatea de a trăi atât într-o lume reală, cât și într-una psihologică, care este subiectivă. Cuvintele noastre ne permit să construim și să vorbim despre self. Dacă avem un vocabular bogat, care conține nenumărate cuvinte, atunci suntem laborioși și meticuloși când descriem selful și experiențele lui, însă dacă avem puține cuvinte, aceste descrieri vor fi sumare și chiar confuze. În acest din urmă caz, selful nu se va regăsi în aceste descrieri și, din

cauza acestei inadvertențe sau confuzii lingvistice, el își va găsi o nouă sursă de suferință.

Am spus toate acestea pentru a înțelege de ce unii oameni se pot transpune foarte ușor în cuvinte atunci când vorbesc despre anxietatea lor socială, pe când alții împrumută definiții gata construite, pe care le atașează ca pe niște etichete propriilor persoane, în speranța că astfel vor găsi o alinare a suferinței lor.

În această carte, când voi vorbi despre „terapie“ mă voi referi mai ales la cuvinte, iar noi vom dialoga pentru a te ajuta să descoperi noi cuvinte prin care să-ți descrii trăirile, subiectivitatea, identitatea. Vei afla că ar trebui să folosești cuvinte pe care nu le-ai avut în uzul curent, că ar trebui să cauți sinonime sau antonime, să folosești comparații, analogii, metafore și astfel vei descoperi o parte din tine la care nu ai avut acces până acum. Pentru că trebuie să știi că, în accepțiunea mea, vindecarea sau schimbarea înseamnă, până la urmă, rescrierea persoanei, punerea ei în alte cuvinte. Te rog să nu uiți această frază: te vei îndrepta în direcția cuvintelor tale, cuvintele vor merge mai întâi spre țărutul la care vrei să ajungi, apoi vei ajunge și tu.

Dacă ar fi să sintetizăm ce este limbajul și care sunt funcțiile lui, ar trebui să spunem că limbajul este modul prin care comunicăm, mijlocul prin care reflectăm lumea exterioară, construim alteritatea și aflăm cine suntem, ne formăm selful și identitatea, ne formăm conștiința de sine, modul prin care citim mintea altora și ne vedem prin ochii altora, putem lua contact cu mintea altuia, mijlocul prin care aflăm și depozităm adevărul, prin care suntem sceptici atunci când auzim vorbele altuia sau suntem încrezători în vorbele noastre. Prin limbaj creăm simboluri și imaginăm ceea ce nu există, ne punem în versuri sau proză, iubim sau urâm, prin limbaj descoperim ceea ce e bine și ceea ce e rău, prin el descoperim ceea ce e mai presus de noi, prin cuvinte ne vindecăm punându-ne în cuvinte, pentru ca apoi să ne rescriem și să ne schimbăm...

Aș vrea să te întreb dacă ai înțeles ceea ce ai citit până acum, iar dacă nu, te rog să mai citești încă o dată cu atenție. Vreau ca apoi

să putem merge împreună după cuvintele tale. A ști cine ești este cunoașterea de care ai nevoie pentru a avea o viață...

2.3. CE SUNT ANXIETATEA ȘI FOBIA

Acum o să vorbim despre anxietate și fobie. Atât anxietatea, cât și fobia sunt termeni care au ajuns în limbajul cotidian din limbajul tehnic al medicinei și al psihologiei. Când emitem un cuvânt, care de fapt este o înlănțuire de sunete corespunzător literelor din care este compus, noi codificăm un sens, o semnificație a acelui cuvânt, avem deja în minte o definiție a acelui cuvânt, iar receptorul, adică cel care aude sunetele, le decodifică aproape instantaneu și astfel recepționează sensul mesajului. Pentru a decodifica sensul unui cuvânt din sunetele emise de vorbirea altuia, trebuie să avem deja stocată în minte relația dintre felul în care se pronunță un cuvânt și ceea ce semnifică, cu alte cuvinte, trebuie să vorbim aceeași limbă, trebuie să avem mecanismul de codificare și decodificare a sunetelor pe care le emitem. Pentru cineva care aude diferite cuvinte, dar nu cunoaște limba în care s-au emis, sunetele vorbirii nu au niciun înțeles, mintea lui nu are instalat programul după care un mesaj sonor, vorbit, poate fi decodificat în mesaje care au sens. La fel se întâmplă și atunci când cineva, deși cunoaște limba celui care vorbește și distinge foarte bine sunetele care au fost emise, nu le poate decodifica, deci nu poate decifra un sens, o semnificație, pentru că nu știe ce înseamnă cuvântul pe care l-a receptat, nu l-a mai auzit niciodată. Pot exista și confuzii, atunci când cuvintele sunt receptate sau înțelese greșit, fals, și li se atașează semnificații mai mult sau mai puțin apropiate de înțelesul adecvat. Situațiile acestea se pot petrece și atunci când cineva citește un text, cuvintele citite nefiind altceva decât expresia unui limbaj cifrat pe care mintea noastră îl decifrează pe baza cunoașterii unor reguli și a semnificațiilor atașate fiecărui cuvânt. Cineva poate auzi sau citi doar o parte dintre sunetele ori literele unui cuvânt și poate să înțeleagă ceea ce lipsește, adică își dă seama „despre ce este vorba”. La fel se întâmplă și cu cuvintele, sonore sau scrise, care alcătuiesc o propoziție sau o frază. Putem înțelege ceea ce au vrut să

transmită chiar înainte de a le auzi pe toate. Aceasta în cazul în care „mașina de descifrare” funcționează bine, adică recunoaște fiecare cuvânt/sunet, le decodifică și cunoaște regulile după care cuvintele se leagă între ele pentru a construi un sens, diferit de ceea ce ar putea semnifica fiecare cuvânt în parte.

Aceasta este situația și în cazul utilizării cuvintelor precum anxietate sau fobie. Ele sunt împrumutate din altă limbă, li s-a găsit o exprimare sonoră locală și li s-a atașat înțelesul din alte limbi, din limbajul internațional tehnic. Pentru unii dintre noi, acest înțeles este cunoscut pe de-a întregul, pentru alții mai puțin, iar în cazul altora chiar deloc; uneori oamenii înțeleg sensul acestor cuvinte doar din context. O problemă apare atunci când aceste cuvinte sunt folosite pentru a eticheta pe cineva sau când o persoană le folosește în mod incorect. Astfel, ele se așază în spațiul comunicării și creează distorsiuni ale condiției receptorului sau a emițătorului, după caz. Aceștia pot rămâne prizonierii unei etichete pe care o primesc sau o acceptă fără să cunoască semnificația exactă și pot suferi consecințele ulterioare ale acestei situații, de exemplu, să se comporte ca și cum ar fi ceea ce li se spune. De exemplu, dacă cineva este etichetat ca anxios și acea persoană nu știe exact ce înseamnă acest cuvânt, dar acceptă calificativul doar pe considerentul că cel care l-a spus are un oarecare temei sau cunoaștere, va începe să se comporte sau să se descrie așa cum crede el că înseamnă să fii anxios. Rămâne prizonierul unui cuvânt!

Situația descrisă mai sus se întâmplă des în cazul tulburărilor psihiatrice. Psihiatria a fost denumită „medicină fără semne”, adică ramura medicală în care nu există semne obiective, unde nu se măsoară tensiunea sau temperatura, unde nu se palpează abdomenul și nu se ascultă plămânul, nu se fac analize și nici nu se trimite pacientul la radiologie sau ecografie. Aici totul rămâne la nivelul cuvintelor. De aceea, cuvintele sunt cele care fac să se poată pună un diagnostic și tot ele fac să existe un tratament. Iată de ce, în relația medic-pacient din cadrul psihiatriei, cuvintele iau o valoare cu totul excepțională, iar interpretarea lor greșită poate conduce la daune uneori ireparabile.

Acum o să vorbim despre ce înseamnă cuvintele anxietate și fobie în cazul tulburărilor psihice și cum sunt ele utilizate în limbajul curent. Cuvântul „fobie“ vine din limba greacă și înseamnă frică față de ceva care poate fi identificat și numit. În limba greacă, *fobia* înseamnă aversiune, repulsie sau frică morbidă. Începând din a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, în limbajul comun și apoi în cel medical a început să fie folosit cuvântul fobie ca un sufix, punându-se înaintea lui situația care genera frica. Astfel prima fobie care a apărut în limbaj a fost hidrofobia sau „frica de apă“, care era considerată un simptom al turbării. Ulterior au apărut o mulțime de cuvinte precum agorafobie (frica de spații largi), claustrofobie (frica de spații înguste), acrofobie (frica de înălțime), oxifobie (frica de obiecte ascuțite), arahnofobie (frica de păianjeni) și o mulțime de alți termeni care denumesc fobii specifice, dar au apărut și cuvinte care semnifică o atitudine sau o discriminare socială, precum homofobie (frica de homosexualitate) sau xenofobie (frica de străini).

Cuvântul „anxietate“ vine din latină și a început să intre în limbaj cu semnificația de astăzi doar din secolul al XIX-lea, desemnând o frică sau amenințare față de ceva general, nenumit, neidentificat, ca un fel de grijă sau incertitudine, tradusă mai ales prin semne corporale ca tensiune resimțită în piept, bătăi rapide de inimă, senzație de lipsă de aer sau de lipsă de control general al corpului. Semnele corporale ale anxietății sunt aceleași ca într-o stare de emoție, de spaimă sau sperietură. Diferența între fobie și anxietate constă în faptul că, în fobie, frica este îndreptată spre ceva identificabil, precum fobia de a vorbi în public, fobia de avion, fobia de dentist, pe când în anxietate, frica este nelămurită, este fără obiect. A doua diferență este că, în fobie, frica este trăită mai mult în mintea subiectului, pe când în anxietate, frica este mai mult în corpul lui. În medicină, atât fobiile, cât și anxietatea au devenit boli „oficiale“ doar în secolul trecut, mai ales în a doua jumătate a acestuia, când s-au descris criterii de diagnostic pentru fiecare și tratamente specifice. Astfel, în anul 1927, în toată literatura medicală și psihologică, cuvântul anxietate a fost întâlnit doar de trei ori, în 1966 a fost întâlnit de peste 200 ori, iar în anul 2008, de 100 661 ori. De

aici se poate vedea cât de des au început să fie etichetate ca anxietate anumite stări psihologice ale oamenilor. Cu toate că termenii fobie și anxietate au intrat astăzi în limbajul curent și sunt folosiți foarte des ca și cum ar însemna același lucru, nu toată lumea poate da o definiție exactă a lor, deși toți pot să le articuleze sonor sau să le scrie corect. În schimb, toți oamenii sunt de acord să le atașeze acestora un înțeles comun, în sensul că ambele trădeză o frică exagerată care necesită uneori atenție medicală, adică o vizită la un medic sau psiholog, precum și un tratament medical sau psihologic.

Ceea ce unește cele două stări este frica, dar ce este aceasta? Frica este o emoție esențială pentru supraviețuirea omului și face parte din cele 6 emoții bazale (mânia, dezgustul, frica, fericirea, tristețea și surpriza), emoții care sunt spontane, nu cer conștiință de sine pentru a fi trăite, au o bază biologică, sunt înăscute, sunt universale recunoscute, puțin influențate de factorii culturali și prezintă expresii faciale distincte. Dacă prin rațiune omul cunoaște adevărul, prin emoții omul simte adevărul. Se poate deduce ușor că detectarea „adevărului“ prin emoții se face mult mai repede decât prin rațiune și, din această cauză, emoțiile au un rol esențial în supraviețuirea individului, detectând aproape instantaneu un pericol de care trebuie să fugă sau pe care trebuie să-l învingă. Acest răspuns față de frică, denumit „luptă sau fugi“, foarte caracteristic animalelor, s-a transformat la om în „evită sau acceptă“. Într-o situație amenințătoare, omul are la dispoziție două răspunsuri: să caute să evite situația sau să accepte și să o înfrunte. A te confrunta cu un pericol înseamnă să-l înțelegi și apoi să găsești un mod rațional de a-l combate, neutraliza sau a-i accepta consecințele. Răspunsul corporal la frică reprezintă o altă componentă a acesteia. Astfel, emoția de frică este caracterizată de creșterea frecvenței pulsului și a respirației, transpirație, tremurături, senzație de presiune toracică și tensiune musculară, la care se adaugă o stare de vigilență crescută. Toate aceste semne corporale trădeză creșterea tonusului sistemului nervos simpatic și a neuro-mediatorului său, adrenalina, ceea ce face ca organismul să fie capabil să înfrunte pericolul iminent.

Oamenii care au anxietate sau fobie, două ipostaze ale fricii, vor avea în mare același tip de reacție: fie evitarea situațiilor care le declanșează, fie acceptarea lor. Cu cât componenta de frică din anxietate sau fobie este mai mare, cu atât răspunsul de evitare este mai mare. Persoanele afectate vor fi recunoscute de ceilalți mai ales prin acest comportament vigilent, evitant și ezitant, dar și prin semnele corporale descrise mai sus. Acești oameni vor fi mai mult sau mai puțin capabili să descrie în cuvinte trăirile lor, în funcție de cât de bogat este vocabularul subiectivității lor. Dacă acest vocabular este bogat, atunci descrierea anxietății lor va fi mai nuanțată și aceasta îi va ajuta să înțeleagă mai bine ce se petrece cu ei, care sunt factorii declanșatori și care este capacitatea lor de a depăși aceste situații. Cu cât oamenii cu acest tip de suferințe vor avea mai puține cuvinte pentru a le descrie, cu atât problema lor va fi mai greu înțeleasă, mai severă și căutarea ajutorului extern mai frecventă.

Cât de frecventă este frica la oameni? Pot să spun fără să greșesc că frica este cvasigenerală la oameni, nu există indivizi care să nu fi simțit frică într-un moment oarecare al vieții lor. Nu același lucru se poate spune despre fobiile specifice. S-au făcut multe studii care să evidențieze prevalența acestora în populația generală, adică proporția din populația generală care are această problemă într-o perioadă definită de timp sau chiar pe durata întregii vieți. Astfel, o analiză făcută pe un lot larg din populația generală a relevat faptul că aproximativ 25% dintre oameni se tem de șerpi, 12% au frică de înălțime, 11% au frică de zbor cu avionul, 3,1% se tem de furtuni și tunete, 2,4% au frică de dentiști, 3,3% se tem de moarte și 5% au teamă de a fi închiși într-o încăpăre. Studiile epidemiologice privind fobiile specifice au arătat că, de-a lungul ultimilor 25 de ani, prevalența generală a acestora a crescut semnificativ.

2.4. DESPRE ANXIETATEA SAU FOBIA SOCIALĂ

După cum am văzut, fobia și anxietatea sunt stări mintale care ne semnalizează existența unui pericol. Ele au o importanță

deosebită pentru organism deoarece ajută la adaptarea la mediu. Dar ce înseamnă adaptare? Adaptare la mediu este definită ca dirijarea corectă a resurselor și a abilităților organismului față de circumstanțele exterioare, lucru care îl ajută să depășească situația și astfel să supraviețuiască. Dacă în urma cu zeci de mii de ani aceste emoții l-au ajutat să identifice și să facă față unor situații din mediul fizic și în fața pericolului prădătorilor de care era înconjurat, pe măsura creșterii importanței mediului social, prin apariția și dezvoltarea aglomerărilor urbane, aceste emoții îl ajută acum să identifice și să facă față unor pericole generate de conviețuirea în grup și competiția dintre indivizi. Fără aceste emoții, noi am intra într-o situație „cu capul înainte”, fără să anticipăm pericolele, fără să judecăm șansele noastre de câștig sau pierdere, adică fără să ne adaptăm mediului social.

Dacă aceste stări sunt necesare adaptării sociale, se pune întrebarea de ce au devenit ele astăzi boli? Cineva spunea că atunci când medicii nu pot să ajute pe cineva aflat într-o situație complicată, ei au tendința de a „medicaliza” acea situație, adică de a o pune în termeni de boală și sănătate, și majoritatea oamenilor a acceptat explicația acestei stări emoționale în termenii modelului medical. Aceasta s-a întâmplat din cauză că, trăind în grupuri din ce în ce mai mari, cu relații din ce în ce mai complexe între ei, ceea ce a generat competiție atât pentru resurse, cât și pentru roluri și statute, indivizii care au prezentat reacții de frică mai accentuat decât alții au fost judecați ori s-au autoevaluat ca fiind „slabi”. Pierderea unei competiții reale sau imaginare în mediul social are tendința de a fi judecată în termeni de inabilitate, slăbiciune sau incapacitate. Pentru aceștia din urmă a fost mai ușor să „externalizeze” această slăbiciune, adică să o pună în termeni de boală, să-i găsească cauze care să-i exonereze de o răspundere personală, să spună că frica lor este dată de moștenirea genetică, de traume din copilărie, de existența altor boli concomitente, de dezechilibre ale neuromediatorilor cerebrali etc. În felul acesta „boala” nu le mai aparține, ei nu au nicio răspundere pentru existența ei. În acest caz, oamenii respectivi se duc la medic și își predau problema, moment în care

sunt eliberați de răspundere. Astfel au apărut diagnosticele de fobie sau anxietate socială.

Dar ce este anxietatea sau fobia socială? Te rog să accepți teoria mea că acestea sunt doar niște cuvinte. Ele au fost încorporate în jargonul „specialiștilor” cam pe la începutul secolului XX, când timiditatea și rușinea excesivă din situațiile de expunere socială au început să fie incluse printre celelalte fobii specifice, dându-li-se numele de „fobii sociale”. Această denumire făcea referire la indivizii care aveau frică de a fi observați și evaluați de către alții. Fobia respectivă a ajuns să fie o tulburare psihiatrică doar începând cu anul 1980. Astfel, dacă tu consideri că suferi de anxietate sau fobie socială, să știi că suferi de această boală doar începând cu 1980, până atunci erai sănătos! Îți dai seama că este vorba de o convenție socială bazată pe „adevăruri” construite doar din cuvinte?

În anul 1980 apare a treia versiune a clasificării bolilor mintale formulată de Asociația Psihiatrilor Americani, cunoscută sub denumirea de *Diagnostic and Statistical Manual – III sau DSM-III*². În această clasificare, fiecare tulburare mintală a fost conceptualizată ca un sindrom clinic semnificativ din punct de simptomatologic, ceea ce presupune existența de criterii distincte de diagnostic. Pentru prima oară, oamenii cu frică de a fi ținta criticii altora sau care se simt jenați în public au fost considerați ca având o „tulburare de anxietate socială” într-o clasificare oficială a bolilor psihice. Se poate spune că, din acel moment, timiditatea a fost transformată într-o boală de un grup autoselectat de psihiatrii americani. Aceștia au decis prin consens că timiditatea este o trăsătură de anxietate. Este adevărat că încă dinainte de apariția DSM-III a existat o tendință de a include timiditatea și rușinea excesivă din situații de expunere socială printre fobiile speciale, precum fobia de păianjeni sau de șerpi, fobia de dentist și altele, dându-i numele de „fobie socială”. Sub această denumire erau diagnosticați indivizii cărora le era teamă de a fi evaluați negativ de alții. Dar fobia socială a devenit oficial o boală mintală doar după apariția DSM-III, în anul 1980.

² American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Third Edition, Washington DC (1980).

Definiția fobiei sociale din DSM-III era: „dorința imperioasă de evitare și frica irațională de situații în care individul este expus la evaluarea sau observarea de către alții... ceea ce conduce la jenă sau umilință, fiind recunoscută de individ ca excesivă sau nerațională.” După șapte ani, ediția revizuită a DSM (DSM-III-R, 1987)³ include 27 de entități clinice noi și se vorbește din nou de fobia socială care are, în linii mari, aceeași definiție: „o frică persistentă de una sau mai multe situații în care persoana este expusă la posibila observare și evaluare de către alții, atunci când el sau ea fac ceva sau acționează într-un mod care va conduce la umilință sau jenă”. După încă șapte ani, apariția DSM-IV (1994)⁴ continuă tendința de a mai acapara câte ceva din teritoriul normalității și astfel apar șapte tulburări clinice noi. Cu această ocazie, fobia socială își găsește un sinonim în tulburarea de anxietate socială, definiția ei rămânând aproape neschimbată, doar că nu se mai vorbește de tendința de evitare a situațiilor sociale anxiogene. O definiție mai largă conduce și la creșterea prevalenței fobiei sociale de la 2,75% la 13% din populație, existând chiar un studiu care raportează că frica de a vorbi sau acționa în public poate să afecteze până la 20% din populația generală.

Dezvoltarea în continuare a DSM consfințește tendința de promovare a diagnosticului psihiatric doar pe baze simptomatologice, fenomenologice, încurajând categorisirea cât mai multor comportamente din viața de toate zilele ca simptome de tulburări psihice, astfel că au mai apărut 68 de entități clinice noi. În descrierea bolilor psihice, următoarea versiune abreviată DSM-IV-TR (2000)⁵ a folosit un limbaj accesibil publicului larg și, în felul acesta, fiecare

³ American Psychiatric Association (1987): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Third Edition-Revised, Washington DC: American Psychiatric Association.

⁴ American Psychiatric Association (1994): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

⁵ American Psychiatric Association (2000): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, text revised. Washington, DC: American Psychiatric Association.

putea să se includă sau să se excludă. S-a ajuns astfel la un mod generalizat de etichetare publică și la creșterea stigmatului social atașat tulburărilor psihice.

În DSM-IV-TR, fobia socială sau tulburarea de anxietate socială este prezentată ca „o frică persistentă și marcată de situații și activități sociale care pot să producă jenă și un răspuns anxios”. Printre trăsăturile descriptive ale acestei afecțiuni se menționează: „hipersensibilitate la critică, la evaluare negativă sau respingere, dificultăți în a fi încrezător, stimă de sine scăzută și sentimente de inferioritate”. Sunt descrise două forme de fobie socială: (i) forma generalizată, în care frica este generată de o multitudine de situații și interacțiuni sociale și (ii) forma specifică, când anxietatea este generată doar de o anumită situație, de exemplu, frica de a vorbi în public.

În versiunea a cincea, DSM-V (APA, 2013)⁶, se menționează că tulburarea de anxietate socială este „o frică marcată sau anxietate referitoare la una sau mai multe situații sociale în care individul este expus la o posibilă examinare de către alții... precum interacțiuni sociale, observare, activitate în fața altora... ca și teama că simptomele lui de anxietate, cum sunt rușinea sau jena pe care le exprimă în astfel de situații, vor fi negativ interpretate de ceilalți”. Printre trăsăturile comune ale acestei afecțiuni se menționează: „indivizii cu anxietate socială pot exprima o lipsă de încredere sau comportament excesiv de obedient... postură rigidă a corpului, contact vizual inadecvat, conversație cu voce scăzută... aceștia sunt timizi sau rezervați, puțin comunicativi și nu le place să vorbească despre ei înșiși.” Dacă în DSM-III dorința de evitare a situațiilor anxioase era subliniată pregnant, treptat s-a ajuns ca în DSM-V ea să fie doar amintită în treacăt și astfel diferențierea între timiditatea obișnuită și cea care provoacă evitarea situațiilor sociale să fie ștearsă, lucru care a dus la încadrarea mai multor indivizi în statutul de bolnavi.

⁶ American Psychiatric Association (2013): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition, text revised. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Dacă ar fi să utilizez o metaforă, aş putea spune că pe parcursul acestei evoluții, DSM a căutat să prindă cât mai bine în „cătarea puștii” un individ „vulnerabil” după criteriile de astăzi, adică un om rușinos, timid, rezervat, politicos, gata să lase locul altuia, pentru a-l „medicaliza” și astfel a-l stigmatiza. Ce s-a întâmplat de-a lungul ultimelor decenii cu acest tip de comportament uman apreciat, stimat, uneori chiar încurajat, de a ajuns să fie considerat patologic? Timiditatea este doar timiditate, jena nu este altceva decât o emoție pe care o poate resimți oricine într-un anumit context, rușinea este doar un semnal că accepți faptul că ai greșit sau ai încălcat o regulă. Astfel de formulări, cu definiții și criterii diagnostice, ascund de fapt „tirania actuală a diagnosticului medical”, o dorință de a legitima boli și de a ascunde modul artificial în care au fost construite. Aceste „boli” nu sunt, de fapt, decât niște prelungiri ale comportamentului normal sau simple dezadaptări.

La începutul anilor 1990 se spunea deja că tulburarea de anxietate socială ar fi „tulburarea deceniului”, cea de-a treia tulburare psihiatrică după cea depresivă și dependența de alcool. Timiditatea „patologică”, adică timiditatea care afectează funcționarea generală a individului la care se referă tulburarea de anxietate socială, afectează 13% din populație, adică una din opt persoane. Timiditatea a devenit „patologică” din cauză că indivizii timizi au început să se teamă să fie văzuți astfel, le era frică de faptul că vor fi respinși și stigmatizați. Medicalizarea timidității a vizat un comportament care prezintă trăsături precum liniște, reticență, reflexivitate, umilință, care era privit ca valoros în trecut, în linie cu valorile religiei creștine. Sunt acești oameni bolnavi? Se poate spune pe drept cuvânt că creșterea alarmantă a frecvenței acestui diagnostic a fost doar expresia presiunii pe care societatea o exercită asupra oamenilor timizi de a accepta această categorie diagnostică artificial construită. Aceștia au renunțat din ce în ce mai mult la ceea ce credeau în mod natural, autentic, despre ei înșiși, în favoarea interpretării psihiatrului ca „expert al sufletului”. Putem găsi aici explicația faptului că acești oameni timizi, tăcuți, retrași, rușinoși, gata să lase locul altuia, au acceptat să fie catalogați ca anxioși din punct de vedere

social și să caute tratament în speranța că astfel vor fi mai ușor acceptați în societate. Pe de altă parte, ei au început și să resimtă din ce în ce mai mult prăpastia care se deschide între ceea ce erau ei și modelul psihologic pe care societatea îl promovează ca dezirabil.

3. Demedicalizarea conceptului de anxietate socială

În cele ce urmează o să încerc să fac o critică a medicalizării anxietății sociale, un concept care reunește timiditatea, rușinea și jena, emoții cât se poate de normale care stau la baza interacțiunii omului în societate.

3.1. OMUL ACTUAL ȘI REGULILE SOCIALE ALE ÎNTÂLNIRII

Agitația și tumultul sunt constantele vieții noastre cotidiene. Este suficient să ne gândim cât de emblematică sunt imaginile mulțimii de pe peroanele trenurilor de navetă din Tokyo, Londra sau Toronto, de pe străzile Manhattan-ului la orele de vârf, de pe stadioane sau aglomerările vehiculelor pe autostrăzi. Foarte des auzim că omul este o ființă gregară, adică are tendința de a se strânge laolaltă și a flecări. Nu tot atât de dese sunt însă imaginile unui om solitar, citind o carte pe o bancă într-un parc sau mergând pe o cărare de munte.

Dar lucrurile nu au stat întotdeauna așa. Printre virtuțile culturii creștine, și nu numai, s-au numărat modestia, temperanța, rușinea, timiditatea și chiar umilința. Însuși mitul esențial al lui Adam și Eva semnifică rușinea și pedeapsa de a nu-ți fi dirijat comportamentul în conformitate cu ceea ce e prescris și drept. Secole de-a rândul, aceste virtuți au fost cultivate și au dirijat relațiile

sociale ale oamenilor. A fi reticent, modest, rezervat, reflexiv sau chiar solitar era un lucru de admirat.

Îmi amintesc că în primii ani de școală învățasem să cânt la pian și părinții mei aveau obiceiul să mă invite să arăt ce știu atunci când aveau musafiri. Acesta era un supliciu pentru că îmi era rușine, consideram că nu știu să cânt atât de bine, încât s-o pot face în fața altora. De fapt, îmi era rușine și atunci când părinți vorbeau despre realizările mele în fața altor persoane, deoarece eram convins că în felul acesta se viola o valoare în care credeam, cea a modestiei. Mi se părea deplasat să vorbești despre ceea ce știi sau poți fără să fie nevoie de asta, nu era „manierat“, toate aceste lucruri vor fi văzute de alții la timpul potrivit sau niciodată. În fond, toate acele abilități le aveam pentru mine, nu pentru a mă lăuda cu ele. Treptat lumea s-a schimbat și eu odată cu ea; poate că totuși am rămas un pic în urmă, atât cât să pot scrie această carte. Oamenii s-au schimbat aliniindu-se tipologiei „moderne“, astfel că unii dintre noi, poate cea mai mare parte, se potrivesc pe deplin cu tiparul actual și se integrează social cu ușurință, alții mai au de făcut unele ajustări și rămân ceva mai în urmă, într-un fel, rămân în trecut.

Manierele, adică acel comportament simbolic declanșat de întâlnirea față în față, de prezența altora, au jucat un rol important în stabilirea și menținerea relațiilor dintre oameni. Sociologii și antropologii le-au dat diferite denumiri, precum etichetă, comportament ceremonial, ritual social, ritual de interacțiune sau, simplu, politețe. Această politețe era învățată în familie și, în cultura noastră, este sau era subsumată conceptului de „cei șapte ani de acasă“. Aceste maniere îndeplinesc funcții sociale foarte importante, precum un mod subtil de reglare și control al relațiilor sociale, generează sentimentele care-i fac pe oameni să-și asume roluri sociale și să comunice cine sunt și ce loc ocupă în ordinea socială. Aceste caracteristici sunt întrupate cel mai bine în ceremonialul salutului, prin care se exprimă curtoazia, respectul și toate celelalte. Într-o întâlnire, fiecare salută sau este salutat în funcție de relațiile pe care le are cu celălalt.

Manierele sau oricum le-am denumi aduc pacea și liniștea între oameni și chiar reconcilierea, atunci când relațiile au fost încordate.

Dacă legile juridice, moralitatea sau religia sunt necesare pentru ca oamenii să trăiască în grup, celelalte reguli, precum manierele, sunt necesare pentru a valida ordinea socială cu fiecare întâlnire dintre ei. Manierele sunt acte încărcate de semnificație, sunt semnale ale întâlnirii prin care comunicăm, adesea nonverbal, cine suntem și ce așteptăm unul de la altul. Însă nu putem vorbi de maniere și etichetă, de felul de a apărea în public, fără să spunem că la baza lor se află emoțiile de rușine, jenă, vină și timiditate, pe de-o parte, și aroganță, mândrie și gelozie, pe de altă parte. Acestea sunt considerate emoțiile conștiinței sinelui sau ale selfului și despre unele dintre ele vom vorbi în această carte. A nu saluta o persoană pe care o cunoști și o respecti, un individ superior din punct de vedere ierarhic, a face o gafă în public, a avea un comportament deplasat sau a eșua atunci când se presupune că trebuie să realizezi ceva, iată doar câteva exemple care-i fac pe oameni să le fie rușine sau să se simtă jenați. În ce măsură are un om aceste emoții este o problemă a fiecărui individ în parte.

Schimbul de cuvinte și priviri dintre oameni, atunci când se întâlnesc, este ceva inerent naturii noastre și e dificil să nu fie luate în considerație. Un subiect transmite mesaje prin vorbă și prin expresie facială. În timp ce mesajele verbale pot fi despre orice, mesajele faciale vorbesc despre persoana care le emite, sunt involuntare, spontane, necalculate. În întâlnirea față în față mesajele acestea nu pot fi truate, deși uneori încercăm să disimulăm. De ce? Pentru că prin aceste mesaje interlocutorii se experimentează unul pe celălalt. Din acest motiv oamenii vor să vadă fața celuiilalt, se observă unul pe celălalt pentru a distinge aceste mesaje expresive care spun cine ești. De aceea ne uităm unul la altul atunci când ne intersectăm fără să ne cunoaștem. Majoritatea oamenilor suportă privirile celorlalți fără sentimentul că sunt văzuți, observați, citiți sau spionați și, astfel, se simt confortabil printre ceilalți, aceasta datorită faptului că mare parte din comunicarea dintre oameni este tipizată, organizată în funcție de ocaziile sociale în care are loc, pe stradă, în locuri publice, în locuri oficiale, în propria casă sau în vizită la alții. Un exemplu ar putea fi cine salută primul, cine zâmbește primul, cine vorbește

primul, cine determină când se încheie comunicarea, cine tace, cine și în ce situație se arată mai supus etc. Am putea spune că în majoritatea situațiilor sociale comunicarea tinde să fie codificată. De la salut și zâmbet, în cazul întâlnirii cu necunoscuți sau cunoscuți, până la a te opri sau nu să comunici verbal, toate aceste obiceiuri sunt aproape tipizate și subsumate la ceea ce se numește „etichetă“, „maniere“, „politețe“, „bună creștere“. Respectarea lor lasă sentimentul de adevărat în cazul unei întâlniri față în față. Dar sunt și persoane care au o sensibilitate deosebită și se cred examinate, observate, monitorizate, fără să existe în mod real o astfel de intenție din partea altora. Acesta ar fi cazul persoanelor cu trăsături de anxietate socială care trăiesc întâlnirea față în față cu credința că sunt privite și interpretate de celălalt, cu frica de a nu fi ceea ar trebui să fie. Ei sunt aceia care, după încheierea unei întâlniri față în față, continuă să analizeze mesajele acestei întâlniri și să le atașeze noi înțelesuri, precum stânjeneală, rușine, vinovăție sau manie. Pentru acești oameni, aparența, impresia lăsată joacă un rol primordial. De aici vin în mare parte emoțiile conștiinței sinelui, pagubele, rănilor întâlnirii din spațiul social, deoarece știm cu toții, instinctiv, că de acestea depinde modul în care o persoană este luată în considerare.

Pentru fiecare dintre noi, aceste norme ridică problema autenticității. Se poate spune că existența socială ne forțează uneori să ne punem o mască și să jucăm un joc pentru a satisface cerințele vieții sociale, lucru care afectează oarecum *selful* original. În acest sens, individul trebuie să posede propriul echipament pentru a face față întâlnirii și comunicării sociale, adică să „citească“ cu spontaneitate întâlnirea și să fie adecvat la ea, să răspundă la comunicarea altuia și să fie capabil să exprime ceea ce vrea să fie într-o anumită situație, conform uzanțelor culturale. Acest echipament constă în capacitatea de a comunica în două planuri, unul obiectiv, al comunicării efective, și altul subiectiv, în care individul caută să verifice în ce măsură este înțeles, cât de mult este interesat interlocutorul să comunice etc. Acest din urmă sistem nu face altceva decât să supravegheze comunicarea și reacția interlocutorului. Prin această supravegheare el încearcă să deceleze impresiile pe care le lasă, cât de

interesat este cel din fața lui, cât este de bine primit, cât de prezent și autentic este celălalt, iar în funcție de acestea își modulează comunicarea verbală, lungimea ei, subiectul etc. Pe de altă parte, sistemul de supravegheare modulează și expresivitatea subiectului care comunică. În final, comunicarea poate fi etichetată din punct de vedere emoțional ca satisfăcătoare, nereușită, favorabilă, a fost un eșec, a rămas neterminată, ar fi trebuit să fie condusă altfel, comunicatorul a lăsat o bună impresie, s-a făcut de rușine, nu a fost bine înțeles etc. Dacă acest sistem de supravegheare ne oferă posibilitatea de a citi autenticitatea, poate fi și constrângător atunci când este foarte „aspru“ cu noi înșine. În acest caz, sistemul de supravegheare ne poate lăsa sentimentul de eșec, de ridicol, de neîmplinire în urma unei întâlniri cu alții, sentiment care este exagerat în raport cu o evaluare neutră.

Sentimentul de confort al întâlnirii interumane ne lasă sentimentul că în această lume suntem acasă, o lume pe care o simțim ca pe ceva familiar, din care facem parte nemijlocit. Noi trăim în această atmosferă care ne înconjoară constant. „A fi acasă“ în această lume înseamnă că noi ne simțim bine și ne putem dezvălui fără frica de a fi înțeleși greșit. Această semnificație este produsul exclusiv al minții noastre, produsul interpretărilor și al activităților de fiecare zi, al celor în care am crescut și ne-am dezvoltat și pe care o împărtășim cu alții. Această istorie operează pe nesimțite în spatele nostru și formează interpretările pe care le avem despre lume și despre noi înșine și deschide perspectiva în care vom fi în viitor. Orice am face, nu ne putem desprinde de aceste interpretări construite pe baza tradiției istorice și familiale în care am crescut.

A fi acasă, a te simți familiar în această lume înseamnă a găsi o balanță între ceea ce vrea lumea să fii și ceea ce ești tu cu adevărat. Pentru majoritatea covârșitoare dintre noi, a fi acasă înseamnă a fi autentic, adică a putea să te arăți așa cum ești în fața ta și a altora, fără să dorești să fii altfel, să te ascunzi, să eviți sau să disimulezi. Dacă această aserțiune este adevărată, poate un individ modest, timid, introspectiv să se simtă acasă în lumea din afara lui sau, din contră, se simte împins să rămână închis în lumea din interiorul lui pentru a nu-i fi rușine de cum este? Recunoaștem aici situația unui

individ care astăzi este etichetat ca „suferind“ de tulburare de anxietate socială sau de fobie socială, lucru care ridică multe întrebări: un astfel de individ poate să se simtă acasă în lumea de astăzi? Poate să se arate lumii așa cum este, adică poate fi el autentic? Iar dacă nu, această neautenticitate, această nepotrivire se petrece din cauza lui sau a lumii din jur? Dacă l-am pune în „tunelul timpului“ și l-am transporta suficient de mult în trecut, ar exista o perioadă în istoria lumii în care el s-ar simți acasă și nu ar mai fi considerat ca bolnav de anxietate socială? Se pare că da, în vremurile când a fi modest, reticent, politicos, rușinos era modelul cel mai prețuit.

3.2. ÎNTRE A FI AUTENTIC ȘI A FI CONFORMIST

Autenticitatea poate fi înțeleasă ca un proiect personal, ca o întâlnire dintre vocea lumii interioare care îți spune cine ești și vocea lumii exterioare care îți spune cine ar trebui să fii, adică să te conformezi altor cerințe. Am putea spune că există tendința naturală, internă, „genetică“ de a deveni ceea ce ți-e dat să fii, printr-o predestinare inherentă ființei tale, și o tendință exterioară, ambientală, de sorginte socială în cea mai mare parte, de a deveni ceea ce se cere, ce se cade, ceea ce este necesar din perspectiva altora sau, de multe ori, din perspectiva a ce crezi tu că ar fi în mintea altora. Fiecare dintre noi a constatat că existența noastră socială ne abate de la a fi noi înșine pentru simplul motiv că societatea funcționează cel mai bine cu oameni care sunt doar roțițe ale mașinării vieții de zi cu zi. Societatea funcționează mai bine cu oameni care se identifică cu rolurile lor și le îndeplinesc fără să crâcnească. Cu toate acestea, noi continuăm să credem că numai prin exprimarea naturii noastre adevărate, printr-o sinceritate față de noi înșine, putem dobândi autorealizarea și autoîmplinirea. Cui aparținem în proporția cea mai mare, nouă înșine sau realității mai largi din afară noastră? Religia creștină a căutat să rezolve această dilemă afirmând că autenticitatea interioară se regăsește doar în sentimentele de umilință, pioșenie, evlavie, modestie și vinovăție prin care ne prezentăm în fața lui Dumnezeu.

Reforma religioasă, spiritul antreprenorial, dezvoltarea științei din epoca modernă mută proiectul autenticității din relația cu divinitatea în centrul individului. Înțelegerea modernă a societății pornește de la sensul că ea este ceva realizat de om, produsul relațiilor și al deciziilor umane, mai curând decât ceva natural și preordonat, în care individul are de jucat diferite partituri, de citit diferite texte în viața publică, texte care de cele mai multe ori nu sunt scrise de el, ci de alții. Acum devine evidentă importanța „altuia“ în opoziție cu cine sunt eu cu adevărat, diferența între public și privat, între a fi autentic sau conformist, între artificial și natural. Spațiul privat, privit ca depozitar al autenticității, începe să fie considerat doar ca un refugiu și un om este cu adevărat el însuși doar atunci când sălășluiește în viața privată, în viața din afară, el fiind nevoit să se conformeze.

În modernitate, atunci când individul dorește să participe și să se realizeze în viața socială, el înțelege că selful și interioritatea sunt cele care-l fac să fie mai aproape sau mai departe de lumea socială. Se poate spune că, odată cu modernitatea, unitatea și întregul în viață au fost pierdute, deoarece apare o discrepanță între ceea ce este în interiorul și în afara noastră. Societatea este acum văzută ca o cauză a pierderii sensului de întreg și unitate caracteristice vieții contemporane. Rolurile sociale, convențiile sociale și preocuparea constantă pentru existența materială blochează abilitatea noastră de a fi ceea ce suntem cu adevărat. Concepția „romantică“ de a considera că fericirea și împlinirea nu pot fi atinse decât prin întoarcerea spre interiorul nostru, prin ascultarea vocii care izvorăște din natura noastră internă, în care proiectul autenticității devine „o călătorie internă în căutarea locului nostru de început“, ce se află în interiorul nostru și nu în afara noastră, devine iluzorie.

Distincția dintre realitatea din afară și din interiorul nostru este legată și de distincția pe care o facem între viața publică și privată, care la rândul ei e legată și de distincția dintre artificial și natural, spiritual și material, veritabil și fals. Astfel, ceea ce este înăuntru e adevărat, autentic, pur și original, în timp ce ceea ce este în afară e derivat, periferic. A fi autentic înseamnă a fi în contact cu adevărul *self* originar. A fi tu însuși, rușinos, timid sau jenat de ce ar putea

vedea și gândi alții despre tine poate fi contrabalansat de gândul că aceste trăsături aparțin felului tău autentic de a fi, pentru că ele țin de natura ta originară, pură.

Pretenția că adevărul este universal și cunoașterea adevărului se dobândește numai prin știință a făcut ca oamenii să renunțe la discursul veritabil al subiectivității lor, în favoarea unui limbaj uniform, promovat de societatea modernă. Aceasta a făcut ca *selful* omului modern să se afle într-o continuă dezbatere între autenticitate și unicitatea interioară, pe de-o parte, și conformism și uniformitate exterioară, pe de altă parte. Peste tot apar incitații ca omul modern să se uniformizeze, să se tipizeze, să se alinieze la cerințe exterioare. Așteptările față de el sunt normalizate sub formă de reguli, legi și ierarhie. În condițiile în care, secole de-a rândul, *selful* se privea prin proprii ochi sau ai unei puteri transcendente, acum selful începe „să se privească prin ochii altora“. Acum apar sursele de amenințare ale *selfului*, precum evaluarea negativă, respingerea interpersonală, eșecul de a atinge standarde comune, frica de a nu fi acceptat, toate acestea fiind și sursele emoțiilor autoconștiente sau ale *selfului*, precum rușinea, jena și timiditatea. Este momentul în care individul cu astfel de trăsături este medicalizat, iar problemele lui capătă eticheta diagnostică de tulburare de anxietate socială. Până în anul 1980, acest diagnostic nu era utilizat în mod oficial. Prin versiunile succesive ale DSM, conceptul de tulburare de anxietate socială sau fobie socială este din ce mai larg, pentru a cuprinde o plajă cât mai mare de indivizi cu timiditate accentuată.

3.3. CRITICA PSIHIATRIEI MODERNE

Este legitim să ne întrebăm de ce psihiatria modernă a încercat cu obstinție să cucerească noi teritorii ale „normalității“ și să le aducă pe tărâmul „alienării“? Un răspuns ar fi acela că psihiatria a fost creația epocii iluministe, când calea de a descoperi adevărul s-a mutat de la religie la rațiune, iar investigația științifică a devenit prioritară pentru cunoaștere în general. Tot ce amenința rațiunea

și ordinea era privit ca un pericol împotriva societății, iar oamenii „iraționali“ puteau fi ținta unor măsuri coercitive ale societății. În secolul XX, psihiatria promitea controlul alienării prin utilizarea științei medicale, iar societatea a validat aceasta prin promulgarea autorității și a calității de expert a psihiatrilor.

Lumea modernă a adus și concepția prin care individul a fost făcut responsabil de ce se întâmplă cu el, iar lumea lui internă, subiectivitatea, a devenit doar laboratorul în care se naște alienarea și suferința. Apoi psihiatria s-a biologizat, postulând faptul că diferitele simptome, diferitele expresii ale realității tulburării mentale pot fi exprimate doar în termenii unui singur mod de cunoaștere, cel biologic, iar cauzele bolilor psihice sunt peste tot aceleași, pentru că oamenii sunt peste tot aceiași. Deci bolile psihice pot fi privite ca universale! Aceasta a determinat în mare măsură și modul în care vorbim și gândim despre noi înșine. Astfel, multe dintre suferințele noastre emoționale sunt astăzi privite ca dezordine biochimice ale creierului. Mai mult decât atât, prin acest limbaj psihiatrul impune propria lui interpretare trăirilor pacientului, iar în întâlnirea dintre aceștia se aude doar vocea expertului, adică cea a psihiatrului. Interpretarea individuală a tulburării mintale este înlocuită de cea a expertului, aceasta din urmă fiind privită ca una validă, indubitabilă. În felul acesta se înțelege mai ușor de ce psihiatrul va privi înclinația spre timiditate și jenă a individului din fața lui ca fiind expresia unei tulburări psihice care se numește tulburarea de anxietate socială, lucru ce va prevala în fața interpretării personale a acestei trăsături comportamentale.

În măsura în care limbajul tehnologiei psihiatrice este universalizat, în aceeași măsură și definiția normalității și a bolii se uniformizează. Oamenii din diferite părți ale globului încep să înțeleagă și să exprime viața, nevoile și relațiile lor în termenii promovați de cei ce produc servicii și de instituțiile de îngrijire a sănătății mintale. Indivizii renunță treptat la povestea autentică a subiectivității lor, în favoarea unui limbaj promovat de psihiatria modernă legată de industria farmaceutică, limbaj care este eminent tehnice.

Este vorba aici de problema morală a psihiatriei. Psihiatria actuală ar trebui să fie științifică, neutră și dezinteresată. Realitatea este că psihiatria zilelor noastre este încărcată cu concepțiile lumii vechi despre relațiile dintre minte și corp, minte și societate și de credința că tehnologia și știința sunt instrumentele de cunoaștere a adevărului universal. Exemplul medicalizării timidității, rușinii și jenei este grăitor în acest sens. Apariția tulburării de anxietate socială ca entitate clinică diagnosticabilă și tratabilă nu este în niciun caz în favoarea oamenilor care se simt stigmatizați pentru a fi diferiți față de o normativitate socială lipsită de autenticitate. Beneficiara acestei medicalizări este, în fond, menținerea puterii psihiatriei în câmpul social, validarea psihiatrului în calitate de expert și interpret al trăirilor umane. Ce anume este adevărat sau fals e stabilit de acest tip de discurs. Contactul cu sistemul psihiatric înseamnă contactul cu sistemul investit cu puterea și cunoașterea prin care indivizilor li se dă nu numai o etichetă diagnostică, ci și un mod de a se înțelege pe ei înșiși. Înțelegerea alienării și a suferinței este furnizată de acest discurs. În felul acesta putem explica de ce oamenii au renunțat la ceea ce credeau ei în mod natural, autentic, în favoarea interpretării expertului și, astfel, găsim rațiunea pentru care acei indivizi timizi, tăcuți, retrași, rușinoși, jenați în diferite contexte sociale au acceptat să fie catalogați ca având o tulburare de anxietate socială și să caute tratamente medicamentoase sau psihoterapice pentru a deveni ceea ce ei nu erau și nu vor fi niciodată, niște oameni făcuți după tiparul altcuiva.

3.4. RUȘINEA, JENA ȘI TIMIDITATEA CA EMOȚII ALE *SELFULUI*

Emoțiile sunt un răspuns multifacțat al organismului la o situație care are înțeles pentru subiect și care conduce la modificări în trăirea subiectivă, în comportamentul și fiziologia individului. Ele apar mai ales atunci când un individ se află într-o situație care este relevantă pentru scopurile sale. Emoțiile sunt un semnal care indică

nevoia unui răspuns cu caracter adaptativ, în sensul că orientează și organizează gândurile și acțiunile subiectului în mediul lui natural și social în scopul supraviețuirii sale. Emoțiile sunt esențiale pentru funcționarea individului.

Emoțiile sunt distincte unele de altele, depind de factorii raționali, cognitivi, individuali, care furnizează interpretarea și evaluarea stimulului declanșator, intern sau extern, au o expresie exteroară facială și vocală diferită, sunt măsurabile și prezintă un răspuns fiziologic diferit.

Există mai multe feluri de a clasifica emoțiile, dar în cartea de față eu le voi împărți în trei categorii: (i) *emoții bazale* precum mânia, dezgustul, frica, fericirea, tristețea și surpriza, emoții care sunt spontane, nu cer conștiință de sine pentru a fi trăite, au o bază biologică, sunt înnăscute, universal răspândite, puțin influențate de factorii culturali, prezintă expresii faciale distincte și se găsesc și la mamiferele superioare, (ii) *emoții ale selfului* sau ale conștiinței de sine, precum rușinea, jena, vina, timiditatea, pe de-o parte, și mândria și invidia sau gelozia, pe de altă parte, care sunt emoții legate de viziunea despre noi înșine și în relație cu ceilalți, nu sunt universale, sunt influențate de factorii culturali și nu au expresii faciale universal identificabile, și (iii) *emoțiile secundare*, precum dorul, dragostea, suferința, optimismul, extazul, simpatia, grija, afecțiunea, bucuria, veselia, iritarea, supărarea etc., care sunt rezultatul judecării și al interpretării conștiente sau inconștiente, pe termen mai lung, a emoțiilor din primele două categorii.

Emoțiile bazale și cele ale conștiinței de sine s-au transformat de-a lungul evoluției omului pe Pământ și s-au rafinat, pentru a ajunge așa cum le știm și trăim cu toții astăzi. Emoțiile bazale ajută individul să supraviețuiască în mediul ambiental fizic, iar cele ale *selfului* îl ajută să supraviețuiască în mediul social, promovând incluziunea socială, participarea, reconcilierea și stima de sine. Emoțiile bazale ne ajută să decelăm rapid pericolele sau oportunitățile de supraviețuire și să generăm reacții în consecință. Emoțiile conștiinței de sine ne ajută să ne vedem cum apărem în fața altora și să înțelegem cum ne văd alții. Ele sunt autoreflexive,

privesc *selful*, imaginea propriei noastre ființe și identitatea, filtrate prin ochii altora și prin normele și regulile comunității din care facem parte. În felul acesta, emoțiile conștiinței *selfului* joacă un rol de control în motivarea și reglarea gândurilor, a sentimentelor și a comportamentului oamenilor în mediul social.

Majoritatea oamenilor consumă o mare parte din timp căutând aprobarea socială și evitarea rușinii și a jenei. Suntem îngrijorați de faptul că ne putem pierde statutul social în ochii altora și fiecare act social al nostru este influențat chiar și de cea mai mică șansă de a fi rușinați sau de a pierde imaginea pe care o avem în societate. Noi stăm mereu între rușine și mândrie. Jena, vina și rușinea împing oamenii să se străduiască să reușească în diferite domenii și să se comporte moral și adecvat din punct de vedere social în interacțiunile cu alții.

Când individul este confruntat cu un eveniment, primul lucru pe care-l face este evaluarea în ceea ce privește supraviețuirea, adică se întreabă dacă evenimentul este relevant pentru supraviețuire și/sau reproducere. Dacă da, el va genera una dintre emoțiile de bază care îl va pune în poziția de a rezolva situația de față. Dacă nu, el nu va genera niciuna dintre emoțiile de bază și va trece la evaluarea pe următorul palier: evenimentul respectiv este relevant pentru identitatea, reputația și relațiile sale cu alții? Dacă da, se activează procesele de atenție și supraveghere direcționate către sine care permit autoreprezentarea și autoevaluarea, ceea ce va duce în final la evaluarea felului în care evenimentul interacționează cu obiectivele individului, cu obligațiile și îndatoririle lui, față de el și față de alții. Astfel, se poate spune că există evenimente care vor activa procesul de atenție focalizat pe sine ce va genera emoțiile conștiinței de sine. Deci se poate spune că emoțiile autoconștiente sunt emoții izvorâte din *self* și îndreptate către *self*. Această capacitate a omului de autoreflexie are repercusiuni extraordinare asupra abilității individului de a trăi în grup, lucru esențial pentru supraviețuirea lui pe termen lung. Capacitatea noastră de a fi conștienți de noi înșine permite să planificăm viitorul, să ne stabilim scopuri și să monitorizăm progresele

în dobândirea lor. Putem observa și evalua gândurile și comportamentele noastre și ne putem imagina punctele de vedere ale altora, ce gândesc alții despre noi.

Termenul de conștiință de sine se referă la atenția direcționată asupra propriei persoane, asupra propriului *self*. Se face diferența între conștiința de sine publică și cea privată. Conștiința de sine publică se referă la tendința de a fi atent la impresia pe care o lăsăm altora, iar o persoană cu această trăsătură va fi întotdeauna foarte interesată de ce impresie lasă. Conștiința de sine privată se referă la calitatea unui individ de a fi reflexiv, conștient de gândurile și emoțiile sale, fiind atent la felul în care se reflectă lumea în sinea lui. În acest caz, focalizarea atenției este îndreptată către sine, iar individul este înclinat să atribuie evenimentele *selfului*. Deci el va resimți rușine sau jenă atunci când se petrece un eveniment negativ doar dacă el îl va lega de *self*. Ulterior acest individ va fi timid și retractil în situații publice tocmai de frica de a nu mai trăi rușinea. Studiile au arătat că oamenii cu conștiință de sine privată sunt înclinați spre rușine, jenă și timiditate, iar cei cu autoconștiință publică sunt înclinați către vinovăție.

O persoană care este sensibilă la impresia pe care o lasă posedă atât o autoconștiință publică, cât și un comportament de auto-monitorizare. Astfel de persoane sunt foarte atente la sugestiile din relațiile interpersonale, la dinamica situațiilor și la încălcarea normelor și a regulilor ce se presupune că reglementează aceste relații, precum politetea, respectul ierarhiei, morala. Ei tind să pună mare preț pe autoprezentare și sunt foarte sensibili la felul în care îi privesc alții. Se poate spune că aceștia se văd pe ei înșiși prin ochii altora. Aceasta îi face extrem de vulnerabili la experiența de rușine și jenă. Când cineva resimte rușine față de o greșală sau încălcare a unor reguli în care crede, rușinea reflectă de fapt cine este această persoană, nu situația exterioară. Aceste persoane au tendința de a se retrage, din dorința de a scăpa de situațiile care induc rușine, de frica de a nu fi deconspirați cu această trăsătură care presupune o slăbiciune în fața altuia.

3.5. CE ESTE RUȘINEA?

Conform Dicționarului Explicativ al Limbii Române (DEX, 2009), rușinea este un „sentiment penibil de sfială, de jenă, provocat de un insucces sau de o greșeală”. După NODEX (2002), rușinea este o „senzație sau sentiment de neplăcere, amestecată cu jenă, cauzate de o situație penibilă”; rușinea mai semnifică un „sentiment de decență în relațiile sociale; rezervă în comportare, determinată de bună-cuviință, pudoare”. Dicționarul lui Șăineanu (ed. VI, 1929) definește rușinea ca „sentiment penibil excitat în suflet prin ideea sau temerea de necinste”. Pentru a înțelege mai bine înțelesurile acestui sentiment, DEX furnizează și diferite expresii folosite curent la români: „fără rușine” semnifică același lucru cu „fără jenă”, cu obrăznicie; „a muri de rușine” sau „a-i plesni cuiva obrazul de rușine” se spune atunci când cineva se simte foarte rușinat; „n-ai (sau n-are) rușine” ori „nu ți-e (sau nu-i/nu le este) rușine (obrazului)” se spune cuiva lipsit de bun-simț, obraznic, nesimțit, nerușinat; „a păți o rușine” se spune atunci când cineva a ajuns de ocară sau de batjocură, când a suferit un lucru umilitor; „a fi de rușine, a rămâne de rușine, a da pe cineva de rușine” semnifică faptul că cineva este de batjocură, de ocară, este sau a ajuns de răs, este sau a ajuns într-o situație penibilă, de dezonoare ori umilință. După Dicționarul de sinonime (2002), rușine înseamnă „jenă, rezervă, modestie, reținere, timiditate, sfiiciune, bună-cuviință”, pe de-o parte, sau „nepotrivire, dezonoare, necinste, batjocură, ocară”, pe de alta.

Din cele de mai sus se vede limpede cum în limba română rușinea, jena și timiditatea sunt sinonime, putând fi folosite una în locul alteia cu același înțeles, dar în psihologie și în cartea de față sunt emoții distincte, aparținând categoriei de emoții ale *selfului* sau ale conștiinței de sine.

Rușinea este o emoție foarte importantă pentru individ și pentru relațiile lui cu ceilalți. Ea se găsește plasată și printre emoțiile morale, alături de vinovăție sau dezgust. În fața unei erori sau greșeli, în fața unei încălcări a unei reguli morale, *selful* se întoarce spre el însuși, evaluându-se și judecându-se. Astfel,

experiența rușinii și a vinovăției ghidează comportamentul nostru și influențează felul în care ne privim cu propriii noștri ochi. În fața unor situații de acest gen, *selful* se evaluează și prin ochii celorlalți și, astfel, această emoție influențează felul în care stabilim și menținem relațiile cu alții, felul în care ne găsim locul printre alții și cât de mult suntem acceptați sau respinși într-o colectivitate.

Se consideră că rușinea este o „emoție ascunsă” și însăși cuvântul „rușine” are la origine sensul de a te ascunde. Ea este o emoție involuntară care poate schimba starea mentală anterioară a individului. De cele mai multe ori, rușinea generează anxietate și este greu să concepi rușinea fără senzația de tensiune, neliniște, înroșirea feței, tahicardie, respirație rapidă, transpirație, motiv pentru care mulți au asemănat-o cu atacul de panică și au vorbit de „atacul de rușine”. Rușinea poate conduce și la depresie, manie, iritabilitate, vinovăție, retragere socială.

Există un consens în a considera că rușinea se dezvoltă la copilul mic în primele 16-24 luni de viață, când el devine foarte atent și sensibil la aprobarea celorlalți și mai ales a îngrijitorilor apropiați. El privește fața și comportamentul celor care îl îngrijesc și caută să găsească aprobarea și validarea acestora, pe baza cărora va dezvolta un afect pozitiv. Astfel copilul va fi interesat să deceleze și să respecte reguli, să împlinească standarde și să caute apoi aprobarea de pe fața părinților/îngrijitorilor. Este foarte atent la rezultatul jocurilor și comportamentului lui, fiind sensibil la succes, ca expresie a dezvoltării capacității lui de autoevaluare. După vârsta de 16-18 luni, în medie, mama începe să emită primele semnale negative sau chiar punitive față de copil, în încercarea de a dirija comportamentul acestuia între bine și rău. Acesta este momentul în care apar și apoi se dezvoltă primele emoții de rușine, care traduc înlocuirea afectului pozitiv cu inhibiția comportamentală. Copilul începe să deceleze felul în care nevoile și dorințele lui se oglindesc în alții, începe să învețe să se privească prin intermediul feței altora. Ulterior, el își va dezvolta capacitatea de „citire a minții” altora, iar emoția de rușine va fi dirijată de felul în care gândește el că este evaluat în mintea altora. Toate acestea constituie premisele prin care rușinea

devine o frică a individului de a fi expus, observat sau judecat negativ de alții.

Conținutul rușinii se leagă de conceptul de „transparență“, care presupune să ne imaginăm felul în care apărem în fața altora, imaginația despre cum ne judecă alții. Astfel, rușinea se poate petrece în lumea externă, în funcție de felul în care ne privesc alții, dar și în lumea internă, după felul în care ne privim noi înșine. Rușinea externă implică anticiparea că alții ar putea să-ți judece comportamentul tău. Când comportamentul individului este controlat de rușinea externă, acesta crede că prin evitare nu poate fi descoperit. În cazul rușinii interne, evitarea nu este un mecanism prin care rușinea poate fi depășită ușor. Mulți indivizi se vor simți rușinați chiar dacă nu îi vede nimeni, pentru că evaluarea se face în raport cu norme internalizate. Ambele ipostaze sunt bine cunoscute indivizilor cu anxietate socială.

Pentru a se declanșa emoția de rușine trebuie să existe câteva condiții precum:

- (i) atenție focalizată asupra altora sau asupra propriului *self*,
- (ii) credința individului că nu este capabil să îndeplinească sau să se ridice la nivelul standardelor altora ori ale celor personale cu privire la valoare sau onoare, respectiv credința că nu poate fi ceea ce ar dori să fie,
- (iii) tendința de autoblamare a propriului comportament,
- (iv) compararea socială, prin care standardele și idealurile proprii sunt luate ca termene de comparare socială între indivizi, ca modalitate de validare a propriilor acțiuni.

Oamenii cu astfel de caracteristici vor fi mult mai înclinați să dezvolte rușine. Dintre aceștia vor apărea cei care se prezintă la medic cu credința că se poate schimba ceva pentru a se simți mai în largul lor în relațiile sociale.

Autoevaluarea individului ca fiind inferior într-un proces de comparare socială este originea cel mai des invocată pentru rușine. Oamenilor le e frică de evaluarea socială pentru că aceasta ar putea scoate la lumină un defect, o inconsistență, o greșeală. Frica este mai ales față de judecata socială făcută în public. Astfel, cu cât sunt

mai mulți oameni de față, cu atât crește probabilitatea de a fi făcuți de rușine, iar această rușine va fi mult mai greu de suportat. Este vorba aici și de o anticipare a criticii publice, de falsă atribuire a interesului altora de a se uita critic la noi.

Ar părea legitim să ne întrebăm dacă viața oamenilor nu ar fi mai bună în condițiile în care nu am avea emoțiile de rușine. Beneficiază în vreun fel oamenii de pe urma rușinii? Un răspuns la această întrebare trebuie să vină dintr-o privire asupra funcțiilor și a rolului rușinii în procesul de adaptare a omului la mediu. Din această perspectivă, putem spune că ne deosebim de animalele superioare și în special de primate, în mai multe moduri, dar mai ales prin capacitatea fără precedent de a transmite informații cu caracter social și de a ne adapta la condițiile sociale și cooperare dintre indivizi. Rușinea face parte dintre emoțiile autoconștiente pe care se sprijină aceste caracteristici deoarece ajută cooperarea, orientează relațiile între superior și inferior, conduce la pacificarea relațiilor, la integrarea în grup prin conformarea cu normele și regulile grupului, la auto-reflexie și la cunoașterea felului în care ne privesc alții și ne înțeleg.

Rușinea este exprimată prin coborârea trăsăturilor feței și a umerilor, un mers și o postură aplecate în față, privire în jos. În opoziție, mândria se exprimă printr-o expresie corporală diferită, precum privirea directă, corpul drept, umerii ridicați, mersul apăsător. Acest comportament este un mod de comunicare cu alții prin care se exprimă subordonarea sau amenințarea și intimidarea celorlalți.

Una dintre cele mai importante funcții ale rușinii este cea de reconciliere, de reparare a unei relații amenințate cu deteriorarea. Viața socială umană este guvernată de mii de reguli pe care indivizii le încalcă din când în când, amenințând armonia relațiilor sociale și chiar fundamentele ordinii sociale. Pentru remedierea relațiilor sociale deteriorate de încălcarea regulilor sociale, oamenii se bazează pe cererea de iertare și pe diferite gesturi de reconciliere prin care se exprimă obediența, docilitatea și afiliația, care conduc la rândul lor la iertare și pacificarea relațiilor sociale. Astfel, un individ rușinat semnalizează dorința lui de a rămâne inclus în grup, frica de a nu

fi respins, își exprimă docilitatea, pacifismului și dorința de restaurare a relațiilor sociale prin reducerea agresivității și a caracterului beligerant al celui/celor din fața sa. Individul rușinat își exprimă regretul, dorința de a fi iertat, dorința de a evita conflictul, înjosirea și umilirea. Aceasta explică de ce, în multe situații, rușinea nu este ascunsă de indivizi, de ce aceștia încearcă să fie expliciti prin mesajul lor nonverbal. Există însă și cazuri în care individul dorește să ascundă rușinea, mai ales atunci când există un conflict între ceea ce trăiește selful și felul în care vrea să se prezinte altora, cu alte cuvinte, atunci când vrea să se camufleze. În astfel de situații, problema este că expresia facială a rușinii poate deconspira tendința internă de camuflare a ei.

Altă funcție a rușinii este aceea de a evidenția poziția, rangul sau statutul social al individului. În acest caz vorbim de felul în care rușinea este legată de comportamentul de rol, de frica de a fi evaluat ca neadecvat pentru rolul presupus a-l îndeplini. În îndeplinirea unui rol social, indivizii abordează diferite strategii, precum împlinirea a ceea ce alții așteaptă de la ei, formarea de alianțe, docilitatea, evitarea conflictelor și a pagubelor. În toate aceste strategii, rușinea joacă un rol mediator, pacificator, reconciliant, reparator și chiar de culegere a simpatiei. S-a constatat că indivizii care exprimă rușine sunt mai simpatizați decât cei care exprimă alte emoții, precum vinovăție, umilință sau mândrie. Se spune că rușinea este prima emoție socială și că experiențele rușinii se petrec ca răspuns la situații sau circumstanțe care prezintă o amenințare pentru legăturile sociale. În acest caz, rușinea se exprimă prin faptul că individul se simte mic, inferior altora și izolat, cu dorința de a se ascunde sau de a pleca.

A treia funcție a rușinii este de ordin moral. În măsura în care rușinea, ca și alte emoții ale selfului, este generată de procesele de autoreflexie și autoevaluare, prin această emoție individul obține un feedback asupra propriului comportament sau atitudine față de normele și standardele morale împărtășite cu alții. Ea poate fi considerată ca un barometru emoțional moral, pentru că rușinea este strâns legată de încălcarea acestor norme, ceea ce face ca ea să exercite o

influență puternică asupra alegerilor morale și să contribuie la formarea standardelor morale. Este ușor de înțeles faptul că un individ lipsit de rușine va putea încălca aceste reguli morale fără să resimtă vreun regret sau frică de consecințe.

Tendința de a obține aprobare socială, acceptare, reputație pozitivă și prestigiu este elementul-cheie din comportamentul social uman. Oamenii au nevoie să fie valorizați, să fie convinși că au o bună imagine în mintea altora și să aibă un sistem de autoevaluare care să promoveze competențe personale și ocuparea de poziții sociale care să ducă la acceptare de către ceilalți. De aceste nevoi se leagă și rușinea ca emoție care reglează gradul în care împlinim sau eșuăm în acest demers.

A crea sentimente pozitive în mintea altora crește șansa unui individ de a avea un rol social adecvat și astfel de a face lumea mai sigură pentru el. Dar ce control putem avea noi asupra minții celorlalți? Totul începe din relația timpurie pe care o are copilul cu mama sa. Faptul că, la specia umană, copilăria, cu lipsa ei de siguranță, durează atât de mult, îi face pe copii să fie sensibili la comunicarea cu îngrijitorii și în special cu mama. Să fie iubit și îngrijit, să fie capabil să dezvolte relații suportive și de siguranță reprezintă obiectivul copilului și această tendință domină pe tot parcursul maturării selfului. Să fie capabil să citească ce este în mintea mamei sale este un obiectiv foarte important și pentru aceasta el caută să se reflecte empatic și să rezoneze cu sentimentele și mintea mamei sale. Modul în care mintea mamei este capabilă să influențeze mintea copilului și invers, printr-un proces de rezonanță empatică, este un mecanism prin care trăirea sentimentelor altora se reflectă asupra subiectului. Această reglare dintre mintea mamei și cea a copilului are influență asupra maturării creierului copilului, pentru formarea conexiunilor neuronale, dezvoltând abilitatea înțelegerii și a reglării propriilor emoții și a comportamentului. Acesta este modul subtil prin care indivizii există în mintea altora. Emoțiile autoconștiente, din care face parte și rușinea, se dezvoltă din felul în care un individ se privește prin ochii altora, prin felul în care un individ există în mintea altora. Aici este vorba de procesul de „citire

a minții“ cuiva. Acest concept presupune abilitatea cuiva de a atribui stări mentale, credințe, intenții, dorințe, cunoaștere altcuiva, lucruri care sunt diferite de ale lui proprii, și astfel înțelege și acceptă că există aceste discrepanțe. Noi înțelegem că nu putem avea acces la mintea altcuiva, dar acceptăm că prin atenție, limbaj, expresie emoțională, cunoaștere și observarea comportamentului putem deduce și înțelege gândurile, emoțiile, dorințele și intențiile altora și chiar putem să facem anumite predicții despre acestea. Datorită capacității de citire a minții altora noi încercăm să „construim“ diferite roluri sociale și să inițiem activități mutual benefice. Siguranța și acceptarea izvorăsc din faptul că existăm pozitiv în mintea altora, iar rușinea este o emoție care ne atenționează că suntem pe cale de a pierde această siguranță. Această aserțiune este în acord cu ideea mai veche că rușinea este legată de pierderea capitalului de sentimente pozitive din mintea altora, capital în care investim permanent. Prin intermediul abilităților de a citi mintea altora noi avem posibilitatea de a gândi despre celălalt, de a motiva comportamentul lui, valorile lui, de a evalua ce știe și ce nu știe, ce dorește și ce nu, și ce am putea face ca să ne placă. Pe baza acestei capacități noi ne „interpenetram“ și ne „intercondiționăm“ unii cu alții. Abilitatea de a intuit ce gândesc alții despre noi are în centrul ei problema reputației într-o interacțiune socială. Prestigiul și reputația înseamnă crearea unei imagini pozitive a *selfului* în mintea altora. Este vorba despre *selful* simbolic, bazat pe abilitatea de a imagina *selful* (sau pe alții) ca pe un obiect și de a judeca sau a-i da o valoare lui și altora. Acest *self* simbolic creează sentimentul de mândrie sau rușine.

Abilitatea de a citi ceea ce gândesc alții despre noi pune în discuție și problema stigmatului. Dacă luăm în considerare expresia rușinii, putem spune că este o trăsătură psihologică puternic reliefată la mulți oameni, un comportament caracteristic pentru cei înclinați spre aceasta, comportament pe baza căruia unii pot avea o reputație de „rușinoși“ sau „sfioși“. Se înțelege că, de cele mai multe ori, stigmatul se naște în oamenii care se privesc prin ochii altora, cărora le atribuie o interpretare critică, peiorativă și lipsită de considerație față de caracteristicile lor psihologice. Astfel, când

oamenii trăiesc rușinea externă, acea rușine legată de incapacitatea de a îndeplini un rol sau o normă, ei o resimt ca pe un stigmat de care cu greu se pot elibera. La fel, indivizii înclinați spre a dezvolta emoții de rușine se simt stigmatizați deoarece au credința că expresia lor facială sau corporală a rușinii îi va face să fie identificați și etichetați ca atare și, în final, priviți ca inferiori sau slabi, respinși de lume. Ei vor avea probleme de a întreține relații sociale egale cu alții. Nu de multe ori, drumul spre stigmatizare are un traseu invers, ceilalți considerând că oamenii care se rușinează foarte repede prezintă o „infirmitate socială“.

3.6. CE ESTE JENA?

Dicționarul explicativ al limbii române (DEX) din 2009 furnizează următoarele definiții pentru substantivul „jenă“: (i) „sentiment de sfială de care este cuprins cineva atunci când se află într-o situație penibilă, stinghereală“; (ii) „situație grea, neplăcută; încurcătură, strâmtoare“; (iii) „senzație supărătoare, durere organică ușoară, sâcăială“. A fi jenat înseamnă „a avea un sentiment de reținere față de ceva; a se rușina; a se sfi“.

Spre deosebire de alte emoții, jena este o emoție exprimată mai mult corporal decât verbal, astfel că este vizibilă și inteligibilă pentru alții. Ea este caracteristică pentru situații în care comportamentul personal devine obiect de considerație și judecată publică de care individul este conștient. Jena este legată atât de convențiile care guvernează expunerea publică a corpului, cât și convențiile sociale și morale. Se spune că jena nu este un lucru aparte, ci face parte din comportamentul social obișnuit.

Jena este o emoție care apare brusc și durează destul de puțin, dar care cauzează subiectului o stare de stânjeneală, de stinghereală și neplăcere care apare în general după o mică încălcare a unor reguli sau norme consfințite într-un anume grup sau spațiu cultural. Este vorba de norme sau reguli care guvernează comportamentul ori care evidențiază caracterul sau virtuțile unui individ, iar încălcarea

lor poate conduce la aprecieri negative cu privire la calitatea, valoarea sau meritele unui astfel de individ. Evenimentele care conduc la acest tip de încălcări pot fi reale sau imagine, majoritatea fiind neașteptate, iar subiectul este luat prin surprindere. Astfel jena poate fi descrisă ca involuntară, apărând fără indicii premonitorii, după o situație de neanticipat. Ea este pentru noi ca o surpriză neplăcută, de cele mai multe ori generată de sentimentul de a fi expus în fața altora într-o postură nepotrivită, într-o imagine nedorită sau care are darul de a lăsa o impresie greșită. În felul acesta, înțelegem că niciodată nu ne putem pregăti pentru emoția de jenă.

În mare, jena apare în două tipuri de situații:

- (i) când *selful* individului este expus și
- (ii) când *selful* este evaluat de alții.

În majoritatea cazurilor, jena apare atunci când cineva încalcă norme de manieră, civilizație, autocontrol sau eleganță, prin comiterea unei erori în aceste domenii. Important este ca cineva să fie prezent, martor al acestei încălcări a normelor. Jena nu se produce niciodată când persoana este singură sau dacă persoana de față nu împărtășește standardul care a fost violat.

S-au inventariat cinci situații care conduc la jenă:

- (i) amenințarea pierderii stimei de sine,
- (ii) frica de a fi evaluat de alții,
- (iii) absența regulilor care reglementează interacțiunea,
- (iv) nevoia de a corecta greșeala și
- (v) dorința simbolică de a aduce reconcilierea după o încălcare a normelor.

Există mai multe modele explicative ale jenei, dar modelul care a deschis poarta jenei către anxietatea socială este cel care a subliniat originea socială a jenei. După acest model, jena este produsul întâlnirii față în față, în cursul interacțiunii sociale. Mergând pe urmele acestui punct de vedere, se consideră că problema centrală a jenei este autointerpretarea prezenței sociale și faptul că indivizii foarte sensibili la semnificația socială a conduitei lor văd mereu o diferență între propria conduită și cea ideală, iar din această discrepanță se

naște tensiunea, frustrarea, stima de sine scăzută, jena, rușinea și, în final, anxietatea socială.

Ca și în cazul celorlalte emoții ale *selfului*, jena are o caracteristică facială care o face să fie recunoscută de către cei care sunt de față în contextul interacțional. Astfel, caracteristice pentru jenă sunt înroșirea obrajilor, chiar mai frecvent decât în cazul rușinii, privire coborâtă, colțurile gurii lăsate în jos, buze subțiate și apariția unui zâmbet specific, sfios, umil, supus, căruia i-am spune „un zâmbet jenat”. Se mai constată tendința unor indivizi de a-și ascunde fața, acoperind-o cu palmele, și o ușoară vorbire împeticită sau chiar bâlbâială. Acestei expresii exterioare îi corespund modificări fiziologice, precum roșeața la nivelul feței, creșterea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace. Toate aceste modificări durează câteva secunde, tot atât cât durează și emoția de jenă, dar ele sunt suficient de caracteristice încât să se poată spune că jena nu a fost mimată sau trucată.

Există și diferențe interindividuale, respectiv oameni care au o înclinație către jenă și alții care au un prag mai ridicat și cărora le trebuie mai mult pentru a se simți jenați. Aceste diferențe interindividuale țin de nevoia diferită a oamenilor de a aparține unui grup, de a fi acceptați de alții, de frica de respingere, de cât de alerți sunt la modul în care sunt percepuți de alții, de hipersensibilitatea la evaluarea socială. La acestea se mai pot adăuga nivelul de anxietate și îngrijorare al unui individ.

Ca și rușinea, jena are o origine timpurie, apărând în al doilea an de viață. Este momentul când copilul interiorizează standardele altora, devine sensibil la standardele părinților și manifestă un interes evident în a nu le încălca. De exemplu, copilul dorește să nu strice jucăriile, să nu rupă cărțile, să facă pe plac mamei, astfel încât ulterior să arate chiar o responsabilitate în dobândirea situațiilor în care este premiat pentru această grijă și respect. În dezvoltarea ulterioară a jenei contează experiențele personale, familia de origine, influența egalilor și alte contexte formative din primii ani de viață, experiențe care se stochează în memorie și modulează sistemul de autoevaluare și monitorizare a propriei persoane în a fi adecvat sau inadecvat.

Ca și în cazul rușinii, principala funcție a jenei este de ordin comunicativ, fiind un indicator al veridicității și autenticității comportamentelor sociale și morale. Jena semnalează faptul că individul a recunoscut încălcarea regulilor și a normelor și este gata să repare tot ce a greșit. Cei care se înroșesc semnalizează faptul că își dau seama ce au făcut și le pare rău, că le pasă, că le e frică de reacția celorlalți. Astfel jena ar putea fi considerată ca un mod simbolic de a-și cere iertare. Se mai spune că jena este un fel de confesiune paraverbală, o scuză paraverbală cu scopul de a evita ostracizarea. Este un semnal de bune intenții și astfel se înțelege de ce oameni care prezintă rușine sunt mai ușor acceptați de ceilalți. Pentru aceste motive jena promovează răspunsuri conciliatorii, motivează comportamentul de remediere a relațiilor sociale. Aceasta determină și faptul pentru care cei mai mulți oameni nu își vor reprimă jena, o vor lăsa să fie evidentă în contextul social. A exprima jenă, a fi jenat face o bună impresie – acești oameni sunt tratați mai bine și uneori beneficiază chiar de circumstanțe atenuante. În schimb, cei care nu o dezvoltă vor încălca normele, fără să-și dea seama de acest lucru sau fără să le pese acest lucru. Într-o altă perspectivă, jena conduce și la inhibarea pentru scurt timp a comportamentului, conduce la un anume conformism social și chiar la amânarea satisfacerii intereselor personale. Oamenii care exprimă jenă sunt grijulii cu normele conviețuirii, cu normele morale și cu imaginea pe care aceștia vor să o lase în urma lor.

De obicei, intensitatea jenei este proporțională cu stimulul care o provoacă. Există însă și indivizi sensibili care dezvoltă jenă la cele mai mici greșeli, pe baza credinței că acțiunea lor este vizibilă de către ceilalți, imaginându-și că sunt ținta observației celorlalți. Ei sunt aceia care cred că alții vor observa și judeca în mod critic acțiunile lor, mai ales eșecurile lor. Se consideră că această hipersensibilitate este susținută de credința că ei atrag atenția altora. Evident că nimănui nu-i pasă atât de mult cum ne pasă nouă de ceva sau de noi înșine. Totuși, ideea unora că atragem atenția ne lasă impresia că ceea ce gândim despre noi înșine este și ceea ce gândesc alții despre noi, credință care ne orientează comportamentul. Preocuparea față

de impresia pe care o lăsăm ne face să fim jenați de greșelile noastre, chiar dacă alții realmente nu le-au observat. La fel se întâmplă în cazul grijii excesive față de evaluarea critică a celorlalți, fiind vorba aici de frica de o evaluare negativă. Se vede încă o dată modul în care jena a ajuns să se plaseze la temelia anxietății sociale, așa cum este ea definită astăzi de psihiatrie.

Iluzia că *selful* nostru este transparent, pe care o are „timidul, rușinosul sau jenatul”, ne conduce la ideea că trăirile noastre, mai ales emoțiile noastre sunt evidente și pentru alții. Pe această iluzie se construiesc gândurile noastre despre jenă și rușine, frica de a ne simți jenați și rușinați, anticiparea că alții își vor da seama de eforturile noastre de a stăpâni jena și rușinea. În fond, este vorba aici despre frica de frică, la fel ca în cazul atacului de panică. Această frică, expresie a legării ei de reputație, ne face să fim și mai jenați de prezența jenei pe obrajii noștri. Frica de a fi percepuți de alții ca jenați face ca jena să fie păguboașă. Noi ne imaginăm – mai ales cei cărora le e jenă să vorbească în public – că alții sunt înclinați spre evaluări aspre și neprietenoase și asta ne face să nu ne comportăm firesc. În felul acesta ne închidem într-un cerc vicios al jenei și al fricii că alții ne vor descoperi jena noastră

3.7. CE ESTE TIMIDITATEA?

Conform *Dicționarului explicativ al limbii române* (DEX), 2009, a fi timid înseamnă „a fi lipsit de îndrăzneală, de încredere în sine, sfios, rușinos, ceea ce presupune a avea o astfel de fire”. După NODEX (2002), timiditatea se manifestă ca „lipsă de îndrăzneală, sfioșenie, rușine, lipsă de siguranță și curaj”. *Dicționarul de sinonime* (2002) menționează următoarele sinonime pentru a fi timid: „a fi rușinos, sfios, modest, lipsit de îndrăzneală, lipsit de încredere”. Timiditatea, ca substantiv feminin, semnifică însușirea de a fi timid; lipsit de îndrăzneală; cu sfială sau jenă.

Timiditatea a fost definită ca o stare caracterizată de o preocupare egocentrică exagerată și grijă excesivă față de evaluarea

socială, cu consecințe care duc la comportament de inhibiție, retragere și evitare sau dorința de a scăpa din situație. Ea este considerată o emoție distinctă care aparține clasei de emoții ale *selfului* sau ale conștiinței de sine. Alții definesc timiditatea ca tendința de a evita interacțiuni sociale și sentimentul de eșec în cazul participării la situații sociale. Se spune că timiditatea este o problemă atât privată, cât și publică, generată de modul de autoevaluare a individului, care este exprimată public sau nu, și care se manifestă cel mai adesea în interacțiunea cu persoane, locuri sau situații nefamiliare.

În mod concis, se consideră că există trei situații în care oamenii pot prezenta timiditate:

- (i) în prezența persoanelor care sunt considerate a avea autoritate, a fi superioare sau a fi înzestrate cu o poziție sau abilitate critică ori evaluativă,
- (ii) în situații noi și/sau în fața oamenilor necunoscuți și
- (iii) în situații care necesită luarea de inițiative, precum exprimarea unei opinii, acționarea ca leader în conversație sau în relația cu persoane de sex opus.

În toate aceste situații este vorba de o creștere a stării de alertă mentală, de frica de a părea inferior, de incapacitatea de a atinge anumite standarde, de a fi monitorizat sau de conștiința că *selful* devine un obiect al evaluării altora.

Cât de răspândită este timiditatea ne spune un studiu care a administrat o scală de autoevaluare 817 subiecți tineri și a aflat că 40% dintre respondenți s-au evaluat ca timizi, 25% s-au considerat ca fiind timizi în mod cronic, iar 7% au spus că nu au trăit nicio dată senzația de timiditate. Cu altă ocazie s-a văzut că unul din trei studenți englezi raportează dificultăți în abordarea altora, în a lua inițiativa într-o conversație sau în a invita un partener la dans. Alte studii au arătat că incidența timidității în populația generală variază mult în funcție de factorii culturali, ajungând astfel la 24% din populație la evreii americani și 60% la populația din Hawaii sau din Japonia.

Timiditatea este și ea o emoție a *selfului* care apare ca o trăsătură constantă a dispoziției individului. Ea este legată de *self* prin trei mecanisme:

- (i) conștiința propriei persoane, condiție necesară deoarece timiditatea nu apare decât atunci când subiectul întoarce evaluarea spre el însuși în situații sociale,
- (ii) evaluarea propriei persoane prin perspectiva altuia, care ține de abilitatea simbolică a *selfului*, și
- (iii) timiditatea susținută de scheme cognitive, credințe și concepții care duc la inhibiția comportamentului în prezența unora care l-ar putea evalua sau observa.

Timiditatea apare devreme în copilărie, când anumiți copii încep să prezinte frică și comportament de retragere socială pentru că se simt evaluați sau în centrul atenției. Încă de la vârste fragede se vede că în timiditate este vorba de un conflict între a interacționa și a evita contactul social. Primul lucru care se observă la acești copii este faptul că sunt prea liniștiți, nu vorbesc sau dialoghează cu dificultate atât cu adulții, cât și cu copiii de aceeași vârstă.

Discuția despre originea și dezvoltarea timidității a identificat trei rădăcini:

- (i) inhibiția comportamentală,
- (ii) conștiința *selfului* și
- (iii) familia.

Astfel, cei mai mulți autori consideră că originea timidității la copilul mic constă în inhibiția comportamentală față de oameni, obiecte și contexte nefamiliare. Confruntat cu „nefamiliartatea“, copilul devine alert, suspicios și retractil. Conștiința propriei persoane, condiție necesară dezvoltării timidității, apare cam pe la mijlocul celui de al doilea an de viață, când se dezvoltă sensul *selfului* ca reprezentare a propriei ființe, când apare și ideea de „eu“, „mine“ și „al meu“. Acest proces începe din momentul în care copilul se recunoaște pe el însuși în oglindă. Ulterior, această oglindă se mută în ochii altora. Din acel moment copiii încep să-și judece propriul comportament cu referire la standardele oferite de cei din jur și devin capabili să exprime rușine, mândrie, vină și jenă; ulterior se

dezvoltă și timiditatea. Cam înainte de a împlini 4 ani copiii înțeleg cuvântul „timiditate“, iar după vârsta de 5 ani majoritatea copiilor pot oferi o definiție rezonabilă a timidității. Primele semne ale timidității încep să apară de la această vârstă în interacțiunea cu egalii, interacțiune care oferă copilului contextul prin care va afla și va învăța câte ceva despre *self* și ceilalți. Influența colegilor de clasă din primii ani de școală este de multe ori hotărâtoare în dezvoltarea timidității. De fapt, contextul întâlnirii cu ceilalți va rămâne sursa utilizată de-a lungul întregii vieți prin care noi știm cine suntem.

Influența familiei de origine se exercită prin activarea schemeilor cognitive ale autoevaluării și a autoprezentării, ca modalități de reacție a *selfului* la felul în care este privit de alții. Comportamentul parental joacă un rol foarte important în dezvoltarea timidității la copil. Astfel, în cultura vestică, există tendința părinților ca atunci când observă reacții de retractibilitate la copil, inhibiție comportamentală și lipsă de încredere, să dezvolte un comportament supra-protector și de supracontrol. Această tendință duce la menținerea sau chiar exacerbarea acestor trăsături ale copilului care, ulterior, se manifestă ca retras, însingurat și cu o autopercepție negativă. Copilul dezvoltă mai departe scheme negative de autoevaluare și autopercepție din cauza comportamentului parental supraprotector, care barează formarea unei imagini autentice a *selfului*. Astfel, stilul parental contribuie la dezvoltarea unui temperament inhibitor la copil manifestat prin retragere socială, reticență și timiditate.

La copiii mici, timiditatea este legată și de frica de nou, de ceea ce este străin și amenințător, ceea ce se numește „timiditate infantilă“ și are o componentă genetică. Începând cam de la vârsta de 4-5 ani, această formă de timiditate infantilă lasă locul alteia, mai mature, care se leagă de *selful* social, de anticiparea felului în care poate fi privit de alții. Această formă este denumită „timiditatea autoconștientă“. Este momentul când copilul mare și adolescentul observă și înțelege diferențele interindividuale, contribuția emoției în apariția timidității, felul în care situațiile sociale contribuie la apariția timidității și chiar contribuția factorilor cognitivi în susținerea timidității. Această timiditate nu mai este trăită ca o frică,

ci ca o dorință de evitare sau retragere din situații care ar pune *selful* în prim-plan social. Printre factorii declanșatori se pot enumera situațiile sociale noi, vizibilitate socială prea mare, lipsa de intimitate, situații în care individul este ridiculizat sau tachinat/ridiculizat emoțional.

Cum spuneam anterior, există o componentă genetică în apariția și dezvoltarea timidității. Contribuția genetică este importantă pentru acea timiditate care se manifestă devreme în copilărie și care este evidentă atunci când copilul prezintă o stare de frică la vederea unor persoane sau lucruri nefamiliare. Jocul dintre ceea ce este moștenit și ceea ce este dobândit explică diferențele interindividuale în expresia timidității sau de ce nu toți oamenii care prezintă jenă au și timiditate și invers.

Timiditatea moderată are efecte adaptative pozitive. Ea permite oamenilor să facă față indivizilor și situațiilor neanticipate și să inhibe comportamentele sociale inacceptabile, favorizând astfel acceptarea și cooperarea. Expresia timidității semnalizează în mod nestructurat că individul recunoaște nevoia de ierarhie și de pacificare a relațiilor sociale. Dintre efectele pozitive ale timidității se menționează pe drept cuvânt modestia, stilul rezervat, respectul, luarea în considerare a intereselor altora, deferența, sinceritatea, senzitivitatea, discreția, tactul sau politețea.

Timiditatea poate fi privită ca un sindrom psihologic care prezintă atât trăsături afective, cât și comportamentale. Din punct de vedere afectiv, timiditatea se manifestă ca o creștere a vigilității și a anxietății, când există credința că subiectul este ținta unei evaluări în situații sociale reale sau imaginare, iar din punct de vedere comportamental, se manifestă prin inhibiție, reticență și retragere socială, ce se poate observa în special din întoarcerea privirii în altă direcție și tendința corpului de a se micșora. Faptul că indivizii timizi refuză să vorbească reflectă frica lor că ceea ce ar putea spune nu merită să fie auzit de alții, nu are valoare sau că ar putea confirma credința altora că ei sunt persoane inferioare.

Există diferite ipoteze care încearcă să explice mecanismul de apariție a timidității. Unii autori susțin că timiditatea apare atunci

când există un deficit de abilități sociale, încercând să explice în acest fel evitarea sau reticența din diferite situații sociale, în timp ce alții consideră că stima de sine scăzută sau atenția crescută față de propriul *self* face ca individul să adopte un comportament inhibat sau retractil, de frica de a nu greși sau a părea inferior. Toate aceste teorii exprimă de fapt că la baza timidității stă credința unei diferențe între *selful* existent și cerințele presupuse a fi împlinite. Este unanim acceptat că timiditatea este doar o problemă a întâlnirii interumane, ea fiind inexistentă dacă cineva ar trăi pe o insulă pustie.

Timiditatea poate fi episodică, fiind legată de anumite situații, sau poate fi generalizată, când se manifestă indiferent de situația socială în care este prezent subiectul. În primul caz vorbim de timiditate ca stare, iar în al doilea caz ca dispoziție, semnificând constanța acestei trăsături, situație în care timiditatea poate fi considerată ca aparținând personalității individului.

Timiditatea este mediată de cogniții specifice și este determinată de situații sociale intimidante pentru subiect. Aceste situații sunt întotdeauna anticipate de subiect și ele nu vor lua niciodată prin surprindere un timid, ca în cazul jenei. De obicei, individul poate furniza o interpretare rațională timidității sale, de cele mai multe ori fiind vorba de o situație socială pe care el o judecă ca fiind evaluativ-critică pentru calitățile sau valoarea lui. În aceste contexte, timidul pare să aibă puțin control asupra a ceea ce se petrece și, astfel, el se simte îndreptățit să anticipeze pericole în legătură cu felul în care va fi privit de alții și să dezvolte comportamentul de evitare.

Nu există o fizionomie caracteristică timidității. Uneori timidul arată ca un individ care exprimă jenă, numai că fizionomia jenei durează doar cinci secunde, pe când cea a timidității durează mult mai mult, atâta timp cât subiectul este expus situației. Și în cazul timidității putem constata o privire plecată, evitarea contactului vizual cu cei din jur, un zâmbet supus, subțierea buzelor, coborârea colțurilor gurii și lăsarea capului în jos. Însă comportamentul caracteristic timidității este dat de tendința individului de a rupe contactul cu ceilalți și cu situația generatoare, evitarea interacțiunii, reticența de a conversa, de a răspunde la întrebări, dorința de a

trece neobservat sau de a ocupa un spațiu cât mai mic sau mai puțin vizibil. Fizionomia și comportamentul nonverbal al timidității sunt uneori destul de ușor detectabile de ceilalți și acesta este un lucru pe care timidul nu și-l dorește deloc. Pe de altă parte, timidul poate ascunde această emoție prin comportamentul său de evitare disimulat prin diferite motive și stratageme.

Din punctul de vedere al situațiilor care o generează, timiditatea se deosebește de celelalte emoții ale *selfului*. Timiditatea, ca și jena sau rușinea, este înainte de toate o experiență socială. Nu ne putem închipui că cineva este timid în ambianța locuinței sale, în schimb este de înțeles faptul că timiditatea este întotdeauna interactivă. Putem înțelege cât de neliniștit și tensionat va fi timidul în întâlnirea cu alții atunci când consideră că va fi evaluat. Timiditatea este o emoție care apare când subiectul anticipează o evaluare nedorită ce conduce la judecăți negative. Timidul nu va fi niciodată luat prin surprindere pentru că el știe dinainte situațiile sau tipul de situații care-l aduc în această stare. Ceea ce unește aceste situații este lipsa lor de „familiaritate“. Cu cât o situație interactivă este mai „străină“, mai atipică, cu atât timiditatea va apărea mai ușor. Pe măsură ce o situație se repetă și devine mai familiară, timiditatea lui va descrește. Timidul va fi reticent să vorbească cu „necunoscuți“, dar va vorbi din ce în ce mai spontan și mai mult pe măsură ce aceștia îi devin „cunoscuți“. Timpul care trebuie să treacă până când un eveniment îi devine familiar unui individ timid este o chestiune care depinde de diferențele interindividuale. Se înțelege de ce timiditatea nu se manifestă în situațiile rutinei zilnice, ci doar în acelea în care individul anticipează o evaluare nedorită sau cu un rezultat nedorit.

3.8. EXISTĂ VREO DEOSEBIRE ÎNTRE RUȘINE, JENĂ ȘI TIMIDITATE?

Emoțiile, precum jena și rușinea sau timiditatea, sunt esențiale pentru stabilirea și menținerea relațiilor interumane, ele servind printre altele la acceptarea și afiliația la grup, stabilirea și

menținerea ierarhiei, reconcilierea cu individul dominant și semnalarea supunerii, reducerea tensiunii și a tendințelor agresive și creșterea coeziunii. În fond, coeziunea umană se realizează prin interacțiunea diadică și negocierea perpetuă a statutelor indivizilor. Se înțelege de ce indivizii înclinați spre rușine, jenă și timiditate au unele probleme în interacțiunea socială și în ocuparea unui statut social înalt, dar asta nu îi califică drept persoane cu o tulburare mintală.

Rușinea, jena și timiditatea își dispută dreptul de existență separată, deși limbajul folosit pentru descrierea lor, expresia lor facială, factorii declanșatori sau mecanismele cognitive de bază sunt în multe privințe asemănătoare. În limbajul popular ele au denumiri diferite, dar oamenii le utilizează de cele mai multe ori ca sinonime. De exemplu, sunt oameni care nu văd nicio diferență între a fi jenat sau a fi timid ori între a fi rușinos sau a fi jenat, deși folosesc cuvinte diferite. Până și *Dicționarul explicativ al limbii române* formulează definiții în care o emoție este definită prin cuvinte care sunt folosite la definirea celorlalte două. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor pot face o distincție clară între aceste trei emoții și le utilizează adecvat, în contexte sociale și emoționale bine conturate. În cadrul unui studiu, 182 de studenți fără o pregătire psihologică deosebită au fost rugați să descrie în cuvinte felul în care trăiesc jena, vina și rușinea. Analiza răspunsurilor lor a relevat în mod indubitabil faptul că aceste trei cuvinte denumesc emoții distincte, cu o fenomenologie diferită și cu moduri specifice de exprimare și trăire subiectivă.

Alți autori plasează aceste emoții într-un continuum. Astfel, jena ar fi la un capăt, ca o formă mai ușoară a rușinii, iar la celălalt capăt ar fi umilința, ca o formă extremă a rușinii. Jena este generată de încălcări sociale mai mici, rușinea de încălcări mai serioase, iar umilința se petrece atunci când rușinea este generată în mod voit de către alții.

Pentru noi, jena pare să fie înrudită cu rușinea și timiditatea, deoarece ea poate fi considerată ca o poartă prin care celelalte două emoții intră în câmpul conștiinței fiecăruia dintre noi. De foarte mult timp s-a considerat că rușinea, jena și timiditatea împărtășesc

multe trăsături comune, precum lipsa de confort în prezența altora și tendința de evitare a acestora, dar în același timp ele diferă una de alta prin circumstanțele în care se produc și prin fenomenologia lor specifică. Astfel, jena și rușinea nu sunt niciodată coincidente în timp. Timiditatea este o trăsătură caracteristică persoanei, în timp ce jena apare ca o emoție legată de un eveniment, iar odată apărută, durează doar câteva secunde. Devine clar faptul că jena este o emoție care afectează brusc și automat un individ, în timp ce timiditatea operează ca o dispoziție psihologică pe perioade lungi. Timiditatea este caracterizată de conștiința de a fi îngrijorat, de dezaprobarea care încă nu s-a produs, este o „stare de dispoziție orientată spre viitor“, în timp ce jena este o reacție la o amenințare reală în prezent. La fel, rușinea produce un dezgust și desconsiderare față de o greșală făcută, pe când jena produce doar o ușoară stinghereală. Timiditatea și rușinea sunt mai puțin dezirabile decât jena. În timp ce timiditatea face ca persoana să se retragă, în caz de jenă, persoana este conciliatorie și semnalizează că este gata să facă pe plac altuia. Astfel, jena, timiditatea și rușinea apar ca emoții autoconștiente care depind în parte de grija individului față de ce vor gândi oamenii despre ei, dar care sunt diferite din punct de vedere fenomenologic, cu expresii faciale și comportamentale specifice și declanșate de evenimente diferite, precum și cu efecte diferite asupra interacțiunii sociale. Totuși, există și o viziune unitară, considerând că atât jena, cât și timiditatea sunt doar aspecte diferite ale rușinii.

3.9. RELAȚIA DINTRE EMOȚIILE SELFULUI ȘI ANXIETATEA SOCIALĂ

Oamenii sunt ființe eminamente sociale care au o nevoie puternică de asociere și în acest scop doresc să fie plăcuți, valorizați și aprobați de ceilalți. Pentru a trăi în grup, oamenii au dezvoltat un aparat sofisticat, emoțional-cognitiv, pe baza căruia se prezintă, se evaluează pe ei înșiși și prin ochii altora, stabilesc criterii și indicii

când normele și regulile sunt încălcate, precum și ierarhiile. În compunerea acestui aparat, emoțiile conștiinței de sine, precum jena, rușinea și timiditatea, joacă un rol esențial. Acest aparat pe baza căruia se face incluziunea socială, acceptarea și afiliția conduce în mod auxiliar și la anxietate sau frică. De foarte mult timp s-a observat că aceste emoții autoconștiente sunt însoțite uneori de caracteristicile comportamentale ale anxietății, precum tendința de evitare sau reacția de alertă cu activarea sistemului nervos vegetativ, astfel că rușinea, jena și timiditatea s-au grupat treptat sub umbrela conceptului global de „anxietate socială”. Când vorbesc aici de anxietate socială nu mă refer la tulburarea de anxietate socială, de o boală (de a cărei existență mă îndoiesc), ci de un concept, umbrela sub care se strâng diferite stări anxioase asociate emoțiilor individului atunci când este în relație cu alții. Astfel, eu văd anxietatea socială ca pe o mixtură de emoții, în principal timiditate, jenă și rușine, care apar la oameni în proporții diferite și în contexte sociale diferite.

Dacă se intenționează să se dea o definiție conceptului de anxietate socială, atunci există o problemă de terminologie, deoarece sub această umbrelă se strâng diferite etichete din limbajul uzual, precum timiditatea, anxietatea de performanță, fobia socială, retragerea socială, izolarea socială, frica de a vorbi în public, frica de comunicare, frica de respingere interpersonală, frica de întâlnire cu persoane de sex opus, anxietatea de separare, frica de străini, rușinea, jena, inhibiția socială – toate acestea și multe altele fiind ipostaze ale anxietății sociale. Aceste condiții au un înțeles similar, acela de anxietate, și ele exprimă felul cum înțelegem noi diferite situații sociale în care individul se simte tensionat, inconfortabil, retractil, inhibat, ezitant, evitant sau timid. În limbajul curent, acești termeni sunt de multe ori folosiți în mod interșanjabil. Aici trebuie să se remarce faptul că termenii de anxietate sau de fobie nu reprezintă în sine părți ale conceptului de boală sau tulburare așa cum sunt înțeleși în medicină sau psihologie, ci ca expresii ale limbajului psihologic din viața de toate zilele. A spune despre cineva că îi este frică de străini sau că are anxietate când vorbește în public nu

înseamnă că acea persoană este bolnavă de ceva, ci doar că prezintă un nivel de anxietate într-un anumit context social.

Dezbaterea terminologică a tras în mijlocul ei timiditatea, ca emoție care unește toate aceste ipostaze ale anxietății omului în mediul social. Plasarea timidității în această poziție i-a făcut pe mulți autori să o așeze pe un continuum al severității, având la un capăt absența totală a anxietății și la celălalt anxietatea socială patologică, adică așa-zisa tulburare de anxietate socială. Deosebirea principală între timiditatea „obișnuită” și cea „patologică” ar fi dată de existența comportamentului de evitare a situațiilor care generează timiditate. Cu cât acest comportament este mai accentuat, cu atât timiditatea este mai „patologică”. Eu consider că orice timiditate, oricât de mică ar fi, are o fărâma de dorință de evitare, pentru că doar evitarea conduce la stingerea acestei emoții. Cum spuneam anterior, timidul nu ar mai fi timid pe o insulă pustie. În consecință, timiditatea nu poate fi patologică în sine, ea este o emoție care erăspândită în populație în grade diferite și care nu îi califică pe unii dintre noi ca bolnavi.

Nu se poate discuta problema timidității în afara conceptului de anxietate socială, ca termen-umbrelă. Aici mai participă și jena, pentru că ea împărtășește foarte multe dintre trăsăturile atribuite condițiilor care se așază în clasa mare a anxietății sociale. Nici jena și nici anxietatea socială nu ar exista dacă oamenilor nu le-ar fi frică de evaluarea celorlalți. Construite astfel, anxietatea sau fobia socială sunt stări psihologice care sunt răspândite în grade variate în populația generală, dar și în tulburări psihiatrice precum tulburări anxioase ori depresive, schizofrenie, tulburări de personalitate sau tulburări adictive. Un inventar al caracteristicilor comune, cognitive, comportamentale și fiziologice, ale acestor condiții subsumate conceptului de anxietate socială sunt prezentate în Tabelul 1.

Modelul care explică existența anxietății sociale este modelul cognitiv. Acest model afirmă că la originea anxietății sociale se află frica de situații sociale care ar supune subiectul la standarde exagerate de performanță, credința distorsionată privind capacitățile personale și consecințele acțiunilor lui. Conform acestui model, anxiosul social prezintă 10 distorsiuni cognitive:

- (i) va interpreta evenimentele sociale externe într-un mod negativ excesiv,
- (ii) va avea o atenție sporită asupra lui însuși în prezența acestor evenimente,
- (iii) va procesa superficial din punct de vedere informațional astfel de evenimente,
- (iv) va genera imagini distorsionate asupra felului în care este privit de alții,
- (v) va accesa imagini negative despre el însuși stocate deja în memorie,
- (vi) va declanșa un comportament de căutare a siguranței înainte de a avea certitudinea că *selful* este în pericol,
- (vii) va fi absorbit de atenția față de propria persoană și de comportamentul de scăpare, ceea ce îl face puțin atent la interacțiune, retras și nevorbăreț,
- (viii) va procesa distorsionat informațiile primite de la alții ca fiind semne de dezaprobare,
- (ix) va prezenta anticipări negative ale situației înainte de a se afla în ea și
- (x) va prezenta prelucrări negative post-eveniment.

La o citire mai atentă a acestui model, se vede că de fapt el se suprapune exact pe un ipotetic model cognitiv al timidității!

În cartea de față, timiditatea, ca trăsătură a personalității unui individ, și anxietatea socială, ca termen generic pentru stările anxioase generate de emoțiile *selfului* (timiditate, jenă, rușine) apărute în diferite contexte sociale, vor fi folosite ca având același înțeles.

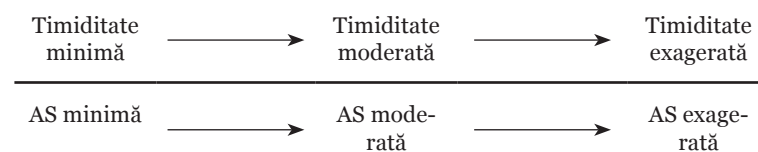
Acest model propune plasarea timidității și a anxietății sociale pe un continuum, așa cum se găsesc răspândite în populația generală. Astfel, la un capăt vom avea indivizii care nu prezintă deloc sau foarte puțină timiditate/anxietate socială, iar la capătul celălalt vom avea indivizii cu timiditate/anxietate socială cu comportament exagerat de evitare. Aceștia din urmă reprezintă grupul predilect din care psihiatria își recrutează bolnavii de anxietate socială.

Tabelul 1. Caracteristici comune stărilor de anxietate socială.

Caracteristici cognitive	Caracteristici comportamentale	Caracteristici fiziologice
Îngrijorarea față de daunele <i>selfului</i>	Evitare	Creșterea frecvenței cardiace
Gânduri de a fi înspăimântat	Separare	Tremurături
Frica de a părea prost	Căutarea suportului	Respirație scurtă
Gânduri autocritice	Lipsa de contact vizual	Tensiune musculară
Gânduri de inadecvare	Plâns/criză de nervi	Urinare frecventă
Gânduri de incompetență	Voce tremurândă	Greață/vărsături
Tulburări de concentrare	Perplexitate	Dureri de cap/tulburări gastrice
Frică de evaluare negativă	Nevoia de persoană de acompaniament	Amețeală
Frică de consecințe negative	Ritualuri	Transpirații
Gânduri de lipsă de prieteni	Retragere socială	Diaree

În Fig. 1 se prezintă acest model al spectrului timidității și al anxietății sociale așa cum sunt răspândite aceste trăsături în populația generală.

Figura 1. Modelul spectru al timidității/anxietății sociale (AS).



O privire critică a modului în care se construiesc astăzi entitățile clinice în psihiatrie a generat multe dubii asupra existenței vreunei deosebiri între timiditate și tulburarea de anxietate socială. Un studiu asupra relațiilor dintre timiditate și tulburarea de anxietate socială, pe baza evaluărilor a 2 202 subiecți din populația generală, arată

că 49% dintre indivizii care sunt foarte timizi îndeplinesc și criteriile de tulburare de anxietate socială, comparativ cu doar 18% dintre cei care au grade de timiditate normală. Concluzia ar fi că timiditatea și tulburarea de anxietate socială sunt constructe înrudite, dar nu complet sinonime, existând și indivizi timizi care nu îndeplinesc criteriile de tulburare socială de anxietate. Ceea ce ar distinge tulburarea de anxietate socială de timiditate ar fi severitatea comportamentului de evitare și nivelul de afectare a funcționării sociale și ocupaționale, deci doar aspecte cantitative, nimic calitativ. În opinia mea, astfel de studii au deficiențe conceptuale și metodologice, printre care considerarea că timiditatea exagerată și evitarea sunt sinonime și devin un criteriu de diagnostic pentru tulburarea de anxietate socială. Se pune întrebarea dacă două categorii pot fi considerate diferite în condițiile în care, de fapt, ele se deosebesc doar prin severitatea lor? Studii epidemiologice au arătat că prevalența tulburării de anxietate socială printre persoanele timide este de 18%, în comparație cu 3% cât este în populația generală, deși 82% dintre indivizii cu timiditate nu au tulburare de anxietate socială. De fapt, confuzia vine și din faptul că se uită că majoritatea, dacă nu totalitatea criteriilor diagnostice nu sunt altceva decât comportamente care izvorăsc din timiditate, precum comportamentul de evitare, frică de situații în care individul este expus la o posibilă examinare a altora, frica sub formă de jenă și rușinea de a fi interpretat negativ de alții etc.

Din punctul meu de vedere, care constituie de fapt și scopul principal al acestei cărți, timiditatea este o condiție umană naturală care se exprimă mai mult sau mai puțin evident, în funcție de contextul social și de particularitățile individului la care a apărut și s-a dezvoltat. Anxietatea socială nu este o boală, ci este un construct cultural cu o expresie lingvistică caracteristică, rezultatul medicalizării timideității și al trecerii limbajului tehnic medical în limbajul laic, ca parte a „discursului terapeutic“, acel vocabular prin care oamenii de astăzi își descriu subiectivitatea și trăirile *selfului*, atât între ei, cât și în cabinetul de terapie psihiatrică sau psihologică.

Ideea pe care vreau să o subliniez este aceea că nu există decât anxietate socială dată de timiditate, iar aceasta „nu este o boală, ci

doar expresia eșecului nostru în proiectul autenticității“. Conținutul ei, severitatea ei, durata în timp sau consecințele funcționale sunt doar în funcție de contextul în care apare.

3.10. CE ESTE ANXIETATEA SOCIALĂ ÎN VIZIUNEA „POSTPSIHIATRIEI“

Este legitim să ne întrebăm de ce se ia mereu câte ceva din viața normală pentru ca apoi să fie transportat pe tărâmul psihiatriei sub forma unei noi boli mintale? Cine dirijează acest proces, cine beneficiază și cine îl supervizează?

Se spune că, astăzi, puterea industrială și cea financiară produc nu numai bunuri și servicii, ci și subiectivități, noi nevoi și noi relații sociale, altfel spus produc corpuri și minți noi. Din ce în ce mai mulți oameni înțeleg viețile lor în termenii livrați de cei ce produc bunuri, servicii și distracții, în cazul nostru de cei care produc „bunuri și servicii“ de îngrijire a sănătății mintale, respectiv de psihiatria și industria de medicamente căreia le sunt aserviți. „Postpsihiatria“ oferă o versiune diferită asupra alienării și a suferinței care își au rădăcinile în discursul postmodernist. În această viziune nu mai există un singur adevăr care să explice lumea și contradicțiile ei, deci nu există legi universale care să se aplice tulburărilor psihice. Reducționismul biologic al psihiatriei, respectiv credința că numai prin biologie și genetică se poate obține adevărul despre bolile psihice și că administrarea medicamentelor poate elibera individul din suferința depresiei sau anxietății este falsă. În schimb, postpsihiatria furnizează un alt discurs, conform căruia adevărul despre suferința psihică este local, contextual, depinzând de factorii culturali și credințele locale despre ce este suferința psihică. Prin acest discurs, postpsihiatria dă prioritate spuselor și credințelor pacientului în fața „adevărurilor“ științifice ale psihiatriei moderne.

Problema medicalizării treptate a unor zone mari din normalitate poate fi explicată și prin importanța diagnosticului în psihiatrie. Timp de două secole, psihiatria și-a exercitat puterea prin coerciție,

în schimb, în zilele noastre, caută să-și exercite puterea prin metode mai subtile, precum diagnosticul. Psihiatria este astăzi îndreptățită să ofere criterii prin care o persoană poate fi considerată bolnavă, poate obține circumstanțe atenuante, poate primi compensații sau beneficii bănești, poate să funcționeze sau nu. Diagnosticul este fundamental pentru practica psihiatrică deoarece dă un nume stării subiectului și aduce un cadru explicativ pentru trăirile pacientului care sunt descrise sub formă de simptome, în credința că simptomele sunt universale și întotdeauna aceleași pentru un anumit diagnostic. Simptomele sunt extrase din relatările pacientului, din experiențele lui, și apoi reformulate în limbajul psihiatriei, limbaj care are pretenția de a fi universal. În felul acesta, descrierea suferinței de către subiect este translatată în limbajul psihiatric și astfel se pierde semnificația pentru cel ce suferă în favoarea a ceea ce este important pentru diagnosticul psihiatric. Conform criticii psihiatriei moderne, diagnosticul psihiatric este modul de interpretare a experiențelor pe care le au oamenii. El este modelul și cadrul de interpretare a experienței de alienare și suferință. Acest cadru are limbajul și conceptele sale specifice, tehnice, ce rezidă în terminologie, definiții, evaluare, interpretare, iar astfel problema este mai mult tehnică. În acest mod, „viața pacientului“ este înlocuită cu discursul tehnologiilor terapeutice. Viața și experiențele subiectului nu se regăsesc decât fragmentar în acest discurs, vocea subiectului fiind înlocuită de vocea expertului.

Din cauza ambiției psihiatriei moderne de a da o aparență științifică simptomelor și diagnosticelor pe care le promovează, psihiatria este obsesiv legată de validarea, confidența și clasificarea bolilor mintale. Această strădanie a făcut-o să se izoleze de contextul și semnificațiile în care trăiește subiectul, de relațiile culturale, lingvistice și sociale ale acestuia și să pună suferința subiectului într-o fotografie „în timp real“, repovestită de vorbele psihiatrului. *Diagnostic and Statistical Manual* și alte clasificări „internaționale“ nu reprezintă altceva decât expresia acestei situații.

Cele de mai sus pot constitui o explicație pentru modul în care tulburarea de anxietate socială a fost construită de limbajul

psihiatric, ce ignoră contextul social și cultural în care apare, și înțelesurile pe care le generează, care nu sunt fixe și care călătoresc în timp în mintea subiectului aflat în căutarea unei expresii autentice a *selfului*, în căutarea unei păci între ceea ce este în interiorul și în afara lui.

Postpsihiatria propune abandonarea descriptivă a suferinței psihiatrice în favoarea a ceea ce este etic și semnificabil pentru cel care suferă. Faptul că suntem așa cum suntem este pentru că un anumit tip de lume s-a deschis pentru noi, iar acest tip de lume se deschide pentru că fiecare dintre noi o vede și o aude în felul său specific. Această lume este adusă în ființa noastră datorită propriilor proprietăți perceptuale, filtrate prin rațiunea, cultura și istoria noastră. Noi percepem lumea nu ca pe o colecție de lucruri, ci în totalitatea lor, și le trăim ca fiind semnificative datorită înțelesului lor. În această lumină, este de neacceptat modul în care anxietatea socială poate să se așeze ca o boală, pentru că ceea ce trăiește un om cu această stare este doar un răspuns individual, este doar un înțeles particular la o situație particulară. Etalate în timp, cuvintele individului cu anxietate socială nu sunt mereu aceleași, ci în funcție de context. Limbajul lui nu conține simptome, ci un mod prin care individul vorbește despre viața interioară. Fiecare are înțelesurile proprii pe baza experienței proprii. Adevărul aparține numai subiectului care vorbește despre ceea ce trăiește și nu interpretului său, psihiatrul. Astfel trebuie să se separe valoarea semnificativă dintre lumea internă a subiectului și lumea externă a celor care-l interpretează. Pretenția psihiatriei că bolile psihice au simptome universale este falsă, dacă ne gândim că fiecare individ va exprima suferința lui într-un discurs specific, cu cuvinte diferite, iar transformarea lor în simptome nu face altceva decât să falsifice înțelesul original al trăirilor subiectului.

Conceptualizarea problemelor de sănătate mintală ca entități separate de boală mută atenția spre diagnostic și tratament și dă întâietate vocii psihiatrului. Postpsihiatria merge dincolo de acest model și pune accentul pe aspectele etice ale acestei relații. Relația dintre pacient și profesionist își schimbă focalizarea spre probleme precum

speranța, încrederea, demnitatea, încurajarea, găsirea de înțelesuri, împuternicire și autorizare, empatie și îngrijire. Actualmente, tulburarea de anxietate socială este expresia autorității punitive a psihiatrului ca expert. Ea apare ca un abuz asupra modului de expresie al subiectului, căruia i se neagă calitatea de purtător de cuvânt al propriei vieți interne. În loc să-i insuflă speranță, putere, încredere, în loc să-l ajute să-și găsească autenticitatea, psihiatrul de astăzi îl medicalizează, punându-i o etichetă și făcându-l obiect de tratament. În cele din urmă, individului i se știrbește libertatea. Identitatea și autonomia lui se pierd în spatele interpretării psihiatrice. Unde și cum poate vorbi un individ despre timiditatea lui, despre contextele în care o trăiește, când pe clinician nu-l va interesa decât să surprindă doar criteriile diagnostice. Este contextul clinic locul în care individul cu așa-zisa tulburare de anxietate socială poate să vorbească despre el însuși, despre cum societatea îl obligă să abandoneze proiectul propriu al autenticității, de a fi și a se arăta așa cum este, în favoarea unei alte „fizionomii sociale“, construite arbitrar? Nu se predă el psihiatrului doar din dorința ascunsă de a rămâne acceptat de ceilalți, de lumea în care trăiește și care nu este capabilă să-l ia așa cum este? Postpsihiatria revalorizează rolul limbajului, al cuvintelor folosite. Doar limbajul reflectă varietatea infinită a vieții umane, el este expresia condiției umane. Prin limbaj există lucruri pe care le împărtășim cu toții și lucruri care sunt doar ale fiecăruia. Limbajul ne ajută să ne organizăm în dialogul dintre „eu“ și „altul“. Tot prin limbaj se construiește un „punct de vedere“. Această poziție nu este fixă, deoarece orice punct de vedere este, prin definiție, un punct de vedere dintr-un anumit loc și într-un anumit context. Orice eveniment este văzut dintr-o poziție socio-istorică anume, care are un set de valori și trebuie înțeleasă în relație cu o infinită varietate de alte poziții, fiecare dintre ele având propriile presupoziii. Astfel, tulburarea de anxietate socială este o problemă determinată de setul de valori din momentul de față, este doar un punct de vedere. Este acest punct de vedere cel al individului sau este indus și chiar impus lui de către ceilalți? Și atunci revin cu întrebarea: care voce trebuie să se audă, cea a subiectului sau cea a interpretului său, adică a

psihiatrului? Modelul medical al bolii face să se audă doar vocea medicului. Nu este corect, nu e drept, nu e etic! Postpsihiatria încearcă să facă psihiatria să accepte ambiguitatea, contradicțiile și incertitudinile în care este învelită alienarea și suferința, lăsând să iasă la iveală înțelesurile pe care cel care suferă le dă suferinței sale. Mai departe, postpsihiatria ne spune că anxietatea socială nu este nici mai mult, nici mai puțin decât o voce care se aude printre atâtea voci! Nu e nimic patologic în sine, ci un mod de a fi în lume în anumite contexte, într-un anumit timp.

Analiza din perspectivă postpsihiatrică a anxietății sociale ne dezvăluie modul în care noi, inconștient, dăm un sens propriilor noastre preconcepții despre timiditate, acum, la început de secol al XXI-lea. Astfel se dezvăluie modul în care am participat pe nesimțite la producerea normelor sociale pe baza cărora a fi timid, jenat sau rușinos într-un context social te face să te consideri nepotrivit și chiar bolnav. Această analiză ne permite să obținem o distanță obiectivă, pentru a determina dacă un astfel de comportament este patologic sau nu. Și cum spuneam înainte, problema vine din contextul social actual în care trăim. Vechile tradiții care ghidau acțiunile noastre au devenit caduce și existența a devenit fragmentară. A apărut o nouă configurație a identității personale care nu mai are legătură cu istoricul familial. Vechiul model, acela de a fi respectuos, obedient, rezervat și chiar umil, s-a perimat. O nouă formă a prins contur, forma care promovează abilitatea de a fi atractiv, în prim-plan, volubil și vorbăreț, extrem de încrezător în sine și chiar neînfricat. *Selful* actual a fost reconfigurat, acesta știe acum să se vândă pe el însuși pe o piață care are noi valori: optimismul generat, omnipotența, grandomania, gregarismul. Timiditatea, rușinea, jena, ca expresie a proiectului autenticității interne, sunt puse în discuție ca fiind o piedică în exprimarea socială, ca o barieră în succesul funcțional și ca un stigmat ce conduce la izolare.

Cum să mai fii „tu“ dacă ești supus continuu unei presiuni de a fi ceea ce „se cere“, dacă ai mereu în față un model fabricat în care nu te regăsești? Cum rezolvi distanța dintre ceea ce ești și șabloanele sociale promovate de o putere difuză, neidentificabilă,

dar mereu prezentă și asupritoare? Să rămân ceea ce sunt sau să fiu ceea ce ar trebui, conform standardelor sociale? Pot eu să fac asta? Voi rămâne singur, izolat, împins spre margine sau voi fi eu împreună cu alții? Sunt gata să plătesc prețul acesta? Am eu această putere? Pot fi eu însumi în întâlnirea față în față cu alții sau trebuie să joc o partitură care nu este a mea? Pot să o joc fără ca cineva să-și dea seama că de fapt eu mi-am pus o mască, că de fapt eu sunt altfel pe dinăuntru?

Această carte nu este despre tulburarea de anxietate socială sau fobia socială ca tulburare psihică, ci despre anxietatea socială ca un concept global care subsumează manifestările polimorfe ale indivizilor cu timiditate, jenă și rușine în spațiul social. Din perspectiva în care este scrisă cartea de față, această distincție este esențială, deoarece încă de la început pune individul în poziția de a nu avea vreo boală mintală. Atâta timp cât vei accepta că aceste trăsături de caracter sunt parte a unei boli psihice, vei pierde prilejul de a te înțelege în termenii care te fac capabil să fii „autonom, independent“ în spațiul social, să fii tu însuși, autentic. În schimb, dacă te vei considera ca toți ceilalți, vei avea prilejul să înveți să-ți gestionezi emoțiile care te-ar putea face vulnerabil în anumite contexte sociale.

4. Oameni pe care i-am cunoscut...

„Aș vrea să cânt, dar nimeni să nu mă audă, aș vrea să iubesc, dar nimeni să nu mă rănească, aș vrea să dansez, dar nimeni să nu mă vadă...”

(Tiff, <http://shyunitied.proboards.com/thread/6168#ixzz3Vu8x4TIU>)

Dragă prietene, în continuare vei găsi o scurtă descriere a unor oameni cu care am stat de vorbă și care au avut probleme de anxietate socială, adică probleme generate de timiditate, jenă și rușine în spațiul social. Ei nu au fost niciodată oameni bolnavi, ci doar oameni a căror emoționalitate le-a generat o serie de probleme în relația cu alții. După ce și-au identificat corect problemele și modul în care să le gestioneze, viața lor a fost ca și a celorlalți. De fapt, ei au fost și sunt la fel ca noi toți, oameni care avem emoții, credințe, interpretări, judecăți diferite față de ce se petrece în jurul nostru și cu noi înșine. Uneori acestea ne fac să avem un comportament care să interacționeze negativ cu viața de toate zilele. În măsura în care identificăm aceste probleme și originea lor, putem să le gestionăm în așa fel încât viața noastră să curgă lin și fascinant.

*

George, 36 de ani. În ultimii 12 ani a lucrat ca economist pentru o mare fabrică de îmbrăcăminte. El are o istorie lungă de anxietate socială. Se plânge de apariția unei frici intense atunci când sunt de față mai mulți oameni sau persoane pe care nu le cunoaște. Frica aceasta este amplificată și de faptul că ceilalți și-ar putea da seama de emoțiile lui. Astfel, principala sa grijă este ca nu cumva să spună

prostii, să nu greșească și să nu roșească atunci când este întrebat ceva, când vorbește cu o persoană cu autoritate sau cu o femeie. Își imaginează că dacă oamenii vor vedea că roșește, se vor întreba ce este cu el și vor gândi că are probleme mintale. George mai crede că oamenii ar putea ști ce gândește și din această cauză dorește să fie văzut cât mai puțin de cei din jur, drept pentru care a dezvoltat un comportament care îl ține cât mai departe de contactele cu alții. Se plânge că, de fapt, este tensionat în aproape toate situațiile când sunt și alți oameni de față. Din această cauză își petrece majoritatea timpului singur. Nu a avut niciodată relații intime și nici prieteni apropiați. Preferă să fie singur, deoarece interacțiunile sociale conduc la obligații față de alții pe care el nu le-ar putea îndeplini și asta ar influența cariera lui profesională. Se consideră inferior altora, capabil să facă greșeli și astfel să se simtă rușinat. Pentru George, participarea la întruniri sau la un curs, întâlnirea cu o persoană străină, răspunsul la telefon, chiar și folosirea transportului public reprezintă o problemă.

El spune că are această anxietate socială din copilărie, când a apărut sentimentul de timiditate, de frica de a fi criticat de alții, sentiment care l-a afectat pentru că i-a impus singurătate.

*

Rodica, 34 de ani, necăsătorită. A început să aibă dificultăți după moartea mamei sale. Ea a trăit întotdeauna acasă împreună cu mama ei, de care era foarte atașată. Tatăl ei a murit cu 20 ani în urmă. Rodica a fost dintotdeauna foarte timidă și temătoare să fie judecată aspru, îi era frică să pară ridicolă sau jenată în relații sociale. Din această cauză era dependentă de mama ei, care era ca un scut între ea și lume și care rezolva toate problemele din viața socială. Mama ei avea grijă de toate problemele casnice, repara tot ce era de reparat, o ajuta să-și aleagă hainele și să-și gestioneze problemele. Rodica nu a avut relații cu bărbați, era prea timidă să accepte întâlniri sau să meargă la petreceri. Familia a încercat mereu să-i găsească un partener, dar ea a refuzat de fiecare dată. A avut doar

o singură prietenă apropiată, o colegă de școală, pe care o descrie ca fiind o persoană la fel ca ea. La sfârșit de săptămâna ele mergeau împreună la cumpărături, la librării sau la un film. Viața sa socială se limita doar între mama ei, prietena ei și prietenii mamei sale, care veneau să o viziteze pe aceasta, să joace cărți sau rummy. Rodica a terminat literele și actualmente are un post de bibliotecară la biblioteca publică, post care a fost obținut prin intermediul prietenilor mamei sale. Ea spune că îi este greu să obțină un alt serviciu deoarece îi este imposibil să se ducă la un interviu de angajare. Problemele ei s-au accentuat după moartea mamei, când relațiile sale sociale s-au restrâns și mai mult, fiind obligată să interacționeze în situații sociale mult mai mult decât înainte. Actualmente se simte foarte singură și izolată. Frica ei include aproape toate situațiile sociale, în care ea se vede expusă, observată, „citită” de alții și considerată o persoană slabă, proastă și fără a avea vreun merit deosebit.

*

Beatrice are 16 ani și este elevă în clasa a 10-a la un liceu cu specializare de matematică-informatică. Ea spune că este tensionată mereu, mai ales la școală sau când trebuie să facă ceva nou. Părinții vor să o trimită într-o tabără la vară, dar ea nu vrea, pentru că e „agitată”, fiindu-i frică de situații în care ar putea fi în centrul atenției, situații când alții ar putea râde de ea. Este foarte tensionată și își monitorizează atent propriul comportament și expresia feței atunci când este în spații publice, deoarece e foarte îngrijorată de cum arată și de ce ar putea gândi alții despre ea. Îi este frică să mănânce în public, să folosească toaletele publice, să meargă în locuri unde poate întâlni oameni pe care nu-i cunoaște. Îi este frică și de anumite activități, pe care le evită, precum vorbitul în fața clasei, scrisul la tablă, discuția cu dirigintele sau cu alte persoane „importante”. Evită să răspundă la telefonul de acasă pentru că nu-i place să interacționeze cu străini, de când a observat că începe să se bâlbâie și să răspundă monosilabic. Ea explică toate acestea prin frica de a nu greși, de a nu spune ceva care i-ar face pe alții să gândească

că ea e proastă sau caraghioasă. Deși îi place să meargă la cofetărie sau la fast-food, nu se duce decât însoțită de sora ei, pentru că nu vrea să-și comande singură mâncarea de teama că ar greși sau s-ar bâlbâi. Nu se duce nici la petreceri sau alte întâlniri cu colegii din cauză că și-ar face multe griji pentru felul în care s-ar îmbrăca și pentru cum ar apărea în fața altora. Este îngrijorată de cum arată și nu iese din casă decât cu o persoană de încredere, una dintre prietenele ei cele mai bune. Beatrice știe să cânte la pian, îi place foarte mult acest lucru, dar nu ar cânta niciodată pe scenă și nici chiar acasă, în fața unor persoane pe care nu le cunoaște. Îi este teribil de frică că ar greși, că s-ar face de râs și niciodată după aceea nu ar mai avea curajul să iasă din casă de jenă. Nu inițiază niciodată vreo activitate, să meargă undeva, să invite un prieten acasă sau să dea un telefon. Când vin în vizită prieteni ai părinților, Beatrice stă mai mult în camera ei, pentru că este intimidată și tensionată de gândul că ar spune ceva greșit sau că aceștia ar gândi ceva rău despre ea, lucru care ar face-o să se simtă foarte umilită.

*

Monica, 25 de ani, fără ocupație, necăsătorită. Prezintă frică și comportament de evitare în situații pe care le percepe ca poziționări în centrul atenției, precum conversații, participarea la mitinguri, mâncatul și scrisul în fața altora care o pot observa, vorbitul în public, vorbitul cu persoane necunoscute, întâlniri neașteptate. În toate aceste situații îi este frică că se va simți rușinată și umilită. Când este în fața cuiva, își concentrază atenția asupra propriei persoane, iar când spune ceva, imediat se sperie și se gândește: „Vai, ce-am spus“, „Vai, ce proastă sunt“, și imediat se autocondamnă și se inhibă. De asemenea, are impresia că oamenii vor vedea pe fața ei ceea ce se întâmplă în mintea ei, respectiv această frică de a se face de rușine. Această stare de anxietate se manifestă prin tensiune în mușchi, înroșirea feței, palpitații și un fel de paralizie a întregului corp. De aceea, îi este frică de faptul că alții o să creadă că este „nebună“. Se uită pe furiș la ceilalți, încercând să detecteze semne care

să-i arate cam ce ar gândi ei despre ea. Are întotdeauna dubii, dar toate aceste dubii se finalizează cu sentimentul că oamenii gândesc prost despre ea, că și-au dat seama că ea este o persoană cu probleme. Cel mai bine, crede ea, ar fi să evite toate aceste situații și să stea acasă. Comportamentul acesta o face să nu vrea să-și găsească un serviciu și să trăiască în mizerie.

*

Rebeca, 36 de ani, necăsătorită, contabilă la o firmă de asigurări. A crescut într-o familie în care regulile, ordinea, curățenia și respectul erau valori esențiale. De mic copil ea a dorit să îndeplinească toate cerințele rostite sau nerostite ale părinților. Mama ei era o persoană hiperprotectoare, care o ferea de toate relele din lume, dar și o persoană care o certa pentru cele mai mici greșeli. Astfel a dezvoltat o atenție deosebită pentru a nu încălca disciplina și regulile parentale. De fapt, ea recunoaște că toate acestea au făcut-o să se simtă foarte încorsetată, niciodată liberă. A așteptat să plece la facultate în alt oraș doar pentru a putea „să fie de capul ei“. Privind retrospectiv, ea realizează că mama ei era o persoană anxioasă, exagerat de grijulie, cu frică de boli, cu dorința de a ține copilul departe de influența altor copii mai puțin educați, de la care ar putea învăța lucruri rele ori de la care ar putea lua microbi sau boli. Astfel, Rebeca a fost mereu ținută în casă, nu a avut voie să participe la activități recreative cu alți copii, trebuia să stea acasă și să citească. În acest fel explică ea modul în care i s-a dezvoltat frica de a-i fi rușine, timiditatea, sentimentul de jenă, frica de oameni străini, de greșeli, de a părea proastă, frica de a fi observată, de a lucra sau mânca în fața altora, frica de a fi nevoită să folosească o toaletă publică, frica de a vorbi în public, de a vorbi cu oameni străini etc.

*

Victor, 19 ani. A fost îndrumat la terapie de părinții lui, după ce au aflat că acesta nu mai mergea la facultate și nici la alte

activități școlare, deși ei credeau că o face. Victor stătea toată ziua în camera sa din căminul studentesc, evitând contactele cu colegii și activitățile didactice. Întrebat de ce făcea acest lucru, Victor spune că îi era frică de contactul cu alții pentru că aceștia l-ar putea crede prost. În liceu a fost un elev bun, era printre primii la matematică și și-a construit un prestigiu și o reputație legată de aptitudinile lui de matematician. Când a ajuns la facultate, a constatat că și-a pierdut acest statut, era doar o persoană oarecare dintre sutele de studenți și s-a trezit fără identitatea la care ținea atât de mult. Asta l-a înfricoșat, pentru că nu știa cum va putea să o recapete, s-a văzut în imposibilitatea de a avea o voce, din cauza fricii că ceea ce spune ar putea fi greșit. Tatăl său a fost întotdeauna o persoană care a vrut ca fiul său să fie perfect. Dacă rezolva bine un exercițiu la matematică, însă avea o mică greșeală, tatăl îi spunea că a greșit total. Fie era bun, fie era greșit, nu exista o alternativă. El a dezvoltat treptat frica de a nu face nici o greșeală, din cauză că alții vor gândi negativ despre el și astfel a apărut un comportament de evitare a situațiilor în care ar putea fi observat sau evaluat de cineva. Ori era perfect, ori altfel trebuia să se ascundă. La toate acestea s-a adăugat și faptul că are o figura copilăroasă, care-l face să se inhibe în situații sociale, din cauza fricii că va fi luat drept un copil, că va fi ridicol. A mai dezvoltat și frica de a răspunde la telefon, din cauză că vocea lui este mai subțire și s-a întâmplat ca cei care sunau la telefon să considere că vorbesc cu o femeie. Victor mai prezintă și frica de a se afla într-un grup și de a se uita la alții. Nu vrea ca privirea lui să fie surprinsă de cel pe care îl privește. Astfel persoana respectivă va crede că el o spionează sau gândește ceva rău despre ea. Din această cauză se uită mai mult în jos atunci când se află într-un grup sau într-un loc public. După ce petrece un timp în grup, când se retrage în camera lui rememorează ceea ce a spus și brusc are sentimentul că a vorbit prostii, că a făcut o gafă și că ceilalți au avut prilejul să gândească faptul că e un prost. Alte situații care îi generează anxietate socială sunt acelea în care trebuie să se desfășoare pe o scenă în fața altora sau când trebuie să-și susțină o idee în contradicție cu

alții. Îi este frică să nu eșueze, eșecul fiind o pierdere uriașă a stimei de sine, un lucru greu de reparat. De fapt, cea mai mare anxietate o dezvoltă în raport cu părinții, față de ei îi este frică să nu greșească, să nu fie luat ca prost, inefficient, să nu eșueze. Eșecul personal este mai rău decât orice!

*

Adrian, 23 de ani, student la Drept. Este un tânăr dominat de frica de a fi văzut în public, în tramvai, pe stradă, la mall, deoarece trăiește sentimentul că oamenii se uită la el și-l studiază, îl privesc cu ochi critici, pentru că pot vedea prin el și știu cine este. Când este alături de alții, el observă cum aceștia își schimbă brusc expresia feței, le prinde privirile iscoditoare și atunci se înroșește, se întoarce cu spatele sau se ascunde într-un fel. A ieși din casă și a lua un mijloc de transport în comun este pentru el o povară deosebită. Când merge la facultate, crede că colegii îl privesc într-un mod aparte, din cauză că aceștia îl văd cum e pe dinăuntru, știu ce gândește și știu cât de slab și fricos este. În contact cu alții preferă să tacă, pentru a nu atrage atenția asupra lui și de frică să nu spună ceva care ar putea să-l transforme într-o persoană ridicolă. Adrian este un băiat înalt și frumos, multe fete ar vrea să se afle în compania lui, dar este reticent, nu are încredere în sine, nu știe ce să spună, ce să facă, își pierde tot curajul, orice inițiativă i se pare un risc pentru prestigiul său, așa că mai bine rămâne tăcut și rezervat. El știe că este timid și că e dominat de un sentiment de rușine atunci când face ceva în fața altora. Nu se simte confortabil nici când trebuie să vorbească la telefon cu fete, deși primește semnale că ar fi bine-venit să telefoneze și să stabilească o întâlnire. El întreabă: „Ce să le spun, cum să fac?” Ar vrea să i se spună ce fraze ar trebui să folosească pentru a iniția o întâlnire, ca și cum ar exista un model tipic de a vorbi cu o fată pe care să-l învețe pe de rost și să-l aplice mecanic în orice situație. Crede că s-ar putea descurca în orice situație socială dacă cineva l-ar învăța cum să vorbească și cum să se comporte, își imaginează că există un model care trebuie învățat și nu unul care

izvorăște în mod spontan și personal pentru fiecare situație socială. Incapacitatea de a rezona în mod autentic cu situațiile sociale îl face pe Adrian să stea mai mult în casă; nu vrea să pară caraghios și alții să-l considere inferior, așa că doarme dimineața până târziu, apoi pierde timpul cu tot felul de lucruri și caută mereu pe intrnet tot felul de remedii pentru problema anxietății lui, precum remedii naturiste, diete, cură cu apă alcalină etc. A luat în considerare chiar și ideea de a-și face o operație pe creier prin care să „neutralizeze zonele care îi produc emoții negative în spațiul social“.

*

Valentin, 33 de ani, funcționar, necăsătorit, locuiește singur. Principala lui plângere este senzația de jenă, de rușine care apare după ce trece în revistă comportamentul și spusele lui din cadrul unei adunări. Dacă participă la o discuție cu mai multe persoane, obișnuiește ca imediat ce ajunge acasă să mai treacă o dată în revistă, în gând, ceea ce a spus și brusc are sentimentul că a spus numai prostii, că a greșit iremediabil și atunci îi apare o senzație de rușine la gândul că ceilalți participanți au realizat imediat cât de prost este. Aceștia nu s-au manifestat în niciun fel doar ca să nu-l jignească, dar altfel ei au avut evaluări negative asupra lui. Se întâmplă aproape regulat să aibă evaluări retrospective negative asupra propriilor cuvinte și comportament, după ce a fost cu mai multe persoane într-un local, la un club sau la o petrecere privată. Sentimentul acesta îl face să se controleze mai mult, chiar să fie un pic inhibat, dar uneori este luat de val și vorbește fără a se gândi prea mult la felul în care îl vor vedea sau interpreta alții, pentru ca mai apoi să realizeze că a făcut o gafă, că a fost nepotrivit, că a fost ridicol. El nu poate proba greșelile pe care le-a făcut, dar oricum este convins că ceilalți l-au judecat negativ. Pentru a se pune la adăpost de astfel de situații, Valentin preferă să se întâlnească mereu cu aceiași oameni pe care îi cunoaște. Când se vede cu persoane noi, sentimentul ulterior de rușine și jenă că a făcut ceva greșit este copleșitor.

*

Mihăiță, 19 ani, student la Istorie, este trimis la o consultație psihiatrică după ce s-a plâns mereu de faptul că este foarte timid, anxios și retras. Toate acestea vin mai ales din frica de a nu roși în public, de a nu se observa că transpiră pe frunte și în palme și prezintă un tremor la mâinilor, în special atunci când trebuie să scrie ceva în fața altora. Îi este teribil de frică de faptul că aceste reacții ar putea să fie observate de ceilalți și astfel să fie considerat o persoană inferioară, care ar putea fi ținta batjocurii celorlalți. Toate acestea se repercutează asupra felului în care vorbește în fața altora, cu ezitări și chiar cu bâlbâieli. Atunci roșește și transpiră și mai tare. Este teribil de temător, nu are încredere în sine, nu are siguranță și curaj. De mic copil a avut astfel de reacții când întâlnea persoane necunoscute, dar acum, când este student, frecvența cu care se întâlnește cu persoane necunoscute este mai mare și este pus mai des în situații în care e observat de alții. Când este în public, el se uită pe furiș la ceilalți pentru a vedea dacă nu este observat sau dacă ceilalți nu au o reacție față de comportamentul său emoțional. Deși vrea să ascundă acest comportament, el este sigur că ceilalți îl „citesc“. Ar vrea să stea mai mult retras, dar nu poate, din cauză că trebuie să se ducă mereu la cursuri și seminarii. Uneori lipsește pentru diferite motive medicale pe care le creează artificial. Frica de a nu roși, de a nu transpira, de a nu se observa cât îi este de frică, teama de a nu fi văzut și evaluat îl face să fie mereu vigilent, dar pe de altă parte și-ar dori să treacă printre ceilalți cu ochii în jos, pentru că dacă nu-i vede se simte mai confortabil.

*

Petrică, 29 de ani, contabil la o întreprindere cu sediul într-o mică localitate rurală, locuiește doar cu tatăl său, care este agricultor. Petrică se plânge de înfățișarea sa. El este profund nemulțumit de felul în care arată, deși nu poate indica nicio diformitate sau

vreun defect fizic. Pentru a compensa această deficiență, el face în mod curent culturism, astfel că a devenit un bărbat foarte musculos, care lasă să se vadă aceasta prin tricourile lui mulate pe corp. Ar vrea să cunoască femei pentru a-și găsi partenera ideală și pentru a-și întemeia o familie, lucru pe care și l-ar dori și tatăl său, dar nu îndrăznește să intre în contact cu ele. Are prilejul să se întâlnească cu femei atunci când se duce la oraș, la diferite bănci cu care are afaceri firma la care lucrează. Atunci trebuie să interacționeze cu diferite funcționare și să le prezinte diverse documente, cecuri sau să discute probleme financiare. Doar gândul că trebuie să vorbească cu femei îi produce frică. Când stă față în față cu o femeie este foarte timid, nu poate să susțină un contact vizual mai mult de câteva secunde, pentru ca mai apoi să privească în jos sau într-o parte. Tot atunci începe să se înroșească la față, să transpire, simte un nod în gât și nu poate articula cuvintele corect, vocea i se subțiază și chiar se bâlbâie, își pierde încrederea în sine. Petrică își dă seama cât este de ridicol și aceasta îl face și mai rușinos, neștiind cum să rupă mai repede contactul. Deși se pregătește, se îmbracă frumos și poartă tricouri care să îi evidențieze corpul muscular, fiecare contact cu o femeie tânără se încheie cu sentimentul de eșec. Toate femeile cred că este un „papă-lapte“, un individ slab. Nu știe ce ar trebui să spună fără să se simtă caraghios. Mereu îi întrebă pe alți bărbați ce le spun aceștia femeilor atunci când le invită la o întâlnire și își notează cu grijă într-un carnetel, apoi învață pe de rost diferite formule. Dar când este în fața unei femei pe care ar dori să o invite la o cafea sau la un restaurant, uită ce să spună ori se bâlbâie și apare din nou acea frică teribilă că este caraghios și că femeile vor râde de el.

*

Aurel, 50 de ani, poștaș, spune că încă din anii de școală mintea sa parcă se golea atunci când trebuia să vorbească în fața clasei sau a unui grup de oameni, iar din această cauză nu putea să comunice ce avea de spus. Acest lucru s-a menținut peste ani, până în prezent. Din această cauză, el evită să se ducă la zile onomastice

sau altfel de întruniri, pentru că nu știe ce să vorbească cu alții, pentru că se teme că o să spună o prostie și astfel o să atragă atenția celorlalți care vor gândi că este un stupid, așa că stă tăcut într-un colț ca să fie cât mai puțin vizibil. De fapt, a avut mereu probleme să inițieze o conversație cu oamenii din jur; când nu avea încotro, trebuia să anticipeze o astfel de întâlnire și să repete de mai multe ori în gând ce urma să spună. De aceea, îi era foarte frică de întrebări care l-ar lua pe nepregătite. A avut mereu puțini prieteni și nu s-a simțit niciodată confortabil cu necunoscuți, din cauză că i-a fost frică de evaluări negative sau de a fi în centrul atenției. Cu persoanele de sex opus s-a simțit și mai inconfortabil, pentru că nu a știut niciodată cum să arate sau cum să se comporte pentru a nu părea un caraghios ori un bărbat slab. Și atunci când și-a căutat o slujbă a avut probleme, pentru că interviul de angajare i s-a părut o problemă aproape insurmontabilă. Trebuia să anticipeze toate întrebările și răspunsurile pentru a putea face față. Prefera probe scrise. Postul de poștaș i se potrivește într-o oarecare măsură pentru că are interacțiuni mai puține cu oamenii, iar acestea sunt după un anumit tipic, așa că și-a făcut un ritual legat de ceea ce vorbește sau întreabă. I s-a propus să treacă la o funcție de birou, dar a refuzat din cauză că aceasta ar presupune mai multe contacte sociale.

*

Barbara, 33 de ani, lucrează la o companie mare, ca director de vânzări. A fost promovată recent în această funcție care presupune conducerea unei armate întregi de agenți de vânzări, pe care trebuie să-i instruiască și să-i dirijeze astfel ca produsele companiei să aibă succes pe piață. Încă de la începutul activității a trăit o adevărată teamă atunci când se află în fața noilor săi subalterni, pentru a face prezentări. Îi este frică de faptul că mintea i se va goli, că își va pierde șirul ideilor și astfel va deveni ridicolă și va părea o incompetentă pentru funcția pe care tocmai o ocupă. Când se uită în sală și vede ochii celorlalți ațintiți asupra ei, începe brusc să se bâlbâie și să lase ochii în jos sau să se uite oriunde altundeva. S-ar simți mai

bine dacă ar citi un text, însă problema este că oricum vor fi întrebări pe care nu le poate anticipa și astfel frica nu dispăre. Ea este prezentă nu numai în timpul prezentării, dar și la gândul că trebuie să țină întâlniri de afaceri. Barbara a fost întotdeauna o persoană foarte ordonată, iubitoare de curățenie, conformistă și disciplinată. I-a fost ușor să respecte ierarhia, regulile și regulamentele. Toate aceste trăsături veneau și din frica ei de a fi criticată, de a fi observată, evaluată. Prefera să facă totul perfect, mai degrabă decât să accepte probabilitatea de a greși și a fi criticată. De mică a fost terifiată de criticile părinților și, mai apoi, la școală, de criticile profesorilor sau de opinia colegilor. De atunci i s-a dezvoltat frica de a fi văzută în situații pe care ea le considera inconfortabile, precum a se duce la o toaletă publică, a mânca în fața altora sau a vorbi la telefon în fața altora. A acceptat funcția de director tocmai pentru faptul că are un birou separat, pe care nu mai trebuie să-l împartă cu colegii. Nu i-a plăcut să lucreze în echipă, preferând să muncească mai mult, dar singură, decât să împartă sarcinile cu cineva. Dacă trebuia să lucreze în echipă, era agitată la ideea că ar putea greși și ceilalți și-ar da seama cât de proastă și nepricepută este. Ca o constantă, frica de evaluare negativă a fost problema ei de când se știe. Din această cauză a privit întotdeauna cu suspiciune orice persoană nouă, a preferat cunoștințele vechi, cu care a păstrat legătura cu obstinație.

*

Daciana, elevă, 17 ani. Are rezultate foarte bune la informatică, fiind olimpică în fiecare an. Ea se descrie ca o persoană liniștită, calmă, dar foarte timidă, cu un simț exagerat al disciplinei și îndatoririlor. Învăță foarte mult și dorește cu tot dinadinsul să ia note foarte mari. Atunci când este ușor depunctată se simte rănită și chiar nedreptățită. Este în război cu restul colegilor, care o iau în râs pentru faptul că nu iese niciodată din clasă în timpul recreațiilor, nu participă împreună cu ei la jocurile sau glumele din pauze ori la întâlniri în afara școlii. Colegii mai râd de ea și pentru că are o voce subțire și are preocupări copilărești. Ei fumează, vorbesc despre

vedetele momentului, flirtează între ei, fac sport, își fac farse unii altora, dar ea este departe de astfel de preocupări. Nu are decât o singură prietenă, o fată la fel ca ea, cu care interacționează numai la școală, în timpul pauzelor. În restul timpului nu se vede cu niciun alt tânăr de aceeași vârstă cu ea. Stă acasă pentru a învăța, iar atunci când are timp se uită la desene animate sau filme vechi. Se mai descrie a fi sensibilă la evaluările altora, este îngrijorată de felul cum o văd alții și o doare foarte tare când râd de ea. De aceea caută să evite cât mai mult contactul cu persoane necunoscute sau cu colegii care fac „bășcălie“. Din aceleași motive, la școală evită să folosească toaletele liceului, de frică să nu fie observată și să nu fie ținta glumelor grosolane și răutăcioase sau a evaluărilor negative. Este și motivul pentru care nu îi place să meargă în locuri publice, unde este multă lume, îi este greu să cumpere ceva, să interacționeze cu o vânzătoare, să ceară ceva sau să se arate nemulțumită. Face toate acestea doar în prezența mamei ei. Spune că tatăl său se arată foarte nemulțumit de felul ei de a fi fricos și retracil, plângându-se mereu altora că și-ar fi dorit o fată mai „isteată“.

*

Daniel, 24 de ani, student la Informatică. Lucrează cu jumătate de normă la o firmă de IT și face parte dintr-o trupă rock (chitară de acompaniament). Solicită terapie pentru ceea ce el consideră că ar fi atacuri de panică. În timpul ședințelor de terapie se relevă și trăsături de timiditate care îl fac să ducă o viață singuratică, să aibă puține contacte sociale și să-i fie teamă să evolueze pe scenă. De fapt, este preocupat să reducă pe cât posibil interacțiunile cu alți oameni sau să interacționeze doar cu cei care fac parte din rutina zilnică. În timpul liber preferă să stea singur în camera lui, să vadă filme, să cânte la chitară sau să lenevească în pat. De cele mai multe ori refuză invitațiile colegilor de serviciu de a ieși cu ei la o bere sau la întâlniri cu fete de aceeași vârstă, consideră că toate acestea sunt pierdere de timp. Atunci când este obligat să intre în contact cu persoane pe care nu le cunoaște sau cu oameni cu autoritate, prezintă

transpirații și palpații, simptome care îi trezesc imediat gândul că își va pierde controlul și va arăta neajutorat și prost în fața altora. Daniel caută pe cât posibil să evite toate aceste întâlniri și preferă să meargă oriunde cu bicicleta, cu căștile la urechi, și să fie absent la ce se întâmplă în jur. Spune că dacă i s-ar fura bicicleta ar fi distrus. De fapt, el și-a construit un comportament care să-l țină departe de oameni, pentru a nu-l vedea cât este de timid și temător de evaluările celorlalți. Tot din acest comportament face parte și brutalitatea cu care alungă pe oricine se apropie de el și fizionomia închisă și neprietenosă pe care o abordează. Când trebuie să urce pe scenă cu trupa lui de rock este un supliciu, dar o face gândindu-se la altceva și încercând să facă abstracție de spectatori, la care nu se uită niciodată atunci când cântă. De cele mai multe ori, frica de a fi evaluat negativ sau de a fi observat de ceilalți este considerată de Daniel drept atac de panică, deoarece este însoțită de simptome corporale precum transpirație, valuri de căldură, palpații, tensiune musculară.

*

Mirela, 35 de ani, necăsătorită, raportează că de mică a fost timidă, i-a fost frică să fie privită de alții, iar când părinții aveau musafiri, se retrăgea cât putea de repede în camera ei. Dacă aceștia doreau să vorbească cu ea, răspundea monosilabic și stătea mereu cu ochii în jos. Acest comportament s-a menținut peste ani; în prezent se simte tot inconfortabil în prezența altora și își face griji pentru felul în care o privesc ceilalți și ce gândesc despre ea. Îi este foarte greu să-și spună opiniile despre ceva anume, îi este frică de faptul că va părea proastă sau că opiniile ei sunt greșite. Îi este greu să contrazică pe cineva, să spună nu, să se ducă înapoi la un magazin dacă s-a făcut o greșeală, îi este jenă să interacționeze cu casiera sau cu vânzătorul și mai bine acceptă o pierdere decât să se întoarcă să îndrepte lucrurile. Crede că are o slăbiciune de caracter care trebuie cu orice preț ascunsă altora, ca să nu fie ținta comentariilor defavorabile. A rămas cu aceiași cunoscuți proveniți de la familia de origine sau cu puținii colegi cu care s-a simțit în largul ei. Nu a avut relații romantice cu bărbați, deși și-ar fi dorit să-și întemeieze o familie.

*

Valentin, 42 de ani, inginer, căsătorit, cu un copil. El raportează că întotdeauna i-a fost frică să nu fie considerat prost, inferior, să nu pară un fraier sau un om slab. Nu a fost niciodată mulțumit de fizicul lui, când era adolescent avea acnee, purta ochelari și colegii râdeau de el. Uneori era ținta „bășcăliei“ colegilor din cauză că era timid, nu se prea descurca cu fetele, era reticent și niciodată nu avea o opinie personală. Prefera să repete ce spuneau alții sau să fie de acord cu ceilalți, de frică să nu spună prostii. Aceste trăsături s-au păstrat și mai târziu, precum frica de a fi evaluat, de a fi în centrul atenției sau de a fi criticat. Este mereu atent să facă totul bine, tocmai pentru a nu da prilejul de a i se face observații. Nu cere niciodată nimic, de frică să nu fie nevoit să facă față la o situație nouă și astfel să pară ignorant sau prost. Ține foarte mult la aspectul său exterior și e mereu atent să nu aibă pete de mâncare sau cafea pe haine, să fie proaspăt bărbierit și se dă întotdeauna cu deodorant, ca nu cumva să miroasă a transpirație. Când cineva se uită la el doar în treacăt devine îngrijorat că s-a întâmplat ceva, că arată caraghios, că are ceva pe față sau pe haine ori că se discută ceva rău despre el. Nu îi place să vorbească cu persoane necunoscute sau să apară în fața unor necunoscuți, crede că toți vor întoarce capul spre el și vor descoperi ceva ridicol sau de comentat.

5. Descoperă lanțul evenimentelor

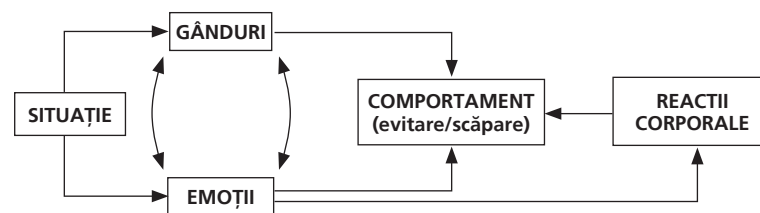
Dragă prietene,

În acest capitol vei afla despre:

- lanțul evenimentelor ce conduc la anxietate socială
- identificarea fiecărui element în parte
- denumirea) fiecărui eveniment
- descrierea fiecărui eveniment

Ai citit „cazurile“ din capitolul anterior? Au fost scurte descrieri ale problemelor unor persoane la fel ca noi toți. Poate te-ai recunoscut într-o anumită măsură în unele dintre aceste descrieri, dar parcă tu ești diferit. Da, fiecare dintre noi este diferit și este bine să rămânem așa, pentru că așa am fost născuți, să fim diferiți unii de alții. Cu toate acestea, ai putea să decelezi unele trăsături pe care le au în comun aceste persoane, precum și unele particularități individuale. Îți propun un exercițiu care este foarte important pentru a merge mai departe. Te rog să iei un caiet, care să fie „spațiul“ în care dialoghezi cu mintea ta, cu ideile, opiniile sau credințele tale și cu ajutorul căruia îți vei dezvolta vocabularul prin care te descrii, iar în final vocabularul prin care te vei schimba. Acest caiet este esențial și îl vom denumi caietul „temelor pentru acasă“, căci în el îți vei face exercițiile, comentariile, dezbaterile prin care vei afla cum gândește

Figura 2. Secvența evenimentelor în apariția anxietății sociale.



mintea ta și cum poți să o stăpânești. Trebuie să mai știi că nu există altă cale de comunicare cu mintea ta decât scriind ori vorbind cu glas tare. Dialogul în gând este prea superficial și volatil, din cauză că ceea ce ai aflat sau hotărât rămâne acolo doar câteva secunde sau minute. Nu poți „prinde“ mintea prin dialogul intern, deși ai impresia că poți face acest lucru. O să mai vorbim despre acest subiect, așa că hai să facem această convenție de la început, ia-ți un caiet în care să-ți faci toate notițele și toate exercițiile pe care le hotărâm cu fiecare întâlnire.

Pe de altă parte, te rog să urmezi pas cu pas cursul acestor exerciții, să nu sari peste ele, chiar dacă ai face-o doar din curiozitate. Lasă-mă să te conduc eu prin aceste etape, pentru că înlănțuirea lor are o logică internă – dacă nu o respectăm, efectele benefice se vor lăsa așteptate.

Pentru început, încercăm să aflăm modul în care au gândit, simțit și acționat fiecare dintre persoanele descrise în capitolul anterior în diferite situații care le-au provocat „frică socială“. Cu toate că fiecare caz este diferit, putem constata că există un „numitor comun“ al tuturor acestor cazuri. Am putea spune că toate prezintă caracteristici care se pot reuni în patru grupe (situația, gândul, emoția și acțiunea), așa că îți propun ca pentru fiecare persoană să decelezi următoarele caracteristici: (i) ce situație sau situații sociale au generat frica socială, respectiv timiditatea, jena și rușinea; (ii) ce gânduri a avut persoana expusă la situația (situațiile) respectivă; (iii) ce emoții a avut; (iv) ce comportamente sau acțiuni a generat și (v) ce reacții corporale a avut. De fapt, trebuie să identifici existența

unei secvențe a evenimentelor care începe cu apariția unei situații sau eveniment cu care este confruntat subiectul, situație care îi generează un gând specific, automat, care la rândul lui îi provoacă o emoție sau un sentiment și care, în final, va conduce la un comportament sau acțiune ori la dorința de a se comporta sau acționa în acest fel. Această secvență o poți vedea în Fig. 2.

În mare, sunt două tipuri de situații pe care le întâlnește o persoană cu anxietate socială. Să presupunem că un individ cu anxietate socială se îndreaptă spre locul unde trebuie să se întâlnească cu o persoană importantă sau spre locul unui interviu de angajare. Acestuia i se vor activa în mod automat în minte anumite gânduri negative care îi vor spune că o să eșueze, că nu este bun, că va fi ridicol etc. Gândurile de acest tip apar în cazul anticipării unei situații sociale, tipic pentru o persoană cu timiditate, gânduri care sunt generate de trei stereotipuri sau scheme cognitive: (i) așteptări negative, (ii) credințe într-un deznodământ negativ și (iii) gânduri automate negative. Aici mai joacă un rol și memoria, care poate rechema în câmpul conștiinței evenimente trecute, asemănătoare sau identice cu cele anticipate acum, și care s-au soldat cu un rezultat negativ legat de felul în care a apărut persoana în fața altora. În astfel de cazuri, pe primul plan se află gândurile ce generează emoția timidității, care, așa cum am văzut în capitolul introductiv, se bazează pe anticiparea unui rezultat dezastruos al întâlnirii interumane. Ulterior apare și reacția comportamentală cu tendință de evitare; în exemplul de față, persoana se poate întoarce din drum gândindu-se că nu poate trece de această încercare, că nu poate suporta eșecul sau evaluarea negativă a altora.

Alt tip de situație este atunci când o situație socială se înfățișează unei persoane pe neașteptate, situația este lipsită de nota de familiaritate cu care este obișnuit individul, caz în care emoțiile sunt cele care apar primele și gândurile doar le succed. Persoana va fi cuprinsă imediat de emoția de a fi evaluată sau monitorizată în relație cu standarde pe care nu le poate îndeplini sau se autoevaluează prin ochii persoanelor din fața sa și în felul acesta apare jena și/sau rușinea, iar aceste emoții generează aproape instantaneu gândurile negative,

reacțiile corporale, comportamentul caracterizat de dorința de scăpare și percepția globală a unei anxietăți sociale. Gândurile de acest tip sunt denumite gânduri automate negative. Studiile recente de neurobiologie arată că prima modificare apare la aproximativ 500 de milisecunde și este reacția corporală, reacție care este de fapt emoția propriu-zisă, pentru ca mai apoi aceasta să fie conștientizată de individ sub formă de sentiment al emoției. Pentru ca programul pe care ți-l propun să fie eficient, el trebuie să cuprindă secvența despre care am vorbit mai sus, secvență căreia îi corespund modulele de terapie care vor fi expuse succesiv în această carte.

În ambele cazuri, relația dintre situație, gânduri și emoții este una complicată, cu influențe reciproce care le fac să se potențeze unele pe altele. De aceea, a influența numai una dintre ele în procesul terapeutic nu va duce la niciun rezultat. Programul pe care ți-l propun este unul care abordează întregul lanț de evenimente.

În Tabelul 2 o să găsești câteva exemple de gânduri, emoții, comportamente și chiar reacții fiziologice pe care le poate avea un om cu timiditate excesivă atunci când se află într-o situație socială.

Tabel 2. Exemple de gânduri, emoții, comportamente și reacții fiziologice pe care le pot avea indivizii cu timiditate și frică socială.

Gânduri	Emoții	Comportamente	Reacții fiziologice
Ce o să gândească oamenii despre mine...	Rușine	Sfială	Înroșirea obrazelor
O să mă fac de râs	Jenă	Fâstâceală	Transpirație
O să par inferior	Frustrare	Retragere	Tensiune musculară
Nu am curaj	Frică	Evitare	Tremor
O să par slab	Umilință	Dorința de a se face mic	Amețeală
O să se vadă că sunt rușinos și jenat	Vinovăție	Plecatul ochilor și a capului în jos	Frecvență respiratorie crescută

Lumea o să râdă de mine	Panică	Evitarea contactului vizual	Presiune în piept
O să par caraghios	Manie	Plasarea în locuri puțin vizibile	Diaree
Nu pot să țin pasul cu lumea/cu alții	Tristețe	Poziție retrasă a corpului	Senzație de nod în gât
Lumea o să se uite la mine critic, o să mă evalueze	Deziluzie	Articulare dificilă a cuvintelor	Greață
O să se vadă cât sunt de timid	Deznădejde	Bâlbâială	Palpitații
O să mă pierd	Descurajare	Inhibiție	Amorțeli/furnicături ale membrilor
Lumea o să-mi întoarcă spatele	Disperare	Confuzie, dezorientare	Fiori reci
O să pierd stima altora	Supărare	Obediență	Uscăciunea gurii

Acum îți propun să iei câte trei persoane din cele menționate în capitolul 4, să citești încă o dată descrierea lor și să completezi pentru fiecare dintre ele un tabel după modelul Tabelului 3, tabel care trece în revistă cele patru caracteristici: situație, gânduri, emoții și comportament. În tabelul de mai jos vezi un exemplu care să-ți îndrume modul în care trebuie să distingi cele patru tipuri de evenimente și cum trebuie să le înregistrezi pe tabel. După cum observi, am pus gândurile în fața emoțiilor, deși nu întotdeauna succesiunea este în acest fel. În cazul timidității, gândul apare înainte, în timp ce în cazul rușinii și jeniei, emoția este cea care apare prima. Dar pentru a avea o anumită ordine, îți propun să urmărim succesiunea astfel: situație, gând, emoție și comportament. Îți fac această propunere și din motivul că în fiecare dintre capitolele următoare vom discuta metode terapeutice dedicate unui tip de eveniment din această secvență, respectiv cum poți schimba gândurile (terapie cognitivă), cum poți gestiona emoțiile (terapie emoțională) și cum poți dirija comportamentele (terapie comportamentală).

Tabelul 3. Caracteristicile fiecărui caz de fobie/anxietate socială

Situația/ evenimentul	Gândul care apare	Emoția/ sentimentul generat de acesta	Comportamentul/ acțiunea dorită sau efectuată
– Trebuie să vorbesc în fața altora	– O să mă fac de râs – O să uit ce am de spus – O să mă încurc – Lumea o să creadă că sunt un prost	– Frică – Rușine – Jenă	– Dorința de a pleca – Dorința de a nu fi văzut – Dorința de a scăpa
– Mă întâlnesc cu o femeie care îmi place	– Nu știu ce să spun – Nu mă pot uita în ochii ei	– Timiditate – Jenă	– Roșeață – Transpirații – Dorința de a mă face una cu pământul

Acum începe cu primul caz pe care l-ai ales, citește-l cu atenție, pune-te în pielea acestui personaj, imaginează-ți ce gândește și ce simte, distinge cele patru trăsături ale cazului și trece-le în tabel. Pentru fiecare situație, notează cât mai multe gânduri pe care le-ar putea avea subiectul și cât mai multe emoții și comportamente. Apoi trece la următorul caz și apoi la cel de-al treilea, făcând câte un tabel separat pentru fiecare dintre ele. S-ar putea să constăți că ai tendința de a trece pentru fiecare caz aceleași situații, gânduri, emoții sau acțiuni. Te rog să eviți această interpretare stereotipă și, tocmai în acest scop, descrie fiecare caracteristică în cât mai multe cuvinte care să-i surprindă particularitățile specifice. Nu te grăbi, fă acest exercițiu pe îndelete. După o pauză sau chiar în ziua următoare poți să continui cu încă trei cazuri. Nu trebuie să le faci pe toate deodată; ocupă-te de lucrurile tale obișnuite și, când te simți pregătit, când ai chef, așază-te în liniște și începe să te gândești la exercițiu, ia caietul de teme pentru acasă, fă un tabel și citește cazul care urmează, gândește-te la el și distinge cele patru caracteristici pe

care le pui în tabel. Când l-ai terminat, uită-te încă o dată la tabel și întreabă-te dacă ceea ce ai trecut acolo descrie cu acuratețe ceea ce îți închipui că trăiește subiectul respectiv.

Gândindu-te la comportamentele pe care le are cineva și chiar tu însuși atunci când te cuprinde frica socială, vei constata că sunt de două feluri: (i) „comportamente de evitare“ a situației și (ii) „comportamente de siguranță, de scăpare“, adică comportamente care au ca scop să te pună la adăpost de evaluarea negativă a celorlalți. Astfel, cineva poate să evite să se ducă la un miting din cauza fricii de a fi văzut în public, dar dacă totuși este forțat să o facă, atunci el poate adopta niște comportamente de siguranță, precum acela de a sta în ultimul rând, de a se face că nu-i vede pe cei pe care-i cunoaște, de a se face că citește ceva, de a se preface că trebuie să plece undeva urgent etc.

O altă constatare ar putea fi faptul că oamenii cu frică socială sunt prizonierii unui cerc vicios. Ei vor dori cu tot dinadinsul să nu fie descoperiți, să nu se afle că au această problemă și, astfel, la frica inițială să atașează și această frică secundară. La inhibiția inițială, dată de frica de a fi evaluat, privit, judecat, cântărit, se adaugă inhibiția secundară, legată de frica de a fi văzut că e fricos. Astfel, la „fâstâceala“ inițială se adaugă o doză în plus de „fâstâceală“. De exemplu, cineva poate avea frică de a vorbi cu străinii, dar când va trebui totuși să articuleze câteva cuvinte va avea și frica de a nu se descoperi că are această problemă. De aceea, una dintre grijile timidului este aceea de a nu roși în situații sociale, de a nu exprima în vorbire, pe față și în comportament jena și rușinea, lucru foarte greu de stăpânit.

Continuă tot așa, în tranșe de câte trei cazuri, până când termini de analizat toate cazurile pe care ți le-am prezentat în capitolul anterior. Probabil că exercițiul acesta o să-ți ia 4-5 zile. Nu trata această temă ca pe o corvadă. Vei vedea că la sfârșitul acestui exercițiu o să fii capabil să identifici destul de repede succesiunea caracteristică pentru un individ cu anxietate socială, de exemplu: acesta este confruntat cu o situație ce îi generează în mod automat niște gânduri care erau parcă adormite în mintea lui și care sunt brusc trezite de această situație, pentru ca mai apoi să genereze

niște emoții, destul de tipice, care duc la comportamente și acțiuni, care în mare trădează același lucru, și anume dorința de a scăpa, de a nu fi acolo, dorința de a evita, de a se face mic și de a-l „înghiți pământul“ de rușine sau jenă. Cred că îți dai seama că nu poate exista nicio emoție de acest fel dacă persoana respectivă nu ar fi pusă într-o situație care să-i declanșeze cascada de evenimente. Succesiunea ar consta din apariția gândurilor sau credințelor „automate“, de exemplu, că va fi observat, va fi evaluat, va fi criticat, va fi privit ca inferior, va fi umilit etc., gânduri care, la rândul lor, generează emoții caracteristice de frică, jenă sau rușine, pentru ca apoi să apară un comportament mai mult sau mai puțin specific, dorința de a pleca de acolo, coborârea capului și a privirii, dorința de a-l înghiți pământul, dorința de a nu fi acolo, vorbire dificilă, greutatea de articulare, bâlbâială, voce schimbată, gătuită.

În mare, aceste situații generatoare de fobie/anxietate socială pot fi împărțite în (i) situații când o persoană trebuie să facă ceva în fața altora, de exemplu, să vorbească sau să mănânce în fața altor oameni, și/sau (ii) situații când o persoană se află în contact cu alții, de exemplu, când trebuie să vorbească cu o persoană de sex opus sau să răspundă la telefon.

Dacă te gândești că fiecare dintre acești oameni a trăit de mai de multe ori astfel de situații, ai putea accepta și faptul că el are capacitatea de a anticipa ce i se va întâmpla în diferite situații care îi provoacă emoții și comportamente de acest gen. Această anticipare face parte din caracteristica de timiditate a fiecăruia dintre ei. A fi timid înseamnă, în fond, a crede, mai mult sau mai puțin conștient, că nu ești capabil să suporti privirile, observația și evaluarea altora în contexte sociale și a anticipa un rezultat negativ al acestei întâlniri. Rezultatul ar duce la jenă, rușine și chiar umilință, care se vor reflecta asupra stimei de sine, asupra valorii și identității persoanei, iar în consecință va conduce la dorința imperioasă de a evita astfel de situații cunoscute sau asemănătoare, dar potențial la fel de penibile. Ai mai putea spune că, în cazul timidității, oamenii prezintă emoțiile de frică, jenă, rușine chiar înainte de a ajunge în situația respectivă și din această cauză ei vor avea tendința de a evita situația sau, dacă nu pot, atunci vor adopta diferite comportamente precum

lipsa de comunicare, articulare greoaie a cuvintelor, fâstâceală, corborarea privirii, dorința imperioasă de a scurta contactul cu acea situație, la care se poate adăuga roșeața obrajilor, transpirații, tensiune musculară. Mai putem spune că există și teama că astfel de emoții, precum jena și rușinea, ar putea să fie văzute de ceilalți, ceea ce face ca toată problema să se amplifice și să apară sentimentul de umilință, deoarece se prezintă ca niște oameni „slabi”.

Există „specialiști” care cred că anxietatea socială este dată atât de timiditate, cât și de frica de umilință. Eu cred că aici se ascunde o confuzie, toți anxioșii sociali sunt sensibili la emoțiile de jenă, rușine și umilință. Aceste emoții apar atunci când se află într-o situație socială la care cred că nu vor face față, vor greși, vor părea inferiori etc. Timiditatea este o condiție psihologică ce constă din anticiparea acestor emoții și a pagubelor produse *selfului* persoanei. Timiditatea este un fel de scut de protecție, un fel de mecanism care îl ferește pe subiect de a fi luat pe nepregătite de situații pe care nu le poate gestiona, de frica de a se simți jenat, rușinat și umilit. Pe cale de consecință, orice subiect care are anxietate socială va avea un grad de timiditate, nu poate exista anxietate socială fără timiditate, adică fără anticiparea daunelor *selfului*. Timidul va căuta să anticipeze aceste situații, să le identifice înainte de a participa la ele și astfel să le evite sub diferite pretexte. Atunci când nu poate, el va participa la situație ca un om sfios, retractil, fâstâcit, mergând în „vârful picioarelor”, sperând că în felul acesta va fi mai puțin vizibil, că situația nu-l va atinge atât de mult și jena, rușinea și umilința vor fi mai mici. Nu e nimic rău în această descriere, nu e nimic rău să fii timid și, după cum spuneam, există un grad de timiditate în orice om. După părerea mea, doar un singur tip de indivizi nu au timiditate deloc, aceștia sunt cei cu tulburare de personalitate antisocială, adică persoane care nu văd binele, care nu văd durerea altora, persoane care sunt lipsite de valori morale.

Putem acum să identificăm două eventualități care generează comportamentul de anxietate socială:

- (i) anticiparea situațiilor, când timiditatea joacă rolul principal;
- (ii) participarea la situații pe care timidul nu le-a putut evita, când jena și rușinea joacă rolul principal.

După ce ai terminat tot exercițiul, gândește-te la tine și la emoțiile pe care le ai atunci când te găsești în locuri publice, în fața mai multor oameni, în fața străinilor, când ar trebui să faci ceva în fața altora și la alte situații pe care le anticipezi ca jenante, inconfortabile, tensionante pentru tine. Te rog să faci un inventar cu situațiile care ți-ar putea genera jenă, timiditate și rușine. Deschide caietul de teme pentru acasă și notează toate aceste situații sub forma unui tabel, una sub alta. După ce ai terminat, citește-l încă o dată și vezi dacă mai trebuie să adaugi vreuna pe care ai uitat-o. După ce ai terminat, compară tabelul tău cu cel pe care-l găsești mai jos (Tabelul 4) și vezi dacă sunt asemănări sau deosebiri.

Tabelul 4. Diferite situații sociale, în care oamenii cu timiditate, jenă și rușine pot prezenta comportament de anxietate socială.

Situația
A vorbi în public (de exemplu, prezentări, conferințe, luări de cuvânt etc.)
A participa la întruniri publice care presupun întrebări și răspunsuri
A fi în centrul atenției
A mânca în fața altora
A folosi toaletele publice
A scrie în fața altora
A cânta sau declama pe scenă
A practica un sport în fața altora
A intra într-o sală unde alții deja stau jos
A te întâlni cu oameni străini
A vorbi cu colegi sau prieteni
A invita pe alții pentru a face diferite lucruri
A participa la evenimente sociale, precum serate, dineuri etc.
A da o întâlnire cuiva
A fi insistent
A expune și apăra opinii
A vorbi la telefon
A lucra în grup
A comanda ceva la restaurant
A merge înapoi la un magazin pentru a returna un produs cumpărat
A susține un interviu de angajare
A vorbi cu o persoană cu autoritate sau cu un statut social înalt

Gândește-te de ce apar asemănări și mai ales deosebiri. Poate ai uitat să pui unele situații, ori poate ai folosit alte cuvinte pentru a le denumi. Nu-i nimic, tocmai acesta este sensul exercițiului, să găsești ceva cu care să te confrunți, să te verifici și ceva cu care să-ți sporești cuvintele pe care le folosești.

Cu acest exercițiu ai trecut de la stadiul de a te gândi la alții la cel de a te gândi la tine. Vorbind despre tine, ar trebui să fii mai concret, să cunoști mai multe detalii despre lanțul evenimentelor pe care am reușit să-l identificăm până acum. Așa că te rog să-ți pui întrebarea: ce contribuie mai mult la comportamentul tău de anxietate socială, anticiparea situațiilor sau participarea la aceste situații? Pentru a-ți fi mai ușor să răspunzi la această întrebare, te rog să iei tabelul pe care l-ai făcut și să-i adaugi două coloane în partea dreaptă, în care să notezi pe o scală de la 1 la 10 cât de multă frică/anxietate îți provoacă anticiparea și cât de multă frică/anxietate îți provoacă participarea la astfel de situații (vezi Tabelul 4).

Tabelul 5. Evaluarea anxietății sociale în funcție de anticiparea sau participarea la situație.

Situația	Frică la anticiparea situației (1-10)	Frică la participarea la situație (1-10)

Nu uita, dacă te simți copleșit sau crezi că este prea mult pentru o singură dată, poți face o pauză și poți continua când crezi că ești în stare. După ce ai făcut exercițiul de mai sus, te rog să iei din nou tabelul cu situațiile care îți generează anxietate socială și să adaugi la el o coloană în dreapta, pe care să evaluezi cât de mult vrei să eviți fiecare situație, pe o scară de la 1 la 10 (vezi Tabelul 6).

Aranjează apoi situațiile în funcție de nota acordată, în ordine crescătoare, de la situația pe care dorești să o eviți cel mai puțin, până la situația pe care dorești cel mai mult să o eviți. Dacă făcând acest tabel ți-ai mai adus aminte de o situație care îți provoacă un comportament de anxietate socială, te rog să o adaugi la tabel și să-i apreciezi cu o notă dorința de evitare. Notele care evidențiază dorința de evitare a situațiilor sociale trădează de fapt cât de sensibil ești la contactul, observarea, evaluarea altora, cât de mult te evaluezi prin ochii și criteriile altora, lucru care reprezintă nucleul anxietății sociale. În final, te rog să aduni notele de evitare pe verticală și vei obține o sumă totală, despre care se poate spune că reprezintă nota ta generală de anxietate socială. Pentru mine, adevăratul

Tabelul 6. Evaluarea dorinței de evitare a situațiilor ce declanșează anxietate socială.

Situația	Dorința de evitare (1-10)

scor al anxietății sociale este dat de dorința de evitare și de frica pe care o ai atunci când anticipezi o situație și mai puțin de frica pe care o ai când participi la situația respectivă. Aceasta reprezintă autoevaluarea ta și scorul de anxietate socială pe care l-ai obținut. Te rog să notezi aceste cifre în caietul de teme pentru acasă și să treci și data când le-ai obținut. Aceste scoruri vor reprezenta baza după care vei putea aprecia progresele făcute ulterior.

Mă vei întreba cum poți să te evaluezi prin aceste scoruri. Să zicem că ai un tabel cu 10 situații; atunci scorul tău poate să se întindă de la 10, când fiecare situație este punctată cu 1, până la 100, când fiecare situație este punctată cu maximum, adică 10. Un scor mare se consideră a fi peste jumătatea produsului dintre numărul de situații înmulțit cu cifra 5, adică un scor aflat la jumătatea acestei plaje dintre scorul minim și cel maxim. În cazul despre care vorbim, acela al unui tabel cu 10 situații, un scor mare va fi peste 50, adică 10 situații înmulțite cu scorul de 5. Cu cât scorul este mare, în cazul nostru mai aproape de 100, cu atât anxietatea socială este mai mare. Te vei putea evalua din nou după un timp, în același fel. Dacă scorul în ce privește evitarea va fi mai mic, înseamnă că ai progresat, dar dacă va rămâne același, înseamnă că bați pasul pe loc.

Există și instrumente internaționale pentru evaluarea anxietății sociale. În mare, ele constau într-un chestionar în care fiecare întrebare reprezintă o situație pe care trebuie să o cotezi, în funcție de cât de mult sau cât de puțin anxios ești atunci când te confrunți cu aceasta și cât de mult dorești să o eviți. Cu cât scorul pe care îl generează chestionarul este mai mare, cu atât persoana care-l completează este mai anxioasă din punct de vedere social.

Scala anxietății sociale a lui Liebowitz este una dintre cele mai cunoscute scale de evaluare a anxietății sociale. Ea constă dintr-o listă de 24 de situații care se presupun a genera anxietate socială. Ca și în cazul evaluării propuse de mine, scala îți cere să cotezi fiecare situație pe două paliere – frică și evitare. Fiecare dintre acestea sunt evaluate la rândul lor conform clasificării situațiilor care generează anxietate socială, adică situații în care faci o activitate în fața altora și situații în care interacționezi cu alții.

Atât frica, cât și dorința de evitare se notează pe o scară care evaluează cât de frecvent ți se întâmplă. Astfel, scorul 0 este atunci când nu ți se întâmplă niciodată să-ți fie frică sau să dorești să eviți, iar scorul 3 este atunci când ți se întâmplă întotdeauna să-ți fie frică și/sau să dorești să eviți. Scorurile se pun în spațiile goale ale scalei care separă situațiile ce țin de activitate de situațiile care presupun interacțiune.

Pentru mine este mai corect să măsoți intensitatea acestei frici sau dorințe de evitare, așa cum propune metoda mea, decât să măsoți frecvența acestora. Dacă vei face progrese în diminuarea anxietății sociale, atunci aceste progrese se vor evidenția mai degrabă în scăderea intensității fricii și a dorinței de evitare, și mult mai puțin în diminuarea frecvenței acestora.

Acum trage-ți sufletul, ia o pauză și hai să continuăm mâine. Uită-te la tabelul care cuprinde situațiile care îți generează anxietate socială. Extrage primele trei situații, deci începe cu cele care au notele cele mai mici la evitare, și completează pentru fiecare dintre ele un tabel ce cuprinde gândurile, emoțiile și comportamentul pe care-l ai în situația respectivă (vezi exemplul din Tabelul nr. 6). Închide pentru o clipă ochii, intră în situația respectivă și apoi pune în tabel gândurile, emoțiile și acțiunile tale. Nu fi scurt, notează cât mai multe dintre gândurile, emoțiile și comportamentele pe care le ai. Evită cazul în care unei situații îi corespunde doar un gând, o emoție și un comportament. Pune aceste trei tabele pe caietul tău de teme pentru acasă și păstrează-le, căci vom avea nevoie de ele mai târziu. Când ai timp, extrage următoarele trei situații din tabelul tău și completează un tabel pentru fiecare. Fă aceasta până când epuizezi situațiile de pe tabelul general al situațiilor care îți generează anxietate/fobie socială. Deasupra fiecărui tabel notează situația, apoi pune nota de evitare (din Tabelul 6) și nota de frică la participare (din Tabelul 5).

La acest moment, te voi întreba dacă ai făcut toate tabelele, corespunzătoare tuturor situațiilor pe care le-ai inventariat ca generatoare ale anxietății tale sociale. Dacă da, vom merge mai departe. Te rog acum ca sub fiecare dintre aceste tabele să scrii 1-2 situații

Tabel 7. Scala anxietății sociale a lui Liebowitz

o = deloc o = niciodată

1 = ușor 1 = ocazional
2 = moderat 2 = adesea
3 = sever 3 = obișnuit

Nr. art.	Situatie	Frică		Evitare	
		activitate	interacțiune	activitate	interacțiune
	Cât de des ai frică/dorință de evitare când...				
1	A telefona în public				
2	A fi într-un grup mic				
3	A mânca în locuri publice				
4	A bea cu alții în locuri publice				
5	A vorbi cu oameni sus-puși sau cu autoritate				
6	A acționa sau a vorbi în fața unui auditoriu/altor persoane				
7	A merge la o petrecere				
8	A lucra când ești observat				
9	A scrie când ești observat				
10	A vorbi la telefon cu cineva pe care nu-l cunoști				
11	A vorbi cu oameni pe care nu-i cunoști bine				
12	A te întâlni cu oameni pe care nu-i cunoști				
13	A folosi un WC public				
14	A intra într-o cameră unde alții deja s-au așezat pe scaune				
15	A fi în centrul atenției				
16	A lua cuvântul la un miting				
17	A da un test				
18	A exprima dezacordul față de oameni pe care nu-i cunoști				
19	A privi în ochii oamenilor pe care nu-i cunoști				
20	A da un raport în fața unui grup				
21	A încerca să inviți pe cineva la tine sau în oraș				
22	A returna la magazin lucruri pe care le-ai cumpărat				
23	A organiza o petrecere				
24	A rezista la insistențele cuiva				
	Scor total activitate				
	Scor total interacțiune				
	Scor total				

Tabelul 8. Înregistrarea gândurilor, a emoțiilor și a comportamentului pentru fiecare situație în parte și descrierea unei situații concrete.

Situația: vorbitul la telefon în fața altora Evitare = 3; Participare = 4.

Gândul care apare în mod automat	Emoția/sentimentul generat de acesta	Comportamentul/acțiunea dorită sau efectuată
- o să mă fac de râs - o să mă bâlbâi - o să mă încurc - o să par un prost - nu știu cum să mă port	- frică - rușine - jenă - umilință - neputință - sentimentul că sunt prost	- mă fac că nu aud telefonul - mă duc încet spre telefon, poate se oprește până ajung la el - mă fac că sunt absent - bâlbâială - inhibiție

Descrierea situației concrete:

- am avut ca musafir un prieten bun și el a dorit să comand pizza la telefon,
- m-am fâstâcit, mi-a fost rușine să vorbesc la telefon în fața lui,
- am reușit cu greu să mă fac înțeles și să realizez comanda,
- prietenul a observat și s-a făcut că nu aude ce se întâmplă,
- probabil că a gândit că sunt foarte timid și cred că m-am făcut de rușine.

de viață cărora a trebuit să le faci față în ultimele luni sau un an. Astfel, dacă ai identificat faptul că ai anxietate atunci când vorbești la telefon, te rog să scrii în josul tabelului respectiv o situație care s-a petrecut aieva. De exemplu, ai avut ca musafir un prieten bun și el te-a rugat să comanzi pizza la telefon, iar tu ai făcut-o cu greutate și cu foarte mare rușine. Te rog să atingi punctele următoare: (i) să descrii situația, (ii) ce ai simțit, (iii) dacă ai putut face ceea ce era de presupus să faci, (iv) dacă alții au observat anxietatea ta și (v) ce crezi că au gândit ei despre tine. Alt exemplu: te simți incapabil să inviți o persoană de sex opus la o întâlnire, situație pe care ai cuprins-o într-unul din tabele. Scrie în josul aceluși tabel ce s-a întâmplat în realitate și atinge cele 5 puncte (vezi Tabelul 6). Sau: cazul în care ți-e frică să vorbești în public, dar a trebuit să faci o prezentare la serviciu. Continuă tot așa până când dai exemple concrete la toate tabelele tale. Prin acest exercițiu ai reușit să treci de la descrierea

situațiilor „generice“ la situații „concrete“, care s-au petrecut aieva, și descrii felul în care s-au reflectat asupra ta. Este foarte important să faci acest pas, altfel există riscul să vorbești despre ceva care nu există cu adevărat sau care te afectează doar în imaginar.

Când faci toate aceste exerciții, nu te consulta cu altcineva. Indiferent cât de apropiată ți-ar fi o persoană, fă-le singur! Dacă pe parcurs sau chiar mai târziu simți nevoia să faci vreo modificare, poți s-o faci.

Acum citește toate rândurile pe care le-ai scris în josul tabelelor ce înfățișează fiecare situație care îți provoacă anxietate/fobie socială. Gândește-te la toate cele scrise și fă o listă privind felul în care această problemă a anxietății sociale ți-a influențat sau ți-a afectat viața. De exemplu, cineva cu astfel de probleme poate spune că, din această cauză, are mai puțini prieteni, a rămas la un loc de muncă mai prost plătit, nu s-a dus la facultate, nu s-a căsătorit, stă încă cu părinții etc. Te rog să faci o astfel de listă și să o treci în Tabelul 8, unde găsești un exemplu. Ca să fie mai ușor, poți să împarți aceste consecințe ale fricii tale sociale în funcție de domeniile în care apar: în relațiile cu străinii, cu oficialitățile, cu instituțiile comunitare, în relațiile de muncă, în relațiile de familie, în relațiile intime, în viața de zi cu zi, în timpul liber și activități recreative.

Tabelul 9. Consecințele personale ale anxietății/fobiei sociale.

Consecințele anxietății/fobiei mele sociale:
Nu am prieteni
Locuiesc singur
Am un serviciu prost
Mă simt izolat
Nu am nicio distracție
Mi-e greu să-mi găsesc un partener/parteneră
Evit să mă duc în locuri publice
Nu pot participa la activități de perfecționare profesională
Am început să consum alcool etc.

Citește această listă și, cu această ocazie, vei descoperi pagubele pe care ți le provoacă anxietatea socială. Asta te va motiva să continui programul pe care ți-l propun. Când îți pierzi motivația, când devii delăsător și amâni pe mâine exercițiile și ritmul pe care-l presupune acest program, gândește-te cât de semnificativ interacționează această frică cu diferite aspecte din viața ta. Ai putea spune că gestionarea cu succes a problemelor pe care le-ai înșiruit pe această listă reprezintă scopurile pe care ți le stabilești acum, la început de drum. Important este să le păstrezi în minte și să vezi la sfârșit cât de mult ai reușit.

Hai să recapitulăm ceea ce am aflat până acum:

1. Există o serie de situații care generează frica/anxietatea socială, dar ele variază de la un individ la altul;
2. Aceste situații pot fi anticipate ca generatoare de anxietate sau pot fi trăite ca anxioase mai ales atunci când nu sunt familiare individului;
3. Aceste situații inițiază o cascadă de evenimente, precum gânduri automate și emoții specifice, care la rândul lor conduc la comportamente de evitare, de retragere, de dispariție din situația respectivă și la reacții fiziologice corporale, care sunt caracteristice fiecărui individ;
4. Abilitatea noastră de a distinge elementele componente ale lanțului determinant, denumirea fiecăruia dintre ele și descrierea lor în cuvinte sunt esențiale pentru remedierea anxietății sociale;
5. Astfel se poate înțelege cum anxietatea/fobia socială afectează gândurile, emoțiile, comportamentul și reacțiile corporale ale unui individ;
6. Timiditatea sau frica socială interacționează semnificativ cu unele aspecte ale vieții sociale; fiecare dintre cei afectați știu bine care sunt consecințele sau daunele provocate de felul lor de a fi, iar acestea pot reprezenta motive pentru care oamenii și-ar dori să-și gestioneze mai bine reacțiile din astfel de situații sociale;

7. Definind scopurile pe care le poate urmări un individ ce intră în programul de autoajutorare propus prin această carte, el poate monitoriza progresele făcute tocmai văzând cât de departe sau cât de aproape este față de aceste deziderate; evaluarea acestei distanțe poate determina amploarea motivației de a continua programul;
8. Progresele se pot evalua și prin scalele de autoevaluare pe care le propune programul celui care dorește să-l urmeze;
9. Acest program nu se încheie odată ce cartea este parcursă din „scoartă în scoartă”; programul reprezintă o strădanie pentru toată viața, el urmărește construirea unor abilități cognitive, emoționale și comportamentale care trebuie exersate mult timp pentru ca ele să devină parte din personalitatea individului.

Dragă prietene, situațiile care îți generează frica socială, cele care îți aduc în prim-plan timiditatea, jena și rușinea, îți sunt bine cunoscute, deja le-ai înregistrat în caietul tău de teme pentru acasă și este evident că acestea îți provoacă gânduri, emoții și comportamente specifice. Programul pe care ți-l propun se adresează în principal felului în care poți corecta reacțiile cognitive, emoționale și comportamentale atunci când ești în astfel de situații. Următoarele trei secțiuni reprezintă un program ce se adresează gândurilor, emoțiilor și comportamentelor specifice persoanelor cu fobie socială. În fiecare dintre aceste secțiuni, programul are modalități prin care poți să-l adaptezi situațiilor sociale la care ești vulnerabil și caracteristicilor tale psihologice. Ulterior o să treci la alte secțiuni care abordează problema anxietății sociale din perspectiva comunicării și a imaginii corporale.

6. Cum să confrunt gândurile pe care le am

Dragă prietene,

În acest capitol o să vorbim despre:

- **modul în care gândești/interpretezi diferite situații sociale;**
- **care sunt distorsiunile modului de a gândi;**
- **așteptări, credințe și gânduri negative automate;**
- **cum să confrunți gândurile negative;**
- **cum să-ți construiești moduri prietenoase de a gândi;**
- **cum să neutralizezi gânduri pe care nu le poți schimba.**

Iată că ai ajuns în faza în care poți spune că ești conștient de felul cum timiditatea, jena, rușinea te cuprind în multe dintre situațiile vieții curente, emoții care îți ruinează multe dintre clipele în care ți-ai dori să fii altul. Aceste emoții apar în mod cert în situații sociale pe care le trăiești sau le anticipezi/imaginezi. Pe de altă parte, aceste situații nu pot fi schimbate, ele sunt un dat, vin și pleacă fără o ordine anume, conform cursului vieții. Mai mult, unele dintre ele sunt situații pe care ai vrea să le stăpânești mai bine, pentru că ele ți-ar putea aduce un loc de muncă mai bun, o promovare, o imagine mai bună în ochii altora, te-ar putea face să cunoști oameni noi și interesanți sau, de ce nu, să întâlnești dragostea.

Te întrebi de multe ori dacă această timiditate reprezintă o boală? Dacă crezi că ceea ce se întâmplă cu tine este o boală, cartea aceasta o să te ajute foarte puțin. Oameni care sunt de acord cu părerea multor psihiatri că timiditatea excesivă este o boală, respectiv o tulburare de anxietate socială, sunt cei care vor în mod instinctiv să plaseze problema lor altora și, astfel, să intre în șablonul medical care presupune medicamente și alte activități de la care să aștepte „rezultate”. Ei sunt cei care mai apoi se plâng că, de fapt, au făcut tot ce se putea, dar „boala” lor de anxietate este foarte severă și astfel găsesc o scuză pentru lipsa lor de acțiune. În schimb, cei care cred că fac parte din problemă și din rezolvarea anxietății sociale vor fi motivați să caute soluții pe care să le implementeze în mod activ. Ei își vor pune întrebarea: ce trebuie făcut, ce ar putea fi schimbat? Dacă faci parte din această categorie, atunci poți fi sigur că această carte îți este adresată pe de-a-ntregul. Și te va ajuta!

La întrebarea ta legitimă, ce trebuie făcut, ce trebuie schimbat, eu îți răspund cu toată certitudinea că felul în care gândești despre acele situații care te fac timid, jenat și rușinos este primul lucru care trebuie schimbat și primul lucru asupra căruia vom lucra împreună. Această schimbare se face prin metode care aparțin terapiei cognitive.

Dacă îți amintești de lanțul evenimentelor pe care l-ai descoperit în capitolul trecut, atunci știi că primul lucru care se declanșează atunci când ești într-o anumită situație socială sau anticipezi că vei fi este un gând sau un șir de gânduri care cuprind mintea ta, gânduri care îți aduc emoțiile, comportamentele și reacțiile corporale specifice anxietății sociale.

În plan istoric, există o lungă dezbateră despre ceea ce se naște mai întâi în mintea unui individ atunci când este confruntat cu o situație, indiferent dacă ea este reală sau doar imaginară (se zice că este „intențională”, adică în prim-planul minții). Unii spun că prima reacție este emoțională și aceasta, la rândul ei, determină reacții corporale, apoi gânduri evaluative și comportamente adaptative. Alții spun că ceea ce apare imediat sunt gândurile evaluative și doar apoi emoțiile caracteristice. Mai nou, cercetările neuropsihologice

au arătat că pe primul loc este o percepție a situației care generează, la interval de câteva sute de milisecunde, o reacție emoțională și corporală, pentru ca apoi să pornească bine cunoscuta cascadă a evenimentelor, sentimentele care sunt legate de aceste emoții, gândurile și comportamentele. Pusă astfel în ecuație, cogniția, din care face parte procesul de percepție, apare o țintă legitimă pentru terapia ce are în vedere corectarea răspunsului emoțional și a gândurilor evaluative negative.

După cum am aflat în capitolul anterior, situațiile sunt de două feluri:

- (i) situații anticipate
- (ii) situații trăite în timp real, adică cele date de întâlnirea interumană imediată.

Se poate accepta faptul că fiecare dintre aceste două tipuri de situații îi corespund gânduri specifice izvorâte din contextul propriu. Astfel:

- în situațiile anticipate, unui individ cu anxietate socială i se vor activa „credințele” și „expectațiile” (așteptările sau predicțiile) negative despre el și despre situația socială. Aceste credințe și așteptări negative vor genera o anumită secvență a gândurilor care îi va da certitudinea că acestea sunt logice și adevărate. De exemplu, dacă el află că șeful l-a chemat în biroul său, pe de-o parte va avea credința că a fost convocat pentru a fi criticat, va anticipa faptul că a făcut o greșală și asta va atrage după sine evaluări negative, poate o scădere de salariu și, de ce nu, poate va fi demis (credințe negative față de situația socială), iar pe de altă parte va crede că n-o să fie în stare să se justifice, să-și susțină cauza etc. (credințe negative față de sine);
- în cazul situațiilor trăite în timp real, adică cele date de întâlnirea interumană, mai ales în cazul situațiilor noi, cu care subiectul nu este familiarizat, acestuia i se vor activa „gândurile negative automate”, din teama că va fi observat și evaluat de cei în fața cărora se află. De exemplu, dacă el se află într-un grup de colegi care își spun părerea într-o chestiune, va începe imediat

- să se gândească cât de inadecvat va apărea, cât de stupid este și ce impresie negativă lasă dacă își va spune și el părerea;
- individul cu anxietate socială va prezenta și gânduri care sunt comune ambelor situații, gânduri activate de tendința acestuia de a se automonitoriza și autoevalua în situația dată. Este ca și cum subiectul s-ar divide în două părți, una care se află în situație și alta care-l urmărește ce face, ce gândește și îl judecă. Această ultimă parte, care aparține *selfului* individului, este necruțătoare, aspră, critică, gata să găsească ceva negativ, să cârtească și să treacă cu vederea orice aspect pozitiv. În cele două exemple de mai sus, individul se simte în fiecare clipă în strânsoarea propriei observații și a judecății neîndurătoare, fapt care-l face să nu poată fi pe de-a-ntregul în situație, începe să aibă probleme cu atenția, concentrarea și exprimarea verbală sau cu privitul în ochii celuiilalt, este ca și cum cineva l-ar trage mereu de mânecă spunându-i că greșește, că e prost, că lasă o impresie deplorabilă, că ce bine era dacă nu se afla acolo...

O să mă întrebi dacă aceste gânduri nu sunt comune tuturor oamenilor. Ba da, ele sunt comune tuturor oamenilor, dar în grade diferite. Astfel, ele pot apărea în câmpul conștiinței, dar sunt imediat combătute, neutralizate parțial sau în totalitate; uneori sunt luate ca adevărate, alteori false, ca produse exclusiv mentale, fără legătură cu realitatea. În funcție de cât de credibile sunt pentru individ, în funcție de măsura în care antrenează emoții, comportamente și reacții corporale, ele pot fi nepotrivite și dăunătoare.

Raportat la plasarea în timp a situației, gândurile pe care le poate avea o persoană cu anxietate socială pot fi:

- (i) Gânduri care apar **înainte** de situație, când subiectul știe că va fi confruntat în curând cu situația respectivă. Așa cum am arătat mai înainte, conținutul acestor gânduri este generat de credințele și așteptările individului, de schemele cognitive create de acesta pe parcursul istoriei lui și care îi determină acest mod de judecată. De exemplu, gânduri că nu va fi în stare să reușească, că va eșua, că va greși, că va părea incapabil, că va arăta ca un prost etc. Aceste gânduri conțin un verb la timpul viitor.

- (ii) Gânduri care apar **în timpul** situației. Acestea sunt gânduri automate, aproape instantanee, foarte scurte, care trec rapid prin câmpul conștiinței, cu greu pot fi „prinse“ ca atare și lasă în urma lor o imagine negativă a persoanei sau a rezultatului acțiunii sale; de aceea, ele mai sunt numite și gânduri automate negative. De exemplu: „sunt un prost“, „sunt un fraier“, „nu sunt bun de nimic“, „nu pot să încep“, „nu știu să rezolv“ etc.
- (iii) Gânduri care apar **după** situație. Acestea sunt în general gânduri circulare care re trăiesc și reinterpretează situația trecută, mai ales în aspectele ei negative, și care fac ca subiectul să rămână prizonierul sentimentelor negative cu privire la rezultatul întâlnirii, la capacitatea lui de a se valoriza în relație cu alții. Acest tip de gânduri au un caracter cvasi-obsesiv și se mai numesc și „ruminații“, din cauza caracterului lor stăruitor, provocându-i subiectului o frământare și o preocupare de lung parcurs. De exemplu, o persoană care tocmai s-a întors de la o întâlnire de serviciu începe să se frământă în legătură cu felul cum a vorbit, ce impresie a lăsat și i se pare că în multe momente a fost ridicol, a făcut greșeli nescuzabile, a părut incompetent, a „gafat“, și re trăiește aceste imagini și emoțiile însoțitoare pentru mai multe zile la rând.

După cum am văzut până acum, există mai multe tipuri de gânduri caracteristice unei persoane cu anxietate socială:

- (i) credințe negative,
- (ii) așteptări sau așteptări negative,
- (iii) gânduri negative automate,
- (iv) ruminații cu caracter negativ și
- (v) gânduri generate de sistemul de automonitorizare și autoevaluare pe baza cărora subiectul se interpretează într-o lumină critică și negativă.

Credințele sunt scheme cognitive create pe parcursul dezvoltării individului, în contact cu persoane sau evenimente semnificative, formative. Pe baza acestora, un individ își organizează informațiile și le dă un sens, modalitate prin care judecă sau interpretează un eveniment. Ele sunt ca niște valori în care credem, niște postulate față de care nu ne putem abate prea mult fără să avem sentimentul

de greșeală sau eșec. Prin intermediul lor ne formulăm standardele personale, judecăm consecințele acțiunilor noastre și ne privim pe noi înșine. Credințele negative se activează atunci când evenimentul care apare este asemănător cu cele care au condus la formarea lor cu mult timp înainte. Astfel, dacă tatăl îi spunea mereu copilului că nu este harnic, acesta, mai târziu, la cea mai mică critică a șefului său, va avea tendința de a crede că gândește la fel ca și tatăl său despre capacitatea lui, iar vocea tatălui și a șefului vor fi una și aceeași.

Expectațiile sau așteptările negative sunt gânduri probabilistice, care în general apreciază în mod negativ șansa de a realiza un anumit lucru. În cazul unui individ cu anxietate socială, acesta evaluează care este șansa ca cineva să-l critice sau care este șansa să greșească în fața altora. Expectațiile sunt rezultatul credințelor negative și fac ca subiectul cu frică socială să aprecieze că probabilitatea unui rezultat negativ într-o situație socială este foarte mare.

Gândurile automate negative sunt gânduri care apar foarte rapid în câmpul conștiinței, în condițiile în care subiectul se confruntă cu o situație care-i pune în joc statutul sau reputația, gânduri precum „nu sunt bun“, „nu reușesc“, „sunt ridicol“, „sunt slab“, „nu pot să suport“, „am greșit“ etc. Spre deosebire de credințe sau expectații, aceste gânduri au întotdeauna verbul la prezent, deoarece ele sunt generate de o situație prezentă.

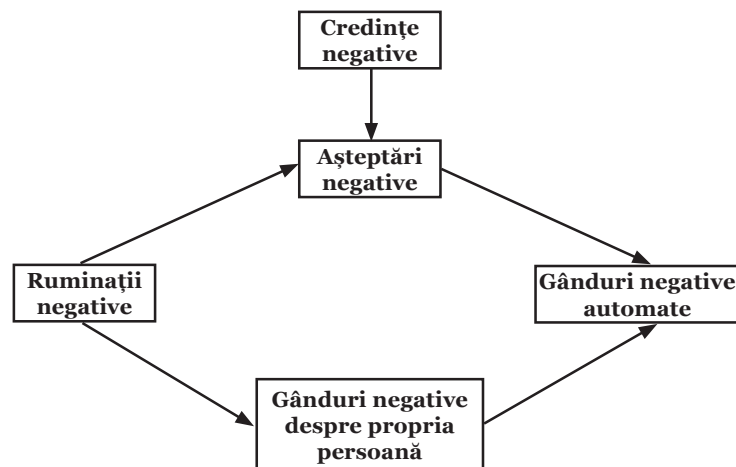
După cum am văzut, gândurile ruminative sunt gânduri circulare, persistente, care evaluează retrospectiv rezultatul unei activități sau interacțiuni. Gândurile ruminative negative fixează subiectul într-o autoanaliză critică perpetuă, care îi reîntărește sentimentul de eșec, furnizează sentimentul de jenă și justifică comportamentul de evitare. Aceste ruminații se întorc înapoi în timp și generează în mod circular autoevaluarea negativă și emoțiile specifice.

Alt tip de gânduri caracteristice individului cu anxietate socială, respectiv cu timiditate, jenă și rușine, sunt cele generate de sistemul mental de automonitorizare. Automonitorizarea sau autosupravegherea este expresia unui aparat cognitiv care ne arată mereu cine suntem. Datorită ei avem proprietatea gândurilor, a emoțiilor, a comportamentului, avem sentimentul că suntem protagoniștii propriilor acțiuni, gânduri și dorințe; datorită ei ne judecăm, ne

admirăm, dorim să progresăm, și chiar datorită ei ai cumpărat tu cartea aceasta și o citești. Aceste gânduri, numite și gândurile conștiinței de sine, ne vorbesc despre propria persoană și reprezintă nucleul cognitiv al timidității, jenei și rușinii, care împreună constituie ceea ce numim emoții ale selfului sau emoții autoconștiente. Subiectul cu anxietate socială va avea mereu o imagine negativă în fața propriilor ochi, va fi atent doar la lucrurile negative care își au originea în felul lui de fi și acționa, le va stoca în memorie doar pe acestea, își va reaminti doar întâmplări care justifică această interpretare negativă, va înlătura și cele mai mici evidențe care l-ar putea ajuta să apară într-o lumină favorabilă.

Te rog să reții că anxietatea socială este susținută de cele cinci tipuri de gânduri despre care am vorbit și că acestea pot apărea înainte de situația declanșatoare, în timpul ei și după consumarea ei. Toate aceste gânduri sunt legate între ele și se intercondiționează reciproc, așa cum se înfățișează în Fig. nr. 2. Am putea spune că unele fără altele nu ar putea exista, așa că nu se poate vorbi de o terapie adresată doar unui tip de gânduri distorsionate. Ori le abordăm pe toate, ori pe niciunele dintre ele.

Figura 3. Relațiile dintre tipurile de gânduri caracteristice anxietății sociale.



Terapia adresată gândurilor tale, adică terapia cognitivă, te ajută să identifici gândurile pe care le ai, să cunoști conținutul lor, condițiile și modul în care apar în mintea ta și felul în care le poți „confrunța”. Nu uita că aceste gânduri au o structură lingvistică și a le cunoaște înseamnă a recunoaște cuvintele din care sunt construite și gramatica prin care ele au sens. A le confrunța înseamnă a te uita atent la ele, a le lega de situațiile în care apar, a le prinde vocabularul, sensul și legătura cu frica ta socială, dar și a găsi metodele raționale de a le înlocui cu gânduri judicioase, care vor ajuta să schimbi relația ta cu situațiile declanșatoare și cu imaginea din propriii tăi ochi. În fond, acest proces înseamnă a schimba cuvintele cu alte cuvinte, care dau un nou înțeles. Nu uita, te vei îndrepta întotdeauna în direcția cuvintelor pe care le vorbești sau gândești.

Împreună vom exersa câteva tehnici cognitive de confruntare cu gândurile negative automate și apoi cu credințele și așteptările tale negative.

1. Prima metodă pe care o vom discuta este cea a **„definirii termenilor”**. Te rog să-ți iei caietul de teme pentru acasă și să-l deschizi la tabelele pentru fiecare situație care îți generează anxietate socială. Ele sunt în ordinea descrescătoare a notei ce reflectă gradul de evitare. Ia primul gând din tabel, corespunzând situației la care ai cea mai mică notă de evitare. Uită-te la coloana unde ai notat gândurile care îți apar în minte atunci când ești în asemenea situații. Aceste gânduri sunt în cea mai mare parte gânduri negative automate și mai puțin expectații sau chiar credințe negative. De cele mai multe ori, aceste gânduri conțin sau definesc un „calificativ” pe care ți l-ai aplicat singur: „prost”, „fraier”, „caraghios”, „ratat”, „incompetent”, „fricos”, „laș”. Tu iei aceste gânduri ca fiind adevărate, pentru că numai așa se explică de ce comportamentul tău este în concordanță cu ele, iar sentimentele pe care le ai susțin adevărul acestora. De exemplu, gândești că ești incompetent și crezi în acest gând. Ceea ce te face să-l crezi este convingerea ta, intuiția ta, sentimentul că este așa. Ai putea să spui că „simți” acest adevăr. Nu ai stat niciodată în mod serios să analizezi dacă cunoști acest adevăr și prin rațiune, adică dacă poți să-l pui în cuvinte și să-i dai o

logică internă și criterii externe. Trebuie să știi că emoțiile te fac să „simți” adevărul, în timp ce rațiunea te face să știi adevărul. De cele mai multe ori suntem tentați să credem în ceea ce ne spun emoțiile, pentru că adevărul lor este perceput mai repede, el apare primul în mintea noastră, sub forma intuițiilor. Acum te rog să dai o definiție a ceea ce crezi că înseamnă să fii incompetent. Dacă nu poți să o formulezi, caută într-un dicționar definiția corectă și vezi dacă ți se aplică. Cu această ocazie poți să afli dacă există vreo diferență între ceea ce crezi tu despre tine și definiția independentă. La fel, dacă crezi că ești „fraier”, „ratat”, „prost”, „caraghios”, caută să găsești definițiile corecte ale acestor termeni și apoi vezi cât de departe sau aproape ești de acestea. Vei avea astfel posibilitatea să faci prima confruntare cu gândurile tale automate și să vezi dacă ele sunt purtătoarele adevărului. Poate ai fost prea aspru cu tine, poate ai folosit cuvinte nepotrivite! Fă corecțiile de rigoare și înlocuiește calificativul tău cu unul care pare acum mai adecvat. Scrie-l în dreptul fiecărui gând din tabel, acolo unde se potrivește. Fă această operațiune pentru toate situațiile și gândurile corespunzătoare pe care le ai, în ordinea lor din caietul de teme pentru acasă.

A doua metodă de confruntare a gândurilor tale negative pe care ți-o propun se numește: **„gândește în nuanțe”**. De cele mai multe ori, adevărul ne apare în fața ochilor brusc. Dintr-odată parcă știm despre ce este vorba. El pare absolut, adică mai presus de orice discuții. Pentru că acest adevăr este fabricat de mintea noastră, nu stăm prea des să ne gândim dacă este așa sau nu, cât de „adevărat” este și cum am ajuns la el, mai ales atunci când este vorba despre noi înșine. Acest tip de adevăr este fabricat de mintea noastră sub formă binară, două eventualități opuse de tipul da sau nu, există sau nu există, bine sau rău, greșit sau corect. Ne aruncăm într-o parte sau alta cu frenezie. Dar de câte ori adevărul este de acest tip? De cele mai multe ori, adevărul suportă o discuție, o dezbateră despre cât de mult este bine sau rău, cât de mult este greșit sau corect, există sau nu există, iar atunci constatăm că, de fapt, între cei doi poli stau o mulțime de alte variante „cantitative”, care ar putea plasa adevărul pe diferite trepte, precum: „puțin”, „un pic”, „destul

de“, „mult“, „rar“, „adeseori“, „uneori“... Astfel, dacă tu crezi că ești un „perdant“, asta nu înseamnă că ești mereu sau întotdeauna un perdant, ci poți să spui că ești doar uneori un perdant. Sau nu poți spune că ești ridicol tot timpul, ci doar uneori se întâmplă să fii ridicol, iar uneori nu ești chiar ridicol de tot. Schema cognitivă care susține această gândire binară se numește „gândirea în alb și negru“ ori „gândirea totul sau nimic“. Am putea spune că acest tip de gândire este un mod simplificat, chiar rudimentar de a vedea lucrurile, pentru că nu lasă loc niciunei nuanțe – un lucru este fie 100% așa, fie nu este deloc. Acest tip de „distorsiune cognitivă“ este destul de frecvent întâlnit la persoanele cu frică socială care se etichetează în diferite moduri, ca și cum ele ar fi întotdeauna și în totalitate așa, ca și cum ele ar fi 100% în modul în care se descriu sau cred că ar fi. Gândirea totul sau nimic îl face pe anxiosul social să fie legat cu totul de credința că, într-o situație anume, el va reacționa de fiecare dată 100% la fel, ca și cum a fi rușinos în fața fetelor înseamnă că va fi la fel de rușinos în fața fiecărei fete pe care o va întâlni. Aici se suprapune și un alt tip de distorsiune cognitivă, care se numește „sărirea la concluzie“, ceea ce înseamnă că dacă s-a întâmplat o dată se va întâmpla de fiecare dată. Dacă ar fi vorba despre altcineva, ai fi de acord să spui că există moduri de gândire greșite, dar pentru că este vorba despre tine, nu descoperi aceasta. Ei bine, ia și de data aceasta tablele pe care le-ai făcut și, pentru fiecare gând pe care l-ai notat într-o anumită situație, evaluează cât de adevărat este, în procente sau în cuvinte precum „cât de des“ și „cât de mult“ crezi că e adevărat. De exemplu, dacă crezi că ești inferior și confrunți acest gând, te poți întreba: „Bine, sunt inferior, dar în ce măsură, sau sunt așa întotdeauna?“ Vei constata că te simți inferior numai în proporție de 60% sau că nu te simți întotdeauna inferior și nu în totalitate. Dezbătând cu tine însuși, cu caietul în față și scriind în dreptul fiecărui gând procente sau gradul în care gândul este adevărat, îți vei provoca mintea să furnizeze un adevăr mai nuanțat, care să te pună într-o lumină corectă și, de ce nu, pozitivă, umană. Nu crede în totalitate evaluările pe care le faci la repezeală despre tine

însuși, ele sunt expresia automonitorizării negative. Dar dacă stai calm și le confrunți cu luciditate, vei vedea că nu este întotdeauna doar alb și negru.

2. Metoda semantică este o altă tehnică de a-ți confrunța cognițiile negative ce susțin anxietatea socială. Am comentat de mai multe ori pe parcursul acestei cărți faptul că mintea noastră are structura limbajului, adică este construită din cuvinte care, puse împreună după reguli gramaticale, dau un sens, o semnificație ce poate fi înțeleasă de tine însuși și de alții. Pe baza acestui lucru se produce comunicarea. Când avem o problemă, o punem automat în cuvinte și îi dăm un sens. Am putea spune că, într-un spațiu cultural oarecare, oamenii tind să pună aceeași problemă în cuvinte asemănătoare și astfel pot să îi dea un nume, pot să o împărtășească între ei sau pot să aibă compasiune unii față de alții pentru că înțeleg problema. Tot așa se întâmplă și cu oamenii care prezintă frică socială – aceștia vor avea cuvinte mai mult sau mai puțin asemănătoare prin care își descriu problemele. Astfel, dacă există suficiente argumente pentru a înțelege frica socială a unor persoane ca pe o problemă generată de emoționalitatea lor exagerată în situații sociale, resimțită ca timiditate, jenă sau rușine, care se reflectă asupra felului în care își evaluează prestigiul și propria reputație, atunci există și argumente pentru ca aceste persoane să fie mult despovărate dacă își vor schimba vocabularul tipic prin care își descriu problemele. Metoda semantică încurajează aceste persoane să înlocuiască cuvintele care descriu frica lor socială cu alte cuvinte. De exemplu, un individ are ruminații negative cu privire la rezultatul unei întâlniri și își spune: „Nu ar fi trebuit să fac asta, pentru că am părut un caraghios“ sau „Nu ar fi trebuit să spun asta, pentru că am făcut o gafă“. El ar putea înlocui astfel de exprimări cu „Ar fi fost bine dacă nu făceam asta“ sau „Ar fi bine să fiu mai atent când spun ceva.“ Așa că, dragă prietene, când te uiți retrospectiv la felul în care te-ai descurcat într-o situație socială și ai tendința de „a te pune jos“ cu diferite critici și judecăți negative, schimbă un pic cuvintele: în loc de „ar fi trebuit să...“ pune „ar fi bine să...“. Fii generos cu tine, spune-ți

cuvinte pozitive, încurajează-te, nu folosi fraze ori etichetări negative, schimbă-le cu unele mai puțin aspre. Folosește-ți imaginația și, nu uita, te îndrepti în direcția cuvintelor pe care le folosești. Nu descrie situația prezentă, descrie situația viitoare în care vrei să per-formezi, bun și curajos.

3. Cea mai eficientă metodă cognitivă pare a fi cea a **examinării evidențelor**. Atunci când afirmăm ceva ar trebui să avem criterii pe baza cărora facem respectiva afirmație. Uneori spunem despre cineva că „nu știe ce vorbește“ tocmai pentru că afirmă ceva fără să aducă niciun argument în sprijinul celor spuse. Aceasta depinde într-o oarecare măsură de procesul educațional prin care oamenii învață importanța legăturilor de cauzalitate, logica formală, „vorbirea îngrijită“ și respectul față de interlocutor. Dar oamenii vorbesc și interpretează realitatea și după scheme cognitive, care nu le lasă prea mare libertate. Asemenea scheme cognitive prin care lucrurile sunt privite și capătă înțeles s-au format pe parcursul dezvoltării individuale, în contact cu oameni și evenimente semnificative. Schemele cognitive sunt modele preformate de gândire care se activează în anumite condiții și impun un filtru față de ceea ce se percepe, judecă și comunică. Ele sunt cele care determină ceea ce suntem și cum reacționăm cognitiv, nelăsându-ne nicio alternativă atunci când sunt activate. Ceea ce spunem și credem este doar reflectarea modelelor cognitive. De pildă, dacă cineva va vedea un om fericit, se va gândi că este normal să fie fericit dacă schema lui cognitivă, credința lui, îi spune că „este mai ușor să fii fericit dacă ești frumos, bogat și creativ“. Nu se va gândi în ce măsură este adevărată această credință și în ce mod a ajuns să gândească astfel. O acceptă în mod automat, ca pe ceva deasupra oricărei discuții. Tot așa se întâmplă și cu unele dintre credințele tale. Faptul că în anumite situații sociale te crezi inferior altora, că ai tendința de a anticipa doar un rezultat negativ, că ești atent numai la evenimente care ți-ar putea știrbi din reputație și prestigiu, că te vezi inadecvat, subiect al glumelor răutăcioase, că ceilalți îți citesc slăbiciunile și strădania ta de a le ascunde ca și cum ai fi de sticlă, ei bine, toate acestea nu sunt decât credințe

preformate pe care nu le-ai examinat niciodată atent pentru că ești convins de adevărul lor. Ele îți fac viața amară și totuși nu le-ai pus niciodată la îndoială. De ce? Pentru că ele sunt active atât când ești în situație, cât și după situație, când analizezi ce ai făcut și vorbit, rămânând în continuare jenat și rușinat, deși nu mai ești decât tu cu tine însuși. Cum ai putea să iei suficientă distanță față de schemele tale cognitive pentru a le putea privi critic? O să te învăț o metodă prin care să-ți confrunți gândurile care susțin timiditatea și frica socială. Deschide-ți caietul la tabelele cu situațiile sociale și gândurile pe care ți le provoacă. Pune toate aceste gânduri într-un tabel ca cel prezentat la nr. 8. Apoi, în dreptul fiecărui gând, pune pe două coloane evidențe, dovezi, criterii, justificări, motive care susțin gândul și dovezi, criterii și motive care nu susțin gândul respectiv. De exemplu, dacă ai avea un gând precum „Nu mă duc la întâlnire pentru că nu știu ce să vorbesc cu o fată“, atunci evidențele care susțin acest gând ar putea fi: „Când mă întâlnesc cu o fată mă fâstăcesc, mă bâlbâi, mă înroșesc, nu mă uit în ochii ei și stau mai mult tăcut“, iar evidențe împotriva acestui gând ar putea fi: „Chiar dacă nu a fost vorba de o întâlnire programată, am stat de mai multe ori de vorbă cu o fată, am conversat fluent și m-am simțit bine.“ Ei bine, citește fiecare gând cu atenție și gândește-te la cum curge viața ta, cu bune și rele, și identifică cât mai multe evidențe care susțin gândul și pe cele care-l contrazic. Nu fi zgârcit sau grăbit, notează cât mai multe evidențe, adică dovezi din viața reală că au existat momente când gândul a fost susținut de ceea ce s-a întâmplat aievea, dar există și dovezi care-l contrazic. Dacă nu ești capabil să faci acest exercițiu chiar acum, lasă-ți timp și revino când ești dispus să-l faci. Este absolut necesar să-l faci! Altfel vei rămâne prizonierul gândurilor tale prefabricate, fără să existe suficiente dovezi ca să le crezi. Să știi că, din experiența mea, nu există gând legat de anxietatea socială care să nu aibă și dovezi că nu este cu totul adevărat. Problema este să nu te lași copleșit de exercițiu, să îți amintești corect situațiile petrecute, să fii lucid și onest. În felul acesta, pe parcursul exercițiului, multe dintre fricile și criticile tale, din negativitatea și izolarea ta vor apărea într-o lumină nouă.

Tabelul 10. Examinarea dovezilor pro și contra.

Gând	Dovezi care susțin că acesta este adevărat	Dovezi care susțin că acesta nu este adevărat

4. Legată de metoda anterioară este „**tehnica construirii unui gând balansat**“. Așa cum îi spune și numele, un gând balansat este ceva care stă în echilibru, care nu ține parte nimănui, un gând care pendulează între două extreme doar pentru a menține acest echilibru. Este vorba despre echilibrul pe care-l cauți chiar tu! Astfel, dacă unești dovezile pro și dovezile contra unui gând oarecare pe care îl acceptai fără rezerve, vei construi un gând balansat, adică un gând nou care îți va da confort și lumină. În exemplul anterior, cel cu individul care se gândea că nu merge la întâlnire pentru că nu știe să vorbească cu o fată, s-au enumerat elemente pro: „Când mă întâlnesc cu o fată mă fâstăcesc, mă bâlbâi, mă înroșesc, nu mă uit în ochii ei și stau mai mult tăcut“ și altele contra: „Chiar dacă nu a fost vorba de o întâlnire programată, am stat de mai multe ori de vorbă cu o fată, am conversat fluent și m-am simțit bine.“ Un gând balansat este un gând care unește într-o singură frază evidențele, dovezile pro și contra. În cazul nostru, acesta ar suna așa: „Deși cred că nu ar trebui să mă duc la o întâlnire cu o fată pentru că mă fâstăcesc, mă bâlbâi, mă înroșesc și pun ochii în pământ, totuși de multe ori am vorbit fluent cu fetele și m-am simțit bine.“ Acum ia tabelul nr. 8, adaugă în partea dreaptă încă o coloană, ca în tabelul nr. 9 și înregistrează pe fiecare rând un gând balansat, care pune laolaltă evidențele în favoarea și în defavoarea gândului corespunzător din

prima coloană. După ce ai terminat întregul exercițiu, în ritmul și în timpul tău, cu corecturile de rigoare, privește în interiorul tău. S-a schimbat ceva, mai ai aceeași certitudine cu privire la gândurile care te țintuiau acasă, care te descriau în culori negre, care îi vedeau pe alții ca judecătorii tăi? Cu această ocazie ai învățat încă o metodă care să confrunte cu adevărat gândurile tale prefabricate. Toate acestea țin și de o anume tenacitate și stăruință. Când apare un gând negativ, pune-l imediat sub focul evidențelor pro și contra și apoi adaugă gândul balansat.

Tabelul 11. Tabel cu înregistrarea gândurilor balansate.

Gând	Dovezi care susțin că acesta este adevărat	Dovezi care susțin că acesta nu este adevărat	Formularea unui gând balansat

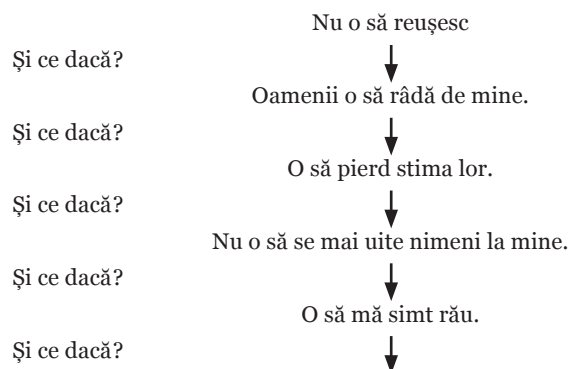
5. „Tehnica săgeții orientate în jos“ este o metodă asemănătoare cu cea a reducerii la absurd. Conform acestei tehnici, orice adevăr poate fi „împins“ printr-un procedeu interogativ până la limita credibilității, astfel încât el să-și dezvăluie întreaga semnificație pentru un individ. Dacă cineva spune:

- „Sunt bogat“, la care preopinutul îl întreabă:
- „Și ce dacă?“, la care celălalt răspunde:
- „Îmi pot permite orice“, după care aude următoare întrebare:
- „Și ce dacă?“,
- „Fac ce vreau...“
- „Și ce dacă?“

- „Nu depind de nimeni“
- „Și ce dacă?“
- „Cum adică și ce dacă, contează pentru mine...“
- „Și ce dacă?“
- ...

Poate că în acest fel individul va vedea valoarea exactă a bogăției, poate va ajunge la concluzia că, în fond, este doar o deșertăciune, că a fi bogat nu se reflectă asupra naturii lui în niciun fel, că el rămâne același și dacă este bogat, și dacă este sărac. În cazul tău, încearcă să afirmi un gând legat de anxietatea ta socială, de exemplu: „Nu o să reușesc“, și trece-l prin avalanșa de „și ce dacă“ până la ultima justificare pe care poți să o dai și vezi ce iese (vezi Fig. 4). Este atât de importantă pentru tine afirmația „Nu o să reușesc“? Te atinge atât de tare cum ai crezut? A nu reuși înseamnă sfârșitul vieții?

Figura 4. Tehnica „săgeții în jos“ (exemplu).



Cu această ocazie vei vedea dacă tot ce credeai este într-adevăr important, te atinge sau contează cu adevărat. De ești atât de „perfecționist“, de ce crezi că nu trebuie să faci nicio greșeală, de ce trebuie să arăți atât de bine, de ce crezi că trebuie să te placă toată lumea? De ce crezi că timiditatea, jena sau rușinea sunt sfârșitul lumii? De ce crezi că altora le pasă de emoțiile tale? De ce crezi că oamenii se uită la tine și te evaluează? De ce te privești prin ochii lor?

Aceste tehnici de confruntare a gândurilor tale negative nu sunt doar un exercițiu de făcut o singură dată. Ele trebuie să intre în ritualul tău cognitiv prin care îți gestionezi credințele, astfel încât acestea să fie cât mai adaptate la realitate și la nevoile tale. Aceasta înseamnă se le exersezi mereu, să le utilizezi de fiecare dată când îți apare un gând care ți se adresează și începe cu „nu“, „n-ar trebui“, „niciodată“ sau „întotdeauna“, ori când *selful* tău devine prea critic și asupritor.

7. Cum să confrunt emoțiile pe care le am

7.1. CÂTEVA CONSIDERAȚII NEUROȘTIINȚIFICE DESPRE MINTE ȘI EMOȚII

Voi începe cu o mică introducere despre cercetările de neurobiologie care au influențat modul în care privim astăzi relația dintre creier, minte și corp pentru a avea un răspuns satisfăcător la întrebarea legitimă: Ce este mintea noastră? Este mintea produsul activității creierului sau e ceva diferit? Iar dacă da, poate fi schimbată mintea noastră prin psihoterapie?

Sunt aproape sigur că, de-a lungul istoriei tale de anxietate socială, te-ai întrebat dacă nu cumva este ceva rău în creierul tău și dacă lucrul acesta s-ar putea rezolva cu un tratament medical. Ba mai mult, cred că au existat voci care te-au încurajat să te duci la medic, „să te cauți“ pentru a găsi un tratament medicamentos. Vreau să te întreb dacă în acele ocazii te-ai gândit unde este localizată problema, în creier sau în mintea ta?

Pentru oricare dintre noi, mintea apare ca ceva foarte complex și foarte diferit de corp și de felul în care funcționează el. Mintea, ca proprietate a ființei noastre ce strânge laolaltă facultăți care îi sunt specifice, precum conștiința, percepția, memoria, judecata, emoțiile, sentimentele și voința, apare ca fiind altceva decât corpul, ca având o natură nematerială, iar funcționarea ei pare a nu

asculta de aceleași legi ca cele ale organismului. Dacă organismul are o natură materială indiscutabilă, adică poate fi „văzut la microscop“ sau testat cu alte metode obiective, mintea nu poate fi văzută la microscop și nici cu alte metode „fizice“. Cu toate acestea, studiile de neurobiologie au demonstrat indubitabil că activității minții îi corespunde o activitate a creierului, unui eveniment mental corespunzându-i un eveniment cerebral. Orice om înțelege faptul că afecțiuni ale creierului conduc la modificări ale activității mentale sau că administrarea de substanțe chimice, medicamente ori extracțe din plante cu acțiune asupra creierului conduce la modificări ale stării mentale. În acest sens, acțiunea alcoolului, drogurilor și a medicamentelor psihotrope este lămuritoare pentru această problemă.

Cu toate acestea, ceea ce se întâmplă cu mintea atunci când se petrece ceva în creier este doar echivalent, dar nu e același lucru. Un proces biologic se transformă într-un fapt subiectiv, pe care îl percepem a fi al nostru pentru că îl simțim și trăim. Aceasta se datorează faptului că mintea percepe și interpretează simbolic lumea materială. Am putea spune că ea nu percepe fotografic lucrurile din lumea materială, ci le dă „o imagine mentală“ la care atașează semnificații specifice, pe baza cărora le stochează în memorie, le compară unele cu altele, le judecă, le sortează, transformându-le în evenimente mentale.

Astfel, în viața de toate zilele noi adoptăm două poziții: când vrem să ne vedem mintea, ne întoarcem cu fața spre înlăuntrul nostru, deoarece ne este clar că gândurile noastre sunt produsul minții, le putem prinde, denumi, înțelege, schimba, ceea ce ne dă sentimentul că suntem proprietarul minții noastre, iar când vrem să ne vedem corpul, ne întoarcem spre exterior și vedem trupul și părțile lui constitutive. Cu toate acestea, mintea este o expresie a corpului nostru!

Cu câteva secole înainte, marele filozof francez Descartes considera că mintea și creierul sunt două „substanțe“ diferite, concepție care s-a numit „dualism“. Acest dualism persistă și astăzi în „psihologia populară“ sau în diferite discuții filozofice, dar este din ce în ce mai evident pentru oricine faptul că mintea nu poate exista în afara existenței creierului. Cu toate că și eu sunt convins de originea

„materială“ a minții noastre, folosesc termenul de minte, așa cum ai văzut până acum, ca pe ceva care ar fi diferit de creier. O astfel de abordare permite să ne adresăm „facultăților mintale“, adică lucrurilor pe care le face mintea.

Dar ce este creierul? Este un organ ca oricare altul al corpului nostru, care e format din celule speciale ce se numesc neuroni. Acești neuroni au două prelungiri prin care intră în contact unii cu alții sau cu celulele altor organe ale corpului. O prelungire este lungă și se numește axon, iar cealaltă este mai scurtă, de formă arborescentă, și se numește dendrită. Această formă permite ca un neuron să se poată conecta la mai mulți alți neuroni. Legăturile dintre neuroni se numesc sinapse. În creierul omului există câteva miliarde de neuroni și câteva trilioane de legături între neuroni. Legăturile dintre neuroni constituie rețeaua neuronală, care trebuie privită ca fiind altceva decât neuronii înșiși, deoarece în această rețea se găsește originea minții! Prin sinapse și deci prin această rețea neuronală un semnal este transmis altor neuroni sau altor organe și formațiuni ale corpului. Tot prin aceste sinapse, informațiile de la corp ajung la creier. Neurobiologia a reușit să lege prin argumentele cercetării științifice mintea de creier, făcând din sediul, originea, prezența și funcționarea ei expresia activității neuronilor cerebrali și a felului în care sunt legați aceștia în rețeaua neuronală. Iată de ce rețeaua neuronală reprezintă din punct de vedere funcțional altceva decât prezența propriu-zisă a neuronilor.

De ce este nevoie de creier? În mare, toate viețuitoarele au înscrise în codul lor genetic același destin: să supraviețuiască pentru a se reproduce, astfel încât specia să nu dispară. Pentru a împlini acest destin, fiecare viețuitoare se deplasează, se hrănește, se apără și se înmulțește. Creierul reglează toate aceste funcții, astfel încât ceea ce se petrece în interiorul organismului este coordonat cu ceea ce se petrece în exteriorul lui. Cu cât organismul este mai mare și mai complex, cu atât creierul este mai mare, respectiv conține mai mulți neuroni și rețeaua neuronală este mai largă. Astfel, se ajunge de la creierul unei insecte, care conține doar câțiva neuroni, la creierul omului, care conține câteva miliarde de neuroni. Dar insecta

are minte? Cât de complex trebuie să fie un creier pentru a apărea mintea sau numai omul are minte? La aceste întrebări suntem din ce în ce mai aproape de un răspuns satisfăcător. În cele de mai jos voi încerca să dau un răspuns simplu la întrebarea: ce condiții trebuie să îndeplinească creierul pentru a apărea mintea?

Trebuie să știm că viața este posibilă într-un corp atunci când nenumărate condiții complexe sunt împlinite și reglate fin. Printre acestea amintim: conținutul de oxigen și bioxid de carbon al sângelui, temperatura corpului, concentrația în ioni a sângelui, echilibrul între acizi și baze (pH-ul) și multe altele. Totalitatea acestor condiții ale mediului intern al organismului care face ca viața să existe se numește generic homeostazie. Contactul cu mediul extern tinde să modifice parametrii homeostaziei, dar mecanismele sale de control, conduse de către creier, fac ca aceștia să rămână în limitele compatibile cu viața. Prin terminațiile neuronale răspândite prin tot corpul, creierul ia notă în fiecare moment de modificările mediului intern și astfel poate menține homeostazia care garantează viața și bunăstarea organismului. Cu cât organismul este mai performant, mai complex, mai voluminos, cu atât mecanismele de reglare ale homeostaziei sunt mai complexe și rolul creierului mai mare. Neuronii asigură legătura dintre diferite organe și sisteme ale organismului, făcându-le să lucreze împreună. Se poate spune că neuronii există în beneficiul celulelor organismului. Ei sunt conectați la toate regiunile organismului și astfel rețeaua neuronală a creierului conține harta sau imaginea neuronală a acestuia. Această imagine mimează alcătuirea organismului în care există, deoarece relațiile ce se stabilesc între neuroni depind de relațiile care există între părțile componente ale organismului.

La creier ajung și alte informații, cele de la corp, ca structură de rezistență a organismului, adică de la mușchi, tendoane, articulații, piele. Și în acest caz, creierul are o hartă complexă a corpului, o imagine a poziției și mișcării corpului. Aceasta este mereu actualizată pe baza informațiilor din corp, pentru că el cartografiază tot ce se întâmplă cu corpul și ce este în jurul său. Această imagine dinamică este cea de-a doua hartă construită de rețeaua neuronală, harta

schemei corporale, a poziției și mișcării corpului. Pe această bază creierul știe în orice moment care este situația corpului în spațiu și face toate ajustările pentru asigurarea posturii, echilibrului și deplasării.

Cea de-a treia imagine creată de creier este cea a lumii exterioare, cea care se realizează prin integrarea informațiilor venite de la organele de simț. În această imagine se adună informațiile culese de auz, văz, pipăit, miros și gust, iar această imagine este corespunzătoare atât lumii externe fizice, cât și lumii externe sociale.

Creierul cartografiază tot ce se întâmplă înlăuntrul și în afara sa, iar consecința acestor imagini perpetue, în continuă mișcare, este mintea. Mintea nu poate exista fără aceste imagini pe care le formează creierul, ele sunt motivul primar pentru care există minte. Corpul este primul subiect la minții, el este subiectul natural și primordial al minții. În minte sunt stocate toate imaginile pe baza cărora organismul ia deciziile de deplasare, apărare, evitare, hrănire și căutare a unui partener pentru reproducere. Pentru a putea gestiona aceste imagini în mod rapid și creator, creierul le atașează un simbol în funcție de valoarea lor pentru individ și astfel apare o „gramatică” a funcționării imaginilor mentale.

Un prim nivel de simbolizare a imaginilor mentale corporale este de-a le da o valoare emoțională, ceea ce înseamnă că anumitor modificări corporale externe și/sau interne le corespunde o emoție, o imagine mentală emoțională. Emoțiile sunt acțiuni programate ale corpului, organelor interne și ale feței, acompaniate de cogniții specifice și generate de stimuli specifici. Dacă voi vedea un tigru, mi se va opri pe moment respirația, pulsul se va accelera, mușchii mi se vor încorda, voi simți o mare spaimă și o voi lua la fugă, deoarece aceste modificări corporale generează emoția de frică. Dacă sunt într-un grup și fac o gafă, mi se va înroși fața, voi lăsa capul și privirea în jos, mă voi fâstăci, pulsul mi se va accelera și voi simți emoția de jenă pentru o perioadă. Astfel se poate spune că emoțiile sunt întotdeauna corporale și/sau sociale, deoarece factorii declanșatori și expresiile lor sunt atât corporale, cât și sociale. O altă calitate a

lor este aceea că sunt universale, adică sunt prezente la toți oamenii aproape la fel, indiferent de cultura în care trăiesc.

Un nivel superior este de a atașa imaginilor corporale un sentiment. Un sentiment reprezintă percepția mentală a ceea ce se modifică în mintea noastră în timpul unei emoții și compararea ei cu experiențe anterioare, în vederea etichetării și clasificării sale. Sentimentele sunt personale și biografice, deoarece fiecare individ are un set distinct de experiențe anterioare, propria biografie pe baza căreia va interpreta și cataloga experiențele sale senzoriale. Astfel, sentimentele sunt generate de percepția și interpretarea experienței emoționale, ele nu sunt altceva decât consecința perceptuală a emoțiilor. De exemplu, poți vedea un tigru care îți dă fiori de frică, dar ai și sentimentul pericolului, din cauza faptului că vezi sau știi că acest animal este un mare prădător. La fel, nu poți spune că te-ai îndrăgostit dacă în prealabil nu ai trăit o emoție când ai văzut-o prima oară pe cea de care ulterior te-ai îndrăgostit. Nu poți să ai vreun sentiment dacă nu ai trăit în prealabil emoția corespunzătoare!

La om, aceste imagini cerebrale sunt înalt simbolizate sub formă de cuvinte și astfel ele intră în logica gândirii, adică sunt analizate, comparate, evocate, interpretate. Cuvintele sunt o versiune simbolică a imaginilor primordiale culese de terminațiile nervoase și transmise la diversele etaje ale construcției cerebrale. Odată câștigat limbajul, atât emoțiile, cât și sentimentele capătă dimensiuni noi. Astfel, sentimentul devine o stare emoțională trăită sau evocată în cuvinte. În timp ce emoția este percepută corporal, sentimentul este trăit verbal. Emoția nu este învățată, pe când sentimentul este autobiografic și narativ. Pentru a distinge mai bine emoțiile de sentimente, poți să-ți închipui că un nou-născut are emoții, deoarece creierul său poate construi imagini mentale ale modificărilor corporale, dar nu are sentimente, pentru că nu are încă nici cuvinte și nici biografie. Când va dezvolta limbajul, copilul va începe să aibă sentimente, își va iubi mama care-l hrănește și îi dă sentimentul de siguranță.

Mintea reprezintă procesul continuu de formare a acestor imagini și de prelucrare a lor în termeni emoționali și cognitivi. Ceea ce

este perceput în timp real va fi comparat instantaneu cu ceea ce a fost stocat în trecut sau va fi proiectat în viitor sub formă de anticipare, tot procesul având o logică internă ce stă la baza deciziei de acțiune. Acest proces reprezintă logica minții.

Aceste imagini din exteriorul și interiorul organismului sunt filtrate în funcție de valoarea lor pentru individ, țin mintea trează și dau individului sentimentul că există, că ceea ce simte este trăit de el și nu de altcineva. Lumea externă ajunge în mintea noastră prin intermediul corpului, pentru că toate simțurile sunt plasate și integrate în structura corpului. Imaginea corpului și a lumii duce la formarea conștiinței și a *selfului*. Imaginea corpului „meu” duce la crearea sentimentului conștient de a fi protagonist, iar senzația existenței corpului meu duce la construirea subiectivității, ca sentiment propriu de existență, de ființare. Transformarea imaginilor corpului și a contactului cu exteriorul aduce minții conștiință, adică sentimentul că ele sunt simțite și trăite.

Fiecare dintre noi poate spune că este conștient de sine însuși și de ambianța din afara lui. Astfel conștiința apare ca abilitatea unei persoane de a constata că este proprietarul minții sale, că este protagonistul propriei existențe și că are un „self” ce observă și inspectează viața din interiorul și din afara lui. Pentru mine conștiința nu înseamnă numai să fiu trează. Înseamnă și faptul că ceea ce se petrece în mintea mea este conectat la mine, că eu sunt proprietarul minții mele și că simt aceasta, simt că exist. Conștiința este calitatea minții de a percepe propria existență, de a percepe propriile stări mentale și relațiile dintre proprietarul minții și ambianță, stări pe care le trăiește ca fiind ale sale proprii. Mintea simte propriile ei stări! Conștiința organizează conținutul mental, îi dă o structură logică și lingvistică, o structură simbolică și de înțeles, adică comunicabilă.

Astfel, pentru ca mintea să existe cu adevărat, nu este suficient să am emoții și sentimente, trebuie să existe și conștiință, și *self*. De ce *self*, de ce trebuie să existe acest „observator” al vieții mele interne, a ceea ce fac, simt și gândesc? Eu cred că o minte conștientă există doar atunci când proceselor mentale de bază li se adaugă un

self, pentru că mintea fără *self* nu este conștientă în sens propriu, adică nu poate afla că există cu mine și pentru mine. Având un *self*, conștiința nu înseamnă numai imaginile pe care le creează mintea pe baza informațiilor din corp și mediu, ci și experiența, trăirea. Astfel mintea se organizează nu numai pe baza influențelor existenței fizice, ci și pe baza cunoașterii că aceste imagini există în mine și sunt ale mele. Mintea poate fi inconștientă atunci când nu are această din urmă calitate, iar conștientă este datorită *selfului*.

Pe lângă faptul că *selful* îi dă individului sentimentul că este protagonistul minții lui, acționează și ca martor sau observator al minții sale și astfel recunoaște faptul că există, iar aceasta se realizează numai după ce limbajul se dezvoltă atât cât să poată pune în cuvinte faptul că mintea lui există. Noțiunile de martor și de protagonist nu sunt numai metafore, ci exprimă rolurile pe care le joacă *selful* și ne ajută să înțelegem cum funcționează procesele mentale. O minte în care *selful* nu este martor al ei este tot o minte, dar nu are stăpân. Astfel, datorită faptului că *selful* este singurul mijloc natural de a cunoaște mintea, noi suntem dependenți de prezența *selfului*. Este extrem de dificil să ne imaginăm natura proceselor mentale independent de *self*.

Deși vorbim despre *self* ca de un lucru, ca de ceva existent în afara minții noastre, el este un proces mental, iar acest proces este prezent ori de câte ori suntem conștienți. În afara rolului lui de a ne da sentimentul de protagonist și de observator, el ne dă și credința de „cunoscător” și „proprietar”, deoarece ne face să percepem trăirea, să cunoaștem experiența ca fiind personală, secretă, ce nu poate fi cunoscută de alții din afară.

Ca și mintea, *selful* se construiește pe baza semnalelor venite de la corp. El apare odată cu primele emoții și sentimente primordiale, care sunt trăite ca o expresie a experienței directe a individului ființând în propriul corp, deși ele sunt nonverbale și concentrate la nimic altceva decât la experiența pură. Conștiința vine atunci când în minte apare *selful*. Mai departe, *selful* începe să vadă individul ca pe un obiect, el începe să „cunoască” corpul în relație cu exteriorul și

să assembleze imaginile prezente ale corpului și minții cu cele trecute. *Selful* vorbește „despre mine“ și înarmează mintea cu subiectivitate. Ultima etapă a dezvoltării *selfului* este dată de apariția „*selfului* autobiografic“, când *selful* devine „curatorul“ trecutului și viitorului corpului și minții individului, atât din punct de vedere biologic, fizic, cât și social și cultural.

De-a lungul acestei expunerii am vrut să-ți prezint argumente că mintea există și că ea este produsul rețelei neuronale a creierului care construiește imagini ale corpului nostru și lumii exterioare. Rolul ei este să țină toate lucrurile în echilibru, adică să mențină „homeostazia“ internă și cea externă, socială și culturală, și astfel organismul să supraviețuiască. Cu toate acestea, creierul și mintea sunt două lucruri de care este bine să se vorbească separat. Unii oameni de știință cu vocație literară spun că mintea reprezintă pentru cei care o caută ceea ce reprezintă cerul pentru astronomi. Cu cât te apropii mai mult, cu atât constăți că este mai departe! Totuși, și când vorbim serios, și când glumim, noi ne folosim mintea...

Atunci când descoperim ceva sau când vrem să indicăm ceva, noi îi dăm un nume, care este de fapt un cuvânt. Existența acestui cuvânt creează apoi probleme în știință, pentru că el aduce după sine definiții, reguli care apoi sunt luate ca ceva ce trebuie cercetat, ceva ce trebuie găsit. Când denumim un lucru cu un cuvânt, acel cuvânt face ca de lucrul respectiv să se atașeze alte cuvinte, care se subsumează înțelesului acelui cuvânt sau care împărtășesc sensurile acelui cuvânt și astfel se asistă la un fel de contaminare semantică și ontologică. Așa s-a întâmplat și cu cuvântul „minte“. Pornind de la minte, creierul nu va putea fi găsit ușor, la fel ca în cazul în care pornim de la creier în căutarea minții. Este ceea ce l-a făcut pe Michael Levin, un filozof contemporan, să spună că există o „prăpastie explicativă“ între felul în care pot fi înțelese subiectivitatea și materia, respectiv mintea și creierul. Se pune întrebarea cum poate fi cunoscut creierul independent de mintea noastră, dacă ea este produsul creierului, și cum poate fi cunoscută mintea independent de creier, dacă ea este produsul lui. Deci din punct de vedere epistemologic,

ele vor rămâne de-a pururi diferite, fiecare dintre ele putând fi cunoscute doar prin legile proprii.

În cartea de față vom vorbi mereu despre minte și despre *self*. În felul acesta vei înțelege că oricât de mult te-ai strădui să asimilezi tehnici, cât de mult le vei repeta și automatiza, ele nu vor fi eficiente atâta timp cât nu vei accepta că ele se adresează minții tale. Tu, ca observator și protagonist al minții tale, le vei aplica și totodată vei asista la efectul lor. În cartea aceasta ești încurajat să iei mintea ta ca obiect și să o supui rigorilor tale.

Dacă acceptăm că mintea este creația corpului și mediului din jurul său, atunci putem gândi că, modificând ceea ce se petrece cu corpul și mediul din jur, vom putea obține modificări ale imaginilor din mintea noastră. De exemplu, dacă vom încerca să menținem sub control reacțiile corporale, vom modifica emoțiile corespunzătoare lor. Cu alte cuvinte, imaginile pe care corpul și mediul le creează în creierul nostru ar putea fi modificate prin schimbarea informațiilor care vin de la corp și mediul înconjurător. Faptul că imaginile mentale pot fi modificate se bazează pe proprietatea creierului numită „neuroplasticitate“. Aceasta este proprietatea creierului de a forma noi imagini mentale atunci când ceea ce le susține pe cele vechi se modifică. Astfel, dacă vom modifica ceva la periferie, se va produce o modificare corespunzătoare și la centru, iar dacă vom modifica ceva la centru, se va modifica și valoarea informației corespunzătoare de la periferie. În concluzie, dacă modificăm ceva în reacția corporală sau reacția comportamentală, putem spera că se va modifica ceva și în starea emoțională și cognitivă, iar dacă reușim să tolerăm reactivitatea emoțională, vom face ca răsunetul corporal să scadă în amplitudine. Neuroplasticitatea, adică versatilitatea imaginilor mentale, este suportul teoretic care stă la baza următoarelor secțiuni din această carte: terapia emoțională, terapia comportamentală și terapia corporală a anxietății sociale. Iată de ce e bine că ai avut răbdarea de a citi această introducere teoretică.

7.2. EMOȚIILE SUNT LA RĂDĂCINA PROBLEMELOR PE CARE LE AI

Cred că ești deja convins că problema pe care o ai este dată, în cea mai mare parte, de emoțiile pe care ți le generează spațiul social, atunci când trebuie să interacționezi cu alții. Aceste emoții sunt jena, rușinea și timiditatea. Cât de des ai trăit sentimentul de jenă și rușine când te-ai aflat într-un grup și a trebuit să vorbești, când a trebuit să faci ceva în fața altora, când ai vrut să vorbești cu o persoană de sex opus, să ceri ceva la un ghișeu sau să apari în fața unui șef? Au fost probabil o multitudine de situații care te-au făcut să-ți fie jenă de cum te-ai prezentat și au fost tot atâtea situații pe care ai încercat să le eviți, în speranța că astfel te pui la adăpost de sentimentul de rușine. Acestea sunt stări emoționale pe care le trăiești de ani de zile și care interacționează constant cu comportamentul și cu imaginea ta socială. Ai pierdut atât de mult din cauza aceasta! Uneori te predai, ca și când nu ți-ar mai păsa, încerci să te accepți așa cum ești și să navighezi astfel prin viață, dar sunt și momente când te răzvrățești, când te simți rănit, alteori vinovat, și de cele mai multe ori porți toate aceste probleme ca pe o dizabilitate pe care vrei să o ascunzi, ca nu cumva lumea să te arate cu degetul. Dar cum să ascunzi așa ceva când emoțiile tale sunt legate de modificări corporale evidente? Este atât de vizibil faptul că nu te poți uita în ochii altora, că te înroșești la față, iar când vrei să ascunzi asta roșești și mai tare, toată lumea îți vede fața care te trădează atât de mult, vocea care ți se schimbă, devenind guturală și ezitantă, cuvintele care ies atât de greu, de parcă nu-ți mai aparțin, corpul care parcă se face mai mic și mai rigid, capul care încearcă să se ascundă între umeri, în timp ce tu dorești mai bine să te înghiți pământul decât să fii văzut așa. Nu mai spun cât de tare îți bate inima, o simți de parcă ar fi în gât, respirația este rapidă, îți transpiră fruntea și mâinile, tremuri, ai fiori reci pe piele, bolboroseli în burtă și îți vine să te duci la toaletă. Ai vrea să ascunzi toate aceste emoții, dar modificările corpului sunt mai greu de ascuns decât gândurile tale. Acum, când îți amintești de toate acestea, îți dai seama că trăirea corporală

a emoțiilor de jenă și rușine este ceea ce te răpune mai mult decât gândurile pe care le ai concomitent.

Cu timiditatea este puțin diferit, parcă este mai puțin o emoție și mai mult ceva care vine chiar din miezul personalității tale. Este un lucru care te însoțește permanent, este un fundal ce te face să anticipezi faptul că te vei simți jenat și rușinat oriunde vei fi sub privirea și evaluarea altora. Din cauza timidității îți imaginezi și cataloghezi situațiile sociale în funcție de criteriile tale și, astfel, pari pregătit să te salvezi de ridicol sau neputință. Timiditatea este și ea o emoție, pe care o simți corporal atât când îți imaginezi o situație sau când îți faci un plan, cât și când ești cu adevărat într-o situație de interacțiune socială dintre cele care te pun în inferioritate. În mare, trăiești corporal timiditatea, la fel ca jena sau rușinea, numai că aceasta nu te mai ia prin surprindere. Ești pregătit să simți toate acestea în corp când te duci la o întâlnire, când stai de vorbă cu șefi, când trebuie să participi la o întrunire și să iei cuvântul. Și mai e ceva, în viața de toate zilele folosești aceste trei cuvinte, jenă, rușine și timiditate, ca sinonime, unul în locul altuia, în funcție de cum îți vin atunci când te destăinuie unui prieten bun sau vorbești cu tine însuși.

Îți aduci aminte de George, una dintre persoanele cu anxietate socială despre care am discutat? Îți dai seama cât de greu îi era să suporte frica de a nu greși când spunea ceva într-un grup, de a nu râde nimeni de el, de a nu roși și mai ales de a nu i se citi gândurile despre nesiguranța și lipsa de încredere? Sau de Monica, cea care prefera să evite aproape orice situație socială, doar ca să-și salveze imaginea, punându-se singură în afara vieții de zi cu zi? Ți-l amintești pe Victor, studentul care prefera să stea toată ziua în camera de cămin, decât să dea ochii cu colegii sau profesorii, terifiat că ar putea greși, că ar putea pierde reputația care și-o câștigase în liceu? Dar de Barbara, care a acceptat să fie promovată într-o funcție căreia îi făcea față cu greu, doar ca să aibă un birou separat și să nu mai fie nevoită să stea sub ochii altora, pe care îi considera iscoditori și critici? O mai ții minte și pe Mirela, căreia îi era frică să nu pară proastă și astfel nu putea să contrazică pe cineva sau să spună nu, ori pe Daniel, care prefera să stea în camera lui nefăcând mare lucru, evitând să se

întâlnească cu tineri de vârsta lui? Toți aceștia duceau o existență incomfortabilă, dată de emoțiile lor dureroase legate de prezența altora, care i-ar putea vedea într-o lumină negativă, critică, dezavantajoasă, așa încât să existe riscul de a fi respinși, minimalizați, ridiculizați.

Cred că îți dai seama că problemele tale date de așa-zisa anxietate socială sunt mai mult de natură emoțională, decât de legătura lor cu gândurile pe care le ai. Ei bine, ca orice emoție, jena, rușinea și timiditatea au nevoie de un stimul emoțional competent, adică de o situație care să genereze modificări caracteristice în corp, pe care le cunoști și pe care le trăiești ca emoție. Fiecare le are pe ale sale, dar, în mare, aceste situații sunt cam aceleași pentru persoanele care sunt timide. Emoția, așa cum am vorbit în paragraful de neurobiologie, este trăirea mentală a modificărilor corporale, pentru ca mai apoi să apară sentimentul emoțional, ca expresie a percepției dinamice a acestor modificări corporale și a gândurilor însoțitoare, care încearcă să le găsească o explicație cauzală și o semnificație pentru renumele și reputația ta. Așa cum am vorbit anterior, sentimentele acestea vin din calitatea *selfului* de a privi mintea și corpul ca „obiect”, din faptul că el este atât martor al acestor modificări, cât și protagonistul care le trăiește.

7.3. CÂTE CEVA DESPRE REGLAREA EMOȚIONALĂ

O întrebare care apare spontan după atâtea considerații teoretice ar fi: „Ce aş putea face ca să am mai puține emoții, mai puține reacții corporale care mă fac să fiu anxios din punct de vedere social? Este ceva capabil să le controleze, și cum? Eu am încercat mereu, dar fără niciun rezultat. Din contră, cu cât mă gândesc mai mult la ele, cu atât le simt mai tare! Mie mi-e greu să le controlez.”

Se spune că una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile. Această capacitate este dată de abilitatea noastră de a înțelege și echilibra propriile emoții. Mai există un concept, cel de inteligență emoțională, care

este capacitatea noastră de a ne percepe emoțiile, de a fi atent la ele, de a le memora, analiza și de a lua decizii în funcție de ele.

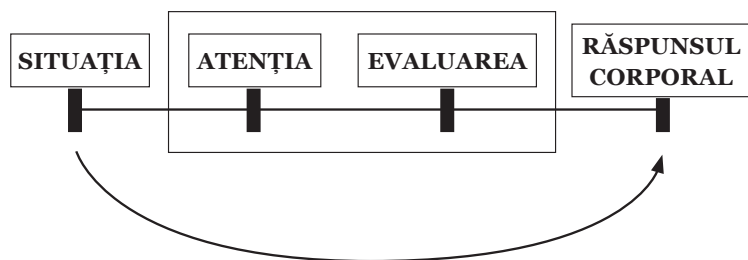
Reglarea emoțională este un proces complex care cuprinde mai multe componente: a fi conștient de emoțiile trăite, a fi atent la evoluția acestor emoții, a le înțelege și denumi, a le sorta și categorisi, a le dirija sau modifica, astfel încât individul să poată atinge scopul acțiunilor pe care le desfășoară. O definiție unanim acceptată spune că reglarea emoțională este procesul prin care factori din interiorul organismului sau din afara lui fac ca reacția emoțională să fie redirectionată, controlată, modulată și modificată pentru a permite individului să funcționeze adaptativ în situații emoționale. Acest proces este în mare parte determinat genetic și în mai mică măsură învățat în primii ani de viață. Prin acest proces, un individ poate diminua, intensifica sau menține emoția în funcție de scopurile lui. Cel mai adesea, reglarea emoțională vizează descreșterea duratei și a intensității emoțiilor negative. Prin aceasta nu se pot evita emoțiile, ci doar se pot modula, în funcție de necesitățile adaptative ale omului.

De ce este importantă reglarea emoțională? Ea este un element important pe care se sprijină civilizația umană, căci societatea poate fi definită ca o sumă de interacțiuni sociale coordonate ale indivizilor care o compun, interacțiuni ce solicită reglări fine ale modului în care sunt trăite și exprimate emoțiile acestora. Reglarea emoțiilor sociale, respectiv rușinea, jena și timiditatea, este cea care determină până la urmă locul pe care îl ocupă cineva în societate, renumele și reputația lui, formarea și trăinicia relațiilor pe baza cărora își alcătuiește legăturile de atașament, familia, prietenii, relațiile suportive și ierarhiile. Iată de ce reglarea emoțională va fi o țintă principală a metodelor de autoajutor pe care vrem să le dezbatem împreună.

Ca să înțelegem de unde putem să pornim în reglarea propriilor emoții, trebuie să ne amintim încă o dată cum iau naștere acestea. În Fig. 1 se prezintă modelul desfășurării unei emoții așa cum l-a imaginat un important cercetător în domeniu, J.J. Gross: (i) mai întâi apare o situație relevantă (internă sau externă), un stimul care

(ii) solicită atenția individului, (iii) în vederea evaluării importanței acestui stimul, evaluare care se finalizează prin atribuirea unei semnificații vizavi de integritatea, scopurile și bunăstarea lui și care apoi (iv) generează un răspuns în concordanță cu reprezentările lui mentale, experiența anterioară etc. Răspunsul conduce la o anumită trăire subiectivă și la modificări comportamentale și corporale. Conform teoriilor moderne ale neurobiologiei, stimulul emoțional generează imediat răspunsul corporal, care este perceput drept emoție, ca urmare a trăirii subiective a modificărilor corporale.

Figura 5. Procesul secvențial al generării emoției.



Reglarea emoțională, despre care voi vorbi în continuare, este o încercare deliberată a fiecăruia de a influența emoțiile pe care le are, când și cum să le aibă, dar și cum și când să le exprime. Se poate spune că fiecare dintre noi are propriile strategii de reglare emoțională pe care le folosește în viața de zi cu zi. Și tu ai încercat multe metode de a controla emoțiile sociale și sunt sigur că cea mai frecvent utilizată metodă a fost aceea de a evita situațiile care îți generează rușine, jenă și timiditate. Pot să-ți spun de pe acum că utilizarea metodei evitării face mai mult rău decât bine. Cu cât eviți mai mult situațiile care ți-ar putea provoca jenă sau rușine, cu atât mai mult rămâi anchilozat în această stare; mintea ta nu va fi în niciun fel provocată să găsească și alte metode competente de a gestiona astfel de situații. Mai folosești și alte mici „trucuri”, precum acela de a te plasa în locuri puțin vizibile, de a alege să stai de vorbă cu oameni care sunt ca și tine, timizi și sfioși, de a adopta discuții superficiale, de a fi mereu de acord cu ce spun alții, dar toate acestea nu te-au ajutat prea

mult, ai rămas, mai ales față de tine, un individ vulnerabil la privirile, evaluarea și critica altora, un individ politic, manierat, dar singuratic și retractil.

Conform modelului lui Gross din figura nr. 1, există cinci căi prin care un individ și-ar putea regla emoțiile. Acestea reprezintă de fapt acțiuni asupra celor cinci etape pe care le parcurge emoția pentru a ajunge la suprafață, sub forma unei reacții comportamentale. O să ți le descriu pe scurt, urmând ca mai apoi să ne concentrăm pe metodele pe care ți le recomand ca fiind cele mai eficiente. Aceste cinci strategii reprezintă doar un exercițiu prin care vei înțelege mai bine, cel puțin teoretic, cum își poate cineva controla emoțiile.

7.3.1. Selectarea situației

Dacă se acceptă faptul că există situații tipice care generează emoțiile sociale, una dintre tehnicile de reglare emoțională ar fi reducerea contactului cu aceste situații până la evitarea lor completă. De fapt un individ cu anxietate socială nu poate să se sustragă de la participarea la toate evenimentele sociale care-i generează timiditate sau teama de a se simți jenat sau rușinat. În schimb, el poate selecta acele situații sociale în care riscul acesta este mai scăzut. Această selecție solicită o înțelegere a componentelor situației și a așteptărilor emoționale. Se poate întâmpla ca subiectul să interpreteze greșit sau să supraestimeze ceea ce s-ar întâmpla într-o anumită situație și astfel să existe o discrepanță între ceea ce așteaptă și ceea ce se petrece în realitate. Alegerile sunt legate de experiențe anterioare, de memoria lui, de așteptările preliminare și de balanța între beneficiile pe termen scurt și cele pe termen lung. Astfel, o persoană timidă poate accepta să participe la un eveniment social stânjenitor pentru sine dacă de acest lucru depinde păstrarea serviciului sau a altor beneficii, precum cele ale familiei sale. Aceeași persoană poate evita sub diferite pretexte participarea la unele evenimente sociale dacă nu există niciun beneficiu sau vreo presiune exterioară pentru a face asta. Mai există și situația în care persoana respectivă participă la eveniment, dar scurtează participarea sau

interacțiunea cu alții cât de mult posibil, diminuând astfel contactul cu stimul emoțional.

7.3.2. Modificarea situației

Modificarea situației implică acțiunea subiectului de modificare a contextului care generează procesul emoțional, astfel încât să minimizeze emoțiile așteptate. Astfel, un individ cu frica de a vorbi în public va prefera să citească un text în loc de a face o prezentare liberă, așa cum ar fi de așteptat. La fel, un bărbat timid care încearcă să-i facă curte unei femei care-l atrage va evita să rămână singur cu ea, o va invita în locuri în care vin și cunoscuți cu care el se simte în largul său.

7.3.3. Deplasarea atenției

Reglarea emoțiilor se poate realiza fără schimbarea sau alegerea situației. Deplasarea atenției permite individului cu anxietate socială să se focalizeze doar pe anumite componente sau trăsături ale situației, cu scopul de a-și diminua emoția. Deplasarea atenției se poate face fie prin distragerea atenției, fie prin concentrarea atenției asupra unor detalii. Astfel, persoana cu timiditate accentuată, aflată într-un grup, se poate focaliza doar pe un interlocutor pe care îl simte dezirabil, adică unul care nu pune întrebări, care rămâne la o conversație superficială și care poate trăda el însuși trăsături de reticență și evaziune socială. Se pare că oamenii timizi, rușinoși, jenați au un simț particular în a detecta persoane asemănătoare cu care pot conversa, salvându-se astfel dintr-o situație în care ar putea apărea izolați și ridicoli. Sau există situația când un individ timid, reticent, în loc să participe la conversația dinamică a grupului, preferă să contemple cărțile, tablourile sau fotografiile gazdei, ori pune întrebări politicoase care generează răspunsuri lungi, evitând astfel atenția celorlalți.

7.3.4. Schimbarea sau reevaluarea cognitivă

Această strategie de reglare emoțională este o metodă conștientă care constă în schimbarea înțeleșului percepției emoției

în toate componentele sale. Aceasta se realizează prin schimbarea felului în care gândește individul despre situația declanșatoare, despre răsunetul corporal, despre consecințele relaționale etc. Această reglare este de sorginte cognitivă și se bazează pe faptul că emoția este întotdeauna însoțită de o componentă cognitivă, care conferă emoției un înțeles pentru individ. Schimbarea cognitivă constă în fond în reevaluarea semnificației emoției, astfel încât ea să devină de înțeles, adică legată de cei doi versanți între care se plasează orice emoție: plăcere sau durere. Reevaluarea cognitivă a răspunsului emoțional aparține tehnicilor cognitiv-comportamentale despre care am discutat în capitolul anterior.

7.3.5. Modularea răspunsului emoțional

Modularea răspunsului este o strategie care se desfășoară mai târziu, în faza elaborării răspunsului emoțional. Ea încearcă să influențeze răspunsul subiectiv, comportamental și fiziologic cât mai direct posibil. Astfel de tehnici de modulare a răspunsului emoțional sunt: exercițiile de relaxare, tehnicile de abatere a atenției, de autoliniștire, de tolerare a emoției, de control al expresiei faciale etc.

Toate aceste cinci modalități de reglare a emoțiilor necesită ca individul să dobândească anumite abilități de bază, precum:

- abilitatea de identificare a emoțiilor și denumirea acestora;
- abilitatea de a accepta și tolera emoțiile negative;
- abilitatea de a modula comportamentul corporal emoțional;
- abilitatea de a utiliza strategii flexibile de reglare emoțională, cu scopul de a modula răspunsul emoțional în concordanță cu scopurile individului în situația respectivă.

7.4. PROGRAM DE REGLARE EMOȚIONALĂ PENTRU CEI CU ANXIETATE SOCIALĂ

În această secțiune o să descriu pe larg un program de reglare emoțională pe care îl recomand ca fiind foarte eficient pentru

persoanele înclinate spre timiditate, jenă și rușine, pe scurt, persoanele cu anxietate socială. Îl denumim program pentru că el conține mai multe activități și abilități care sunt legate între ele în mod funcțional și care trebuie urmate în succesiunea în care sunt prezentate.

Acest program conține următorii pași:

- combaterea comportamentului de evitare și selectare a situațiilor la care se participă;
- îndreptarea atenției spre stimuli dezirabili;
- tolerarea emoției prin tehnici de autoliniștire;
- modularea răspunsului emoțional/corporal prin tehnici de *mindfulness*;⁷
- acceptarea radicală a emoției.

7.4.1. Combaterea comportamentului de evitare și selectare a situație la care participă:

Primul lucru care trebuie făcut este să nu te „închizi în casă”. Oricât de greu ar fi să dai piept cu lumea, fă-o! Este de înțeles că sunt situații în care te simți umilit, rușinat, înfricoșat de eventualitatea de a părea stupid și neajutorat, sfios și timid, ținta posibilă a glumelor răutăcioase sau a comentariilor făcute pe la spate. Dar trebuie să știi că evitând mereu situațiile sociale, anxietatea socială se adâncește. Cu fiecare evitare se bătătoarește în mintea ta o cale simplă și periculoasă de reacție: apariția stimulului, a situației care conduce instantaneu la tendința și reacția de evitare, iar evitarea te condamnă să nu experimentezi, să nu construiești nicio abilitate sau tehnică de gestionare a unor astfel de situații. Vei rămâne o persoană neinițiată, neatinsă, neîntinată, care dorește să trăiască sub un clopot de sticlă, să vadă viața, dar să nu participe la ea. Nu se poate așa ceva! Dar nici nu pot să-ți cer să te duci undeva unde te simți inferior. Ceea ce îți recomand este să faci o listă de situații pe care le selectezi ca fiind mai simple, mai ușor de gestionat emoțional,

în care reușești să faci față, chiar și numai parțial. De exemplu, să mergi cu colegii de serviciu la o petrecere, la un meci, la cinematograf, într-o excursie sau chiar să-i inviți la tine acasă. Oricum, cu ei ești mai familiarizat și e valabilă și reciproca, ei sunt familiarizați cu tine. Având o astfel de listă, care să rămână deschisă, vei avea sentimentul că nu ești izolat, că poți, vrei și chiar participi. Angajează-te să respecti această listă, să participi la întâlnirile cuprinse în ea și să adaugi altele, în măsura în care ți se oferă oportunități de situații sociale la care poți și îți face plăcere să participi.

7.4.2. Îndreptarea atenției spre stimulii dezirabili

Noi putem aprecia o situație socială în mod global, adică să o considerăm în întregime un stimul competent emoțional. De exemplu, eu trebuie să susțin o prezentare în fața profesorilor de la catedră și a colegilor de facultate, ca parte a examenului de sfârșit de an, și pot considera toată această prezentare ca pe o situație care îmi generează timiditate, rușine și jenă. Dar în aceeași măsură, putem să privim această situație „pe bucățele”, adică să o divizăm în diferite componente și să ne întrebăm cât de mult ne provoacă fiecare astfel de emoții. Astfel, în exemplul de mai sus, voi constata că rușinea și jena nu sunt la fel de mari față de colegi ca față de profesori. Dacă eu îmi voi concentra atenția asupra colegilor, prezentarea mea poate că va fi mai puțin anxiogenă. Un alt exemplu: șeful meu m-a invitat împreună cu alți colegi la el acasă, la o masă prietenească. Șeful este un tip tare, care te privește iscoditor și rece și care te judecă fără menajamente. Eu știu că am colegi dezinvolti, care vorbesc mult, spun bancuri, sunt plăcuți în societate, pe când eu sunt un tăcut, mi-e greu să rostesc câte ceva, am impresia că spun prostii și că par stupid, mă simt mereu stânjenit și ridicol. Dar nu am ce face, dacă nu mă duc, șeful va considera că este un afront și risc să pierd statutul pe care îl am și pe care mi l-am făcut cu greu. Ce să fac? Ei bine, în loc să stai cu „pieptul gol” în fața întregii situații, poți să-ți focalizezi atenția numai pe anumite persoane sau situații particulare ale întâlnirii. De pildă, poți să vorbești mai mult cu soția șefului, care pare a fi o persoană prietenoasă și caldă, sau poți să stai

⁷ *Mindfulness*: termen din limba engleză care s-ar traduce prin „starea de a fi atent, prezent în momentul de față”.

lângă o persoană vorbărească, iar atunci tăcerea ta va fi luată drept rezultat al faptului că „nu ai ajuns la vorbă“. Oricum, nu te retrage, nu sta numai într-un colt, încearcă să-ți găsești locul în funcție de ce poți face și de cât poți face. Focalizează-te pe porțiunile dezirabile ale situației, cu siguranță că sunt și astfel de momente. Privește în jur și îndreaptă-ți atenția spre zone mai blânde ale situației, în care ești bine-venit conform criteriilor tale. Nu le rata! O să ai mai puține emoții și o să te simți mult mai bine și încrezător. Eșuezi doar atunci când iei situația generatoare de timiditate, jenă și rușine în mod global.

7.4.3. Prinde mintea și ține-o în prezent

Fiecare dintre noi înțelege că pentru a percepe ceva, pentru a trăi ceva, trebuie să fii atent, iar aceasta înseamnă „să fii prezent“, adică să fii în clipa de față, cu mintea „trează“. Toate aceste cuvinte din vocabularul curent aduc în discuție calitatea minții noastre de a fi undeva. Ea este întotdeauna undeva, în trecut, în prezent sau în viitor, nu stă niciodată prea mult într-un loc decât dacă suntem atenți, dacă ne concentrăm, dacă ne focalizăm. Mintea este acolo unde o aducem pentru o perioadă, dar scapă din nou, pentru a „zbură“ după o regulă pe care nu o putem formula. Unde zboară mintea? La întâmplare!

„Mintea zboară“ sau „mintea rătăcește“ sunt expresiile populare ale faptului că mintea noastră călătorește în timp și spațiu. Care este semnificația acestui fapt? Atunci când suntem atenți la procesul perceptiv prin care informațiile sunt aduse la creier de către organele noastre de simț și de terminațiile nervoase răspândite peste tot în corp, imaginile mentale se formează dinamic și se „aprind“. Astfel se remarcă doar cele care ies în evidență față de fundal și în felul acesta sunt percepute, adică trăite. La fel, imaginile mentale extrase în mod voit din memorie sunt percepute și trăite atâta timp cât suntem atenți la ele. În mod simplu, procesul de atenție aduce o informație în câmpul conștiinței pentru a putea fi identificată ca atare, numită, analizată, comparată, justificată etc. În limbajul popular, acest proces se numește „discernământ“. Se poate spune

despre cineva că a dat dovadă de discernământ, adică a fost atent, a perceput informațiile în mod conștient și a luat deciziile pe care le-a dorit în mod conștient. A pierde discernământul înseamnă, cu alte cuvinte, a nu mai fi capabil să „discerni“ informațiile.

Atunci când nu mai suntem atenți, când suntem „absenți“, mintea noastră zboară conform vieții ei interne, la care nu avem acces, pentru că cea mai mare parte a ei este impenetrabilă introspecției, adică este „inconștientă“. Cercetările neuroștiințifice au scos la iveală faptul că mintea zboară atunci când rețeaua neuronală este pusă pe treapta „parcare“, ca să folosim comparația cu un autoturism, motorul merge la „ralanti“, șoferul nu accelerează, nu o pune într-o treaptă de viteză, pentru că în acel moment șoferul face altceva decât să utilizeze motorul mașinii în care se află. Cercetările de neuroimagică au scos la iveală faptul că, în medie, mintea noastră rătăcește cam 47% din timp, cu un maximum de 60% atunci când ne spălăm pe dinți și un minimum de 30% atunci când stăm de vorbă cu cineva. Imaginează-ți, nici atunci când stai cu cineva de vorbă nu ești 100% atent! Acest tip de cercetări a arătat că atunci când mintea zboară, rețeaua neuronală cerebrală este într-o poziție de inacțiune, absență, pauză, nu face nimic din ceea ce ar trebui să facă, adică într-o stare oarecum trează, dar inactivă. Asta semnifică faptul că noi suntem treji și percepem ceva în mod inconștient, adică nu suntem în mod conștient acolo, nu trăim acolo unde are loc percepția, suntem în altă parte. De exemplu, conducem mașina, vedem semnele de circulație, lumina semaforului, pe ceilalți participanți la trafic, dar mintea noastră este în altă parte, iar pentru perioada cât am fost absenți, noi nu putem reproduce ce s-a întâmplat, deși am condus corect. Un alt exemplu l-ar putea da un călugăr budist care te-ar su-pune la următorul experiment: „Închide ochii și străduiește-te să vezi cu mintea un elefant alb, timp de un minut.“ După un minut, el te-ar întreba dacă ai putut să faci acest lucru, iar tu i-ai răspunde în mod sigur că ai avut greutate să-ți ții mintea acolo, că ai văzut un elefant alb doar din când în când, atunci când ți-ai adus mintea acolo, în rest ea a călătorit în altă parte. Apoi el ți-ar spune: „Acum te rog ca timp de un minut să te străduiești să nu vezi un elefant alb.“

După ce s-a scurs un minut, tu vei răspunde în mod sigur că nu ai putut, că au fost multe momente în care elefantul alb ți-a apărut în minte deși nu ai fi vrut și că a trebuit să depui un efort pentru a vedea orice altceva decât un elefant alb. Da, în majoritatea timpului mintea face altceva decât vrei tu! Ține minte acest lucru, la care eu mai adaug: „Nu crede tot ce-ți spune mintea ta!”

Tot ce ți-am spus până acum are scopul de a-ți arăta că mintea ta va face numai ce vrea ea, cel puțin într-o treime din timpul în care este trează. Și este iluzoriu să crezi că tu ești ea!

Se poate spune că în perioada în care mintea rătăcește, tu ești pe „pilot automat”, adică nu conduci, nu ești realmente în prezent decât atunci când îți aduci mintea în prezent.

Acum o să-ți spun părerea mea fermă dobândită în mulți ani de practică. În această fază călătoare a minții noastre, în această fază care ne ține pe pilot automat stau multe dintre relele de care suferim. Tu crezi că ești o persoană cu anxietate socială, că ești dominat de emoții precum timiditate, jenă și rușine. Ei bine, aceste probleme sălășluiesc tocmai în „mintea călătoare”, care te ține pe pilot automat, care nu te lasă să influențezi în niciun fel ceea ce crezi în mod automat, fără să pui nicio clipă la îndoială. Ai vrea să fii altfel, dar ai renunțat de mult timp, pentru că mintea aceasta năvăleşă ți-a spus de mii de ori ceea ce tu poate nu ești. Dacă mă întrebi ce este de făcut, îți răspund că „disciplinarea” acestei minți călătoare și năvăleşă se poate face numai prin atenție, prin dorința noastră expresă de a o ține în prezent, clipă de clipă, trează la ceea ce se petrece în jur, fără a judeca dacă e bine așa sau nu. Dacă vei judeca, mintea va aluneca în mod automat spre procesul de apreciere, comparare, imaginație, dezbateri, va aluneca în trecut și viitor și toate acestea vor iniția un lung monolog interior, care în final va obtura prezentul. Este procesul prin care, după un moment de atenție și interes, mintea alunecă, devine absentă și rătăcește departe de clipa de față.

A aduce mintea în clipa de față reprezintă o activitate și un angajament ce solicită un efort mental și o anumită abilitate care se cultivă în mod specific. Acest proces înseamnă, în mod metaforic, să decuplăm pilotul automat și să trecem „la manșă”. De câte ori

„trecem la manșă”, adică suntem atenți la ceea ce se întâmplă, noi devenim conștienți de direcția pe care o are viața noastră, moment de moment. Când alunecăm din nou, pe nesimțite, pe pilot automat, mintea preia conducerea și noi pierdem contactul cu realitatea, pentru că nu mai suntem atenți la ceea ce se întâmplă în jurul nostru. De multe ori suntem mândri că putem face mai multe lucruri deodată, spunem cu emfază că suntem *multitasking*, adică rezolvăm mai multe sarcini în același timp, pentru că acesta pare un atribut al inteligenței noastre și o cerință a vieții moderne. Dar nu este adevărat. A face mai multe lucruri deodată înseamnă a le lăsa pe rând pe unele dintre ele să meargă pe pilot automat și a răspândi o calitate esențială a activității mentale, atenția, între mai multe sarcini, a nu o lăsa la întreaga capacitate doar pentru o singură sarcină. În fond, această rătăcire a atenției înseamnă distractibilitate sau lipsă de concentrare.

De ce este mintea noastră atât de credibilă? De ce luăm de bun tot ce spune și face ea, intuițiile și deciziile ei? Un răspuns ar fi acela că în ea am depozitat experiența noastră trecută, abilitățile câștigate și toate „atașamentele” la ideile și practicile în care credem. Ea nu ia din realitate decât ceea ce se potrivește acestor atașamente formate în ani de zile, pe parcursul dezvoltării noastre. Noi putem să înregistrăm ceea ce este în jurul nostru, dar lăsăm mintea să interpreteze, să cântărească, să aibă o părere. Acest lucru nu înseamnă să fii atent. A fi atent înseamnă a lua ca atare tot ce se întâmplă în jur, clipă de clipă, fără să interpretezi, fără să judeci, să accepți realitatea așa cum este ea și să renunți la toate atașamentele trecute. Doar în acest fel ești atent și imersat cu adevărat în realitate, participi la realitate, curgi odată cu ea, te scufunzi în ea cu toată ființa ta și de-abia atunci afli adevărul vieții tale. Altfel continui să trăiești într-o ficțiune pe care ți-o fabrică mintea ta.

Kabat-Zinn, părintele terapiei *mindfulness*, terapie despre care îți vorbesc în aceste pagini, spunea că oriunde ai merge sau ai fi, acolo ești, iar ceea ce se întâmplă cu tine în fiecare clipă se întâmplă cu tine, nu cu altcineva. De aceea, a fi conștient înseamnă a ști unde ești, a accepta unde ești și a accepta ce se întâmplă cu tine

fără să judeci, știind că doar clipa de față te va purta în viitor și nu imaginația ta. Nu ne putem conduce viața în mod senin dacă continuăm să ne încredem într-o ficțiune, în felul în care mintea „deghizează realitatea”. Această ficțiune este creată de abilitatea minții de a aduce la suprafață o mulțime de lucruri disperate, gânduri automate, frânturi de imagini, amintiri, probleme, experiențe trecute, pe care încearcă să le unească într-un înțeles. Mintea face acest lucru pentru că este „caleidoscopică”; din aceleași frânturi de viață ea poate face mereu altă imagine, altă ficțiune în care să credem. Iluzia că ideile, opiniile, grijile, fricile care se cuibăresc în noi sunt adevărul despre lume este doar produsul minții noastre. Noi suntem scufundați într-o ficțiune personală care se luptă cu proiectul nostru original, autenticitatea personală. Doar când suntem atenți, prezenți, când participăm la clipa de față, doar atunci trăim viața reală.

Metoda terapeutică numită *mindfulness*, aceea de a fi atent și prezent la clipa de față, vine din practicile budiste care pun individul în postura de a trăi în armonie cu el însuși și cu lumea. Filozofia budistă consideră că suferința este inerentă existenței umane, deoarece mintea omului atașează fiecărei clipe care trece judecăți și interpretări ce denaturează esența lucrurilor și a adevărului. Pentru ca omul să se elibereze de suferință, el trebuie să-și cultive o anume stare mentală care presupune să aibă o prezență activă în realitate, în fiecare moment al vieții, să participe atent și să accepte fiecare clipă ca atare, fără interpretare sau judecată, și să se dezangajeze de atașamentele vechi, care-l țin prizonier în preconcepții și evaluări preformate sau rutine rigide. Aceasta face ca individul să dobândească o seninătate a vieții, un sentiment de împlinire legat de imersia lui în fiecare clipă ce vine. Se creează astfel o stare de vitalitate, claritate, de liniște și pace interioară care deschide drumul spre realizarea transformării și dezvoltării personale. Individul dobândește o legătură intimă cu adevărata natură a lucrurilor și a lui însuși. El devine capabil să perceapă nu numai realitatea din jur, dar și sentimentele și gândurile lui cu detașare, fără să le cântărească, fără să le interpreteze și fără să acționeze în consecință. Dacă va vedea o masă, aceea va fi doar o masă și nimic altceva, dacă va auzi

șuieratul vântului, acela va fi doar șuieratul vântului și nimic altceva, dacă va avea un gând oarecare, acela va fi doar un gând și nimic altceva, dacă va avea o emoție, aceea va fi doar emoția respectivă și nimic altceva. Un gând sau o emoție nu este un fapt! Un individ care dobândește această atitudine se află întotdeauna în prezent, sensibil la context, perspectivă și noi oportunități, detașat de gândurile, emoțiile și senzațiile corporale proprii. Nimic nu-l trage înapoi, nimic nu îl fixează în clipa care a trecut, el este senin și avid, moment cu moment, la curgerea vieții, spectatorul privilegiat al unei existențe pline de farmec și adevăr.

Metoda *mindfulness* ne învață că este mai bine să lăsăm experiența să se petreacă decât să încercăm să o evităm, să o suprimăm sau să o schimbăm. În cazul tău, vei învăța că este mai bine să trăiești experiențele tale legate de anxietatea socială decât să încerci să le eviți sau să le suprimi. Ai aflat deja că, pe măsură ce te lupti cu ele, devin mai intense și eșecul tău este mai mare.

Marsha Linehan, poate cea mai prestigioasă figură a teoriei și tehnicii *mindfulness* contemporane, spune că *mindfulness* este un act conștient de a concentra mintea pe momentul prezent, lăsând la o parte toate atașamentele anterioare, este un efort repetat de a aduce mintea înapoi la momentul prezent fără a evalua și de a lăsa să treacă gândurile, emoțiile, senzațiile, activitățile, evenimentele sau situațiile de viață fără a interveni. Citind toate acestea, vei spune că ești o persoană care trăiește cu ochii deschiși, de ce ai avea nevoie de această „filozofie”. O să-mi permit să te contrazic și o să-ți spun că, în cea mai mare parte a timpului, te gândești la trecut și la viitor, la grijile și predicțiile tale, în majoritate negative, la altceva decât la clipa de față. Așa lucrează mintea noastră și mai ales a persoanelor cu anxietate.

Metoda terapeutică *mindfulness* presupune:

- (i) să fii atent și să observi informațiile din jurul tău,
- (ii) să nu le judeci,
- (iii) să le accepți așa cum sunt,
- (iv) să te delimitezi de orice interpretare anterioară a acestora,
- (v) să te concentrezi numai la un lucru o dată,

(vi) să participi pe de-a-ntregul la curgerea clipei de față fără prejudecăți.

Acest set de deprinderi îți arată ce și cum să faci pentru a-ți prinde mintea răătăitoare, anxioasă, îngrijorată, anticipativă, critică și neiertătoare și să o aduci în prezent, adică în stăpânirea ta.

Se consideră, pe bună dreptate, că anxietatea socială este expresia dorinței individului de a controla sau evita emoțiile negative dintr-un context social, a faptului că un astfel de individ rămâne atașat, fixat, în contact cvasipermanent cu senzațiile corporale, emoțiile, gândurile, amintirile și comportamentele caracteristice anxietății sociale. Dacă un astfel de individ își schimbă relația cu aceste experiențe, atât prin scăderea timpului de contact cu acestea, cât și prin modificarea înțelesului atribuit lor, starea lui de sănătate se îmbunătățește simțitor. Tehnica de a fi atent și prezent în momentul de față, de a accepta necritic momentul respectiv, provoacă această schimbare, modifică modul de percepere, descriere și interpretare a gândurilor, emoțiilor și credințelor anxioase, îmbunătățește percepția de sine și previne gândurile automate și ruminative legate de incertitudine și pericol față de reputația propriei persoane. Ținând mintea în prezent, doar observând, descriind și nejuducând, te vei desprinde de interpretările care fac ca orice privire, gest, comentariu al altora să pară că ți-e adresat ție și trădează critica și lipsa de considerație care te înconjoară într-o situație socială.

Mai jos îți prezint recomandările standard făcute de Marsha Linehan.

Observă:

- Ia notă de ceea ce trăiești, nimic mai mult,
- Trăiește clipă după clipă și lasă-le să vină așa cum vin,
- Nu lăsa ca experiența și interpretările pe care ți le generează aceasta să se „lipească” de tine, lasă-le să curgă chiar dacă sunt penibile sau dureroase,
- Controlează-ți atenția, dacă vezi că pleacă, nu te critica, adu-ți din nou atenția la clipa de față, ai răbdare și doar observă,

- A fi atent înseamnă însuși procesul de a aduce atenția aici, ori de câte ori ea se duce altundeva;
- Observă faptul că fiecare emoție este ca un val care crește și scade pentru a face loc altui val,
- Ia notă exact de acest fenomen,
- Observă toate acestea prin simțurile tale.

De exemplu, ești într-o sală cu mulți participanți. Observă cum e sala, scaunele, luminile, oamenii, cum sunt îmbrăcați, ce este pe scenă, prezidiul, persoanele de acolo, cine vorbește, despre ce se vorbește, observă și nu judeca. Dacă apare o emoție de jenă sau rușine când intri în sală, senzația că unii oameni întorc capul după tine, fii atent la această emoție, observ-o cum vine, ce evoluție are și cum se retrage ca un val. Nu o judeca, nu o urma, rămâi prezent în fiecare clipă, moment de moment, așa cum curg ele în acea sală.

Describe:

- Pune experiențele tale în cuvinte,
- Descrie-le în gând, cu cuvinte tale, fără a le alege, lasă-le să vină așa cum vin,
- Recunoaște-ți emoțiile, descrie-le și dă-le doar un nume,
- Urmărește cum vine și pleacă emoția prin corpul și simțurile tale,
- Nu amesteca emoțiile cu gândurile însoțitoare, deoarece gândurile judecă,
- O emoție e doar o emoție, un gând este doar un gând, nu le suprapune,
- Emoția și gândul nu sunt fapte; faptele sunt fapte, iar emoțiile și gândurile sunt doar ceea ce creează mintea,
- TU NU EȘTI NICI EMOȚIA ȘI NICI GÂNDUL, TU EȘTI DOAR TU!

De exemplu, trebuie să vorbești de la prezidiul unei adunări, te simți emoționat, nu ai curajul să privești înainte, ești intimidat, parcă nu mai ești stăpân pe corpul tău, pe vocea ta, nu poți să-ți aduni gândurile și parcă ai uitat textul prezentării. Fii atent la ce simți, observă aceste senzații, descrie-le repede și dă-le un nume, nu le judeca, nu le da calificative, observă și descrie clipă de clipă ce se petrece cu tine, tu nu ești nici emoția și nici gândurile care însoțesc emoția (ce o să spună lumea, cum o să te faci de râs etc.), tu ești tu, restul sunt producțiile minții tale pe care încă nu o stăpânești, e încă pe pilot automat. Dacă continui să observi momentele și să-ți descrii experiențele, te vei desprinde de mintea îngrijorată și anxioasă.

Participă:

- Participă numai la experiența ta prezentă,
- Lasă-te implicat în acel moment, fără a cântări și a dezbate,
- Acționează intuitiv, dintr-odată,
- Fă numai ceea ce este nevoie,

- Nu te precipita, lasă ca participarea ta să curgă moment de moment, ca după un metronom,
- Participă și nu judeca,
- Mobilizează-ți doar abilitățile de care este nevoie, nu fă nimic în plus,
- Trăiește momentul respectiv și nu anticipa binele sau răul.

Continuă să observi, să-ți descrii, să identificezi emoțiile și să le numești. Nu judeca, nu atașa epitete, nu anticipa, menține atenția numai pe clipa de față, participă la clipa prezentă așa cum curge situația, fă ce ai de făcut, trăiește ce ai de trăit, clipă de clipă, acționează intuitiv și nu judeca. Vorbește dacă trebuie să vorbești, iar când faci aceasta, doar participă la proces și nu califica felul în care vorbești, felul în care sună vocea, faptul că tremură, că nu articulezi bine cuvintele, că oare ce vor spune ceilalți etc. Fii acolo pentru ceea ce faci și fă ce ai de făcut clipă de clipă; dacă vorbești, doar vorbește.

Nu judeca:

- Privește, auzi, simte, dar nu cântări,
- Privește, auzi, simte cu simțurile tale și nu cu simțurile altuia,
- Nu te gândi cum și ce ar face altcineva,
- Ia numai faptele și lasă afară opiniile personale,
- Centrează-te pe ceea ce se întâmplă, pe fapte, și nu atașa niciun calificativ, epitet sau atribut,
- Nu lipi opiniile tale pe fapte, oricare ar fi ele,
- Acceptă fiecare moment așa cum este, fiecare moment nu este nici bun, nici rău,
- Percepe ca atare ceea ce se petrece,
- Dacă totuși te surprinzi judecând, nu te critica pentru asta,
- Revino la poziția anterioară, de observator, narator și actor, nu de judecător.

Observă, descrie și participă la procesul prezentării tale clipă de clipă, nu judeca nimic din ce se întâmplă. Dacă greșești ceva, dacă te încurci cu ceva, lasă să treacă fără să judeci, pentru

că deja ești în altă clipă, iar cea în care ești este deja alta. Rămâi doar în prezent și nu judeca... observă, descrie și participă la clipa de față... ceea ce se întâmplă este deja în clipa care a trecut... nu mai ai controlul ei... a trecut... dar nu judeca nici ceea ce va fi... rămâi în fiecare moment exact așa cum curge!

Fă numai un lucru o dată:

- Fii atent la un singur lucru o dată; dacă vorbești, doar vorbește, dacă ascuți, doar ascultă, dacă privești, doar privește, nu pune nimic în plus din mintea ta,
- Într-o conversație sau într-un grup fii atent în fiecare moment la persoana cu care ești și nu te gândești la altceva sau la altcineva,
- Fii atent la cuvinte și nu le da alt înțeles,
- Dacă constăți că faci două lucruri deodată, oprește-te și mergi înapoi la lucrul pe care-l făceai inițial.

Dacă prezinți, doar prezintă, nu lăsa mintea să umble în altă parte, să se gândească în același timp la impresia pe care o lași, la ce va spune lumea la sfârșit, la faptul că o să te faci de râs sau că nu o să mai ai curajul să te întâlnești cu cei din auditoriu. Dacă vezi că mintea călătorește în altă parte, adu-o la momentul de față și fă doar un lucru: prezintă. Dacă cineva tușește, dacă scârțâie o ușă, tu doar prezintă. Observă, descrie, participă la fiecare clipă, la fiecare senzație sau percepție, dar lasă-le să curgă și fă numai ceea ce ai de făcut, un singur lucru o dată: prezintă!

Fii eficace:

- A fi eficace înseamnă a fi atent,
- Fii atent la ceea ce faci,
- Fă doar ceea ce trebuie și nimic în plus,
- Nu atașa calificative de bine sau rău, corect sau greșit etc.
- Rămâi obiectiv,
- Rămâi în situație,
- Rămâi focalizat,
- Dacă te distrage ceva, ia notă de aceasta, vino înapoi și nu te judeca pentru că ai fost distras,

- Termină ce ai de terminat.

Fii atent la prezentare, nu te preocupa de altceva, nu ține nimic în mână, nu te juca cu vreun obiect, nu judeca ce și cum prezinți, ca și cum prezentarea s-ar întoarce înapoi spre mintea ta, trăiește fiecare clipă așa cum vine și cum curge, ține mintea focalizată pe ceea ce prezinți, pe procesul de prezentare, și nu te lăsa distras de nimic. Adu-ți mereu mintea în prezent, la ceea ce ai de făcut, și nu judeca. Termină ceea ce ai de terminat.

Scrie toate cerințele celor șase deprinderi pe un suport corespunzător și afișează-le în camera ta, la birou și oriunde le poți vedea. Ține-le și pe ecranul laptopului sau al PC-ului, pentru a le avea la vedere. Nu uita, totul ține de cât de mult înțelegi „filozofia” aceasta și de cât de mult o practici; dacă vrei să-ți prinzi mintea rătăcitoare, numai așa se poate. La început poate părea o corvoadă, pentru că mintea va zbura mereu acolo unde vrea ea, dar după un timp mai lung de practică, lucrurile vor apărea altfel, hazardul va lăsa loc unei discipline în modul de folosire a minții. Toate acestea reprezintă un fel de a fi, un mod de a folosi mintea, de a înțelege și a participa la realitate. Pe măsură ce le practici și le exersezi, vei vedea că ele îți folosesc din ce în ce mai mult pentru a te desprinde de felul tău de a judeca orice se petrece, de a gândi în termeni de bine și rău, de succes și eșec, de cât de mult contează în ochii altora. Dispare îngrijorarea, incertitudinea, anticiparea necazului, dubiul asupra capacității proprii persoane, dependența de aprobarea altora.

7.4.4. Tolerează realitatea așa cum este

Înainte de a vorbi despre cum să tolerăm emoțiile pe care le trăim, este important să analizăm de ce sunt ele atât de credibile. De ce ni se par mai adevărate decât gândurile. De ce emoțiile pe care le avem într-o situație socială ne copleșesc atât de tare, deși știm că nu există suficiente motive pentru a fi atât de emoționați. Dacă stau în fața unei fete frumoase, căreia i-aș face curte, de ce las ochii în jos și nu pot articula niciun cuvânt, deși știu că această inhibiție nu se

justifică cu nimic? Gândește-te la Rodica, pe care ți-am prezentat-o în capitolul despre oamenii pe care i-am cunoscut, și amintește-ți cum emoțiile legate de frica de a nu fi judecată, de a nu fi criticată, se așezau între ea și lumea din afară, deși știa că aceste frici erau produsul minții ei. Dar nu putea altfel, din cauză că emoțiile erau mai puternice decât judecata ei, și astfel rămăsese o persoană izolată. Gândește-te și la alte cunoștințe de-ale noastre despre care ți-am vorbit în acel capitol.

Emoțiile par mai veridice decât judecata noastră pentru că ele se formează la etaje mai joase ale creierului, etaje la care ajunge prima dată informația de la periferie. După cum ți-am spus la începutul acestui capitol, emoțiile se formează în centrul de la baza creierului, în creierul „vechi” (zis și „reptilian”, pentru că împărtășește cam aceeași structură cu creierul animalelor inferioare pe scara evoluției), loc în care vin informațiile de la corp și se construiesc imaginile dinamice ale hărții corpului nostru. Nu uita că prin corp și implicit prin organele de simț noi luăm contact cu lumea exterioară. În acest loc se formează ceea ce numim mintea noastră emoțională. De aici, informațiile merg prin rețeaua neuronală la formațiunile superioare, precum scoarța cerebrală, formațiuni care reprezintă creierul „nou” pe scara evoluției (zis și „mamalian”, pentru că, în mare, împarte aceeași structură cu creierul mamiferelor superioare, în special cu cel al maimuțelor). Aici emoțiile capătă o expresie lingvistică, simbolică, putând fi astfel numite, judecate, analizate, comparate și făcând parte din gramatica minții noastre raționale. Dar din ce motiv ceea ce se naște în mintea inferioară, emoțională, pare mai veridic? Pentru că ceea ce se naște aici este „organic”, este „simțit”, deci „obiectiv”, deoarece este direct legat de biologia individului, de corpul și funcționarea lui; pe când ceea ce se naște în mintea rațională este legat doar de cuvinte și legăturile dintre ele, adevărul fiind doar „trăit subiectiv”. Adevărul născut din biologia corpului pare, fără îndoială, mult mai veridic decât cel născut din cuvinte, pentru că biologia generează doar două răspunsuri, da și nu, pe când rațiunea generează dubiul. Cu ajutorul minții emoționale noi simțim adevărul, îl intuim, pe când cu ajutorul minții raționale noi aflăm adevărul; adevărul emoțional este în inima noastră, în timp

ce adevărul rațional este în capul nostru! Adevărul emoțional ne face să reacționăm instantaneu, pe când adevărul rațional determină decizii post-factum, adică o soluție, nu o reacție. Astfel, uneori avem regrete în legătură cu modul în care am reacționat într-o situație, pentru că răspunsul nostru a fost unul emoțional. De fapt, strădania omului de a pune rațiunea deasupra inimii este o încercare și un eșec perpetuu, pentru că cele două „adevăruri” au origini, temporalitate și structură diferite. „Obiectul” pe care ni-l aduce în fața ochilor mintea emoțională este reprezentarea făcută din imagini corporale, pe când „obiectul” pe care ni-l aduce mintea rațională este reprezentarea realizată de cuvinte. Astfel, înțelegem mai ușor mintea pe care o credem mai repede, cea emoțională sau cea rațională.

Este normal ca făcând toate aceste considerații să ne întrebăm: emoțiile mele descriu cu adevărat situația în care mă aflu? Emoțiile de bază, precum frica, dezgustul, mania, surpriza, reprezintă reacțiile corporale de răspuns rapid al organismului la provocările mediului care pun în pericol supraviețuirea. Ele ne ajută să supraviețuim biologic. Pentru a fi eficiente, aceste reacții trebuie să fie rapide, automate, deasupra judecății de bine sau de rău. Ele au un suport organic, sunt determinate genetic și sunt universale, adică nu depind de factorii sociali și culturali. În schimb, emoțiile sociale, precum rușinea, jena și timiditatea, la care se mai adaugă vina, mândria, invidia și gelozia, sunt emoții care au atât un suport organic, înăscut, cât și unul cultural, învățat, deci dobândit. Ele ne ajută să supraviețuim social. Dacă emoțiile bazale sunt „gardienii” homeostaziei mediului intern corporal, emoțiile sociale sunt „gardienii” homeostaziei mediului extern, socio-cultural. Ne conduc aceste emoții la aflarea adevărului? Ele sunt astfel construite de evoluție pentru a fi adaptative, adică pentru a duce la supraviețuirea organică și socială a individului, și fără îndoială împlinesc acest rol. Deci răspunsul ar fi da, aceste emoții ne-ar ajuta să aflăm adevărul. Se poate spune cu certitudine că dacă unui om îi este frică de foc, focul este un pericol adevărat? Da. Dar dacă unui om îi este frică de a vorbi în public, este vorbitul în public un pericol adevărat? Nu. Și atunci de unde vine această diferență. Ea vine din existența creierului „mamalian”, un creier subiectiv, înzestrat cu minte, care reprezintă realitatea în

mod simbolic, metaforic, prin care unui eveniment i se atașează diferite atribute ce vin din interpretări, credințe, scheme cognitive dobândite în anii în care se formează legăturile neuronale și imaginea realității socio-culturale; în cazul rușinii, începând din luna 14-16 de viață, iar în cazul timidității, în jurul vârstei de 4-5 ani. Odată formate, ele se întăresc cu fiecare contact social și astfel se „osifică”, pentru că acestea generează un comportament care face ca emoția să fie validată. Astfel, timiditatea generează comportamentul de evitare și inhibiție, iar acest comportament pune la adăpost individul de pericolul de a fi înjosit, ridiculizat, criticat sau minimalizat, așa cum crede cu tărie că s-ar întâmpla dacă s-ar expune la acea situație. În ochii acestui individ, comportamentul său nu face altceva decât să valideze emoția de timiditate: „Ce bine că nu m-am dus acolo, m-aș fi simțit prost, mi-ar fi fost rușine de ce s-ar fi putut întâmpla.” La prima vedere, și emoțiile sociale ajută omul să supraviețuiască din punct de vedere social. Dacă ești timid și nu te duci acolo unde nu poți ține piept interacțiunii sociale, atunci eviți și astfel te salvezi. Da, dar cu ce preț?

Am văzut în secțiunea anterioară că aceste emoții pot fi abătute din câmpul conștiinței prin tehnicile *mindfulness*, când individual este atent la realitate în fiecare moment și astfel nu are timpul necesar de a atașa judecăți situației sociale în care se află. Observând și descriind fiecare clipă, el este transportat mereu în realitatea goală, așa cum este ea, și nu în cea interpretată și modificată de o minte care alunecă între trecut și viitor.

În această secțiune îți voi descrie un alt set de metode prin care înveți să tolerezi realitatea situațiilor în care te duce viața. Învățând să tolerezi realitatea, pe care de multe ori ai considerat-o amenințătoare, vei învăța să tolerezi emoțiile pe care le ai. Această metodă reprezintă o prelungire naturală a metodelor *mindfulness*, pentru că, de acum încolo, a tolera va însemna pentru tine a accepta situația în care ești, fără să judeci și să faci predicții:

- A tolera situația și timiditatea sau jena pe care o ai înseamnă a intra și a percepe situația în care te afli fără a-i atașa vreă cerință prealabilă, fără a încerca să o schimbi;

- Lasă-ți emoțiile și gândurile să curgă fără a te lupta cu ele, fără a le opri sau a le controla;
- Aceasta nu înseamnă și a le aproba; tolerarea sau acceptarea realității nu este deloc echivalentă cu aprobarea ei;
- Învățând să tolerezi realitatea situației sociale și a propriilor emoții, înveți să fii liber și să lași lucrurile să curgă pe lângă tine fără să te afecteze la fel ca înainte;
- Dacă până acum privirile evaluative și critice, întoarcerea capului oamenilor spre tine, șoaptele dintre ei, ochii iscoditori, persoanele dezinvolve, oamenii de succes, cei vorbăreți și multe altele te inhibau și îți generau sentimente de inferioritate, acum vei învăța să te scufunzi în realitate și să o tolerezi, să o lași să curgă fără să o judeci, fără să anticipezi; vei învăța să accepți o situație socială fără să ai cerințe care să te facă să te simți confortabil;
- A tolera înseamnă, în mod simplu, a spune da situației și emoțiilor pe care le ai și a le lăsa să treacă fără să judeci sau să încerci să le controlezi ori să le schimbi. Ai văzut de atâtea ori că atunci când ai vrut să schimbi ceva, să faci ca lucrurile să meargă mai bine, de fapt ai făcut ca lucrurile să fie mai rele, iar jena și rușinea te-au inundat cu amărăciune;
- Odată ce accepți lucrurile așa cum sunt, crezi posibilitatea de a merge mai departe. Când vrei să schimbi ceva, e nevoie să te oprești și să te străduiești; astfel, lucrurile se acumulează, te copleșesc și, toate laolaltă, fac clipa mai rea și mai dureroasă;
- Când lași situația să curgă așa cum vrea ea, faci ca timpul de contact dintre tine și situație să fie mai mic și astfel emoțiile sunt mai scurte. Dacă rămâi cu ochii și mintea într-o situație pe care o consideri înjositoare pentru tine, sentimentul de rușine îți va persista în minte mult timp, pe când dacă tolerezi această situație fără să o judeci, o lași să curgă așa cum vrea ea în mod spontan, acceptând-o și însoțind-o în curgerea ei, lucrurile vor fi mai simple și mai ușoare;

- Aceasta nu înseamnă să nu răspunzi la situație. Fă tot ceea ce se cere, fii eficient, fii atent la ceea ce faci și mergi odată cu situația, fie ea bună sau rea, prietenoasă sau ostilă;
 - Uneori simți nevoia să acționezi rapid, chiar impulsiv, de exemplu, să pleci, să te întorci din drum, să te ascunzi, să găsești scuze etc. Tolerarea situației și a emoțiilor te va face să fii relaxat, să oprești acest tip de impulsuri și să-ți aduci liniște în suflet spunându-ți: „Iau lucrurile așa cum sunt... așa trebuie să fie... merg mai departe... fac doar ceea ce trebuie... voi trece cu bine prin asta... emoțiile și gândurile sunt doar emoții și gânduri, nu sunt FAPTE...”
 - Tolerarea situației înseamnă uneori și să poți schimba reactivitatea propriului corp atunci când ești în situație, cotropit de emoții pe care nu vrei să le ai sau care îți întuneacă realitatea. Cele mai eficiente metode sunt exercițiile de respirație și relaxarea musculară, metode care reduc reactivitatea sistemului nervos vegetativ și endocrin, conducând la o stare de calm. Mai jos, în două casete, vei găsi exercițiile care te fac să stăpânești aceste tehnici.
- Relaxarea musculară și exercițiile de respirație, împreună cu deprinderea de a tolera realitatea emoțională și socială, reprezintă un set de abilități eficiente de a diminua emoțiile sociale. Îți recomand practicarea cu tenacitate a acestor practici în viața de zi cu zi. Numai așa vei avea prilejul să constăți eficiența lor, progresul obținut și încrederea că ele pot face parte din bagajul tău de abilități prin care controlezi vulnerabilitățile pe care le ai.

Tehnica de tolerare a realității prin atenția pe propria respirație:

1. Adoptă o poziție care să fie relaxantă pentru tine, de exemplu, pe un fotoliu sau pe o canapea, ține-ți picioarele sprijinite pe podea și fii atent la propria respirație. Pune o mână pe abdomen, în zona ombilicului, și urmărește cum se mișcă aceasta odată cu respirația, deoarece abdomenul își mărește

circumferința în timpul inspirației și se micșorează în timpul expirației;

2. Rămâi în această poziție relaxată, cu mâna pe abdomen, și urmărește respirația. Apoi închide ochii și urmărește cu mintea tot ce se întâmplă. Când abdomenul se mărește în volum, deci în inspirație, spune în gând un număr, pentru ca mai apoi să lași aerul să iasă din plămâni în timpul expirației; simte cum se micșorează circumferința abdomenului. În timpul expirației spune cuvântul „relaxează-te”. La prima inspirație spune numărul „unu”, apoi urmează expirația și spune cuvântul „relaxează-te”. La următoarea inspirație spune „doi” și apoi cuvântul „relaxează-te”, apoi „trei”, „patru” și așa mai departe. Când ajungi la „zece”, ia-o de la început spunând numărul „unu”. În felul acesta ești atent la respirație și te decuplezi de la emoțiile și gândurile tale anxioase;
3. Repetă exercițiul acesta ori de câte ori ai ocazia și încearcă să-l automatizezi. Fii atent la respirație și nu lăsa mintea să zboare în alte locuri; cheamă mintea înapoi ori de câte ori vezi că ea este în altă parte și nu deveni frustrat din cauza aceasta;
4. Lasă aerul să intre și să iasă din plămâni în mod natural, fără efort, nu te contracta, inspiră și expiră rar, de preferință pe nas;
5. În timp ce inspiri și expiri, caută să fii atent la acest proces al respirației, gândește-te cum intră aerul în plămâni, cum eliberează oxigenul în sânge și cum expirația elimină bioxidul de carbon ce a rezultat din arderile care au produs energie în corp, și cum acest proces este esența vieții. Urmărește în gând cum se mișcă abdomenul conform acestui ciclu, mărindu-se la inspirație și micșorându-se la expirație, în concordanță cu mișcările mușchiului diafragmatic. Ține palma pe el și astfel îi simți mai bine mișcările în timpul respirației; în felul acesta ești mai atent la proces. Acest ritm va conduce la o frecvență a respirației de aproximativ 10-12 cicluri pe minut. De fiecare dată când expiri spune cuvântul „relaxează-te”;

6. Fă acest de exercițiu timp de 4-5 minute în fiecare zi, de mai multe ori, pe o durată de câteva săptămâni, până când devine automat. Vei observa că de fiecare dată când îl faci te liniștești și obții o senzație de calm, cu condiția de a-ți ține mintea în prezent cu fiecare respirație, urmărind drumul aerului în ciclul respirator;
7. Când ești suficient de stăpân pe acest exercițiu, poți să-l faci în orice moment, cu scopul de a întrerupe o emoție care te cuprinde. Îl poți face întrerupând pentru câteva secunde orice fel de activitate și în orice postură corporală te-ai afla. Vei constata că sunt suficiente 8-10 cicluri respiratorii sau chiar mai puțin pentru a te simți relaxat și calm, pentru a deveni stăpânul minții tale „nărăvaș”;
8. Dacă ești în timpul unui atac emoțional, începe un astfel de ciclu de atenție pe respirație și numără în gând inspirațiile, spune la fiecare expirație cuvântul „relaxează-te”, până când te liniștești. Monitorizează fiecare ciclu respirator. Vei vedea că emoțiile încep să dispară cam după câteva cicluri respiratorii, cu condiția să fii atent la fiecare respirație;
9. Apoi continuă ceea ce făceai, neuitând de noile tale abilități de a tolera realitatea, necazurile și cursul vieții, clipă de clipă;
10. Vei întrerupe imediat ciclul de autoîntreținere a jenei, rușinii și timidității cauzate de mintea ta care „ruminează”, adică dezbate ceea ce spui, faci și ce gândesc alții despre tine;
11. Reamintește-ți că scopul acestui exercițiu de atenție pe respirație este să fii relaxat, calm și să-ți disciplinezi mintea, în sensul ținerii ei în realitatea fiecărei clipe; astfel poți să observi, să descrii și să numești tot ceea ce trăiești, fără să fii critic, evaluativ și făcând doar un singur lucru o dată.

Tehnica de tolerare a realității prin relaxare musculară progresivă

Preambul:

În mod normal, mușchii organismului sunt relaxați. Ei sunt activați conștient, atunci când individul trebuie să facă mișcări,

sau inconștient, atunci când se declanșează reacții emoționale care pregătesc individul pentru a face față unor pericole. Astfel, stările emoționale sunt trăite fizic și se exprimă cel mai des printr-o tensiune în mușchii brațelor și picioarelor, comportamentul motor al unui individ modificându-se în mod evident. Alteori această tensiune se manifestă și la mușchii feței și astfel apar fizionomii specifice emoțiilor care le-au generat. Tu știi foarte bine că, atunci când ai emoții de jenă sau rușine, tensiunea musculară este un simptom constant; ea se exprimă prin contractarea mușchilor, tremor și fizionomii specifice ale feței, pe care ai vrea să le ascunzi, dar nu prea reușești.

La opusul tensiunii este relaxarea. Ea înseamnă eliberare, destindere, slăbire, încetinire, repaus, recreere, ușurare, întrerupere. De cele mai multe ori, relaxarea nu este o stare în care ajungem în mod spontan, ci se obține în mod voit, cu o anumită tehnică de eliberare a tensiunii, tehnică pe care o are fiecare dintre noi, mai mult sau mai puțin, în funcție de particularitățile proprii. Cu toții înțelegem că relaxarea este la antipodul tensiunii și, în mod instinctiv, dorim să fim relaxați, dezinvolti, destinși și eliberați de emoțiile care ne fac să părem altfel decât vrem. Dacă ai putea fi relaxat în situațiile sociale, ai reuși să le depășești foarte ușor și să te porțezi corespunzător.

Pentru tine, o persoană cu anxietate socială, tensiunea psihică și fizică sunt de cele mai multe ori evidente prin imaginea ta, care te trădează, exact imaginea pe care nu vrei să o dezvălui altora. Să știi să te relaxezi, să dobândești abilitatea de a te detensiona sunt unele dintre dezideratele tale perpetue când ești în situații sociale.

Relaxarea corporală înseamnă detensionarea sau eliberarea încordării interne, musculare și viscerale, astfel încât corpul, privit ca un întreg, să ajungă într-o poziție neutră, de restaurare a echilibrului inițial. Ea te ajută să știi și să simți ceea ce înseamnă adevărata relaxare, prin alternarea încordării și relaxării mușchilor, astfel încât să poți obține relaxare la comandă proprie, relaxare căreia îi corespunde și o relaxare mentală.

Pentru a stăpâni această metodă se recomandă ședințe zilnice de relaxare musculară progresivă, până când se obține o automatizare a acestei tehnici, astfel încât să o poți executa oricând și oriunde, conform dorinței tale. Prin efectuarea unor secvențe de relaxare musculară progresivă vei fi capabil să întrerupi lanțul generator al emoțiilor tale de anxietate socială, să-ți aduci mintea răătăitoare în prezent și să obții calmul, pentru a putea face față interacțiunii cu alți participanți la situația socială.

În timpul executării tensionării și relaxării musculare, trebuie să fii cât poți de atent la senzațiile corporale pe care le ai atunci când contracti și relaxezi mușchii. Acest lucru este esențial, deoarece această atenție aduce mintea lângă corp și astfel ea urmează secvența tensiune-relaxare. Această atenție înseamnă să urmărești cu gândul senzația de tensiune și de relaxare, atâta timp cât ține fiecare, și să-ți aduci mintea înapoi ori de câte ori încearcă să se ducă în altă parte.

Vei descoperi diferența dintre a fi tensionat și a fi relaxat, iar această descoperire este crucială pentru modul în care vei dobândi relaxarea. Este total inacceptabil să automatizezi această procedură și să fii cu mintea în altă parte în timp ce execuți secvențele de tensiune-relaxare. Lipsa de atenție face ca această metodă să nu ducă la niciun rezultat.

Se recomandă să continui zilnic acest antrenament timp de 6-8 săptămâni, astfel încât să recunoști ușor momentele când ești tensionat, ce simți când ești relaxat și în final să cauți și să chemi în mod activ, cu mintea, la comandă, starea de relaxare atunci când ai nevoie.

Vei începe să recunoști primele rezultate după 3-4 săptămâni.

Tehnica de tolerare a realității prin relaxare musculară progresivă:

1. Găsește acasă un loc liniștit, ferit de zgomote;
2. Stai pe un scaun, fotoliu sau canapea, cât mai confortabil, și sprijină-ți umerii pe spătarul scaunului sau fotoliului, lasă-ți

picioarele pe pardoseală, iar antebrățele și mâinile ține-le în poală, sprijinite pe coapse;

3. Poți să adopți și o poziție culcată, de preferință pe un covor moale, pe pardoseală;
4. Poartă haine care să nu te strângă sau să-ți provoace alte senzații care să-ți distragă astfel atenția de la exercițiu;
5. Rezervă-ți următoarele 10-15 minute pentru acest exercițiu; trebuie să nu ai ceva de făcut sau să te grăbești, să nu fii preocupat de o problemă sau grijă care să te perturbe; încearcă să uiți de toate pentru a putea sta cu mintea la exercițiu;
6. Încearcă să adopți o atitudine naturală, neutră, nu încerca să te relaxezi în mod voit, să te forțezi să te relaxezi; lasă totul să curgă și nu aștepta vreun rezultat anume;
7. Îndreaptă-ți atenția asupra corpului și vezi ce senzații vin dinspre el, nu trebuie să te aștepti la ceva anume;
8. Caută să respiri așa cum ai învățat la exercițiile de atenție asupra respirației;
9. Spune cuvântul „încordează” și contractă-ți un mușchi, în ordinea din tabelul de mai jos, și menține această contracție pentru 5-7 secunde, timp în care ești atent la ce simți în mușchiul contractat și în corp, în general;
10. După ce ai contractat un mușchi și astfel poziția unui segment al mâinilor sau picioarelor tale s-a schimbat, adu segmentul respectiv în poziția de repaus de mai înainte, când contracția s-a terminat;
11. Nu contracta mușchii în mod excesiv, astfel încât să-ți provoace durere sau crampe musculare (cârcei); îți recomand să utilizezi un nivel de contracție musculară de 60-70% din cea maximă pe care o poți face;
12. Când dai drumul la această contracție musculară spune cuvântul „relaxează-te” și menține această relaxare în jur de 20 de secunde, timp în care ești atent la ceea ce simți în corp și astfel înțelegi diferența dintre senzația de contractare și cea

de relaxare; dă drumul instantaneu la tensiunea musculară, la comanda ta, și nu treptat; în aceste 20 de secunde respiră lent, așa cum ai învățat, și astfel integrezi cele două tehnici pe care le exersezi;

13. Îndreaptă apoi atenția către următorul grup de mușchi, spune „încordează“ și menține contracția 5-7 secunde, urmată de „relaxează-te“ pentru 20 de secunde;
14. Continuă tot așa întregul exercițiu de relaxare musculară progresivă pe grupe de mușchi, mergând de sus în jos, de la cap, gât, membrele superioare, torace, abdomen și terminând cu membrele inferioare, după schema care este prezentată în tabel. Mușchii simetrici, cei care se găsesc atât pe partea stângă, cât și pe partea dreaptă a corpului nu se încordează deodată, ci pe rând;
15. Respectă ordinea aceasta cu fiecare exercițiu și nu sări vreo grupă musculară; la fel, respectă timpul alocat contracției (5-7 secunde) și relaxării (20 de secunde);
16. E posibil să nu poți de la început să-ți contractezi adecvat o grupă musculară, dar prin exercițiu zilnic vei reuși să ai controlul total al fiecărui mușchi pe care dorești să-l contractezi;
17. Nu uita să ții atenția focalizată pe senzațiile pe care le ai în timpul contracției și relaxării;
18. După 6-8 săptămâni de exerciții zilnice poți considera încheiată practica acestei metode de relaxare musculară progresivă. Vei vedea cât de bine o să înțelegi ce înseamnă tensiune și ce înseamnă relaxare și vei putea chema cu mintea starea de relaxare doar spunând cuvântul „relaxează-te“;
19. După ce ai stăpânit această metodă, poți să faci exerciții de contractare și relaxare și în spații publice, de exemplu, atunci când stai într-o sală de așteptare, când stai să-ți vină rândul la ceva, când stai în mașină la stop sau chiar când stai pe o bancă într-un parc. Imaginează-ți că ești în timpul unui interviu de angajare și ești plin de emoții negative; fă „pe furis“

câteva exerciții de relaxare musculară cu mușchii de la picioare și va fi suficient pentru a întrerupe ciclul emoțiilor negative și a aduce mintea în prezent, clipă de clipă, fără critică, și a putea fi calm și atent la interviu;

20. Când te afli într-o situație socială, plin de emoții de jenă sau rușine, când ești dominat de timiditate, contractat și gata să întorci spatele unei situații, spune în gând cuvântul „relaxează-te“ și îți vei aduce calmul necesar pentru a continua și a tolera emoțiile. De aceste emoții nu te va putea scăpa nimeni altcineva decât tu, tolerându-le și, în final, ignorându-le. Vei vedea că atunci ele vor pleca de la tine. Pe baza procesului de neuroplasticitate, în mintea ta se vor forma alte conexiuni, alte imagini.

Mușchiul ce urmează a fi contractat	Comenzi pentru a încorda mușchiul respectiv
Mușchii frunții	încrețește fruntea ridicând din sprâncene
Mușchii pleoapelor	închide ochii cu putere
Mușchii din jurul gurii	întinde colțurile gurii ca într-o grimasă
Mușchii gâtului	rotește capul mult spre dreapta
	rotește capul mult spre stânga
	înclină capul mult spre dreapta
	înclină capul mult spre stânga
	dă capul mult spre spate
Mușchii umerilor	apleacă capul mult în față
	trage umerii mult în spate
	strânge umerii mult în față
	ridică umerii mult în sus
	ridică brațul la nivelul umerilor și ține-l așa
	ridică și rotește brațul spre înainte
	ridică și rotește brațul spre înapoi

Mușchii brațelor (pe rând, stânga și dreapta)	îndoiaie antebrațul pe braț, ca și cum ai ridica o greutate
	întinde antebrațul din articulația brațului (cot) mult spre spate
Mușchii antebrațelor (pe rând, stânga și dreapta)	îndoiaie mâna mult în sus
	îndoiaie mâna mult în jos
Mușchii pumnului (pe rând, stânga și dreapta)	strânge tare pumnul, ca și cum ai vrea să strivești ceva
Mușchii abdominali	încordează mușchii abdominali anteriori
Mușchii feselor	încordează fesele
Mușchii coapselor (pe rând, stânga și dreapta)	încordează mușchii coapsei, ca și cum ai lovi o minge cu piciorul
Mușchii gambelor (pe rând, stânga și dreapta)	mișcă laba piciorului în sus, ca și cum ai sta pe călcâie
	mișcă laba piciorului în jos, ca și cum ai sta pe vârfuri
Mușchii degetelor de la picioare (pe rând, stânga și dreapta)	strânge bine degetele de la picioare

7.4.5. Alte metode de reglare emoțională

După cum ți-am spus, reglarea emoțională este o capacitate pe care o are fiecare om, mai mult sau mai puțin. Problema este că emoțiile noastre par uneori prea credibile, ne lasă impresia că ne oferă adevărul și astfel ne lăsăm „pradă“ lor, reacționăm în conformitate cu ele și astfel devenim sclavii acestora. Este ceea ce se întâmplă în cazul persoanelor cu anxietate socială, ale căror reacții la situațiile sociale le îngustează semnificativ capacitatea de a se exprima și a se bucura. Am vorbit până acum despre unele metode de a regla răspunsul tău emoțional, de a reduce și stăpâni emoțiile de timiditate, rușine și jenă. Mai departe o să-ți vorbesc despre metode auxiliare cu același scop.

Cred că ai observat faptul că atunci când ești sub influența emoțiilor, apar în corpul tău o serie de „impulsuri“ care trebuie satisfăcute neapărat. Satisfacerea acestor tendințe imperioase îți aduce mulțumire, calm și parcă te face să uiți de emoția care

le-a declanșat. Se întâmplă în acest mod deoarece în creierul nostru există un sistem așa-zis de „premiere“, iar atunci când avem un astfel de impuls, acest sistem ne cere să ne premiem pe noi înșine ducându-l la îndeplinire, adică să ne aducem o bucurie care ne satisface foamea pentru astfel de emoții. Cel mai la îndemână exemplu este dorința imperioasă a unora de a mânca compulsiv, atunci când sunt plini de emoții. Aceștia nu se pot stăpâni și mănâncă mai mult decât e nevoie, mănâncă ce nu trebuie și la ore total nepotrivite. Ei sunt dintre aceia care au probleme cu controlul greutății, care-și iau mereu angajamente de control al poftei de mâncare, de urmare a unor regimuri alimentare drastice, dar care sunt mereu încălcate din cauză că emoțiile generează un apetit impulsiv căruia nu-i pot face față. Sistemul de premiere, de căutare a emoțiilor pozitive, este puternic și învinge de fiecare dată rațiunea, pentru că el este localizat în creierul „vechi“, mai credibil și cu mai multă forță, iar rațiunea vine din creierul „nou“, mai slab, pentru că este subiectiv, instabil, plin de dubii și de dezbateri. Impulsul de a mânca este foarte rapid, cere o reacție imediată, pe când o hotărâre rațională cere mai mult timp. Până să iei o decizie în fața impulsului de a mânca, te trezești că de fapt ai și mâncat!

Cu aceste considerente în minte, o să mă întrebi ce este de făcut. Primul lucru este să înțelegi acest mecanism, să găsești o explicație a impulsurilor pe care le ai uneori, a felului în care reacționezi, să poți să-ți explici faptul că sunt momente când mănânci compulsiv, doar ca să-ți aduci o experiență pozitivă care s-o neutralizeze pe cea negativă de mai înainte. Să nu te condamni mai apoi pentru aceasta. Iar în al treilea rând, să faci altceva care să-ți abată atenția de la această cerere de emoție pozitivă. De exemplu, să faci niște exerciții de concentrare asupra respirației, de relaxare musculară progresivă, exerciții fizice solicitante, să cauți imediat alte emoții care să schimbe focalizarea minții tale emoționale; de exemplu, să miroși ceva puternic, să ții câteva bucăți de gheață în mână și să le strângi energic, să faci un duș cu apă rece sau să asculți muzică la intensitate mare, să dai un telefon unui prieten și să-l rogi să te țină de vorbă,

să bei 400-500 ml de apă rece într-un interval de 10-15 minute, să-ți aplici cu degetele o presiune intermitentă pe globii oculari etc. Vei constata că, dacă ai răbdare, acest impuls dispare. Evoluția lui este ca un val, apare, crește rapid, ajunge la un maximum, pentru ca apoi să descrească și să dispară. Această evoluție durează câteva minute. Dacă ești în stare să-ți abați atenția timp de câteva minute, te-ai sustras acestui impuls și te-ai liniștit.

Aceeași problemă este și cu impulsul de a bea alcool. Foarte mulți oameni emoționali au constatat din experiență proprie că ingerarea de alcool le aduce o calmare rapidă. Din această cauză unii denumesc alcoolul „diazepam lichid“. El pare un remediu universal pentru emoțiile negative, care se află la îndemână, atât acasă, cât și în locuri publice, precum într-un bar, restaurant, magazine etc. Trebuie să știm însă că alcoolul este de fapt un excitant pentru creierul nostru, pentru neuroni. Dacă acțiunea imediată este de „euforie“, chiar de calm, acțiunea pe termen mediu este de creștere a excitabilității cerebrale. Oamenii care consumă alcool sunt recunoscuți ca fiind excitabili, impulsivi, reacționează în mod intempestiv, trădând faptul că abilitatea lor de a controla emoțiile negative a fost afectată. La unele persoane cu anxietate socială există și credința că a lua o „doză“ de alcool înainte de a intra într-o situație socială prinde bine, aduce mai mult curaj și neutralizează emoțiile negative dintr-o astfel de situație. Mai există și ideea că alcoolul „lubrifiază“ relațiile dintre oameni, aceștia devenind mai dezinvolti și mai vorbăreți. Mecanismul acesta se bazează pe efectul alcoolului de a crea un fel de „miopie“ a minții noastre; multe dintre credințele noastre, dintre scuturile noastre, dintre fricile noastre sunt adormite, nu le mai vedem și atunci nu ne mai pasă de ele. Astfel, ne putem permite să spunem anumite lucruri, să ne comportăm cum ne vine, pentru că „cenzorul“ din mintea noastră nu mai vede bine, a devenit miop. Este exact ceea ce vrea o persoană timidă, să nu mai fie atât de cenzurată de ceva care se află în mintea sa și care-i spune ce să nu facă, care n-o lasă să fie liberă. Alcoolul descătușează. Dar pentru cât timp? Pentru puțin timp, căci persoana se simte apoi jenată, rușinată pentru ceea ce s-a întâmplat, făcându-și o mulțime

de reproșuri. Alcoolul nu reprezintă nicidecum un remediu pentru anxietatea socială, ci mai degrabă o favorizează. Recomand cu tărie să-ți controlezi dorința de a consuma alcool, atât în scopul de a neutraliza emoțiile negative, cât și în scop „recreativ“. A continua să mănânci și/sau să bei compulsiv alcool nu are niciun efect pozitiv asupra anxietății sociale; din contră, mărește această emoție, aducând un sentiment de înfrângere, de incapacitate de a reuși ceea ce ți-ai propus, întărește percepția de victimă a propriilor slăbiciuni și astfel contribuie la creșterea emoțiilor negative autocritice, care oricum domină câmpul conștiinței tale.

O altă „interdicție“ este cea legată de consumul de cafea sau ceai, în special de ceai verde și ciocolată. Aceste ingrediente care ne fac viața frumoasă, recomandate mereu în mass-media sub pretextul multor efecte benefice, sunt contraindicate persoanelor cu anxietate socială și în general persoanelor cu probleme de reglare emoțională. Motivul acestei interdicții este legat tot de efectul excitant pe care îl au aceste substanțe față de creierul nostru. A bea o cafea tare sau o ceașcă de ceai verde înainte de a merge la o întâlnire ori la un „workshop“ unde se presupune să iei cuvântul nu va face decât să-ți dea emoții și mai mari. Cel mai bine este să ei cu tine o sticlă cu apă plată și, din când în când, ca într-un ritual, să mai bei câte o gură, timp în care poți să-ți spui „relaxează-te“, poți să observi 2-3 cicluri respiratorii și să-ți aduci mintea în prezent.

În afară de interdicții, am și recomandări. Îți recomand cu tărie consumul de acizi grași omega-3. Studii controlate, făcute după toate regulile științifice, au arătat că persoanele care consumă acizi grași nesaturați omega-3, în cantitate de 1 gram pe zi, prezintă o îmbunătățire semnificativă a controlului emoțional. Acizii grași omega-3 există sub formă de suplimente ca atare sau în uleiul de pește și se găsește în farmacii ori în magazine cu produse naturiste. Surse alternative de acizi grași omega-3 sunt algele marine, calamarii și nucile.

Practicarea de exerciții fizice sau sporturi în mod regulat este o altă metodă de creștere a capacității de control emoțional. A învăța

să câștigi și să pierzi, a respecta adversarul, a încerca să fii bun și performant, a te strădui și a te antrena, a progresa, a-ți cunoaște capacitățile și limitele înseamnă a-ți construi abilități pe care le poți folosi ușor în viața de toate zilele. În timpul exercițiilor fizice, când corpul tău este folosit pentru a obține o anumită performanță, terminațiile nervoase aduc permanent informații în creier, contribuind la formarea imaginii dinamice a corpului. Minteaa unui practicant al sportului va integra mai bine informațiile venite din corp, numite și informații „proprioceptive“, despre starea sistemului osteoarticular, activitatea mușchilor, poziția și echilibrul corpului. O astfel de persoană își va simți mai bine corpul, va interpreta mai bine senzațiile corporale, va tolera mai bine emoțiile, frustrările, se va acomoda mai bine cu imaginea propriului corp și cu imaginea pe care o lasă în spațiul social. Practicarea unui sport de echipă sau a unui sport de contact cu adversarul este o metaforă excelentă pentru ceea ce se petrece în viața socială. Despre toate acestea îți voi vorbi pe larg în capitolul de terapie corporală.

Altă recomandare este să dormi bine. Somnul este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru sănătatea ta și mai ales pentru îmbunătățirea controlului emoțional. În timpul somnului, rețeaua neuronală se rezonează corespunzător, mintea se curăță de tot felul de fragmente de reprezentări de peste zi. Ca o comparație cu lumea computerelor, hardul se defragmentează, se șterg fișierele temporare și istoricul folosirii minții din ziua trecută, apare mult spațiu liber utilizabil pe hard-disk pentru o nouă zi, iar la trezire tu „rebootezi“ sistemul, care va rula mai repede programele instalate. Pe scurt, dormind, noi ne reparăm mintea suficient pentru o nouă zi. A dormi bine înseamnă și a respecta câteva reguli de igienă a somnului. În caseta de mai jos ai câteva dintre acestea.

- evită cafeaua, ciocolata sau ceaiul verde cu câteva ore înainte de a merge la culcare; sunt excitantă care îți mențin vigilența ridicată;

- evită consumul de alcool înainte de culcare din aceleași motive;
- evită să mănânci mult seara, pentru că o digestie greoaie te ține treaz;
- înainte de a te băga în pat stingă luminile principale și lasă doar o veioză; lumina prea multă ține creierul treaz;
- stingă televizorul înainte de a te băga în pat; privește la televizor din fotoliu, de pe canapea, dar nu din pat;
- încearcă să reduci informațiile pe care le primește mintea ta înainte de culcare, precum discuții aprinse, emisiuni TV captivante, muzică ritmică, activități intelectuale solicitante etc.
- se recomandă să faci o baie înainte de culcare cu apa nici prea caldă, nici prea rece, pentru a ajuta la relaxarea tensiunii din corp;
- aerisește camera și reglează temperatura astfel încât să ajungă în zona de confort pentru noapte, respectiv 19-21°C;
- aranjează patul astfel încât să fie cât mai confortabil și îmbietor pentru relaxare și somn;
- dacă ai obiceiul de a citi în pat, alege lecturi ușoare, care să nu te agite;
- alege o poziție confortabilă în pat, relaxează mușchii și respiră rar;
- nu te gândi la ceea ce ai făcut azi, nici la planul pentru mâine, nu-ți face griji, mai bine spune-ți o poveste, amintește-ți imagini plăcute dintr-un concediu, dintr-un loc de vis sau reamintează ceva plăcut și vesel;
- amintește-ți că somnul este nu numai o necesitate, ci și o plăcere și o dorință.

În acest capitol ți-am prezentat o serie de metode de control emoțional a căror menire este de a diminua emoțiile pe care le ai în spațiul social. Aceste metode reprezintă un tot, nu recomand să le alegi doar pe unele dintre ele; este bine să le exersezi pe toate, să-ți devină automate, să le integrezi în viața de toate zilele, iar ele vor

apărea la suprafață în mod spontan, în funcție de cum curge viața ta. Se va alege singură metoda cea mai potrivită pentru situația în care te afli. Dar nu vei face tu alegerea, lasă-le pe ele să se poziționeze una în fața altora, după ce tu le vei fi învățat și exersat pe toate la fel de bine.

8. Cum să mă dezobișnuiesc de comportamentul de evitare

Relația dintre emoții și comportament este atât de strânsă, încât mulți cred că însăși percepția mentală a comportamentului reprezintă emoția. Comportamentul de fugă sau de luptă, inerent emoției de frică, îndeplinește rolul pe care îl are această emoție în economia generală a organismului: supraviețuirea. Frica face parte din emoțiile de bază, emoții ce se însoțesc de comportamente și fizionomii specifice. Această expresie exterioară este universală, fapt care face să fie recunoscută de alții și, în felul acesta, emoțiile capătă și un rol comunicativ. Uitându-ne la fața altora sau observând comportamentul lor putem să ne imaginăm ce trăiește persoana respectivă. Cu toții știm cum comunicăm prin expresiile emoționale și comportamentale. De aceea, în multe situații, noi încercăm să modificăm aceste expresii exterioare tocmai pentru a ascunde ce simțim și gândim din diferite motive. Interesant este că și animalele din proximitatea omului recunosc emoțiile umane tot pe baza comportamentului motor. Este suficient să ne amintim cum latră câinii mai degrabă la oamenii cărora le este frică, tocmai din cauză că recunosc schimbarea comportamentului motor al acestora când văd un câine.

Pentru persoanele cu timiditate, rușine sau jenă, problema recunoașterii emoției după expresia exterioară este foarte de înțeles. Tu știi că persoanele de genul acesta sunt foarte sensibile la impresia pe care o lasă altora și, astfel, ele vor fi foarte atente la ceea ce fac și ce exprimă comportamentul lor facial, tocmai din dorința

de a pune o fațadă convenabilă. Deoarece astfel de persoane nu sunt niciodată mulțumite cu capacitatea lor de a-și controla expresivitatea, ele recurg la așa-numitul „comportament de siguranță”. Comportamentul de siguranță reprezintă acele modificări comportamentale pe care un individ le face cu scopul de a preveni sau minimaliza daunele pe care i le-ar putea produce situația în care se găsește. Astfel, un individ cu anxietate socială va dezvolta un comportament care răspunde mai puțin cerințelor situației sociale și mai mult cerințelor proprii legate de pretinsa salvare a reputației și prestigiului persoanei sale. De exemplu, într-un grup, această persoană va prefera să tacă, să se uite în altă parte, să pară neatentă sau să zâmbească aprobator la orice, decât să intervină în discuție și să-și spună propriile păreri, căutând astfel să-și minimizeze șansele de a părea ridicol. Alteori, persoana aceasta poate să părăsească grupul, sub diferite pretexte, pentru a preveni pericole de acest fel. Se înțelege că la baza acestor comportamente de siguranță se află scheme cognitive specifice, gândurile, credințele și așteptările specifice ale anxiosului social. Legătura aceasta dintre structura cognitivă și comportamentul de siguranță declanșat în diferite situații sociale este foarte puternică, deoarece s-a automatizat de-a lungul nenumăratelor repetări în situații de viață, astfel încât este suficient să apară un stimul social pentru ca persoana să declanșeze aproape instantaneu comportamentul de siguranță. Se poate spune că acest comportament de siguranță a fost „condiționat”, adică a devenit ca un reflex condiționat declanșat de anumiți stimuli externi. Folosesc aici termenul de „condiționat” deoarece acest comportament este învățat și automatizat datorită capacității creierului nostru de a memora imagini mentale, cu „condiția” de a fi repetate de suficient de multe ori în secvență identică. Comportamentele de siguranță sunt specifice situațiilor care le declanșează și subiectului respectiv. Nu toate persoanele cu anxietate socială agreează aceleași tipuri de comportamente de siguranță și fiecare persoană prezintă specificitate proprie în fața aceluiași stimul emoțional social.

În funcție de momentul în care se declanșează aceste comportamente de siguranță, ele pot fi de trei feluri:

- comportamente de siguranță declanșate de anticiparea evenimentului social, de exemplu, declinarea unei invitații la un eveniment social de teama că subiectul va fi ținta evaluării altora;
- comportamente de siguranță declanșate în timpul evenimentului social, de exemplu, părăsirea intempestivă a unei situații de interacțiune interumană, cu sau fără a furniza pretexte;
- comportamente de siguranță dezvoltate după evenimentul social, de exemplu, exprimarea de scuze exagerate față de o pretinsă gafă, încălcarea unor norme de politețe etc.

Această clasificare nu acoperă multitudinea de comportamente de siguranță, ele fiind puternic individualizate în funcție de personalitatea celui în cauză, de schemele cognitive, de experiența și apartenența la o anumită cultură sau religie. În mare, eu voi prezenta doar câteva dintre ele, care după părerea mea sunt mai frecvent întâlnite:

- Evitarea situației și a contactului social, când persoana, sub diferite pretexte, mai mult sau mai puțin credibile, caută să evite situația socială, contactul cu alte persoane sau cu un anumit eveniment social, cu scopul de a nu se declanșa jena, rușinea și timiditatea ce apar în circumstanțe în care s-ar putea face de râs, ar putea fi evaluată, criticată sau depășită de interacțiunile cu ceilalți participanți. Acești participanți pot fi luați în considerare împreună sau poate fi vorba doar de câteva persoane ori chiar de una singură, a căror prezență generează astfel de emoții sociale. De exemplu, nu doresc să particip pentru că mi-e rușine de cum sunt îmbrăcat, de cum arăt, nu pot face față subiectului acelei adunări, nu vreau să dau ochii cu cineva față de care m-am făcut de râs cu alt prilej, care se uită la mine prea atent și care mă pune într-o situație de inferioritate etc.
- Refuzul contactului social sub diferite pretexte, de exemplu, refuzul unei invitații, al unei vizite, al unei sarcini care incumbă expunere socială, toate aceste pretexte colorate politicos sau în mod plauzibil;
- Ruperea contactului social se întâmplă atunci când subiectul părăsește intempestiv o situație, de exemplu, persoana

respectivă părăsește o adunare, o petrecere, un miting sau chiar o altă persoană în mod mai mult sau mai puțin brusc, prezentând sau nu un motiv ori cerându-și sau nu scuze pentru acest comportament. Într-o astfel de situație, persoana își cere scuze că trebuie să se ducă la toaletă, dar nu se mai întoarce sau spune că pleacă pentru că nu mai este interesată de subiect, nu se simte bine, a primit un telefon urgent sau pur și simplu întoarce spatele și pleacă, cu credința că nu va mai vedea niciodată acele persoane;

- Repetarea și învățarea pe de rost a unor comportamente și/sau a unor texte pe care vrea să le debiteze cu ocazia unei situații sociale specifice sau a unor interacțiuni anticipate. De exemplu, persoana se duce la o petrecere unde anticipează că se va întâlni cu persoane de sex opus și caută să învețe pe de rost diferite formule prin care să pară dezinvolt, atractiv, relaxat și astfel să poată face față interacțiunii cu ele și, de ce nu, să poată capta interesul unei persoane anume;
- Aprobarea automată, care este un comportament de siguranță frecvent întâlnit în timpul participării în grup, când persoana exprimă aprobarea față de interlocutori, în loc să-și exprime opiniile personale. Prin acest comportament ea vrea să lase impresia că participă, când în fond face eforturi specifice de a evita să spună ceva diferit de ceea ce spun alții, de frică să nu greșească sau să pară stupidă;
- Dorința expresă de a fi agreabil este un alt comportament de siguranță prin care persoana expune o fațadă zâmbitoare, plăcută oricui, care neutralizează orice sugestie conversațională din partea altora, comportament care totuși pare să arate participare; dar în fond persoana nu spune nimic, nu exprimă nicio opinie, ci doar întoarce zâmbete și compune o fizionomie plăcută pentru interlocutor;
- Invitarea altuia să vorbească, precum punerea de întrebări sau emiterea de sugestii verbale ori non-verbale adresate altuia de a vorbi, de a continua, exprimând astfel un interes trucat, în speranța că nu va ajunge la cuvânt și în atenția celorlalți,

situație în care ar putea fi evaluată și interpretată ca inferioară, stupidă sau ridicolă;

- Exprimarea unui dezinteres prin întoarcerea capului sau a corpului în altă direcție, îndreptarea atenției către un alt lucru cu scopul de a evita participarea. Prin îndreptarea atenției spre un obiectiv care pare interesant, care merită atenția, persoana pare, cel puțin în opinia ei, îndrituită să nu participe, fără ca acest comportament să fie lipsit de considerație sau de politețe;
- Expresia neatenției sau a absenței, când persoana pare luată prin surprindere de o întrebare sau de invitația de a vorbi, ca și când în acea clipă se gândea în altă parte și astfel justifică de ce nu poate răspunde sau nu poate participa.

Toate aceste comportamente de siguranță sunt sprijinite de o strategie cognitivă de evitare a interacțiunii sociale, care se constituie în stimul declanșator al emoțiilor sociale și, în consecință, al anxietății sociale. Aceste „strategii” presupun o atenție sporită asupra componentelor situației sociale și alegerea celor mai bune strategeme de salvare a *selfului*. Dar, în fundal, persoana cu anxietate socială știe că niciodată nu se poate salva sută la sută, știe că nu există o modalitate prin care să se apere în totalitate. În plus, există și manifestări pe care nu le poate controla, precum înroșirea feței, transpirațiile de pe frunte sau din palme, tremurul vocii, lipsa contactului vizual în timpul comunicării cu altcineva. Astfel, persoana cu anxietate socială este atentă atât la propria persoană, cât și la situația din jur, lucru care o copleșește și o face să-și piardă sentimentul de firesc și natural. Dar există și un alt înțeles al acestor lucruri. Persoanele cu anxietate socială știu că mai devreme sau mai târziu ele vor fi „citite” de către ceilalți ca timide, rușinoase, sfioase, retractile, dar nu le este frică de această devoalare; ele știu că folosirea acestor comportamente de siguranță reprezintă, într-un fel, un mod de a-și cere scuze pentru felul lor de a fi. Așa că vor merge mai departe cu aceste comportamente de siguranță, indiferent cât de eficiente sunt.

Mai este o problemă pe care merită să o discutăm. Orice persoană cu anxietate socială va putea să spună că există și persoane

și situații față de care nu dezvoltă astfel de emoții. Cine sunt aceste persoane și care sunt aceste situații? Sunt sigur că și tu ai constatat același lucru, există persoane și locuri în care te simți bine, în largul tău. Este vorba despre oameni și situații cu care ești „familiarizat“, adică persoane și situații pe care le-ai întâlnit de multe ori și au devenit comune, obișnuite pentru tine. De exemplu, dacă mergi în vizită la părinți sau alți membrii ai familiei tale te simți bine și nimic din timiditatea ta nu iese la suprafață. Sigur, dacă ei te vor chestiona mai mult decât de obicei, dacă vei simți că ești supus evaluării lor, se va naște în tine ceva inconfortabil, dar oricum nu este vorba de anxietate socială. La fel, dacă ai un prieten bun, poate din copilărie sau de un timp îndelungat, poți să te vezi cu el, poți să discuți cu el orice, ești relaxat și chiar poți să îi împărtășești multe dintre problemele tale. În aceeași situație pot să se găsească și locuri sau evenimente sociale, de exemplu, poate mergi regulat la meciuri de fotbal sau baschet, te simți în largul tău în tribună și interacționezi cu ceilalți susținând echipa favorită, strigând sloganele caracteristice și trăind la aceeași intensitate victoriile și eșecurile echipei tale. Ai putea spune că ai deja o listă de situații și locuri în care preferi să mergi și totul este în regulă. Dacă te-ai întreba de ce te simți bine cu unii oameni și în unele locuri și de ce te simți emoționat și retractil cu alții sau în alte locuri, ce ai răspunde? Probabil vei spune că ai fost de prea multe ori în locul acela sau te-ai văzut de nenumărate ori cu oamenii aceia ca să-ți mai fie rușine sau să te mai simți jenat de ei. Ceea ce descoperim acum este faptul că repetiția aceleiași secvențe sociale face ca situația respectivă să-și piardă treptat din calitatea de stimul declanșator pentru emoțiile tale sociale. Cu cât te vei afla mai des într-o situație, cu atât îți va părea mai familiară, până la punctul în care nu-ți va mai produce nicio emoție. De exemplu, dacă te-ai mutat într-o altă instituție și ai colegi noi, la început îți va fi greu să interacționezi cu ei, vei fi timid, retras, atent la orice nuanță, pentru ca mai apoi, cu fiecare zi care trece, să te simți mai bine. Sigur, vor exista oameni cu care te vei simți mai bine într-un timp mai scurt, iar cu alții te vei simți în continuare jenat, ezitant, retractil, tocmai din cauză că pe aceștia îi

consideri iscoditori, critici, vânători de greșeli, ironici și necruțători, gata să facă glume răutăcioase. După un timp, și cu aceștia vei ști să te porți, vei rafina diferite strategii prin care să-i neutralizezi sau să-i eviți. Mecanismul prin care o situație considerată inițial anxioasă își pierde cu timpul această calitate se bazează pe abilitatea minții noastre de a se obișnui, de a se familiariza cu un stimul care se dovedește a nu fi atât de amenințător pe cât părea la început. Dacă viața te „condiționează“ să reacționezi emoțional în situații sociale, tot viața te poate „decondiționa“ de aceste situații, în măsura în care ești obligat să repeți expunerea la acestea și să constăți că ele nu sunt chiar atât de amenințătoare pentru reputația și renumele tău pe cât credeai la început. Există totuși o lege: pentru a te decondiționa de aceste emoții, trebuie să te „expui“ situațiilor care le provoacă și să lași ca aceste emoții să te „inunde“ suficient de mult pentru ca mintea să învețe că rezultatul asupra reputației și renumelui tău nu este cel pe care îl credeai la început. Dacă te vei expune numai parțial sau dacă vei evita câtuși de puțin emoțiile care rezultă de aici, această decondiționare eșuează.

După cum ți-am spus și cu altă ocazie, mintea are capacitatea de a învăța, dacă un lucru este repetat de suficient de multe ori în aceeași succesiune; și are și capacitatea de a se dezvolta, dacă lucrul respectiv, creat sub un anumit algoritm, este repetat de suficient de multe ori într-un alt algoritm, care infirmă rezultatul anterior. În limbaj popular se spune că „orice învăț are și un dezvăț“. De exemplu, dacă tu, cel căruia îi este frică să vorbească în public pentru că își imaginează că se va face de râs, vei vorbi totuși de mai multe ori în astfel de condiții, vei vedea cu fiecare ocazie că nu te-ai făcut de râs; până la urmă te vei „dezvăța“ de această fobie socială. O să-mi spui că, de fapt, tu nu ai „învățat“ nicio frică socială și că ai descoperit-o pe măsură ce ai pătruns mai adânc în viața socială. Da, așa este, dar jena, rușinea și timiditatea sunt emoții pe care le-ai dobândit în perioada foarte timpurie a vieții tale, când, sub anumite circumstanțe asociate cu o predispoziție biologică, ai dezvoltat niște mecanisme emoționale și cognitive prin care consideri întâlnirea socială un eveniment ce poate pune în discuție reputația și renumele

persoanei tale, abilitatea eului tău de a-și păstra integritatea în contact cu alți indivizi care intră în competiție, real sau imaginar, în spațiul social. Cum în fiecare întâlnire socială ai reacționat la fel, conform emoțiilor tale sociale, mintea ta a învățat acest comportament, pentru că l-ai repetat mereu în aceeași formă. Însă tot ceea ce este învățat poate fi și dezvățat. Există doar o condiție: secvența care a dus la stabilirea unei anume așteptări, a unui anume rezultat, de exemplu, credința că vei fi privit de sus, criticat, minimalizat, să fie repetată de atât de multe ori încât rezultatul, așteptările inițiale, să nu se confirme. Dacă ele se vor confirma, ceea ce a fost învățat se va reîntări încă o dată și poate pentru totdeauna. Dacă persoana cu anxietate socială nu se expune situațiilor sociale care-i provoacă jenă, rușine și timiditate, dacă va continua să le evite în mod activ de teama confirmării rezultatului anticipat, această persoană se sustrage din situația de viață care i-ar putea arăta că nu are dreptate, din situații care i-ar infirma predicțiile anticipatorii. Cu fiecare evitare sau comportament de siguranță, anxiosul social se menține prizonier al preconcepției generalizatoare de a se vedea pe sine prin ochii unor oameni critici, fără să dorească să-și ofere experiențele care ar putea să o infirme.

Acum îți voi spune două povești adevărate. Una este legată de numele fiziologului rus Pavlov, care a luat inclusiv premiul Nobel pentru cercetările sale asupra reflexului condiționat. El a făcut experimente pe câini, căroră le-a făcut o fistulă gastrică, adică le-a făcut o legătură între stomac și exterior, astfel încât sucurile digestive din stomac să ajungă afară. De câte ori le arăta o farfurie cu mâncare, de atâtea ori suna și o sonerie, iar sucurile stomacale se revărsau prin fistula gastrică. A repetat aceasta de foarte multe ori, până când creierul câinilor a învățat că de fiecare dată când sună o sonerie, trebuie să apară și mâncarea. Apoi a repetat experiența inversă: sunetul soneriei nu mai era asociat cu apariția farfuriei cu mâncare, dar câinii încă au secretat suc gastric pentru o perioadă, așa cum fuseseră „condiționați”. După câteva încercări de acest fel, câinii au început să secrete tot mai rar suc gastric la sunetul soneriei, până când au încetat de tot. Ei s-au „decondiționat”, deoarece

sunetul soneriei nu a mai fost urmat de mâncare, cu alte cuvinte, legătura dintre stimul și răspuns nu a mai fost reîntărită, ceea ce a făcut ca aceasta să se stingă.

Altă poveste este legată de copiii care nu-și pot controla micțiunea (urinarea) în timpul nopții. Părinții acestor copii, în ciuda eforturilor de a-i face să-și rețină urina peste noapte, constată ca dimineața, la trezire, copilul a pierdut totuși urină, iar pijama-ua și așternutul sunt ude. Multe decenii acești copii au fost certați de părinți, unii au fost chiar bătuți, iar această „tehnică” nu a dat niciun rezultat. Apoi s-a încercat cu medicamente, dar rezultatele pozitive au fost sporadice. Cel mai bun rezultat l-a avut o tehnică ce izvorăște din așa-numita teorie a comportamentului condiționat operant. Dimineața, când se descoperea că cei mici au scăpat urină în pat, părinții se făceau că nu observă și nu făceau niciun comentariu negativ. Când copiii reușeau să-și țină urina și dimineața aveau pijama-ua uscată, părinții îi laudau în mod specific, de exemplu: „Uite că te-ai făcut mare, poți să rezisti peste noapte” și alte cuvinte de genul acesta, exprimând căldură și încurajare. După multe repetări, în care comportamentul negativ era ignorat, iar comportamentul pozitiv era apreciat, copilul nu mai urina în pat. Se poate spune că el a fost condiționat pentru comportamentul așteptat, prin premierea lui ori de câte ori îl executa.

Ți-am spus aceste două povești pentru a vedea eficiența „condiționării” și „decondiționării”, procese care stau la baza tehnicilor pe care ți-o propun mai departe.

Esența metodei terapeutice comportamentale despre care am vorbit are la bază tehnica de „decondiționare” a răspunsului negativ. Această tehnică presupune expunerea repetată a unui individ cu anxietate socială la acele situații sociale la care este sensibil, adică la cele la care dezvoltă jenă, rușine și timiditate. Repetarea se face de câte ori este necesar pentru că individul să nu mai fie sensibil la acestea, proces care se numește „desensibilizare” sau „decondiționare”. Această tehnică consideră că individul cu anxietate socială prezintă o anticipare neadevărată asupra deznodământului unei situații

sociale. De exemplu, credința acestuia că dacă va vorbi în public va fi un eșec este neadevărată. Tehnica decon condiționării trebuie să expună subiectul la experiențe care să decupleze situația de a vorbi în public de credința în eșecul unei astfel de activități. Cu fiecare expunere subiectul trebuie să constate că actul de a vorbi în public nu este neapărat urmat de eșec. Deci presupunerea inițială este greșită. Este neapărat necesar ca tehnica de decon condiționare să fie aplicată în cazurile în care așteptările individului sunt false, iar inundarea acestuia prin expunere repetată la stimuli îl va face să vadă că ceea ce credea odată era fals. Dacă unui individ îi este frică să se ducă la un interviu de teama unui eșec, iar prin decon condiționare este expus de suficient de mult ori la astfel de interviuri, în final el va învăța că a se duce la un interviu nu este o chestiune care conduce neapărat la eșec, că poate trece peste interviu fără să i se întâmple ceva ireparabil, că poate anticipa deopotrivă și succesul, că drumul spre succes poate fi presărat de unele eșecuri; pe scurt, repetând de multe ori situația, nu mai este atât de sensibil la rezultat, privește cu maturitate balanța dintre succes și eșec, fără să o treacă în registrul unei răni narcisiste iremediabile.

Îți propun un program de decon condiționare la situațiile care îți provoacă emoțiile sociale. Programul are la bază teoria conform căreia comportamentul de siguranță și emoțiile însoțitoare au fost „învățate” prin repetarea lor de mii de ori și astfel te-ai „con condiționat”. Dar printr-un lung șir de exerciții, prin care constăți că asocierea dintre situație, emoție și comportament de siguranță nu se justifică în realitate, vei putea să te „decon condiționezi”. Acest program are mai multe componente:

1. inventarierea situațiilor sociale generatoare de emoții sociale și ierarhizarea lor în funcție de frecvență și intensitate;
2. expunerea graduală la aceste situații pe două planuri:
 - 2.1. expunerea în imaginar, prin vizualizarea mentală a situațiilor sociale;
 - 2.2. expunerea în realitate, prin participarea în situații sociale din viața curentă;

3. evaluarea scorului intensității emoțiilor sociale în timpul „inundării” repetate a subiectului cu emoțiile sociale din timpul expunerii, atât la expunerea prin vizualizare, cât și la expunerea în situații reale;

4. întărirea răspunsului pozitiv.

Trebuie să-ți spun de la bun început că metoda decon condiționării este, de departe, cea mai eficientă pentru a scăpa de timiditate. Însă dacă vrei să urmezi acest program trebuie să știi că el durează câteva luni și nu acceptă nicio întrerupere sau modificare a lui. Rezultatele vor fi evidente și se vor obține treptat, în măsura în care ești suficient de perseverent și tenace pentru a-l continua neabătut. Nu există un termen limită până la care să execuți acest program. Vei putea să-l oprești atunci când crezi că ai obținut rezultate bune, dar există în mod cert riscul ca timiditatea să revină, așa cum a fost în exemplul cu Pavlov. Aceasta înseamnă că periodic trebuie să te mai întorci la program și să faci câteva cicluri de decon condiționare pentru a „reîntări” progresele obținute. Fără această reîntărire periodică a comportamentelor pozitive obținute vei recădea în vechiul model. Timiditatea și celelalte emoții sociale sunt prea înrădăcinate în mintea ta, prea mulți ani ai fost sub influența lor pentru a crede că un exercițiu de câteva luni poate să le anuleze. Este la fel ca menținerea formei unui sportiv. Dacă vei înceta antrenamentele, performanța ta va scădea neîndoiește. Intră în tiparul unui performer, fii propriul tău antrenor și bucură-te de rezultatele pe care le vei obține cu siguranță. Nu uita, terapia comportamentală reprezintă cel puțin 50% din succesul pe care ți-l poate aduce programul înfățișat de mine în cartea de față.

8.1. PRIMUL PAS – MINTEA GÂNDEȘTE ȘI ÎN IMAGINI

Mintea noastră nu gândește numai în cuvinte, ci și în imagini. Când călătorește, mintea duce cu ea nu numai cuvinte, ci și imagini. Astfel luăm cu noi imaginile unor locuri în care am fost, imagini ale unor oameni pe care i-am cunoscut sau chiar imagini pe care le

compunem din frânturi de imagini reale. La fel ca și cuvintele, imaginile noastre sunt legate de emoții. O emoție trezește o imagine, iar o imagine trezește o emoție sau chiar o dorință. Astfel avem imaginile dorințelor noastre, a locurilor unde vrem să ajungem, a lucrurilor pe care dorim să le posedăm sau a oamenilor de care vrem să ne atașăm. Cu alte cuvinte, noi putem gândi nu numai cu cuvinte, dar și cu imagini. Deseori în procesul de gândire imaginile completează cuvintele sau invers. Așa cum prin cuvinte putem forma simboluri ori metafore, la fel putem construi și prin imagini simboluri și metafore. Pe de altă parte, imaginile ne pot aduce și alte emoții decât cele pozitive – purtăm imaginile unor oameni dragi care au murit, ale unor oameni suferinzi sau ale unor accidente, ale oamenilor și situațiilor pe care le detestăm, imagini care ne dezgustă sau care ne timorează. Cineva spunea că omului îi este mai ușor să aducă în minte imagini ale emoțiilor negative decât imagini legate de emoții pozitive.

Mintea lucrează cu imagini asemănător modului în care lucrează cu cuvinte. Din cuvinte mintea poate forma propoziții și texte, care au un înțeles ce poate fi transmis altora verbal sau în scris, ori poate fi subiect de dialog interior. În același mod, mintea poate crea din imagini o secvență vizuală sau chiar o poveste vizuală cu aspect cinematografic, prin care un înțeles, un mesaj, o metaforă sau o întâmplare este încheșată în mod logic; este vorba tot despre o narațiune, dar construită din imagini. Acestea din urmă, spre deosebire de narațiunile verbale, pot fi comunicate prin vizualizare sau povestite. Când sunt povestite, imaginile sunt descrise în cuvinte.

Așa cum chemi un gând, formulându-l și reformulându-l în diverse cuvinte sau analizându-l din punct de vedere logic, tot așa poți chema o imagine în fața „ochilor minții“, poți să o privești ca atare sau să o schimbi, să adaugi ceva, să o colorezi și chiar să adaugi alte ingrediente perceptuale, precum sunete, mirosuri, voci, cântece, făcând astfel imaginea mai vie, cinematografică. În plus, fără prea mult efort poți să te transporti în imagine, poți deveni actorul scenei din imagine sau poți să fii doar privitorul ei.

Imaginile pe care ni le putem aduce sub ochii minții pot fi de două feluri: imagini autobiografice, legate de istoria personală, și

imagini „semantice“, care poartă cu ele o semnificație specifică, o metaforă sau un concept, de exemplu, imaginea mâniei, imaginea dragostei, imaginea tristeții, imagini ale căror conținut este un puternic evocator al acestor sentimente.

Imaginile constituie un limbaj prin intermediul căruia putem comunica cu alții sau putem dialoga cu noi înșine. Uneori acest limbaj al imaginilor ne ajută să ne cunoaștem mai bine decât prin intermediul cuvintelor și chiar să ameliorăm o suferință. S-a constatat că aducerea în minte a unei imagini, construirea uneia prin imaginație și manipularea mentală a acestor imagini poate avea un efect benefic asupra individului. Pe baza acestei constatări s-au construit tehnicile de vizualizare și imagerie creativă, tehnici utilizate cu succes pentru decondiționarea persoanelor cu anxietate socială de emoțiile pe care le au.

La fel ca și cuvintele, imaginile rememorate sau construite de noi vin și pleacă din câmpul conștiinței, așa cum și mintea călătorește în timp. Cu toate acestea, noi putem să ne aducem o imagine în fața „ochilor minții“ la fel de ușor cum ne-am uita la o fotografie scoasă dintr-un album, cu condiția ca această imagine să fi fost stocată în memoria noastră. Calitatea acestei imagini mentale depinde de cât de bine a fost fixată în mintea noastră, de contextul în care a fost generată și de semnificația care i s-a dat. Acest proces prin care o imagine este rememorată și prezentată din nou conștiinței noastre se numește „vizualizare“.

Atunci când recuperăm din memorie și contemplăm o imagine în mintea noastră, creierul folosește aceleași structuri și mecanisme ca și când am perceput-o pentru prima oară. În vizualizare, individul aduce în câmpul conștiinței în mod conștient și activ imagini reale, înregistrate în trecutul său imediat sau îndepărtat, imagini care sunt apoi contemplate. Procedeu de vizualizare este des folosit pentru a crește performanța, așa cum fac sportivii – de exemplu, schiorii sau piloții de formula 1 vizualizează mental, înainte de cursă, traseul pe care îl au de parcurs, moment cu moment. S-a constatat că prin această vizualizare obțin performanțe mult mai bune decât cei care nu practică această metodă.

Prin tehnica de vizualizare se înțelege aducerea în fața „ochilor minții” a unei imagini pe care tu o alegi dintre cele pe care le-ai văzut vreodată. Ca să se petreacă procesul de vizualizare, trebuie să te desprinzi de ceea ce auzi, vezi, simți din mediul înconjurător, pentru a putea să ai liniștea interioară necesară declanșării procesului mental de reprezentare a unei imagini, iar mai apoi să te poți transporta pe tine însuși în acea imagine. Acest proces este la îndemâna oricărui dintre noi, nu cere abilități speciale. Sunt convins că poți să-ți aduci în minte imagini frumoase din excursiile și călătoriile pe care le-ai făcut. Este necesar să alegi doar o singură imagine pe care să o vizualizezi ca pe o fotografie. O vei ține în fața ochilor minții cât mai mult posibil și o vei cerceta cu curiozitate, deși va exista tendința ca atenția minții să slăbească. Când se întâmplă acest lucru, îți aduci atenția înapoi și continui să vizualizezi imaginea aleasă cât mai „viu” posibil, până când ajungi cu toate simțurile tale în ea. Dacă imaginea reprezintă o pădure, încearcă să auzi foșnetul copacilor, să simți mirosul pădurii de brad, poate să auzi cântecele păsărilor. Prin acest proces mintea ta se va relaxa, problemele tale vor fi estompate și te va cuprinde o stare de calm.

Se vorbește de „imagerie mentală” atunci când mintea manipulează o imagine stocată în memorie, astfel încât să poată schimba atât forma, cât și conținutul sau semnificația ei, obținând o imagine nouă. Imageria mentală este un proces prin care imaginile nou formate evocă structural proprietățile imaginilor de bază, adică ale imaginilor ce reprezintă materialul din care s-a construit una nouă. Se poate spune că prin imagerie mentală individul gândește în imagini. Imageria mentală este un proces parțial conștient, parțial inconștient, prin care mintea creează imagini în circumstanțe spontane sau provocate, imagini care nu au fost percepute ca atare în realitate; ele sunt doar produsul imaginației, dar ar putea foarte bine să se suprapună peste realitate. Unii oameni obișnuiesc să-și creeze astfel de imagini cu scop de „visare”, de transportare din realitatea constrângătoare într-una fabricată și liniștită, un tărâm unde dorințele și visele se împlinesc mult mai ușor.

Se spune că imageria este un limbaj al inconștientului, pentru că atunci când creăm imagini spunem câte ceva despre noi înșine, ceva ce nu am fi spus prin cuvinte. Ea furnizează o comunicare directă între corp, minte și spirit. Prin această comunicare noi putem avea acces la straturile cele mai profunde ale autocunoașterii și conștiinței.

Studii experimentale au relevat faptul că atunci când un individ vizualizează o scenă imaginată, el reacționează ca și când ar vedea-o în realitate și astfel are un efect asupra comportamentului său. De fapt, prin tehnicile de imagerie poți învăța cum să-ți modifice comportamentul. Astfel vei putea învăța să te relaxezi, să-ți controlezi emoțiile negative, să elimini sau să reduci comportamentele nedorite, să depășești situații dificile sau să combați starea de stres. În cazul tău, imageria creativă îți aduce o capacitate crescută de a te confrunța cu timiditatea, jena și rușinea. Mai mult, prin tehnicile de imagerie ai acces și la zonele de memorie în care sunt stocate traumele, frustrările, eșecurile și alte evenimente anxiogene.

Studii experimentale și clinice au demonstrat că atât procedeele de vizualizare, cât și imageria creativă produc liniște în mintea omului, reechilibrează procesele psihofizice cerebrale și generează modele eficiente de control emoțional, ceea ce a făcut să fie introduse în tehnicile standard de combatere a stresului, a tulburărilor psihosomatice și a anxietății. Aceste tehnici fac parte și din metodele pe care ți le recomand pentru a te decondiționa de emoțiile sociale resimțite în diferite contexte de viață.

8.2. PASUL DOI – ÎNVĂȚĂ SĂ VIZUALIZEZI IMAGINI PLĂCUTE

Acum te rog să îți alegi o imagine frumoasă, plăcută, pe care vrei să o vizualizezi, adică să o chemi în minte, să o fixezi cu atenție și să te uiți la ea cu „ochii minții”, încercând să o receptezi cât mai fidel. Te rog să alegi o imagine în care ai fost implicat personal, imagine pe care ai memorat-o pentru că ți-a plăcut, de exemplu,

o imagine dintr-o călătorie, o imagine dintr-un loc anume pe care poți să-l denumești, pe care poți să-l localizezi în timp și spațiu. Imaginea aceasta este statică, fotografică. Vezi în caseta de mai jos ce presupune această tehnică de vizualizare.

Câteva dintre regulile de bază pe care trebuie să le urmezi atunci când utilizezi această tehnică.

1. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să găsești acasă un loc liniștit, ferit de zgomot și de lumină prea puternică și unde să poți să stai confortabil pe un scaun sau pe o canapea;
2. Închide ochii încet, fără să strângi pleoapele;
3. Stai în poziția cea mai comodă și respiră rar, așa cum ai învățat la exercițiile de respirație, și caută relaxarea;
4. Urmărește-ți corpul cu mintea, de la cap la picioare, și vezi dacă există vreo tensiune în vreo parte a acestuia;
5. Dacă există tensiune, fă câteva exerciții de contracție-relaxare pe care le-ai învățat la relaxarea musculară progresivă, până obții o stare de relaxare totală a corpului în poziția pe care ai ales-o;
6. Alege o imagine și adu-o în minte cât mai viu și adevărat, de exemplu, o imagine din natură; probabil că nu poți să o prinzi de la început; caută să o aduci și să o fixezi astfel încât să o poți vedea în întregime, nu doar părți din ea; de exemplu, adu-ți în minte toată imaginea, nu doar o pasăre sau o floare care intră în alcătuirea ei;
7. Nu schimba imaginea în timp ce te uiți la ea, consider-o ca pe o fotografie; nu ai voie să schimbi ceva în această „fotografie” în timp ce te uiți la ea, deși te-ar tenta; important este să te concentrezi și să-ți descrii ce este în această imagine, nu să o schimbi;
8. Încearcă să o menții în fața ochilor minții prin focalizarea atenției și prin ignorarea oricăror provocări din mediul înconjurător sau din corpul tău; concentrează-te și nu te lăsa pradă frustrării dacă constăți că uneori există momente când imaginea dispare, din cauză că atenția ta fuge în altă parte;

9. Acum privește imaginea și descrie în cuvinte, în gând, ceea ce vezi și ce te impresionează; descrie culorile, lumina, peisajul, personajele, tot ceea ce este în această imagine; de exemplu, descrie culoarea nisipului și a mării, valurile lente și spuma mării când se rostogolește la mal;
10. Privește imaginea în întregime și găsește sensul acesteia, frumusețea aceluia peisaj;
11. Pune cât mai multe detalii în imagine, copacii, florile, cerul și forma norilor, dar și sunete și mirosuri, de exemplu, foșnetul frunzelor copacilor, mirosul florilor sau zgomotul fiecărui val care se sparge de mal, mirosul sărat al mării și algelor, țipătul unui pescăruș;
12. Încearcă să te bucuri de imagine și vezi cum te contopești în ea, cum îți aduce liniștea;
13. Practică acest exercițiu pentru un minut și repetă-l de trei ori pe zi, cu aceeași imagine; schimbă imaginea după câțva timp, pentru că te vei obișnui cu ea și nu îți va mai spune nimic interesant;
14. Amintește-ți de imaginile tale ori de câte ori ești tensionat, când te chinuie simptomele de anxietate; adu-ți în minte o imagine și uită-te la ea, rămâi în ea până când te decuplezi de realitate și de ceea ce este amenințător.
15. Fă acest exercițiu cu imagini plăcute, pozitive, până când poți să le vizualizezi ușor, la comandă, și poți să-ți menții atenția asupra lor.

8.3. PASUL TREI – ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI IMAGINEZI IMAGINI PLĂCUTE

Dacă în tehnica de mai înainte ai învățat să vizualizezi o imagine pe care ai înregistrat-o cu o anumită ocazie, tehnica de imagerie creativă te învață să creezi o imagine cu ajutorul imaginației tale. Găsești mai jos câteva dintre condițiile pe care trebuie să le îndeplinești pentru a putea crea o nouă imagine cu ajutorul imaginației.

1. Așază-te într-un loc confortabil, liniștit și fără lumină sau zgomot prea puternic;
2. Închide ochii încet și nu-i strânge; fă în așa fel încât să nu-ți bată lumina în ochi;
3. Respiră lent și urmărește cu mintea câteva cicluri respiratorii așa cum ai învățat în tehnica de atenție pe respirație;
4. Inspectează-ți cu mintea tot corpul și notează dacă ai vreo tensiune într-o parte a acestuia; în acest caz, fă câteva cicluri lente de contracție-relaxare și obține detensionarea regiunii;
5. Nu te grăbi în nicio privință;
6. Angajează-ți progresiv simțurile în câmpul conștiinței: văzul (de exemplu, imaginează-ți un trandafir și vezi forma, petalele și culoarea), auzul (de exemplu, închipuie-ți foșnetul crenkilor și frunzelor unui copac, ciripitul păsărelelor etc.); mirosul (de exemplu, imaginează-ți mirosul florilor de trandafir). Fă acest lucru încet și păstrează-ți capacitatea de a ține treze aceste simțuri, la comandă;
7. Fă o afirmație care să exprime capacitatea ta de a te relaxa și de a te curăța de griji. De exemplu, spune-ți în gând: „tensiunea din corp dispare“, „pot să mă relaxez când vreau“, „sunt în armonie cu lumea“, „simt pacea în ființa mea“ etc.;
8. Construiește-ți o imagine în minte, o imagine așa cum vrei tu și nu una pe care ai văzut-o. Dacă mintea alunecă și te duce la o imagine deja cunoscută, întoarce-te și menține-ți atenția asupra unei imagini pe care ai construit-o tu, de exemplu, să stai tolănit pe o plajă din Mările Sudului, să fii la timona unui iaht pe o mare liniștită, să stai pe prispa unei case de lemn, mirosind a rășină de brad, de la marginea unei păduri, să fii la manșa unui avion etc.
9. Încearcă să menții această imagine, să o detaliezi, să ți-o descrii și să intri în ea cu simțurile, să trăiești în ea timp de un minut.
10. A trăi în imagine înseamnă să o percepi cu toate simțurile, nu numai cu văzul, și chiar să te miști în această imagine, să o vezi în dinamică, cinematografic.

Trebuie să-ți spun că există mai multe tehnici de a crea o imagine folosindu-te de imaginația ta creatoare. Astfel, poți să-ți construiești această imagine din frânturi de imagini trăite deja de tine. Dacă îți crezi imaginea că stai pe o plajă din Mările Sudului, trebuie să-ți imaginezi și zgomotul valurilor, mirosul aerului, felul în care adie briza, palmierii aplecați de vânt, sunete muzicale caracteristice și multe altele. Trebuie să percepi toate acestea cât mai viu, iar scena să capete un aspect cinematografic, dinamic. Trebuie mai degrabă să experimentezi tot ce este în jurul tău decât să te vezi pe tine însuși. Aici intervine creativitatea ta care dă și numele acestei tehnici: metoda imageriei creative. Nu te grăbi, folosește cât timp ai nevoie pentru a-ți imagina scena cât mai viu, pentru a trăi în ea, pentru a o percepe cu toate simțurile și apoi a te relaxa. Dacă nu reușești, ia o pauză, relaxează-te și apoi cufundă-te din nou în imaginea creată de tine, ca într-un desen, în care ești atât desenator, cât și personaj. Pentru a-ți menține atenția pe această imagine, observă și descrie tot ce adaugi în imagine și tot ce pretinzi că faci în această scenă.

Fă acest exercițiu de imagerie creatoare, de compunere a unei imagini sau a unei scene plăcute o dată pe zi și scrie în caietul tău de teme pentru acasă, în fiecare zi, scenele pe care le-ai imaginat, iar în dreptul lor, cât de bine ți-au reușit pe o scală de la 1 la 10. Continuă să faci acest lucru pentru toată perioada cât exersezi imageria creativă. Vei constata că această tehnică îți reușește tot mai bine de la o zi la alta, și cu cât îți iese mai bine o imagine, cu atât ești mai calm și mai relaxat după aceea. Îți recomand să o execuți ori de câte ori îți dorești relaxarea, desprinderea de problemele care te frământă, de anxietate. Fă exercițiul care ți-a ieșit cel mai bine, adică imaginea care te relaxează cel mai bine.

8.4. PASUL PATRU – INVENTARIAZĂ SITUAȚIILE SOCIALE CARE ÎȚI ADUC EMOȚII SOCIALE

Acum te invit să-ți aduci aminte de Capitolul 5, „Descoperă lanțul evenimentelor“, în care am discutat despre situațiile care îți

provoacă timiditate, rușine și jenă, într-un cuvânt, anxietate socială. Te rog să deschizi caietul de teme pentru acasă la pagina cu exercițiul prin care trebuia să inventariezi situațiile care-ți provoacă anxietate socială și pe care le-ai înregistrat în Tabelul 5. Pentru fiecare situație ai pus două note: o notă pentru frica declanșată de anticiparea situației și alta pentru frica de a participa la acea situație. Apoi ți-am cerut să faci un tabel cu aceste situații, ordonându-le în funcție de cât de mult dorești să le eviți, de la mic la mare. Aș vrea să copiezi acest tabel pe pagina care urmează din caietul tău de teme pentru acasă. Citește atent situațiile pe care le-ai inventariat și actualizează-le, respectiv șterge unele care nu crezi că mai sunt actuale și adaugă altele. Oricum, pune-le în ordinea dorinței tale de a le evita, de la scorul mic la cel mare.

8.5. PASUL CINCI – EXPUNE-TE LA SITUAȚIILE DE ANXIETATE SOCIALĂ PRIN VIZUALIZARE

În această etapă vom încerca să vizualizezi fiecare dintre aceste situații cât mai aievea posibil, să intri în ele și să le trăiești cât mai aproape de realitate. Pentru aceasta trebuie să le vezi, să le vizualizezi ca și cum le-ai privi proiectate pe ecranul minții, iar tu ai fi acolo. Vei încerca să vezi cu „ochii minții” fiecare situație în parte, astfel încât să te faci să participi la ea și să-ți creeze același tip de emoții ca și cum ai fi în această situație în mod real. Ia prima situație din tabel, cea care îți provoacă cea mai mică dorință de evitare, și vizualizează-o conform tehnicii pe care am descris-o mai înainte. Încearcă o dată sau de mai multe ori, până o prinzi bine și o trăiești aievea, până când este „vie”. Poate că la început ai greutăți, nu-ți poți menține atenția pe această „scenă” care reprezintă situația, poate o vezi prea static, dar nu te descuraja, totul ține de cât de mult te-ai relaxat, cât de mult te-ai extras din mediul înconjurător și cât de mult îți poți transporta propriile simțuri în situație. Poate fi ușor doar să o vezi, dar pentru a te transporta și pe tine în situație e

nevoie de un anumit efort și concentrare. De exemplu, poți să-ți închipui o situație în care trebuie să vorbești în fața unui auditoriu, vezi sala, oamenii din sală, pupitrul la care trebuie să vorbești, dar nu te vezi pe tine acolo și astfel tu rămâi un observator, în loc să fii realmente un vorbitor. De aceea este bine să exersezi până reușești.

Exercițiul de decon condiționare prin vizualizare începe prin a te așeza într-un loc adecvat, așa cum ai exersat deja. Apoi iei prima situație din tabelul general și faci un alt tabel, după cum este prezentat mai jos. Cu caietul în față, vizualizează prima situație și intră în ea. În felul acesta vei retrăi emoția pe care ți-o trezește această situație în viața reală. Poate că emoția nu este atât de intensă, dar cu cât o vizualizezi mai bine, cu atât vei trăi mai adevărat și emoția pe care ți-o evocă. Scopul acestei metode este de a-ți genera prin vizualizare emoția socială și astfel a te expune la ea. Așa cum am discutat mai înainte, dacă te vei expune de mai multe ori la situația „anxioasă” se presupune că te poți decon condiționa, respectiva situație îți va produce din ce în ce mai puțină emoție pentru că te obișnuiești cu ea, pentru că situația devine din ce în ce mai familiară și nu te mai impresionează. Sensul acestei metode este de a te decon condiționa la stimuli anxioși, adică la situațiile pe care le-ai trecut în tabel, prin expunerea repetată la emoțiile pe care ți le produc și care vor deveni din ce în ce mai puțin semnificative pentru tine. De exemplu, dacă prima situație este aceea când trebuie să mănânci în fața cuiva, închide ochii și încearcă să vizualizezi scena, amintește-ți când s-a întâmplat o situație ca aceasta, unde erai, cu cine erai, cum arăta locul respectiv, lumina, sunetele, toate detaliile și pune-le în scena pe care o vezi, apoi intră și tu în ea, ca și cum ar fi în realitate. Nu uita participanții, vizualizează-le privirile, pozițiile corpului, expresiile, tot ce te-a făcut să-ți fie jenă să mănânci în fața lor. Dacă ar fi fost numai zidurile și mobilierul, tu nu ai fi avut nicio emoție. Pe măsură ce vizualizezi mai bine această scenă, în aceeași măsură îți vei provoca și emoția de jenă sau rușine. Este exact ceea ce trebuie să se întâmple. Rămâi în această scenă în jur de un minut, apoi deschide ochii. Dacă mintea se duce în altă parte, adu-o înapoi, reconstruiește scena, reintră în ea și caută să suporti emoția

generată de retrăirea ei. După prima încercare, pune în dreptul ei nota de anxietate de la 1 la 10 și continuă cu a doua încercare, care înseamnă vizualizarea cât mai exactă a aceleiași situații pe care ai ales-o pentru exercițiu. Rămâi în această scenă cât mai aievea timp de un minut, trăiește emoția, deschide ochii și pune în dreptul ei o notă în ce privește anxietatea. Continuă să faci această vizualizare de șase ori în total și notează de fiecare dată intensitatea emoției. Fă o pauză de 1-2 minute între încercări. La sfârșit uită-te la notele din tabel. S-ar putea ca nota emoției de la a doua vizualizare să fie mai mare decât la prima, dar sunt convins că notele de la ultimele încercări sunt mai mici decât la primele. Fă acest exercițiu în fiecare zi, pentru aceeași situație, timp de 3-4 zile la rând, pentru fiecare zi alcătuind un tabel separat. Caută să nu te plictisești, să nu iei lucrurile din ce în ce mai superficial, rămâi atent la situația pe care o vizualizezi, caută să fii din ce în ce mai performant și intră în situație cât mai veridic, astfel încât să-ți provoace o emoție similară cu cea din situația reală; repetă vizualizarea în fiecare sedință de șase ori. După fiecare încercare, notează nota de anxietate, iar la sfârșit uită-te la evoluția acestor note. Vei constata că notele de anxietate au tendința să scadă pe măsură ce se derulează exercițiul și, de asemenea, scad de la o zi la alta. Această evoluție a notelor trădează procesul de decondiționare. Nu te lăsa influențat de note, nu încerca să determini obținerea unor note mai mici, încearcă să fii corect cu tine însuși, vizualizează bine situația și trăiește-o aievea. Altfel, această tehnică nu va da niciun rezultat.

După 3-4 zile, ia următorul caz din tabelul general al situațiilor provocatoare de anxietate socială și alcătuiește un tabel pentru fiecare dintre cele 3-4 zile care urmează. Așază-te corespunzător pentru exercițiul de vizualizare și începe să vezi cu ochii minții situația aleasă. Să zicem că următoarea situație anxioasă este să vorbești la telefon în prezența altora. Reamintește-ți ultima oară când ai trăit o astfel de situație și vizualizează-o cât mai veridic, astfel încât să o trăiești și să simți emoțiile pe care ți le-a provocat. Nu uita, vizualizează participării la scenă, fără ei nu se întâmplă nimic. Rămâi un minut în imagine, adu-ți mintea în prezentul situației pe care o

vizualizezi și apoi notează intensitatea emoției în tabel. Repetă de șase ori această secvență, cu o pauză de 2-3 minute între repetiții. La final observă evoluția notelor înregistrate și fă aceasta timp de 3-4 zile la rând. Continuă tot așa, în tranșe de 3-4 zile, în funcție de cât de bine îți iese exercițiul, până ce termini toate situațiile pe care le-ai notat în tabelul general. Dacă poți vizualiza corect și poți obține o emoție adevărată sunt suficiente 3 zile. Desigur că fiecare situație care urmează este mai anxioasă decât cea anterioară și emoțiile pe care le produce sunt mai mari. Dacă ai probleme de vizualizare și de trăire a emoțiilor, de exemplu, dacă îți este greu să-ți imaginezi situația, să suporti emoția, atunci încearcă să prelungești exercițiul cu 1-2 zile, până îți iese aievea și poți trăi emoțiile, astfel încât să le poți nota intensitatea. Nu uita, înainte de a vizualiza o situație, amintește-ți de ultima oară când ai trăit-o în realitate și caută să o vezi cât mai exact.

Tabelul ??. Tabel de înregistrare zilnică a exercițiilor de vizualizare a situației și a trăirii anxietății.

Situația	Ziua	Încercarea	Nota de anxietate (1-10)
A mânca în fața altora	Ziua 1	I. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...
A mânca în fața altora		II. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...
A mânca în fața altora		III. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...
A mânca în fața altora		IV. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...
A mânca în fața altora		V. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...
A mânca în fața altora		VI. vizualizează acțiunea de a mânca în fața altora	...

Prin acest procedeu de expunere prin intermediul vizualizării situațiilor sociale la care tu ești sensibil se caută să se obțină o decon condiționare, o desensibilizare față de emoțiile sociale pe care le ai în astfel de condiții. În loc să realizezi această decon condiționare în situații de viață adevărate, lucru care este practic imposibil, tu le faci în minte, încercând să desfășori aceste scene pe ecranul minții. Scenele respective nu sunt imaginate, ele sunt reale, trăite de tine în trecutul apropiat, sunt cele care te determină să abordezi un comportament de siguranță, în special pe cel de evitare. Decon condiționându-te la aceste situații se presupune că vei avea mai mult curaj să le înfrunți, în loc de a le evita.

8.6. PASUL ȘASE – EXPUNE-TE LA SITUAȚII DE ANXIETATE SOCIALĂ PRIN IMAGERIE CREATIVĂ

Până acum ai făcut exerciții de expunere și decon condiționare prin vizualizarea unor situații reale, situații pe care le-ai întâlnit în viață și în care ai simțit anxietatea socială. Vizualizarea lor repetată a făcut ca aceste situații să ți se pară mai familiare, mai puțin amenințătoare pentru reputația ta, pentru imaginea pe care ții să o ai în fața altora. Însă în viață există și situații în care nu te-ai mai aflat, dar care îți provoacă emoții sociale doar când te gândești că ar putea apărea. Astfel, poate nu ai fost niciodată la un interviu pentru a obține un loc de muncă și cu toate acestea ți-e frică numai dacă te gândești la un asemenea eveniment. La fel, nu ai fost pusă niciodată în situația de a trebui să te întorci la un magazin și de a cere returnarea unui lucru pe care l-ai cumpărat, din cauză că nu funcționează bine. Într-un astfel de caz, anxietatea socială este anticipatorie față de stimulii sociali la care încă nu ai fost expus.

Te rog să te gândești la situații pe care le-ai evitat în ultimele luni din cauză că nu ai vrut să fii expus la evenimente penibile, la critici, la observațiile altora, pe scurt, nu ai vrut să te simți inferior, stupid sau ridicol. Apoi alege dintre acestea situațiile în care nu te-ai

aflat niciodată, dar pe care totuși le-ai evitat, anticipând că timiditatea ta va fi pusă la grea încercare și preferând să le întorci spatele. Care sunt acestea? Pune-le pe o listă și apoi într-un tabel, aranjându-le de la mic la mare, în funcție de scorul de evitare pe care l-ai avea. Evaluează acest scor după cum crezi că te-ai simți dacă ai participa ipotetic la acea situație socială. Repet, nu ai fost pusă niciodată într-o astfel de situație pentru că le-ai evitat, dar situațiile există în realitatea vieții tale.

Apoi alege situația care are cel mai mic scor de evitare și încearcă să ți-o închipui. Încearcă să faci o vizualizare creativă, să o construiești din imaginație, deși nu ai fost niciodată pusă în ea. Încearcă să o construiești punând-o în context, adică imaginează-ți ce se află în jur, cum arată totul și mai ales adaugă participanții, pentru că în fond ei îți creează emoțiile sociale, față de ei te simți timid și nu față de ziduri sau mobilier. Interacțiunea cu ei te emoționează. Toate acestea fac parte din imageria creativă. Mai întâi recitește caseta care descrie cum se execută tehnica și apoi adoptă această metodă.

Așază-te într-un loc liniștit, relaxează-te, închide ochii și începe să construiești o scenă. După ce ai reușit să construiești scena, intră în ea fără rezerve, încearcă să-ți aduci emoțiile și să le lași să te cuprindă. Trăiește scena aievea, așa cum ți-o imaginezi, și lasă-te inundat de aceste emoții doar câteva zeci de secunde. Vei observa că ele cresc, ajung la un maximum, pentru ca mai apoi să coboare. Deschide ochii, respiră, relaxează-te și intră din nou în scenariu cât mai viu și mai autentic. Fă toate acestea de șase ori și acordă nota de anxietate ca în tehnica de vizualizare de mai înainte.

A doua zi aplică aceeași tehnică situației aflate pe locul doi. Încearcă să fii corect, ceea ce înseamnă să creezi imaginea cât mai autentic, să te străduiești și să ții mintea atentă la procesul de alcătuire a unei scene doar din imaginație. Apoi intră în imagine cu toată ființa ta, trăiește-o ca și cum ai fi acolo și lasă emoția să te inunde. Numai așa această tehnică de imagerie constructivă va contribui la decon condiționarea și desensibilizarea ta față de o paletă largă de situații sociale care te timorează. Astfel vei fi pregătit pentru

orice situație și nu vei mai face un pas înapoi, așa cum ai procedat până acum. Fiind pregătit să accepți viața exact așa cum decurge ea, cu bine și rău, cu străluciri și umbre, cu împliniri și eșecuri, vei deveni o persoană capabilă să te bucuri de viață și de întâmplările ei neprevăzute, care de fapt sunt oportunități. Ia pe rând toate situațiile, exersează-le și încearcă să nu-ți mai pese de ele, încearcă să înțelegi și să accepți faptul că în fiecare dintre acestea tu rămâi același. Exersează și iar exersează, ori de câte ori ai ocazia și timpul necesar. Cu cât vei sta mai mult în contact cu aceste situații sociale care îți provoacă jenă, rușine și timiditate, cu atât mai mult acestea vor scădea în intensitate și te vor face capabil să le înțelegi altfel și să te comporți adecvat și autentic.

Această tehnică de decon condiționare bazată pe imagerie constructivă este un exercițiu pentru toată viața. Oricând ai timp, fă câteva cicluri cu o situație socială anxiogenă, imaginează-ți de câteva ori ca să apară emoția, iar apoi, prin repetare, să-ți devină mai puțin supărătoare. În felul acesta întărești comportamentul de decon condiționare care este bazat pe învățare, deci pe repetiție. În loc să intri în situații de viață cu tipare comportamentale preformate, copiate de la alții, crezând că prin imitarea unor persoane lipsite de anxietate socială o să reușești și tu, mai bine te decon condiționezi de anxietate pentru o varietate largă de contexte și astfel devii tu însuși, liber să acționezi în funcție de interesele tale.

8.7. PASUL ȘAPTE – EXPUNE-TE LA SITUAȚII REALE

Viața decurge după legi care nu stau în controlul nostru. Am vrea să știm ce se va petrece în clipa ce urmează, dar cu toate acestea nu avem de unde ști. Ea poate să vină sau nu în logica clipei care a fost mai înainte. Oricum, fiecare clipă a vieții noastre ne face să gândim că, de fapt, noi suntem dotați și chiar pregătiți pentru a-i face față și, de cele mai multe ori, gândim că tocmai acest mister al clipei care urmează face ca viața să fie plină de farmec.

Dar viața oamenilor cu anxietate socială nu este întotdeauna plină de farmec. Tu știi foarte bine că sunt multe situații sociale care te fac să te simți stânjenit, care nu te lasă să arăți altora cine ești de fapt, că relațiile pe care ai fi vrut să le încheși au trecut pe lângă tine, că de fapt ai pierdut o serie de oportunități. În funcție de felul cum te raportezi la aceste situații, poți vorbi de trei categorii: (i) situații pe care le-ai întâlnit în viață și pe care le-ai evitat, (ii) situații pe care le-ai întâlnit în viață și la care ai participat pentru că nu ai avut încotro, dar te-au indispus sau jenat și (iii) situații sociale pe care nu le-ai întâlnit, dar știi că ți-ar provoca anxietate socială, drept pentru care le-ai evita dacă ar fi în fața ta.

Acum, după ce ai făcut atâta vreme exerciții de decon condiționare prin vizualizare și exerciții de decon condiționare prin imageria creativă a unor situații compuse de imaginația ta, cred că a sosit timpul să participi pe de-a-ntregul la viață așa cum decurge ea. Nu evita nicio situație dintre cele pe care le evitai sau dintre cele care îți provocau timiditate. Participă la ele și astfel încearcă să exersezi decon condiționarea în situații reale. Ai în fața ta propriul tabel cu situații reale care îți generau emoții sociale. Caută în mod activ o astfel de situație și expune-te acesteia. Încearcă să suporti emoțiile și gândește-te că dacă te expui repetat, te desensibilizezi și situația devine familiară. De exemplu, dacă ți-e rușine să mergi la toaletă când sunt de față alte persoane, încearcă în mod activ să faci aceașta. Mergi la toaletă chiar dacă ai nevoie sau nu, doar în mod experimental, și vezi ce se întâmplă cu tine. Vei constata că, după atâta decon condiționare, anxietatea este mult mai mică, mai ales dacă ai făcut exerciții de decon condiționare prin vizualizare tocmai pe această situație. Ești deja pregătit! Aceasta întărește ceea ce ai făcut prin vizualizare. De fapt, ai făcut decon condiționare prin vizualizare la toate situațiile din tabelul tău. Caută în viața de toate zilele aceste situații și scufundă-te în ele. În felul acesta continui cu decon condiționarea în viața reală. Dacă nu continui cu procesul de decon condiționare în viața reală, exercițiile de decon condiționare prin vizualizare sau prin imagerie creatoare se vor stinge după o perioadă. Continuă în felul acesta și astfel îți vei întări procesul de desensibilizare. Aceasta este un pas

esențial. Încearcă să nu mai dezvolti comportamente de siguranță, mai ales evitarea. Intră în fiecare situație care se ivește, ori de câte ori ți se arată, și familiarizează-te cu ea. Antrenează-ți mintea, obișnuiește-o cu anxietatea și ea va învăța o altfel de reacție, aceea de a participa cu calm.

8.8. PASUL OPT – EVALUEAZĂ ȘI REÎNTĂREȘTE POZITIV

Evaluează fiecare participare din realitate și acordă-ți o notă. Vei constata că ai progresat față de momentul de dinaintea acestor exerciții. Este foarte important să constăți că ai progresat, chiar dacă acest progres este mai mic decât te așteptai. Constatarea acestui progres întărește pozitiv comportamentul tău de decon condiționare, îți dă o speranță și chiar o certitudine: numai repetând participarea în situație poți să te decon condiționezi. Dacă vei minimaliza aceste mici progrese, dacă vei continua să te întorci cu spatele, dacă vei abdică, dacă vei evita, te condamni să rămâi așa cum ești! Mergi acolo unde te duce viața și nu judeca, ia situațiile sociale așa cum apar, nu le alege, nu fă predicții și intră în ele. Lasă emoțiile să vină, lasă-le să curgă, fă ceea ce ai de făcut; emoțiile sunt doar emoții, gândurile sunt doar gânduri, iar faptele sunt fapte. Tu ești în situația de a înfăptui ceea ce ai de înfăptuit. Dacă te duci să faci curte unei persoane, fă-i doar curte, fii autentic și atunci vei fi și performant, fii atent la ceea ce faci, nu la emoții, și nu căuta să citești gândurile celui alt referitor la tine. Rămâi în situație și caută ochii persoanei doar pentru a vedea dacă e bucurie, jovialitate, acceptare, încurajare. Dacă nu ai reușit de prima dată nu înseamnă că ești de vină. A cuceri o persoană înseamnă și să dovedești perseverență, determinare, insistență, ceea ce semnifică sentimente durabile. Nu te critica și caută să generezi o nouă situație. Vei constata că de la o situație la alta ești mai firesc, mai relaxat, mai familiar. Remarcă fiecare mic progres și pune-l pe talerul cântarului care generează decizia de a continua. Trebuie să știi că una dintre cele mai mari greșeli ale

unei persoane cu anxietate socială este tocmai ignorarea aspectelor pozitive pe care le obține în interacțiunea cu alții. Caută să decelezi ce este pozitiv, încurajator și sprijină-te pe aceste aspecte. Ignoră tendința de a te critica, de a te minimaliza, de a te retrage și a spune că nu poți. Nu există nicio dovadă care să susțină astfel de evaluări. Există doar o singură cale: participă mereu și ia ceea ce este pozitiv de la fiecare participare; transformă astfel un lucru de care ți-e frică într-unul care îți este familiar, natural.

8.9. PASUL NOUĂ – PERSEVEREAZĂ

Spune-ți în fiecare dimineață că trebuie să participi și să perseverezi. Fiecare participare într-o situație socială nu înseamnă nimic dacă nu-i atașezi motivația de perseverență. În acest caz, perseverența înseamnă să accepți și să mergi mai departe, conștient că numai prin repetarea imersiei în situație te poți decon condiționa de emoțiile sociale. Cu orice cost, perseverează să participi la situații care îți provoacă rușine, jenă și timiditate. Cu fiecare participare ești mai aproape de un deznodământ pozitiv. Nu uita, acesta este un proces care cere răbdare, timp și mai ales perseverență. Este un proces care ține toată viața, până ce natura ta se schimbă, dar nu este o corvoadă, ci un proces care îți va aduce bucuria de a fi autentic.

9. Cum să-mi simt corpul

S-ar putea crede că creierul și produsul acestuia, mintea, sunt cele mai importante lucruri din construcția unei ființe umane. Despre creier se vorbește în așa fel încât avem credința că el este cel care dirijează, care conduce, iar corpul este doar o construcție pe care se sprijină, ce asigură deplasarea și conține organele interne, care, metaforic vorbind, sunt doar o bucătărie în care i se face de mâncare. Nu este deloc așa! Creierul și implicit mintea sunt creația corpului. Mai întâi a fost corpul și abia apoi creierul și mintea. Întâi a fost corpul unei ființe vii, corp care a creat necesitatea deplasării, hrănirii, apărării și reproducerii, și astfel a apărut necesitatea specializării unor celule care să coordoneze realizarea acestor funcții. Așa a apărut neuronul. Cu cât corpul este mai mare, cu atât are nevoie de mai mulți neuroni, pentru că primul lucru pe care-l fac neuronii este să creeze imagine corpului în care există. Câteva neuroni laolaltă alcătuiesc un „ganglion” nervos, suficient pentru un organism inferior, dar mai departe, necesitatea multor sute și mii de neuroni laolaltă conduce la apariția creierului unei ființe. Cu cât organismul este mai mare și mai complex, cu atât și creierul este mai mare și mai complex. Creierul omului este format din câteva zeci de miliarde de neuroni.

Legătura dintre corp și creier/minte este atât de mare și de importantă, încât s-ar putea spune că dacă tăiem o bucată din corp, în mod figurat tăiem și o bucată din minte. Este suficient să-ți aduc aminte de ce se întâmplă cu un individ căruia i se amputează un membru. Pentru o perioadă, acest individ va simți membrul lipsă, va avea chiar dureri în el, nu va avea senzația că îi lipsește și acest

fenomen a căpătat denumirea de „membru fantomă”. Apoi, treptat, acest membru lipsă dispare și din mintea individului. Când dispare o bucată din corp, dispare și ceea ce îi era corespondent în creier și în minte. Putem spune, fără să exagerăm, că dacă trupul este nefericit, atunci și mintea va fi nefericită.

Legătura dintre corp și creier se face prin așa-zisele informații senzoriomotorii, care pornesc din articulații și mușchi și care ajung la creier prin intermediul măduvei spinării și al nervului vag sau pneumogastric, numit și nerv parasimpatic, deoarece aparține sistemului nervos vegetativ parasimpatic, nerv al cărui traiect este paralel cu al măduvei spinării. Prin aceste informații creierul alcătuiește imaginea dinamică a corpului și află în fiecare moment care sunt poziția, mișcarea și echilibrul corpului. Tot pe aceleași căi, informațiile de la regiunile superioare ale creierului ajung la periferie și astfel se coordonează poziția, echilibrul și mișcarea cu scopurile urmărite de individ.

Informațiile de la periferia corpului ajung la baza creierului, în trunchiul cerebral, apoi la etajele superioare ale arhitecturii creierului, mai întâi în zona limbică, unde se formează emoțiile, apoi în scoarța cerebrală și lobul frontal anterior, unde informațiile despre corp sunt simțite, înțelese, trăite și subiectivizate, adică devin proprietatea celui care le-a trăit.

Antonio Damasio, un mare cercetător în domeniul neuroștiinței, a vrut să știe ce îi trebuie creierului ca să aibă „minte”, care sunt condițiile anatomice minime pentru a genera minte. Se știa că stimulii senzoriomotorii de la nivelul întregului corp și alte informații de la organele interne ajung mai întâi la nivelul trunchiului cerebral, prin măduva spinării și nervul vag, unde se assemblează, pentru ca mai apoi să se ducă la etajele superioare ale creierului. Damasio a examinat diferiți indivizi cu leziuni importante la nivelul unor structuri ale creierului și măduvei spinării, cu scopul de a afla cât de mari trebuie să fie afectările de neuroni și în ce regiuni ale creierului pentru a conduce la dispariția minții. Astfel s-a văzut că nu e nevoie de întreaga măduvă a spinării pentru existența funcției de bază a minții, conștiința. Pierderea totală a măduvei spinării

provoacă paralizia mușchilor, a senzațiilor corporale și o aplatizare a emoțiilor și sentimentelor. Totuși, atâta timp cât nervul vag este întreg, există emoții bazale și un rudiment de conștiință. Se poate spune că senzațiile senzoriomotorii sunt materialul primordial din care se construiește mintea, conștiința și *selful*, pentru că ele fac ca o ființă să afle că există atât înăuntrul, cât și în afara ei.

Faptul că organismul este cel care determină existența minții conduce la ideea că mintea noastră este „incorporată“, emoțiile și gândurile noastre sunt „incorporate“; ele sunt influențate decisiv de existența, statutul și mișcările corpului nostru. Majoritatea emoțiilor, gândurilor și deciziilor minții privesc corpul nostru și sunt determinate de starea corpului nostru. Teoriile cogniției incorporate au arătat că lucrând asupra gândurilor noastre putem modifica ceva în corpul nostru, așa cum lucrând asupra corpului nostru putem schimba ceva în gândurile noastre. Mai mult, aceste teorii au arătat că trupul nostru nu influențează doar propria minte, ci și mintea altora, corpul fiind legătura noastră directă cu lumea exterioară și cu ceilalți. Separarea minții de corp este același nonsens ca acela prin care cineva ar vrea să separe hard disk-ul unui computer de software-ul său, de vreme ce existența unuia depinde de existența celuilalt.

Teoria senzoriomotorie explică modul în care percepția corpului și implicit percepția obiectelor din spațiul pericorporal influențează felul cum gândim despre noi înșine și despre lumea din jur. Conștiința noastră și felul în care gândim despre realitate se schimbă în funcție de stimulările senzoriale ambientale prin intermediul corpului, lucru care subliniază relația dintre structurile cognitive și cele senzoriomotorii, ele fac parte din același „contingent“, se influențează una pe cealaltă, sunt supraetajate și se pot influența de „jos în sus“, adică de la corp la minte, sau de „sus în jos“, adică de la minte la corp. Mintea noastră transformă experiențele senzoriomotorii în experiențe subiective prin sentimentul trăirii lor, prin reprezentări și memorări, simbolizări, punere în cuvinte, metaforizări și prin atașarea unui înțeles abstract. Astfel experiența fizică trăită de corp se „subiectivizează“.

Toate acestea se petrec ca urmare a arhitecturii ierarhizate a creierului uman, care, mai în glumă, mai în serios, poate fi numit

și „trei-în-unul“ sau „creier cu un creier în alt creier“, deoarece pot fi descrise trei părți ale acestuia, cu o apariție progresivă pe scara evoluției. Mai întâi a apărut „creierul reptilian“, cel mai de jos, compus din trunchiul cerebral și cerebel, care guvernează printre altele vigilitatea, homeostazia, impulsurile sexuale, senzațiile și experiențele senzoriomotorii. Al doilea creier, cel de la mijloc, este creierul „paleomamalian“ sau creierul limbic, deoarece se găsește și la alte mamifere, și care din punct de vedere anatomic înconjoară creierul reptilian și servește la reglarea experienței somatosenzoriale, la generarea de emoții, la memorare, comportament social și învățare. Ultimul apărut pe scara evoluției, cel de la etajul cel mai de sus, este „neocortexul“, care e capabil să proceseze informațiile venite din etajele inferioare, este responsabil de apariția conștiinței de sine, de funcțiile executive și de gândirea conceptuală, imaginație și creativitate. Acest aranjament ierarhizat permite distingerea a două direcții de procesare a informațiilor: de jos în sus și de la vârf la bază. În mod normal, centrii corticale din zonele cele mai înalte ale structurii ierarhice, precum cei aflați în ariile prefrontale, domină activitatea subcorticală, având un drept de „veto“ asupra informațiilor ce pornesc din structurile limbice sau a celor senzoriomotorii de la baza creierului, adică le validează sau le invalidează. Totuși, trebuie să fim convinși că nicio formațiune nu poate exista fără cealaltă, mai ales cele noi fără cele mai vechi.

Deși se află la nivelul de jos al arhitecturii creierului, sistemul senzoriomotor contribuie decisiv la (i) formarea *selfului*, a identității, a experienței personale, a sensului de proprietar și actor al senzațiilor și acțiunilor corpului și (ii) dă acces la calitatea experienței, trăirii, ființării. Nu poți avea sentimentul că exiști fără a avea un loc din care să exiști. Prin această teorie se înțelege de ce mintea este „incorporată“, de ce emoțiile sunt incorporate, de ce percepțiile sunt incorporate și de ce orice încercare de a schimba ceva poate și trebuie să înceapă cu schimbări de la corp, mergând în sus, pe traiectul parcurs de informațiile senzoriomotorii. Iată de ce corpul devine ținta unor activități psihoterapeutice. Această teorie explică importanța percepțiilor vizuale orientate în afară și a

celor tactile, orientate spre înăuntru, spre înțelegerea propriului corp și pe al altora, ceea ce stă la baza configurării relațiilor interumane. Partizanii teoriei „încorporării minții“ au înlocuit dictonul „Gândesc, deci exist“ cu „Acționez, deci gândesc“. Marele filozof Nietzsche spunea: „În spatele gândurilor și sentimentelor tale, dragul meu, stă un atotputernic și inteligent conducător, al cărui nume este *selful*. El sălășluiește în corpul tău, el este corpul tău.“

Cunoașterea lumii, cea fizică și cea socială, se face prin corp, atât prin intermediul senzațiilor senzoriomotorii, care adaptează poziția și mișcarea corpului în geografia mediului, cât și prin incorporarea tuturor celorlalte organe de simț. Nu am ști niciodată ce e apa doar privind-o, până când corpul nu ia contact cu ea; nu am ști niciodată ce e focul doar privindu-l, până când corpul nu l-ar simți; nu am ști niciodată ce e un deal doar privindu-l, până când corpul nu l-ar urca sau coborî. Realitatea și sentimentul că locuim în ea este dată de percepția corpului în contact cu ea.

Emoțiile se realizează prin corp. Se consideră că emoțiile nu sunt altceva decât modificări corporale generate de contactul cu un stimul adecvat, modificări care sunt trăite la nivel mental. Originea lor este corporală! Chiar și emoțiile sociale au o origine corporală. Darwin a scris o carte esențială pentru înțelegerea relațiilor dintre corp și emoții, arătând că pe măsură ce expresia corporală a friicii este mai mare, și trăirea ei mentală va fi mai mare, iar dacă încercăm să reducem expresia corporală, trăirea mentală se va reduce. Avem exemple zilnice care arată legătura dintre emoții și corp. Astfel, plângem atunci când vedem sau auzim ceva trist, plângem când ne doare ceva în corp. Pe de altă parte, înțelegem emoțiile celorlalți doar uitându-ne la expresia corpului lor și mai ales a feței. Această recunoaștere a emoțiilor celorlalți generează imediat simpatia și dorința de a ajuta. E suficient să vedem pe cineva în nevoie pentru ca imediat să-i „sărim în ajutor“, fără prea multa deliberare mentală. Interesant este faptul că ne impresionează mai mult deficiențele corpului decât deficiențele mentale. Mai repede ne vine să dăm ajutor unor oameni care nu pot trece strada sau care nu pot urca scările, decât celor care au probleme de sănătate mintală.

După mai bine de 100 de ani de la cartea lui Darwin, a apărut terapia cu Botox a depresiei, care se bazează pe aceeași constatare, că modificând expresia corporală a emoției modificăm emoția în sine. Botoxul este o toxină produsă de bacilul botulinic, care, injectată într-un mușchi, produce paralizia acestuia. Terapia cu Botox a depresiei presupune injectarea unei cantități foarte mici de substanță în mușchii frunții, care sunt în mod specific contractați atunci când un individ este depresiv. Această injectare produce paralizia temporară a acestor mușchi. S-a constatat că după obținerea acestei paralizii, starea afectivă a depresivului se îmbunătățește simțitor. Această terapie subliniază faptul că se poate obține o modificare a emoției pornind de „jos în sus“, de la corp către etajele cerebrale unde se produce sentimentul emoțional. Pe această constatare se bazează și strategia terapiei corporale a emoțiilor: dacă învățăm corpul să reacționeze mai puțin la stimuli emoționali, atunci și emoțiile trăite subiectiv vor fi mai mici. La fel, în cazul emoțiilor sociale, dacă vom învăța mușchii corporali să reacționeze prin contracții mai slabe la stimuli emoționali sociali, atunci și timiditatea, jena și rușinea vor fi de o intensitate mai mică. În aceeași linie de gândire vreau să-l citez pe Lessing, celebrul filozof și dramaturg german din secolul al XVIII-lea, care constata că artiștii care intrau în comportamentul și fizionomia unui personaj aveau apoi în mod automat caracteristicile emoționale și de comportament ale aceluia personaj. Astăzi este ceva obișnuit să-ți compui un zâmbet și să-l menții pe față un timp, pentru ca după un scurt interval să-ți se modifice și dispoziția psihică în acord cu fizionomia. Dacă corpul se bucură, se va bucura și mintea!

Dar lucrurile se pot petrece și „de sus în jos“, de la scoarța cerebrală către corp. Problema aceasta cu „de jos în sus“ și „de sus în jos“ vine din arhitectura specifică a corpului ființelor vii. Este ușor de constatat că începând de la insecte și până la om, creierul este localizat în cap, iar capul este plasat separat, de obicei în vârful corpului sau deasupra lui, sugerând faptul că centrul de comandă trebuie să aibă o poziție privilegiată. La fel și ochii. Organele de simț care ghidează orientarea și mișcarea, principala funcție a creierului, sunt plasați tot acolo. Un exemplu de relație „de sus în jos“ îl constituie

activitatea „neuronilor-oglină”. S-a constatat că atunci când un om privește ce face un alt om, în creierul acestuia se activează aceiași neuroni ca și cum corpul său ar face acea acțiune pe care o privește. Acești neuroni care se activează „simetric” cu cei ai unui alt individ care execută o acțiune se numesc „neuroni-oglină”. Când ascultăm o melodie care ne place și ale cărei versuri le știm, corzile noastre vocale se mișcă imperceptibil ca și cum am cânta această melodie, pentru că neuronii-oglină se activează prin faptul că ei recunosc ceea ce se petrece în creierul celui care interpretează această melodie și comandă în jos o versiune ascunsă a acestei acțiuni. Pe baza faptului că acești neuroni-oglină se aprind simetric cu cei ai persoanei observate, noi putem înțelege, putem „citi” mintea celui alt, deoarece înțelegem că ceea ce se petrece cu corpul unui individ trădează ceea ce se petrece la nivelurile superioare ale creierului său, deci la nivelul minții acestuia.

Neuronii-oglină contribuie și la procesul de recunoaștere a feței umane și a ceea ce exprimă ea. Fața umană este elementul pe care omul îl percepe cel mai repede comparativ cu alte „obiecte” din jur, iar dintre toate fețele umane strânse laolaltă într-o adunare, omul recunoaște cu cea mai mare viteză o față umană familiară. Această față familiară este recunoscută în 250 de milisecunde! Această sensibilitate deosebită față de fețele altora explică în mare măsură de ce este omul atât de sensibil la interacțiunile față-în-față. Pe față și pe corpul nostru se văd emoțiile și gândurile noastre, de aceea ne e de multe ori frică să nu fim deconspirați! Activitatea acestor neuroni-oglină, împreună cu capacitatea derivată de aici, de citire a minții celui alt, fac ca oamenii să exprime empatie față de emoțiile și situația altora, pot genera atracție sau repulsie, pot să se afilieze sau să se respingă.

Tot „de sus în jos” sunt și terapiile care se adresează cogniției sau emoțiilor, pentru că, în acest caz, punctul primar de adresare a terapiei este cogniția, situată sus în arhitectura creierului, iar efectul este obținut în etajele de mai jos. În terapia corporală sau senzoriomotorie de care îți voi vorbi mai departe și din care m-am inspirat pentru a construi programul pe care ți-l voi recomanda,

punctul primar de adresare este reprezentat de experiențele corporale, care sunt situate la nivelul de jos al sistemului nervos, iar direcția acțiunii terapeutice este în sus, spre etajele superioare ale creierului.

Psihoterapia senzoriomotorie este dezvoltată pentru a remedia experiențele corporale distorsionate și, în felul acesta, pentru a determina un rezultat pozitiv asupra emoțiilor și cognițiilor care au la bază aceste experiențe.

Psihoterapia corporală recomandată în aceste pagini este o metodă de facilitare a reacțiilor senzoriomotorii ale individului, pentru a rezolva distorsiuni ale legăturii acestora cu experiența lui cognitivă și emoțională. Reacțiile senzoriomotorii constau în modele secvențiale fizice și senzoriale care implică activarea sistemului musculo-articular și nervos autonom. Se presupune că indivizii cu anxietate socială prezintă reacții senzoriomotorii defectuoase în timpul interacțiunii sociale, reacții care s-au automatizat și pot fi declanșate chiar la anticiparea sau imaginarea stimulilor sociali. Reacțiile senzoriomotorii distorsionate fac ca persoana să proceseze în mod inadecvat informațiile emoționale și cognitive. De exemplu, reacții corporale precum aplecarea capului în jos sau nesusținerea privirii celui alt generează emoții de frică și retragere. Există și situația inversă, când cogniții distorsionate pot deteriora reacțiile senzoriomotorii. Astfel, credința referitoare la eșecul unei interacțiuni sociale, caracteristică timidității, face ca reacțiile senzoriomotorii ale corpului să se modifice, la fel ca și activarea sistemului vegetativ parasimpatic (se schimbă fizionomia și vocalizarea) și astfel individul dorește să părăsească situația pentru că și-a pierdut siguranța.

Intervențiile senzoriomotorii pot reseta și facilita procesele emoționale și cognitive. În această metodă folosim corpul ca „punct primar de intrare” a terapiei. Astfel se folosesc mișcările și senzațiile asociate lor, impulsurile motorii, tensiunea musculară, schimbările de postură ca elemente prin care reacțiile și experiențele senzoriomotorii pot schimba într-un mod adecvat emoționalitatea subiectului. Experiențele căpătate prin manipulările acestor elemente fizice

conduc la resetarea normală a reacțiilor senzoriomotorii și a ecoului lor la etajele superioare ale creierului, subiectul recăpătându-și sentimentul corpului, al imaginii și schemei corporale, al trăirii corporale și astfel al siguranței în exprimarea *selfului* și a identității în contact cu alții.

Aceste două căi de procesare a informației, de sus în jos, adică de la creier spre corp, și de jos în sus, de la corp spre creier, se intercondiționează reciproc și explică rolul corpului în anxietatea socială. Procesarea informației se face de sus în jos atunci când citirea fețelor altora, interpretarea prin ochii altora, frica de critică, de eșec și inferioritate, obediență, generează reacții senzoriomotorii caracteristice timidității, jenei și rușinii. Când informația se procesează de la corp la creier, reacțiile senzoriomotorii de retractilitate, contracția musculară, tendința de „micșorare” a corpului, aplecarea în față a capului sau a corpului, modificările vocii și ale expresiei faciale conduc la sentimente de fobie socială.

În psihoterapia senzoriomotorie subiectul se întoarce la senzațiile primare ale unui corp liber de constrângeri, eliberat de vetoul cortical, și construiește un sentiment de bunăstare fizică legată de expresia corporală neîngrădită, de îmbunătățirea imaginii și a schemei corporale, a simțului corpului, bucuria trăirii corpului și înscăunarea corpului ca receptor al calmului, plăcerii și reușitei.

În anxietatea socială, reacțiile senzoriomotorii sunt răspunsuri fizice defensive care au ca obiectiv reducerea stresului, maximizarea șanselor de supraviețuire, semnalizarea supunerii și evitarea conflictului, toate cu scopul de salvare a *selfului* în ochii proprii și ai altora. Aceste reacții corporale sunt de tipul „imobilitate” și sunt mediate de sistemul nervos parasimpatic, spre deosebire de reacțiile care apar în starea de panică, de tipul „luptă sau fugi”, și care sunt mediate de sistemul nervos simpatic. Reacțiile de „imobilitate” sunt caracteristice comportamentului de supunere a anxiosului social. Este vorba de pasivitate musculară, tulburări ale vocalizării, evitarea contactului vizual, micșorarea volumului corporal printr-o reacție asemănătoare cu cea a unei broaște țestoase care caută să-și ascundă capul în platoșă, modificări ale mușchilor feței

cu coborârea colțurilor gurii, a colțurilor ochilor și aplecarea capului și trunchiului în față. Acest comportament motor de supunere are un rol protector și preventiv, deoarece semnalizează dorința de evitare a confruntării cu alții, acceptarea celui alt ca dominant, supunerea față de dorințele celui alt, teama de respingere, dorința de includere în grup, solicitarea de ajutor sau de iertare. Aceste reacții corporale defensive preced reacțiile emoționale, cognitive și comportamentale caracteristice anxietății sociale.

Terapia senzoriomotorie te ajută să identifici și să reglezi senzațiile corporale fizice, cu scopul de a reduce apoi reacțiile emoționale sau cognitive nedorite, care cu greu mai pot fi oprite odată ce au fost declanșate. Această terapie te face conștient de senzațiile corporale, le poți identifica în timpul interacțiunii sociale și le poți modula, tocmai pentru că le poți identifica, verbaliza și descrie. Chiar cultivarea acestei percepții atente și conștiente a reacțiilor senzoriomotorii și abilitatea de a le descrie verbal fac ca acestea să ajungă sub control voluntar. Vei putea să observi și să descrii modificări subtile ale acestor senzații corporale din timpul interacțiunii sociale, moment de moment, cum ar fi dilatarea nărilor, schimbarea culorii obrazilor, tensiunea musculară, tremorul, problemele de echilibru, postura, poziția membrelor, înclinarea capului sau a trunchiului, mersul, coordonarea mișcărilor, evitarea obiectelor întâlnite în cale, precum și a modificărilor corporale ale altora. Tehnica *mindfulness* este esențială în obținerea acestei abilități pentru că ea te face să-ți îndrepti atenția către reacțiile corporale.

Prin terapia pe care ți-o recomand îți dezvoltă o siguranță a expresiei generale în contact cu lumea exterioară prin creșterea capacității de observare, descriere, denumire, curiozitate și focalizare pe ceea ce se petrece clipă de clipă cu corpul tău. Observând și raportându-ți ție însuși senzațiile fizice, mișcările, impulsurile și reacțiile interne somatice și psihice îți integrezi corpul cu mintea în armonie. Vei putea să scoți la lumină „inconștientul” somatic, așa cum spunea Jung. Notându-ți gândurile și emoțiile pe care le generează această focalizare asupra corpului și reacțiilor tale îți reorganizezi emoțiile și semnificațiile pe care le dai evenimentelor

exterioare sociale, care sunt citite și exprimate de corpul tău, dar și de corpurile altora. Anxietatea ta socială va scădea în mod simțitor!

În continuare îți voi descrie programul meu de terapie senzoriomotorie pe care îți recomand să-l urmezi cât mai fidel posibil. Acest program conține mai mulți pași, fiecare dintre aceștia reprezentând o activitate corporală, fizică, care merge de la simplu la complex. Odată ce o activitate este împlinită, aceasta nu înseamnă că ea nu mai este executată în viitor. Fiecare activitate va rămâne în programul tău și îți recomand să nu le abandonezi niciodată. Prin perseverență vei reuși să-ți modifice reacțiile corporale senzoriomotorii și astfel să-ți modifice emoționalitatea din situațiile sociale. Vei putea să participi cu seninătate și calm la situații pe care până acum le-ai evitat sau care te-au speriat.

9.1. PASUL 1 – ARBOREAZĂ UN ZÂMBET UȘOR

În fiecare dimineață, încordează și relaxează mușchii feței de câteva ori. Încordează și relaxează mușchii frunții, ai orbitelor, ai obrazilor și colțurilor gurii și sesizează discrepanța dintre senzația de contractare și relaxare a mușchilor feței. Apoi relaxează acești mușchi și arborează un zâmbet ușor. Uită-te în oglindă și vezi cum îți stă, fii atent la zâmbet, notează ce simți în zona feței și nu pierde acest zâmbet și senzație senzoriomotorie. Când constăți că zâmbetul s-a șters, arborează-l din nou. Uită-te în oglindă de câte ori ai ocazia și vezi dacă jumătatea de zâmbet se mai regăsește pe față. Păstrează-l cum poți mai bine, fiind atent la senzația senzoriomotorie pornită din mușchii feței care participă la zâmbetul ușor, fă-l să arate firesc, nu-l judeca, doar observă și menține-l cât poți de mult, indiferent ce acțiune faci, indiferent dacă ești singur sau te întâlnești cu cineva. Încearcă să faci în așa fel încât acest zâmbet pe jumătate să devină permanent pe fața ta. Nu uita, acest zâmbet este o experiență senzoriomotorie, memorează-o pentru totdeauna și fă-o să facă parte din natura ta!

9.2. PASUL 2 – DESCOPERĂ IMAGINEA CORPORALĂ CU SIMȚUL TACTIL

În fiecare dimineață, când te trezești și dai jos pijamaua ca să te speli și să te îmbraci cu alte haine, creează-ți următoarea rutină: lasă-te gol câteva minute, închide ochii și plimbă-ți mâinile pe propriul corp, mâna dreaptă pe partea dreaptă a corpului și mâna stângă pe partea stângă a corpului. Stai în picioare și caută să simți corpul cu palmele, precum și să-ți simți palmele cu ajutorul corpului. Începe de sus, de la cap și față, mergi treptat în jos, până la picioare, iar apoi mergi înapoi spre cap. Este important să nu te grăbești, să faci mișcarea lent, astfel încât scanarea unei jumătăți de corp să nu-ți ia mai puțin de 30 de secunde. Mișcă-te adecvat pentru a putea să abordezi regiunile corpului care vin la rând. De exemplu, ridică piciorul pentru a-l putea aborda cu palma sau apleacă-te pentru a face același lucru. Mai întâi faci această scanare a corpului cu o palmă, pentru jumătatea respectivă de corp, și apoi cu cealaltă palmă pentru partea opusă. Nu aplica nicio presiune, doar mângâie suficient cât să simți pe unde trec palmele tale. Fii atent, menține-ți mintea acolo și nu o lăsa să rătăcească. Observă, descrie, numește ce regiune a corpului este sub palma ta și nu judeca. Nu pune calificative, descoperă doar cum îți simți corpul și evită să critici în vreun fel ceea ce simți. Fii binevoitor cu corpul tău!

9.3. PASUL 3 – DESCOPERĂ IMAGINEA CORPORALĂ CU AJUTORUL OCHILOR

Deschide ochii și fă același lucru cu palmele, dar acum urmărește și cu privirea această scanare a corpului. Integrează ceea ce simt degetele cu ceea ce văd ochii. Fii atent, ia notă de conturul corpului tău, de arhitectura generală, de consistența lui, doar descoperă, observă și nu judeca. Dacă ai în vreo încăpere din casă o oglindă în care să-ți poți vedea tot corpul, poți face această urmărire cu ochii uitându-te

doar în oglindă. Realizează și această scanare lent, fără să te grăbești, timp de cel puțin 30 secunde pentru o jumătate de corp. Caută să te obișnuiești cu corpul tău, învață să-l simți, să-l trăiești, percepe senzațiile care vin de la el atunci când îl atingi și atunci când îl vezi, nu critica, evită în mod special să-l califici precum: „Sunt prea gras, sunt slab, deșirat, prea scund, prea înalt, sunt urât, mi-e silă etc.“ Nu lua corpul tău ca pe ceva de la sine înțeles, ci descoperă-l și învață să-l asculți, să-l accepți, să-l iubești. Nu uita, menține zâmbetul ușor pe față când faci acest lucru, ca și în orice clipă și în orice împrejurare.

9.4. PASUL 4 – FĂ UN EXERCİȚIU DE RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Din poziția în care ești, fă o secvență de relaxare musculară progresivă, încordând și relaxând mușchii pornind de sus, de la cap, și terminând la picioare. Spune cu voce tare, de fiecare dată când contracti un mușchi, „contractă“ și de fiecare dată când dai drumul la contracție, spune „relaxează“. Execută încet această relaxare musculară progresivă, lent și privește cum se contractă și se relaxează fiecare grupă musculară pe care o abordezi. Ca de fiecare dată, fii atent, observă, descrie și nu judeca. Fii atent la senzațiile venite din corp, de la articulații și mușchi, percepe diferența dintre tensiune și relaxare în fiecare grupă musculară. Cu aceste exerciții vei învăța să trăiești experiențele corporale și astfel vei putea să-ți simți mai bine corpul, să descoperi nevoile și dorințele lui. Nu uita, pe fața ta trebuie să se regăsească un mic zâmbet în fiecare moment.

9.5. PASUL 5 – FĂ EXERCİȚII DE ECHILIBRU

Fă de cel puțin de două ori pe zi următorul exercițiu. Nu-ți ia mai mult de 2-3 minute. Dă-ți jos pantofii sau ce ai în picioare și

plasează-te în mijlocul camerei, pentru a nu avea ceva în imediata apropiere. Încearcă să te decuplezi de la grijile și problemele zilnice prin niște exerciții de respirație și relaxare musculară. Apoi ridică un picior, astfel încât să rămâi în echilibru pe piciorul de sprijin. Poți să-ți ții mâinile depărtate de corp, pentru a-ți fi mai ușor să controlezi balansul corpului, dar apoi încearcă să le ții pe șolduri, iar mai apoi pe lângă corp. În timpul acesta fă diferite mișcări cu piciorul ridicat, în diferite planuri. Adu-l în față, în spate, în lateral, îndoie-l, mișcă-l ca și cum ai lovi ceva cu piciorul, obiect care se află în față, în spate sau lateral, inventează orice fel de mișcare ce-ți pune probleme de echilibru. Nu fi frustrat dacă pui piciorul jos pentru că ți-ai pierdut echilibrul, reia poziția și mișcarea de unde s-a întrerupt. Caută să devii din ce în ce mai performant. După ce ai terminat cu un picior, continuă cu celălalt picior și fă aceleași mișcări. În acest timp concentrează-te, încercă să-ți ții cât mai bine echilibrul și vezi cum progresezi de la o zi la alta. Încearcă să faci acest exercițiu din ce în ce mai lung, pe măsură ce devii mai performant. Poți să-l faci în fața unei oglinzi, privind cu atenție la ceea ce se petrece cu corpul tău. Fii calm, senin și nu judeca. Vei constata zi după zi cum corpul tău memorează mișcările și secvențele musculare prin care îți ții echilibrul. În felul acesta, senzațiile tale senzoriomotorii activează regiuni specifice din creier, care sunt învățate prin repetare. Ceea ce realizezi continuu prin această secvență de exerciții este să percepi propriile experiențe corporale și să le integrezi în sentimentul general al corpului, ca ființă, ca bunăstare individuală, ca expresie socială. Menține-ți zâmbetul pe față.

9.6. PASUL 6 – MERGI ȘI ALEARGĂ

Îmbracă un costum de sport, ia-ți zâmbetul cu tine și ieși din casă. Mergi pe trotuar și urmărește-ți cu gândul experiențele corporale atunci când faci această activitate. Cum se încordează ritmic mușchii picioarelor, cum se păstrează echilibrul și cum se balansează corpul cu fiecare mișcare. Fii atent, adu mereu mintea în clipa de

față, observă, descrie și nu judeca. Nu face mai multe lucruri odată; dacă mergi, fă doar acest lucru. După ce ai intrat în această trăire, începe să alergi. Aleargă liniștit, nu prea repede, aleargă așa cum îți spune corpul, nu impune nimic artificial, nimic din voință, lasă-l să se miște natural și nu judeca, nu critica. Fii atent la experiențele corporale atunci când alergi și lasă respirația să se armonizeze cu pașii. Nu te gândești la oameni, la ce cred cei cu care te întâlnești, salută pe cine ai de salutat, iar în rest afișează-ți zâmbetul ușor pentru toți și toate. Aleargă atât cât poți, iar când respirația nu te mai lasă să continui, mergi la pas până când îți recaptești destul oxigen ca să mai poți alerga un pic. În acest exercițiu este important să-ți simți corpul, să trăiești alergarea ca pe ceva firesc și plăcut, nu ca pe o corvoadă. Continuă să faci exercițiul acesta cât mai des. Dacă nu poți alerga în fiecare zi, atunci alternează zile în care mergi cu zile în care alergi. Caută să alergi pe stradă și nu pe stadion. Circulația stradală, traficul, zgomotul, vocile oamenilor sunt ambianța în care trebuie să-ți scufunzi corpul. Vei constata că oamenii din jur te acceptă cu această expresie. Vei vedea că alergând, de fapt, comunică cu ceilalți. Nu trebuie să te lași atras de fizionomiile sau privirile altora. Doar zâmbește, iar în rest trăiește experiențele tale corporale. Cu timpul, perimetrul de alergat se va lărgi, vei putea alerga distanțe mai mari sau un timp mai îndelungat. Cu timpul, vei constata că atunci când plouă sau când ceva anume te ține ținut locului îți va lipsi mersul și alergarea. Ai câștigat! Iar zâmbetul tău va izvorî mai ușor.

9.7. PASUL 7 – ÎNVAȚĂ SĂ TE MIȘTI ÎMPREUNĂ CU ALȚII

Du-te și vizitează toate centrele de fitness din orașul tău și vezi ce programe oferă. Interesează-te dacă există vreun loc unde se face yoga. Ceea ce vreau să faci în acest pas terapeutic este să înveți să te miști împreună cu alții, să simți experiența corporală în fuziune cu a altora. Trebuie să accepți faptul că noi comunicăm cu mâinile, cu gestică, aceea care ne acompaniază peste tot, iar corpul este un mijloc fidel de comunicare între oameni, pentru că postura, mersul,

mâinile, poziția capului, pasul sunt întotdeauna expresia autentică a fiecăruia. Felul în care ne mișcăm, în care ne folosim corpul are un impact asupra felului în care gândim și asupra deciziilor pe care le luăm. A-ți armoniza corpul și mișcările cu ale altora înseamnă a fi împreună și a descoperi această bucurie, foarte importantă mai ales pentru tine, care ești atât de des retractil, ezitant și chiar opozant față de interacțiunea cu alții.

Descoperă unde există grupuri de Zumba, Pilates și yoga.

Zumba este un program de gimnastică sub formă de dans. Acest program cuprinde elemente de gimnastică cu consum moderat de energie și de oxigen, numite și aerobice, mișcări care presupun întindere musculară, contracție și dinamică musculară. Exercițiile se fac în grup, urmărind un instructor, și pe muzică „latino“, care alternează ritmul rapid cu cel lent, elementele de dans fiind inspirate din dansurile salsa, merengue, samba, flamenco, cha-cha-cha etc. Această tehnică țintește mușchii brațelor, ai picioarelor și ai trunchiului, obținându-se o creștere a tonusului acestor mușchi, o plasticitate generală a corpului, un simț mai bun al echilibrului și al balansului, o dezvoltare a simțului ritmic prin armonizare cu muzica și cu ceilalți participanți, prin crearea unei atmosfere entuziaste de voieșie și participare colectivă. Treptat se obține o coeziune a grupului prin nivelarea caracteristicilor psihofizice ale participanților, cei care rămân în urmă fiind ajutați de cei care sunt mai în față. Instructorul se asigură că participanții respectă indicațiile tehnice și strategice ale acestui tip de fitness și creează o atmosferă jovială, prietenoasă, lipsită de inhibiții sau conflicte.

Pilates este un program de gimnastică ce alternează exercițiile musculare aerobice cu cele anaerobice, cu consum mai mare de energie. Acest program combină o serie de mișcări ritmice cu cele de balet și de yoga într-un mod care să utilizeze simțul balanșului și echilibrului corpului. Programul nu folosește echipament special sau aparate de gimnastică. Scopul acestuia este de a crește forța musculară, rezistența în regim dinamic și flexibilitatea. Pilates a fost dezvoltat inițial pentru a ajuta la recuperarea fizică a sportivilor sau dansatorilor după ce au suferit accidente musculare și/

sau articulare. Ulterior acest program a fost adaptat pentru a fi utilizat de către oameni cu o condiție fizică obișnuită. Executarea programului se face în grup, sub îndrumarea unui antrenor și necesită concentrare pentru controlul mișcărilor, balansului, ritmului și respirației. Mișcărilor sunt inițiate de antrenor sub formă de exerciții secvențiale, care apoi sunt repetate de grup de mai multe ori. Dintre beneficiile majore ale antrenamentului Pilates menționez: creșterea controlului muscular general, a trăirii corporale, creșterea flexibilității, tonusului și puterii musculare, în special a trunchiului și a abdomenului, îmbunătățirea balansului, echilibrului și posturii, ameliorarea coordonării și intensificarea concentrării. La toate acestea se adaugă un sentiment general de bunăstare corporală și psihică. Și în acest caz, executarea acestui program în grup creează o armonizare psihică și fizică a participanților, o comunicare prin gestică și plasticitate corporală.

Yoga este o practică izvorâtă din filozofia indiană străveche care presupune aducerea împreună a minții și a corpului, prin exerciții fizice specifice, exerciții de respirație și meditație. S-a constatat că practicarea regulată a exercițiilor yoga are un efect benefic asupra anxietății, împreună cu creșterea sentimentului de bunăstare și împlinire. Practicarea exercițiilor yoga încurajează efortul, inteligența, acuratețea, diligența, atenția, angajamentul și dedicația. Sunt mai multe variante de practici yoga. Eu îți recomand Hatha Yoga, care este cea mai populară și care folosește diferite posturi ale corpului pentru a obține creșterea sentimentului de control și de trăire corporală.

După ce ai aflat dacă există posibilitatea de a te afilia la vreun grup de fitness, Zumba sau Pilates, și de Hatha Yoga, înscrie-te cu curaj și practică. Recomandarea mea este să alegi un program de fitness și să practici în paralel și yoga. Urmează toate indicațiile instructorului și caută să ajungi la nivelul grupului, integrează-te și participă. Rezultatele nu vor întârzia să apară. Trebuie să știi următorul lucru: cu cât te străduiești mai mult fizic, cu cât îți utilizezi mai mult corpul, cu atât mai mică va fi anxietatea ta socială. Nu uita, păstrează-ți zâmbetul pe față orice ai face și oriunde te-ai uita.

9.8. PASUL 8 – ÎNVAȚĂ SĂ TE ÎMPOTRIVEȘTI CORPULUI ALTUIA

În viața de toate zilele noi suntem confrunțați în mod continuu cu alți oameni. Felul în care suntem priviți, acceptați și valorizați depinde de modul în care ne comportăm și mișcăm. Următorul pas al programului îți recomandă să cauți contactul cu corpul altora, lucru care va aduce minții tale experiențe senzoriomotorii care să integreze mai bine corpul cu mintea ta. Astfel caută să practici sporturi în care să ai contact cu corpul adversarului. Caută să practici sporturi cu mingea în care adversarul este în contact cu tine, precum fotbal, baschet, handbal, sau sporturi de contact direct, precum judo, lupte greco-romane sau lupte libere. S-ar putea să ți se pară curios, poate ți se va părea greu ori chiar insurmontabil. Dar greu este să rămâi așa cum ești, anxios, timid, sfios, rușinos, retracțil, evitant, condamându-te la singurătate și la un teritoriu social restrâns. Încearcă, interesează-te și găsește grupuri de oameni care joacă regulat fotbal pe teren sau în sală, ori care practică alte sporturi în care ai contact direct cu adversarul. Este foarte important să simți cum opozantul încearcă să câștige cu propriul corp, cu mișcărilor sale, cu abilitățile sale fizice. Vei învăța să câștigi fără să te bucuri și să pierzi fără să devii frustrat. Vei învăța să respecti corpul celuilalt la fel ca pe al tău. Chiar dacă o dată sau de două ori pe săptămână va trebui să mergi în localitatea învecinată, chiar dacă ar fi la capătul celălalt al orașului, fă orice sacrificiu și du-te și practică judo, lupte, joacă baschet, fă tot ce poți ca să înveți să lupti pentru tine și pentru echipa ta prin propriul corp.

9.9. PASUL 9 – ÎNVAȚĂ SĂ TE ARMONIZEZI CU CORPUL ALTUIA

Se spune pe drept cuvânt că locul pe care îl ocupă corpul în ființa noastră este uneori ambiguu, pentru că el este receptaculul obiectivității, subiectivității și intersubiectivității. Corpul este

obiectiv, pentru că îl vedem și simțim, este subiectiv, pentru că el este trăit și simțit în mintea noastră în mod interpretabil, și este intersubiectiv, pentru că e definit, trăit și comunicat în funcție de existența altor corpuri. Oricum ar fi, corpul nostru este un eveniment, pentru că starea lui este dinamică, schimbătoare în mod natural. Corpului i se descrie o „imagine“, care este percepția noastră asupra felului cum arată în mod obiectiv și cum este trăit în mod subiectiv, și o „schemă“, care se referă atât la arhitectura lui, cât și la organizarea și funcționarea lui. Schema corporală poate fi descrisă și ea în mod obiectiv sau trăită în mod subiectiv, privat, ținând atât de apartenența subiectului la acest corp, cât și de sentimentul proprietății aceluia corp. La toate acestea se adaugă faptul că pentru comunicarea interumană este necesară prezența obiectivă și/sau subiectivă a celor care comunică. Toate acestea se verifică în cel mai înalt grad în dans.

În terapia corporală a anxietății sociale, dansul ocupă un rol foarte important datorită faptului că: (i) facilitează incorporarea emoției, corpul, mișcarea și postura din dans fiind expresii ale emoției persoanei care dansează (ii); utilizarea anumitor mișcări, posturi, ipostaze ale corpului caracteristice dansului generează emoții specifice temei dansului și astfel se restructurează emoțiile nepotrivite; (iii) mișcarea, ritmul, tempoul sau spațialitatea dansului reprezintă mijloace de comunicare atât între cei care dansează, cât și pentru cei care privesc, fiecare individ având propriul său stil comunicativ corporal; (iv) furnizează o fereastră deschisă asupra *selfului* persoanei care dansează; (v) ajută la o fuzionare armonioasă a corpului, emoțiilor, cogniției și spiritului.

S-a constatat că practicarea dansului ca mijloc terapeutic îmbunătățește în mod substanțial expresia și postura corporală, stabilitatea emoțională, creativitatea și imaginația, prestigiul și stima de sine, ca și comunicarea interumană.

Te rog să identifici cluburi de dans în zona în care locuiești și să participi la lecții de dans de societate. Este important să înveți și să practici dansuri în care ești față în față cu partenerul, în care ai contact corporal cu acesta. În felul acesta vei descoperi și vei

exersa moduri de comunicare directe, care includ privitul în ochi, potrivirea unei expresii faciale adecvate, ținerea de mână a partenerului, luarea contactului cu corpul acestuia, potrivirea ritmului și a tempoul tău cu cele ale corpului partenerului, improvizarea și împărtășirea bucuriei. Exersează și nu abdică la primele mici eșecuri sau poticneli. Nu-ți fie rușine de nimic, nu te gândești că trebuie să fii într-un anumit fel ca să dansezi. Mergi înainte și descoperă bucuria naturaleții interacțiunii cu ceilalți. Fii tu însuți și nu ceea ce crezi că ar fi dezirabil pentru alții. În dans nu poți fi decât ceea ce îți cere dansul, o experiență corporală, emoțională și spirituală care ține de prezența activă a celuilalt. Nu uita, abordează un mic zâmbet în orice împrejurare. Când vei dansa, vei constata că nu se poate dansa fără să zâmbești!

Uite că ai ajuns și la ultimul pas al programului de terapie corporală. Execută fiecare pas al acestui program cu seriozitate și tenacitate. Trecerea la pasul următor nu înseamnă să nu-l mai exersezi pe cel dinainte. Reunește toate tehnicile și exercițiile, descoperă „filozofia“ lor, adică încearcă să reconstruiești emoțiile, gândurile și stilul relațional pornind de la eliberarea corpului de constrângerile timidității, rușinii și jenei. Bucură-te de viață, corpul te va ajuta mai mult decât mintea!

10. Cum să comunic

Tot ce am discutat și am exersat până acum va fi turnat ca printr-o pâlnie într-o singură acțiune – comunicarea interumană.

Comunicarea ține oamenii împreună. În fiecare zi ne întâlnim cu semenii noștri, cu oameni pe care-i cunoaștem sau nu. Această comunicare creează o rețea, la fel cum comunicarea între neuroni creează rețeaua neuronală. Rețeaua neuronală face mintea să existe și, tot așa, rețeaua de comunicare între oameni face să existe o minte mai mare, care este lumea în care trăim. În fond, toți oamenii sunt conectați între ei, nu există un om care să nu fie conectat la alții și, astfel, putem spune că există un „network” global al oamenilor, care face să existe lumea, tot la fel cum un „network” neuronal face să existe mintea. Lumea este o minte mai mare, pentru că și în cazul acesteia se pot descrie conștiința, *selful*, identitatea, simbolurile, gândurile, emoțiile, conceptele, memoria etc. Iată de ce și tu, cel care citești această carte, care ai probleme cu anxietatea socială, trebuie să rămâi în această rețea, conectat la ceilalți, conectat la această „minte” mare în care trăim, având astfel acces la toate minunile ei.

A comunica înseamnă a folosi simboluri prin care transmitem înțelesuri ce pot fi împărtășite. Dacă nu pot fi împărtășite și de alții, înseamnă că nu ai comunicat nimic! Aceste simboluri pot fi sunete, mișcări ale corpului sau imagini. În cazul comunicării interpersonale, oamenii folosesc cuvinte, gesturi, fizionomii, mișcări ale corpului, sunete și imagini.

În centrul comunicării interpersonale se află emoția interacțiunii cu altul. Această emoție poate să te motiveze sau nu să

comunica, după cum este ea, pozitivă sau negativă. Această emoție te face să exclami: „Ce bine îmi pare să te vad, mă bucur că te-am întâlnit, îmi face plăcere că am vorbit cu tine” și influențează felul în care sunt receptate, înțelese mesajele sau cum se generează altele mesaje. Emoțiile reprezintă atât un ambalaj în care sunt învelite mesajele, dar și un miez al acestora.

Dar de ce comunică oamenii între ei? În mod lapidar, s-ar putea spune că oamenii comunică între ei pentru: (i) a primi informații, (ii) a cere informații, (iii) a-și exprima nevoi, (iv) a împărtăși idei, (v) a stabili și menține relații cu ceilalți, (vi) a negocia, (vii) a discuta situația în care se află sau în care se vor afla, (viii) a-și exprima emoții și griji, (ix) a se face înțeleși și a înțelege pe alții, (x) a forma și menține relații strânse cu alții, (xi) a se impune, (xii) a-și forma identitatea. Dar dincolo de toate acestea, oamenii comunică între ei pentru a vorbi. A vorbi este o acțiune inherentă existenței. Am putea spune că dacă nu vorbim parcă nu existăm. În aceste condiții, putem spune fără să exagerăm că oamenii comunică între ei pentru că le vine să vorbească. Când se întâlnesc, poate că trec unii pe lângă alții în liniște, dar coardele lor vocale se mișcă imperceptibil pentru că mimează cuvinte. Oamenii sunt făcuți să-și vorbească atunci când se întâlnesc!

Să-ți spun o poveste adevărată de acum câteva secole, când Frederic I, împăratul Imperiului Roman de Apus, moștenitorul emfatic al Imperiului Roman, credea că dacă copiii mici nu ar învăța limba mamei lor, ei ar vorbi în mod spontan limba greacă, care este cea mai veche, și apoi limba latină, care este limba dată de zei. El a ordonat să se ia copiii nou-născuți din brațele mamelor lor imediat după naștere și să fie încredințați unor doici care să le acorde cea mai bună îngrijire posibilă, dar să nu vorbească cu ei. Presupunerea era că dacă nu vor auzi glasul mamei, ei vor începe să vorbească limba greacă și apoi latina. Rezultatul a fost că niciun copil nu a supraviețuit mai mult de 18 luni! Ce demonstrație mai bună se poate face pentru a arăta importanța covârșitoare a cuvintelor pentru supraviețuirea omului. După secole, studiile de neurobiologie au arătat că fără cuvintele mamei, fără alintările verbale ale mamei imediat

după naștere, neuronii nu se dezvoltă, factorul de creștere neuronală, hormonal, care face ca neuronii să se dezvolte, nu se secretă.

Dacă mai e nevoie de ceva pentru a te convinge, îți mai spun faptul că această comunicare interumană este esențială pentru că noi nu putem trăi singuri, nu muncim decât alături de alți oameni, nu ne bucurăm decât împreună cu alți oameni, pentru că dorim să ne găsim perechea și prietenia printre aceștia, pentru că ne construim securitatea și confortul cu ajutorul altora, pentru că dialogul cu alții ne îmbogățește și ne dezvoltă, pentru că împreună ne atingem obiectivele și scopurile în viață și pentru că nici una dintre nevoile esențiale supraviețuirii nu ține numai de noi înșine, ci și de prezența și dialogul cu ceilalți.

Se poate spune că această comunicare este sângele care curge prin venele oricărei relații interumane. O comunicare deschisă și sensibilă duce la relații strânse, pe când o comunicare rece, distantă și săracă duce la singurătate, conflict, stres și chiar tulburări psiho-somatice.

Altă caracteristică a comunicării este faptul că mesajul se dezvoltă și chiar se schimbă pe parcursul desfășurării ei, mesajele anterioare afectând mesajele prezente sau viitoare; fiind un proces dinamic, ea cere o permanentă interacțiune între cei care comunică. Întotdeauna există un deznodământ al comunicării, astfel poți să afli ceva, poți să ceri ceva, să ajuți cu ceva, să influențezi, să relaționezi, să generezi plăcere sau veselie, ori poți să transmiți ceva subtil. La toate acestea se adaugă faptul că ea este ireversibilă, odată ce mesajul a fost emis, el nu se mai poate lua înapoi sau șterge; ceea ce ai spus rămâne spus. De aceea comunicarea este imperfectă sau mai bine zis perfectibilă și cu toții am trăit sentimentul că ar fi fost bine să nu fi spus ceva ori să fi spus altceva.

Se descriu mai multe feluri de mesaje pe care le comunică oamenii: mesaje clare sau neclare, fragmentate sau parțiale, mesaje directe sau indirecte, mesaje duble, mesaje ascunse sau criptate etc. Oricum ar fi, pentru ca cineva să emită un mesaj trebuie să fie conștient, treaz, cu conștiința propriei persoane, adică mesajul să aibă proprietar, să aparțină celui care vorbește, iar cel ce

recepționează mesajul trebuie la rândul lui să fie conștient, atent și să exprime faptul că l-a auzit/recepționat și l-a înțeles.

Comunicăm nu numai vorbind. Chiar dacă nu scoatem o vorbă se poate considera că noi comunicăm ceva. Însuși faptul de a nu spune nimic este un mesaj! Aceasta se numește comunicare non-verbală. Există două moduri de a comunica non-verbal: (i) facial și corporal: prin expresia feței, gestică și postura corpului; (ii) prin relația spațială a corpurilor, respectiv distanța dintre persoane, de exemplu, a sta cu fața sau cu spatele, a sta aproape sau departe. În funcție de această structură, Albert Mehrabian distinge următoarele componente ale unui mesaj verbal: 7% din mesaj este reprezentat de cuvinte, 38% este reprezentat de felul în care este vocalizat mesajul (volumul, înălțimea și ritmul vorbirii), iar 55% din mesaj este dat de comunicarea corporală, în special cea facială.

Fața este cea mai expresivă parte a corpului în procesul comunicării. Atunci când comunică, oamenii sunt concentrați mai mult la fața celuilalt, pentru că ea este ecranul cel mai fidel pe care se derulează emoțiile. La fizionomia ce însoțește comunicarea participă ochii, pleoapele, mușchii frunții, mușchii colțurilor gurii. Expresia facială nu este niciodată singură, ea este însoțită întotdeauna de mișcările corpului și de o schimbare în vocalizare. Se consideră că fața exprimă starea mentală a subiectului, pe când corpul exprimă intenția lui.

Mișcarea corpului și gestică însoțesc comunicarea. Există modele gestuale de comunicare specifice grupurilor de vârstă, anumitor medii sociale, grupuri profesionale etc. Astfel se vede influența culturii în comunicarea extra-verbală, pentru că în cea mai mare parte ea este învățată în decursul vieții. Mulți cred că ea este înăscută, când de fapt noi învățăm mereu cum să comunicăm, ne șlefuiim pe parcursul vieții, învățăm să comunicăm mai eficient sau după gusturile și trebuințele noastre; în plus, imităm diverse stiluri de comunicare de la cei pe care îi cunoaștem sau îi privim. Mișcarea corpului este foarte importantă pentru că ea ilustrează comunicarea verbală și o reglează, în sensul că furnizează sugestii în vederea continuării sau opririi comunicării. De exemplu, când o persoană dă din

cap înseamnă că a înțeles, că se poate continua comunicarea, că este interesată și atentă, sau ridică ochii, privește în altă parte atunci când nu o mai interesează.

O problemă importantă care te interesează pe tine, ca persoană cu probleme de anxietate socială, este legătura dintre identitate și comunicarea interpersonală. Oamenii sunt foarte diferiți și chiar și gemenilor li se pot găsi diferențe, iar comunicarea este unul dintre lucrurile care îi fac pe oameni să arate diferit. Faptul că este o tră-sătură atât de personală face ca ea să fie legată de identitatea unei persoane. Felul în care comunicî, stilul, aparența ta în comunicare afectează felul cum te percepe lumea. Modul în care comunicî și te prezînți în fața altora cînd comunicî afectează modul în care te vezi pe tine însuși. La fel, felul în care comunicî și ceea ce crezi despre tine poate afecta felul în care arăți, cum te comporți și cum vorbești. Pe scurt, experiențele cîpătate în timpul comunicării cu alții ne furnizează informații importante despre cine suntem. Cînd comunicăm observăm propriul comportament prin activarea sistemului de supraveghere a *selfului*, despre care ți-am vorbit în capitolele introductive, și primim și un feedback despre felul în care ne privesc alții. Mai intervin aici și amintirile experiențelor trecute, propriile caracteristici fizice, sentimentele despre tine însuși și credințele pe care le ai despre reușita în comunicarea cu alții. Toate la un loc contribuie la formarea conceptului de *self*, a ceea ce ești și trăiești. Am mai vorbit despre *self*, acea instanță mintală care îți conferă sensul proprietății senzațiilor, emoțiilor, sentimentelor, gîndurilor și experiențelor, precum și sensul de observator și de participant într-o situație. Finalmente, toate aceste experiențe, la care se adaugă compararea cu alții și cu modele teoretice sau ideale, îți conferă sentimentul valorii și te plasează pe o scară proprie, într-o tipologie pe care ți-ai construit-o cu mai mulți ani înainte, uitându-te la oamenii de vîrsta ta, la eroii din filme, din cărți sau povești. Și în funcție de aceasta, vei stabili care este valoarea ta ca persoană în ochii tăi și ai altora, cum te vei plasa, comporta și comunica în situații sociale.

Comunicarea depinde de felul în care percepi situația, persoana cu care comunicî, ce elemente percepi și selectezi din tot cîmpul

perceptual, de exemplu, fața, ochii, aparența fizică, intonația vocii persoanei. Intensitatea acestor stimuli, relevanța lor pentru tine, interpretarea lor, fac ca tu să-ți organizezi aceste informații într-un mod propriu, punându-ți astfel amprenta pe felul în care comunicî și impresia pe care o lași. Ca o persoană cu timiditate, jenă și rușine înțelegi faptul că stilul tău de comunicare spune cel mai ades altora ce fel de persoană ești.

Privind prin prisma particularităților individuale, fiecare dintre noi are o anumită competență de comunicare interpersonală. Această competență reprezintă totalitatea abilităților individului de a folosi simboluri ce reprezintă idei și de a crea legături cu o altă persoană în scopul de a comunica. Această competență comunicațională presupune realizarea unui grad de fidelitate în transmiterea mesajului, o adecvare a stilului de comunicare, urmărirea unei satisfacții în ce privește deznodămîntul așteptat al comunicării, precum și eficiența cu care se comunică, respectiv raportul dintre ceea ce s-a dorit a fi comunicat și ce s-a comunicat în realitate.

10.1. CARACTERISTICILE COMUNICĂRII INTERPERSONALE ÎN CAZUL PERSOANELOR CU ANXIETATE SOCIALĂ

Caracteristicile comunicării interpersonale la anxioșii sociali sunt cauzate de distorsiunile cognitive, emoțiile sociale și comportamentul de evitare și scăpare specifice acestora. Despre toate aceste probleme am vorbit pe larg în capitolele anterioare.

Ceea ce definește în mod exemplar comunicarea interumană la anxiosul social se numește „anxietatea de comunicare verbală”. Ea reprezintă teama de a comunica verbal în situații sociale, reale sau anticipate. Aceasta se traduce prin evitarea contactului verbal cu alte persoane, scurtarea timpului de comunicare verbală și distorsionarea mesajului comunicat. Ea este mai mult situațională, pentru că se manifestă în funcție de contextul întîlnirii interumane, de

situația socială. Astfel, persoana cu timiditate comunică bine cu cei cu care este familiarizată și comunică prost cu persoane străine sau care îi trezesc emoții sociale, prin activarea sistemului de alarmă și de supraveghere a *selfului*. Frica de comunicare apare în perspectiva reală sau imaginară de a comunica, deci în situațiile în care se presupune întâlnirea cu persoane străine. Aceste situații nu ar provoca anxietate dacă ele nu ar implica alți participanți sau dacă subiectul nu ar trebui să vorbească cu nimeni. De exemplu, aș putea să mă duc fără frică acolo dacă aș ști că nu mă vede și nu mă provoacă nimeni să intru în vorbă. În tabelul de mai jos vei găsi o serie de întrebări prin care îți poți evalua anxietatea de comunicare verbală, așa cum le-a formulat James C. McCroskey, părintele acestui concept. Un scor mare la acest chestionar evidențiază gradul tău de anxietate în ce privește comunicarea verbală.

Anxietatea de comunicare este generată de emoțiile sociale și de activarea sistemului de alertă și supraveghere a *selfului*. Este vorba de frica de deznodământ negativ, de evaluare negativă și critică, de aparență inferioară, de dorința de salvare a reputației și a prestigiului social. Ca și în cazul anxietății sociale în general, stimulii sociali specifici generează frica de participare, reacția de „înlemnire“, de înghețare, dorința de a scăpa, de a evada și comportamentul de evitare.

O persoană cu anxietate de comunicare verbală prezintă următoarele caracteristici:

- eficiență redusă în comunicare, cu mesaje puține, vagi, lipsite de claritate, ambigue, impersonale, care nu antrenează persoana;
- volumul vocii este redus la minimum;
- tendință scăzută de comunicare verbală în ciuda încurajărilor celorlalți;
- evitarea comunicării verbale prin utilizarea diferitelor strategii;
- toleranță scăzută la critică sau contrazicere, cu înclinație spre a fi de acord, de a zice da, de a folosi în exces fizionomia și mișcarea corporală;

Tabelul 10. Chestionar de autoevaluare a anxietății de comunicare verbală.

Nr.	Întrebare	Scor
		Niciodată – 1 Uneori – 2 Deseori – 3 Întotdeauna – 4
1	Nu-mi place să particip la discuții în grup.	
2	Sunt tensionat și nervos când particip la o discuție în grup.	
3	Mă simt inconfortabil când în grupul la care particip sunt persoane noi.	
4	Sunt nervos și neliniștit când sunt într-o adunare.	
5	Mi-e frică să-mi spun părerea într-o adunare.	
6	Mi-e frică să iau cuvântul într-o adunare.	
7	Comunicarea verbală într-o adunare mă face agitat și nervos.	
8	Mi-e frică să întretin o conversație.	
9	Dacă este o persoană străină, mă simt stingherit și evit să vorbesc.	
10	Unele părți ale corpului meu sunt foarte tensionate când vorbesc în fața altora.	
11	Gândurile mele devin confuze când trebuie să vorbesc în fața altora.	
12	Sunt nervos, tensionat și anxios atunci când trebuie să vorbesc în fața altora.	
Scor total (adună scorul fiecărei întrebări) =		

- nivel scăzut de asertivitate, respectiv de încredere în sine sau curaj în a susține idei, de a spune nu sau de a-și apăra drepturile.

În afara emoțiilor sociale, la baza anxietății de comunicare stau așa-numitele „prejudecăți“. Prejudecățile sunt procese cognitive prin care se interpretează o persoană sau o situație înainte de a avea suficiente informații pentru o evaluare exactă. Exemple de prejudecăți sunt: prima impresie, o impresie bazată pe zvonuri, impresii fondate pe informații distorsionate sau indirecte etc. Aceste prejudecăți izvorăsc de fapt din așteptările, credințele și schemele

cognitive caracteristice persoanelor cu anxietate socială prin care se anticipează un deznodământ negativ al comunicării. De exemplu, un individ cu timiditate va evita să se ducă la o petrecere oarecare deoarece presupune că va întâlni o persoană care o va pune într-o situație ridicolă. Deși nu cunoaște acea persoană, ia în calcul reputația acesteia – petrecăreț care se ia de alții, face glume proaste, vânează persoane pe care să le pună în situații ridicole etc. În acest caz, prejudecata vizează această persoană.

Alte justificări care stau la baza anxietății de comunicare verbală pot fi frica de străini, frica de incertitudinea deznodământului comunicării, neîncrederea în propriile posibilități de comunicare, tendința de autoblamare, frica de respingere, frica de deteriorare a propriei imagini publice sau a reputației, înclinația de a pune răul în față, descalificarea experiențelor pozitive trecute.

Într-un alt limbaj, aceste persoane cu anxietate de comunicare verbală au o deficiență în a-și susține imaginea publică, drepturile personale, în a-și pune în lumină calitățile și valoarea, preferând să rămână în umbră, de frica unui accident de comunicare. Aceasta vine dintr-un stil comunicativ defectuos. În mare, se pot descrie trei stiluri de comunicare:

- (i) stilul pasiv, când cineva nu exprimă direct gândurile și sentimentele, nevoile, dorințele, ci folosește mijloace indirecte precum plâns, strigăt, oftat, vorbit în șoaptă, grimase faciale, cuvinte sau întrebări care să-l facă pe altul să continue să comunice și astfel să nu-i vină rândul la vorbă. De exemplu: *Și? Cum așa? Când? Extraordinar! Da?*;
- (ii) stilul agresiv, când cineva este capabil să spună ce gândește sau ce simte, dar încalcă drepturile și sensibilitățile altuia, fiind caracterizat prin exprimare ostilă, sarcastică, critică, plină de sentimente;
- (iii) stilul asertiv, încrezător, confident, curajos, când cineva își comunică exact sentimentele, gândurile, dorințele, dar ține cont de drepturile, interesele și sentimentele altora; el se bazează pe compromis, pe empatie, pe negociere și evită critica și ostilitatea.

De cele mai multe ori, anxiosul social are un stil comunicativ lipsit de asertivitate. Însă, nici de un stil pasiv nu poate fi vorba.

Pe lângă distorsiuni ale comunicării verbale, timidul, rușinosul și jenatul are probleme și cu comunicarea corporală. De fapt, această comunicare corporală este cea care-l trădează mai bine și mai repede decât comunicarea verbală și, de aceea, în mod instinctiv, anxiosul social caută să evite contactul sau dorește să se facă cât mai repede „nevăzut”. Dacă frica de comunicare verbală poate fi mascată prin diferite strategeme, expresia corporală și mai ales cea facială nu pot fi disimulate, în ciuda eforturilor celor care sunt îngrijorați de acestea. Ele contribuie la creșterea nivelului de anxietate socială generală, atât anticipatorie, cât și în situația de moment. Este bine știut cât de preocupat este un individ cu anxietate socială de faptul că ar putea roși, că i s-ar vedea transpirația de pe frunte, tremurul mâinilor, tensiunea musculară, incapacitatea de a privi pe cineva în ochi și expresia generală de sfioșenie și jenă. Descrierea expresiei corporale a unei persoane tipice cu anxietate socială ar trebui să cuprindă: (i) expresia generală supusă, obediența, (ii) privirea coborâtă, (iii) o mână flască, moale atunci când dă mâna cu cineva, (iv) afișarea unui zâmbet lipsit de nuanță, uneori nepotrivit cu contextul comunicării, (v) expunerea corpului doar într-un unghi față de privirea interlocutorului, (vi) menținerea corpului într-o poziție înghețată, (vii) spre deosebire de degete, care se pot mișca neîntre-rup, într-o gestică stereotipă sau convulsivă, (viii) evitarea privirii altuia, (xi) o față ce prezintă colțurile ochilor și ale gurii lăsate în jos (x) și o notă de neatenție sau de distractibilitate ce trădează dezinteresul față de continuarea comunicării verbale.

10.2. PROGRAM DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A COMUNICĂRII PENTRU O PERSOANĂ TIMIDĂ

O să-ți prezint programul meu de corectare a anxietății de comunicare verbală, program care are o consistență internă ce

presupune executarea pas cu pas a unei secvențe de activități. Ele pornesc de la expunerea la situații comunicative în scopul desensibilizării, apoi se trece la stăpânirea expresiei corporale și îmbunătățirea reacției senzoriomotorii, după aceea la nivelul emoțional, iar în final la activități care se adresează corectării stilului comunicativ. Acest program este întreținut cu exerciții de *mindfulness* care au ca scop menținerea minții în momentul prezent al comunicării, clipă de clipă, pentru că de fiecare dată când mintea zboară, anxietatea de comunicare apare în prim-plan, iar dorința de a rupe contactul comunicativ este de nestăvilit.

1. Participă și nu evita, nu alege situațiile, mergi împotriva prejudecăților, a așteptărilor negative, deconstruiește-te. Nu alege situațiile sociale în funcție de faptul că va trebui să interacționezi verbal sau nu, în funcție de cine participă sau nu, ori de ce se presupune să faci sau nu. Nu te bucura când te duci undeva și nu ai vorbit, considerând că „ai scăpat“! Din contră, participă, nu alege, lasă viața să curgă exact așa cum curge. Reamintește-ți că cu cât participi mai mult la situații la care ești anxios, cu atât te vei deconstrui de anxietatea care este consolidată tocmai prin faptul că ai evitat-o. Lasă-te scufundat în această anxietate, nu este nimic periculos, nu o să pățești nimic rău, stai cu fața și corpul la oameni, primește sugestiile lor de a comunica verbal și vorbește. Salută, vorbește simplu, fii politicos, prezintă-te firească și bucură-te de faptul că ești o conexiune în rețeaua ce formează mintea cea mare, despre care ți-am vorbit la început, bucură-te că ești parte din lume!
2. Începe cu corpul, fii atent la expresia ta corporală și lasă-te văzut. Stai cu capul drept, relaxează umerii, stai cu fața spre oameni, afișează un zâmbet ușor și arată-te. Când discuți cu cineva întoarce-te cu fața spre el, nu întoarce niciodată capul în spate, nu privi niciodată peste umăr. Dacă ești tensionat, neliniștit, fă câteva exerciții de respirație, urmărește cu mintea drumul aerului, iar astfel te decuplezi de anxietate. Dacă simți tensiune în vreo parte a corpului, fă câteva exerciții de relaxare musculară și apoi spune cuvântul magic „relaxează“. Lasă liberi mușchii

feței, fă și cu ei câteva secvențe contracție-relaxare și apoi arborează din nou acel zâmbet ușor. Dacă dai mâna cu cineva, întinde brațul și mâna, ține palma dreaptă, atinge palma celuilalt pe toată suprafața și strânge-o destul de ferm. Vei constata că acest contact ferm se prelungește într-o comunicare consistentă. Controlează-ți mișcările degetelor, lasă mușchii liberi și nu mișca din degete. Dacă observi că mintea „pleacă“ de lângă tine, nu te blama, adu-o încet înapoi în prezent și păstrează corpul calm și relaxat. Nu uita, dacă ții mintea în prezent, atentă la fiecare clipă, nu poate judeca; ea nu poate să fie atentă și să judece în același timp; orice judecată, orice evaluare se face pentru clipa care a trecut deja, orice predicție se face pentru clipa care vine, dar clipa în care te afli este lipsită de judecată, așa că ține mintea limpede în prezent. Deci observă, descrie și nu judeca! Stai cu fața și lasă-te văzut, privit și spune ceea ce ai de spus.

3. Continuă cu ochii. Lasă ochii liberi, nu hotărâ încotro să te uiți. Privește unde te duc ochii. Fii cu mintea acolo și doar privește, observă, descrie și nu judeca. Dacă vei judeca, vei atașa imaginilor anumite calități ce vin din subiectivitatea ta, din atașamentele la ideile pe care le ai și astfel ele se constituie în stimuli emoționali. Privește direct și întoarce corpul în direcția în care privești. Nu privi pieziș, nu privi în spate, întoarce-te astfel încât întotdeauna să privești în față. Păstrează-ți zâmbetul și fă ceea ce ai de făcut. Doar un singur lucru odată. Dacă e momentul salutului, fă doar acest lucru. Dacă trebuie să te oprești în dreptul cuiva, oprește-te, iar dacă trebuie să vorbești cu cineva, vorbește. Menține-ți privirea îndreptată acolo unde faci ceva. Dacă saluți, uită-te la omul pe care-l saluți, dacă vorbești, uită-te la omul cu care vorbești. Nu atașa imaginilor idei și considerații, nu judeca, stai în prezent și vorbește ceea ce ai de vorbit.
4. Controlează-ți emoțiile prin tehnica *mindfulness*. Stai cu mintea în prezent, clipă de clipă, observă, descrie-ți ceea ce faci și fă ceea ce ai de făcut fără să atașezi alte înțelesuri sau judecăți. Fii atent la cuvinte. Când auzi ce vorbește celalalt, repetă fiecare

cuvânt în mintea ta ca și cum ar fi un ecou, iar când vorbești tu, vorbește rar și limpede, astfel încât să poți urmări cu atenție ce vorbești. Nu lăsa mintea să zboare. În timp ce vorbești nu te gândești la ce gândește celălalt, la ce se vede pe fața lui, la felul în care te privește etc. Fii atent la vorbele tale, ignoră felul în care sună vocea ta, dacă sună bine sau e gătuțită, dacă sună emoțional sau nu, fii atent doar la cuvintele tale și nu la voce. Fă doar un lucru o dată, dacă vorbești, doar vorbește.

5. Fii asertiv când comunică, adică fii încrezător, curajos și convins de dreptul tău de a-ți exprima sentimentele, gândurile și dorințele; afirmă-le în fața altora fără să afecțezi drepturile acestora la sentimentele, gândurile și dorințele lor proprii. Asertivitatea nu se moștenește, ea se învață exersând cu perseverență o comunicare dezbrăcată de propriile evaluări și critici. Nu te simți rușinat atunci când nu ești la nivelul așteptărilor tale, mergi mai departe, rușinea și jena apar numai când mintea rămâne în urmă; dacă o ții în prezent, clipă de clipă, mintea nu are timp să facă evaluările retrospective și să-ți aducă rușinea și jena în prim-plan. Nimeni nu poate fi considerat pe de-a-ntregul asertiv. Pot exista momente și situații în care nu ești asertiv în comunicarea verbală, atunci când ești pasiv sau când ești agresiv. Fiecare are propriul său profil. Însă trebuie să știi că în cazul anxietății sociale, lipsa asertivității poate fi considerată nucleul problemei în comunicarea verbală. Iată în continuare câteva dintre expresiile asertivității comunicaționale pe care poți să le consideri a fi dezideratele tale:

- dreptul de a pune problemele tale înaintea problemelor altora,
- dreptul de a face greșeli,
- dreptul ca sentimentele și gândurile tale să fie considerate legitime,
- dreptul de a avea propriile opinii și convingeri,
- dreptul de a te răzgândi și a decide propriile acțiuni,
- dreptul de a spune nu etc.

Nimeni nu te poate considera deplasat, nimeni nu te poate judeca atunci când îți susții drepturile într-un mod în care

să nu interacționeze cu interesele altora. Din contră! Nu evita să-ți comunici sentimentele, gândurile și dorințele doar pentru că ți se pare că ai fi caraghios, ridicol, inferior sau demn de dispreț. Acestea izvorăsc din convingerile tale distorsionate. Lasă-le să iasă la suprafața unei ape liniștite, exprimă-le clar, fii atent la cuvinte și nu la voce, privește oamenii cărora te adresezi și arată cu curaj cine ești.

6. Ascultă asertiv ceea ce spun alții, adică concentrează-ți atenția asupra persoanei care vorbește, stai cu fața la ea, exprimă-ți interesul față de ceea ce spune prin intermediul ochilor, feței și corpului, nu te mișca în mod inutil, nu întrerupe; dacă vorbești, exprimă considerație față de poziția, interesele și sentimentele celuilalt.
7. Dacă nu ești de acord, nu trebuie să te contrazici, dimpotrivă, „validează” ceea ce spune altă persoană. Validarea este o tehnică de comunicare care conduce la evitarea unui conflict. Validarea este un mijloc de comunicare care valorizează mesajele altuia, o modalitate prin care sunt luate în considerare experiențele și trăirile altei persoane. Ea se realizează prin ascultarea atentă a persoanei, prin exprimarea autentică a empatiei și a deschiderii la dialog. Validarea conduce la comunicare directă și fluidă, la descurajarea unei persoane agresive, reduce critica, consolidează încrederea și respectul reciproc.
8. Învață să răspunzi la critică, nu-ți fie frică de ea, căci există metode să demontezi orice critică. Când cineva te critică, fii atent la cuvinte și nu la persoană. Repetă în gând ceea ce spune, ca un ecou, și fă doar un singur lucru odată. Când auzi criticile, nu formula în același moment un răspuns, ci așteaptă ca persoana să termine ce are de spus. Privește înainte, direct și afișează-ți zâmbetul. Nu-ți mișca fața, nu te încrunta, nu te foi, nu-ți mișca mâinile; dacă ești inundat de emoții, fă câteva exerciții de *mindfulness* (respirație și relaxare musculară) pentru a întrerupe evoluția unei emoții. Nu considera critica un semn că persoana nu te place sau că vrea să te îndepărteze, ori să te „distrugă”, să te „nimicească”. Nu folosi cuvintele acestea,

înlocuiește-le cu unele mai blânde, nu trage nici o concluzie. Când îți vine rândul să vorbești, vorbește clar, rar și fii atent doar la cuvinte, nu și la vocea ta. Privește fața și ochii interlocutorului și nu judeca, nu căuta să descoperi ceva acolo. Apoi folosește următoarele strategii de neutralizare a criticii:

- Recunoaște, fii de acord cu critica atunci când este adevărată sau are consistență, când este constructivă, dar nu te disprețui, rămâi asertiv, mulțumește pentru opinia respectivă și afirmă că o vei lua în considerare în cel mai serios mod;
 - Dacă critica nu a fost adecvată, găsește totuși ceva cu care să fii de acord. În felul acesta dezamorsezi un conflict și aduci calmul în comunicare;
 - Tot în scopul de a dezamorsa o tendință agresivă în comunicare poți să fii de acord în principiu sau parțial cu critica adusă; această tehnică este în esență o tehnică manipulativă, dar are efect pe moment.
9. A învăța să spui „nu“. Este important să poți spune nu, pentru că ai avut mereu tendința de a fi de acord cu orice, numai ca să scapi de o comunicare mai largă. Când cineva îți cere ceva sau spune ceva cu care nu ești de acord:
- încearcă să treci repede în revistă sentimentele, gândurile și drepturile tale în legătură cu contextul respectiv,
 - formulează o afirmație scurtă, ușor de înțeles, specifică, despre cum vezi problema respectivă,
 - nu te scuza, nu oferi explicații,
 - nu spune niciodată că nu poți, ci spune simplu nu,
 - folosește limbajul corporal în sprijinul negației tale,
 - Privește persoana în ochi, stai drept și nu gesticula,
 - rămânând calm și ferm, repetă negația de câte ori este necesar pentru a te face înțeles, astfel încât persoana să priceapă că nu te răzgândești.
10. Comportă-te și comunică în așa fel încât să se reflecte felul în care dorești să fii văzut, nu într-un mod fabricat de mintea ta, ci în proiectul autenticității despre care ți-am vorbit la începutul

acestei cărți. În felul acesta îți va crește stima de sine, comunicarea nu va mai fi o corvoadă, ci un mod firesc de a-ți exprima identitatea, un mod de a-ți arăta valoarea și de a culege aprecierile celor din jur.:

- folosește propoziții care încep cu „eu“, de exemplu: eu doresc, eu aș vrea, eu cred, eu apreciez;
- Eexprimă verbal și corporal empatia față de interlocutor;
- rămâi concentrat asupra subiectului, ascultă atent;
- evită ambiguitățile, exprimările extreme (groaznic, teribil, nemaipomenit etc.) și „subtilitățile“, fii clar și concis;
- verifică în mod politicos dacă interlocutorul a înțeles conținutul comunicat, repetă cu alte cuvinte ceea ce ai vrut să spui;
- utilizează tăcerea în mod adecvat, lansând celuiilalt invitația de a vorbi și de a fi explicit; nu folosi tăcerea ca încheiere a comunicării verbale;
- arată-te dispus să primești sugestii și chiar critici;
- dacă e cazul, fii flexibil și propune negocierea unui punct de vedere comun;
- validează punctul de vedere al celuiilalt;
- fii atent la limbajul tău corporal, stai relaxat, nu gesticula prea mult, privește în ochi interlocutorul și controlează fizionomia feței;
- fii dispus să prezinți scuze doar atunci când crezi că ai încălcat drepturile altuia, nu când crezi că astfel vei fi mai bine primit.

În felul acesta nu vei mai fi prizonierul locuinței tale, ci protagonistul vieții tale. Nu te speria de slăbiciunile tale, nu uita că slăbiciunile noastre ne fac oameni. Încearcă să fii congruent cu ceea ce ești, cu ciclul vieții în care te afli, încearcă să fii autentic.

Acum te rog să deschizi caietul de teme pentru acasă și fă o listă cu situațiile sociale în care ești timid. Copiază-le pe cele din tabelul 5 și adaugă sau șterge situații dacă crezi că este cazul. Apoi scrie în dreptul fiecăreia felul în care dorești să comunici atunci când ești confruntat cu situația respectivă, ce fel de comunicare vrei să

folosești, ce tehnici de comunicare verbală vrei să utilizezi din cele pe care le-ai învățat, ce rezultate crezi că vei avea, dacă în urma acestor modificări vei mai evita sau nu acea situație. Evaluează ce nivel de anxietate socială vei avea după ce ți-ai îmbunătățit modul de comunicare verbală. Înțelege că toate se obțin numai prin practică, perseverență și iar practică. Aceste recomandări de comunicare verbală nu reprezintă un experiment, ci un model de aplicat zilnic, cu tenacitate și continuitate, un mod de comunicare pentru toată viața.

Bibliografie selectivă

- Antony M.M., Swinson R.P. (2008): *The Shyness & Social Anxiety Workbook*, 2nd Edition, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Bandelow B., Stein D.J. (2004): *Social Anxiety Disorder*, Marcel Dekker Inc. NY: New York.
- Bourne E.J. (2010): *The Anxiety & Phobia Workbook*, 5th Edition, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Brantley J. (2003): *Calming Your Anxious Mind*, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Butler G. (2007): *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Selfhelp Guide Using Cognitive Behavioral Technique*, Robinson, London.
- Chapman A.L., Gratz K.L., Tull M.T. (2011): *The Dialectic Behavior Therapy Skills Workbook for Anxiety*, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Clark D.A., Beck A.T. (2010): *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*, The Guilford Press, NY: New York.
- Crozier W.R., Alden L.E. (2001): *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions*, Wiley & Sons, NY: New York.
- Fleming J.E., Kocovski N.L. (2013): *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Social Anxiety and Shyness*, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Hartley L. (2009): *Contemporary Body Psychotherapy: The Chiron Approach*, Routledge, NY: New York.
- Kearney C.A. (2005): *Social Anxiety and Social Phobia in Youth: Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment*, Springer, Dordrecht.
- Ogden P., Fisher J. (2015): *Sensorimotor Therapy: Intervention for Trauma and Attachment*, WW Norton & Comp. NY: New York.
- Orsillo S.M., Romer L. (2005): *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches for Anxiety*, Springer, NY: New York.

- Pederson L. (2012): *The Expanded Dialectical Behavior Therapy: Skills Training Manual*, Premier Publishing and Media CMI Education Institute, Inc. WI: Eau Clair.
- Pavlanis S. (2010): *Life Less Anxious: Freedom from Panic Attack and Social Anxiety without Drugs or Therapy*, Alen Publishing Comp. (Printing Corp) Chicago.
- Schmidt L.A., Schulkin J. (1999): *Shyness and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcome*, Oxford University Press, NY: New York.
- Shannon L. (2012): *The Shyness and Social Anxiety Workbook for Teens*, New Harbinger Publication Inc. CA: Oakland.
- Stahl B., Goldstein E. (2010): *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publication Inc., CA: Oakland.
- Stein MB, Walker JL (2002): *Triumph over Shyness; Conquering Shyness and Social Anxiety*, McGraw-Hill, NY: New York.
- Totton N. (2003): *Body Psychotherapy; An Introduction*, Open University Press, PA: Philadelphia
- Wells A. (1997): *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*, Wiley & Sons, NY: New York.

APENDIX

Demedicalizarea anxietății sociale – o abordare hermeneutică a rușinii, a jenei și a timidității

„INTRODUCERE: OMUL ACTUAL ȘI REGULILE SOCIALE ALE ÎNTÂLNIRII

Agitația și tumultul sunt constantele vieții noastre cotidie-ne. Este suficient să ne gândim cât de emblematică sunt imaginile mulțimii de pe peroanele trenurilor de navetă din Tokio, Londra sau Toronto, de pe străzile Manhattan-ului la orele de vârf, de pe stadioane sau ale traficului auto de pe autostrăzi. Și mai auzim de mii de ori că omul este o ființă gregară, adică cu tendința de a se strânge laolaltă și a flecări. Nu tot atât de dese sunt însă imaginile unui om solitar, citind o carte pe o bancă într-un parc sau mergând pe o cărare de munte.

Încă din anul 1846 filozoful danez Soren Kierkegaard descria omul actual ca pe un individ cu spirit de turmă, conformist, obsedat de vorbărie și bârfa, căutând constant noutatea și adăuga: „îmi imaginez un individ bine hrănit, suferind de plictiseală, căutând doar o intoxicație hedonică”; el este un „om al oamenilor”, un tip cu tendința de a se alinia unui model de individ confident și volubil: „în timp ce aceia care sunt solitari, introspectivi și tăcuți sunt stigmatizați ca fiind oameni aparte”, aceasta din cauză că publi-

cul este departe de a accepta caractere care nu sunt conforme cu standardul de normalitate al epocii (citată din Aho, 2010)¹.

Dar lucrurile nu au stat totdeauna așa. Unele dintre virtuțile din inima culturii creștine, și nu numai, au fost modestia, temperanța, rușinea, timiditatea și chiar umilința. Însuși mitul esențial al lui Adam și Eva conotează rușinea și pedeapsa de a nu-ți fi dirijat comportamentul în conformitate cu ce e drept. Secole de-a rândul aceste virtuți au fost cultivate și au dirijat relațiile sociale ale oamenilor. A fi reticent, modest, rezervat sau reflexiv sau chiar solitar era un lucru de admirat.

Îmi amintesc că în primii ani de școală învățasem să cânt la pian și părinții mei aveau obiceiul să mă invite să arăt ce știu atunci când aveau musafiri. Aceasta era un supliciu pentru că mi-era rușine, consideram că nu știu așa de bine să cânt încât să pot face aceasta în fața altora. De fapt mi-era rușine și când părinții vorbeau de realizările mele altora, pentru că eram convins astfel se viola o valoare în care credeam, cea a modestiei. Mi se părea deplasat să vorbești de ceea ce ști sau poți fără să fie nevoie, nu era o „manieră”, toate aceste lucruri vor fi văzute de alții la timpul potrivit sau niciodată, în fond toate abilitățile pe care le aveam, le aveam pentru mine, nu pentru a mă lăuda cu ele. Treptat, lumea s-a schimbat și eu odată cu ea; poate am rămas un pic în spate, atât cât să pot scrie acest eseu. Oamenii s-au schimbat aliniindu-se tipologiei „moderne”, astfel că unii dintre noi, poate cea mai mare parte, se potrivesc pe de-a întregul cu tiparul actual și așa pot să se integreze social cu ușurință, alții mai au de făcut ajustări și rămân mai în urmă, într-un fel rămân în trecut.

Manierele, adică acel comportament simbolic declanșat de prezența altora, au jucat un rol important în stabilirea și menținerea relațiilor dintre oameni. Sociologii și antropologii le-au dat diferite denumiri precum etichetă, comportament ceremonial, ritual social, ritual interacțional sau simplu, politețe. Această simplă politețe

era învățată în familie și, în cultura noastră, este sau era subsumată conceptului de „*cei șapte ani de acasă*”. Aceste maniere îndeplinesc trei funcții sociale foarte importante: (i) reprezintă un mod subtil de reglare și control a relațiilor sociale, (ii) generează sentimentele care-i fac pe oameni să-și asume roluri sociale și (iii) comunică cine sunt și ce loc ocupă în ordinea socială. Cel mai bine, aceste caracteristici sunt întrupate în ceremonialul salutului, prin care se exprimă curtoazia, respectul și toate celelalte. Într-o întâlnire, fiecare salută sau este salutat în funcție de relațiile pe care le are cu celălalt. Manierele, sau ori cum le-am zice, aduc reconcilierea, pacea și liniștea între oameni. Dallett Hemphill (1999)² spunea: „*Dacă marile reguli sociale, precum sistemul de legi, moralitatea sau religia sunt necesare ca oamenii să trăiască în grup, micile reguli precum manierele sunt necesare pentru a valida ordinea socială cu fiecare întâlnire dintre ei. Manierele reprezintă și un nivel mediativ dintre idealurile abstracte ale societății și variatele comportamente ale membrilor săi. Aceste acte încărcate de semnificație sunt semnale ale întâlnirii prin care comunicăm, adesea non-verbal, cine suntem și ce așteptăm unul de la altul*”.

Însă nu putem vorbi de maniere și etichetă, de felul de a apărea în public, fără să spunem că la baza lor se afla emoțiile de rușine, jenă, vină și timiditate pe de-o parte și aroganță, mândrie și gelozie pe de altă parte. Aceste emoții sunt considerate emoțiile conștiinței sinelui sau selfului și despre unele din ele vom vorbi mai departe. A nu fi salutat o persoană pe care o cunoști și o respecți, pe un individ ierarhic superior, a face o gafă în public, a avea un comportament deplasat sau a eșua când era de presupus să realizezi ceva, sunt numai câteva exemple care-i fac pe oameni să le fie rușine sau să se simtă jenați. Cât de mult un om are aceste emoții este o problemă individuală.

Oricum ar fi și am spune, noi trăim în această lume cu sentimentul că suntem acasă la noi, o simțim ca ceva familiar și din care

¹ Aho K. (2010): The psychopathology of American shyness: A hermeneutic reading, *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 40(2): 190-206.

² Dallett Hemphill C (1999): *Bowing to Necessities: A History of Manners in America, 1620-1860*, New York: Oxford University Press.

facem parte nemijlocit. „*Noi trăim în această atmosferă care ne înconjoară constant. Noi suntem acasă oriunde în această lume, noi creăm istoria pe care o înțelegem; noi știm înțelesul și semnificația ei... noi înșine suntem parte a ei*“ (Dilthey, 1976)³. „*A fi acasă*“ în această lume înseamnă că noi avem o înțelegere preconștientă a ceea ce înseamnă a fi în situațiile de fiecare zi. Oricare ipostază a vieții de fiecare zi este saturată de o semnificație. Aceste semnificații nu sunt produsul exclusiv al minții noastre, ci sunt produsul activităților de fiecare zi, sunt create în istoria în care am crescut și dezvoltat și pe care o împărtășim cu alții. Această istorie operează în spatele nostru și formează interpretările pe care le avem despre lume și noi înșine și deschide perspectiva în care vom fi în viitor. Orice am face noi, nu ne putem desprinde de aceste interpretări construite pe baza tradiției istorice și familiale în care am crescut. Însă „*a fi acasă*“, a te simți familiar în această lume, înseamnă să fii așa cum vrea ea sau cum vrei tu? Să fii congruent cu lumea din afara ta sau cu cea dinăuntrul tău? Pentru majoritatea covârșitoare dintre noi a fi acasă înseamnă să fii autentic, adică să poți să te arăți așa cum ești în fața ta și a altora, fără să dorești să te ascunzi, să eviți sau să disimulezi. Dacă această aserțiune este adevărată, poate individul care este modest, timid, introspectiv să se simtă acasă în lumea din afara lui sau se simte împins să rămână închis în lumea de dinăuntru pentru a nu-i fi rușine de cine și cum este? Lumea din afară i se pare acestuia suficient de familiară pentru a se dezvălui, sau trăiește sentimentul de a se ascunde pentru a nu fi identificat ca străin și inadecvat? Recunoaștem aici situația unui individ care astăzi este etichetat ca „suferind“ de anxietate socială sau de fobie socială, lucru care ridică alte întrebări: Un astfel de individ poate să se simtă acasă în lumea de astăzi? Poate fi el autentic? Și dacă nu, această neautenticitate, această nepotrivire, se întâmplă din cauza lui sau a lumii exterioare? Dacă l-am pune în „tunelul timpului“ și l-am transporta suficient de mult în trecut, ar exista o perioadă în istoria

lumii în care el s-ar simți acasă și nu ar mai fi considerat ca „anxios social? Se pare că da!

ÎNTRE A FI AUTENTIC ȘI A FI CONFORMIST

Pentru a răspunde mai corect la întrebarea de mai sus o să încerc să întreprind o călătorie a selfului de-a lungul timpului, self ca depozitar al naturii nucleare a individului. În felul acesta o să înțelegem cum s-a despărțit ceea ce este public de ceea ce este privat din gândurile, emoțiile, credințele și dorințele noastre și tendința multora de a pune o „mască“ pentru a fi capabili să joace un rol social fără a-și altera interioritatea. Vom mai înțelege cât de împovăraătoare este situația acelor la care rușinea, jena și timiditatea sunt emoțiile predominante din spațiul social și, în final, să decidem dacă pot fi ei medicalizați sub eticheta de fobici sociali sau anxioși sociali.

Autenticitatea poate fi înțeleasă ca un proiect personal, ca o întâlnire între vocea lumii interioare care-ți spune cine ești și vocea lumii exterioare care-ți spune cine ar trebui să fii. Am putea spune că există tendința naturală, internă, „genetică“, de a deveni ceea ce ți-e dat să fii, printr-o predestinare inerentă ființei tale și o tendință exterioară, ambientală, de sorginte socială în cea mai mare parte, de a deveni ceea ce se cere, ce se cade, ce este necesar din perspectiva altora sau, mai bine zis, din ceea ce crezi tu că ar fi în mintea altora. Guignon (2004)⁴ spunea: „*toate lucrurile din existența noastră socială ne abat din a fi noi înșine din simplul motiv că societatea funcționează cel mai bine cu oameni care sunt doar rotițe ale mașinăriei vieții de zi cu zi. Lumea exterioară a activităților practice funcționează cel mai bine când oamenii se identifică cu rolurile lor și împlinesc funcțiile lor fără să întrebe sau să se împotrivească față de ce fac. Presiunea socială ne împinge înspre roluri neautentice și a deveni autentic înseamnă să faci un efort foarte*

³ Dilthey W. (1976): Selected Writings. H.P. Rickman (ed. and trans.). Cambridge: Cambridge University Press.

⁴ Guignon C. (2004): On Being Authentic, London and New York: Routledge

serios“. Cu toate aceste riscuri, oamenii continuă să presupună că numai prin exprimarea selfului adevărat, loc în care sălășluiesc resursele înțelegerii și ale scopurilor care merită trăite, noi putem dobândi auto-realizarea și auto-împlinirea și se poate obține astfel un fel de sinceritate față de noi înșine.

Confruntat cu existența de fiecare zi, proiectul autenticității, resimțit în diferite proporții de fiecare ca o „datorie“ față de tine însuși în tranzacție perpetuă cu datoriile față de ceilalți, a fost narat diferit de-a lungul secolelor (Guignon, 2004).

Grecii lui Socrate vedeau oamenii ca entități aparținând unei ordini cosmice și autenticitatea însemna strădania de a înlătura tot ce este particular și distinctiv în tine, care te-ar putea ține departe de modelul ideal al ordinii cosmice, care este mai mult o ordine a ideilor, „*orice ființă fiind făcută de dragul întregului*“. Noi nu ne aparținem nouă înșine, ci unei realități mai largi, cosmice, iar a fi autentic înseamnă mai mult a te situa în afară decât înăuntrul tău.

Creștinismul, religie a cărții, conduce la internalizarea narativă a poveștilor biblice și astfel apar în sufletul oamenilor noțiuni ca ființare, eșec, vinovăție, transformare etc. Acum dorința noastră de autenticitate se topește în dorința „*să fim cu fața spre Dumnezeu*“ și în final să ne unim cu Dumnezeu. Toate dorințele și preocupările noastre nu sunt altceva decât tendințe care ne abat de la aceasta și doar căutarea și strădania interioară pot reface această orientare. Selful dobândește sentimentul apartenenței unui adevăr mai mare decât cel individual și, astfel, proiectul autenticității individuale se obține prin reverență, respect și venerația față de cuvântul Cărții Sfinte. Umilința, pioșenia, evlavia, vinovăția, modestia, timiditatea, rușinea sunt emoții și virtuți internalizate în proiectul autenticității și sunt exprimate în afară doar în dorința întoarcerii cu fața spre divinitate. Secole de-a rândul ele au colorat expresia relațiilor sociale, făcând parte din manierele și eticheta vremurilor.

Epoca modernă aduce o complexificare a proiectului autenticității individuale, punând-o în termenii unei dileme existențiale. Pe de o parte, odată cu reforma lui Luther și primatul științei în cunoașterea realității, proiectul autenticității se mută în

centrul individului, el devenind ceea ce Foucault (1984)⁵ denumea „*subiect al interiorității*“ și selful este văzut ca un subiect, un centru ale experienței și al acțiunii, plasat în opoziție cu lumea obiectelor care trebuie cunoscută și manipulată. Pe de altă parte, înțelegerea modernă a societății pornește de la sensul că ea este ceva făcut de om, produsul relațiilor și al deciziilor umane ca angajamente contractuale, mai curând decât ceva natural și preordonat, în care individual are de jucat diferite partituri, de citit diferite texte în viața publică, texte care de cele mai multe ori nu sunt scrise de el, ci de alții. Marșul triumfal al spiritului antreprenorial și al industrializării aduce în conștiința publică importanța relațiilor cu alții și așezarea individului pe o scară ierarhică. Acum devine evidentă importanța „*altuia*“ în opoziție cu cine realmente sunt eu, diferența între public și privat, între a fi autentic sau conformist, între artificial și natural. Spațiul privat este privit ca depozitar al autenticității și începe să fie considerat ca un refugiu, iar cineva este cu adevărat el însuși doar când sălășluiește în viața privată, spațiu al libertății și devenirii personale (Hannah Arendt, 1959)⁶. Apare evident ca în modernitate, pe măsură ce individul dorește să participe și să se realizeze în viața socială, în aceeași măsură realizează că selful și interioritatea sunt cele care-l fac să fie mai aproape sau mai departe de lumea reală. Odată cu modernitatea, unitatea și întregul în viață au fost pierdute. Rezultatul a fost că oamenii s-au trezit separați de natură, incapabili să experimenteze lumea naturală ca fiind căminul lor. Cunoașterea aduce o fisură în unitatea persoanei. Societatea este văzută ca o cauză a pierderii sensului de întreg și unitate caracteristice vieții contemporane.

Rolurile sociale, convențiile sociale și preocuparea constantă pentru existența materială blochează abilitatea noastră de a fi ceea ce suntem cu adevărat. A existat chiar și o tendință „romantică“ de a considera că fericirea și împlinirea nu pot fi atinse decât prin întoarcerea spre înăuntrul nostru, prin ascultarea vocii care izvorăște

⁵ The Foucault Reader (1984): Editor Paul Rabinow, New York: Pantheon.

⁶ Arendt H (1959): The Human Condition, Garden City, New York: Doubleday.

din natura noastră internă, proiectul autenticității devenind „o călătorie internă în căutarea căminului pierdut“ spre locul nostru de început, care este înlăuntrul nostru și nu în afara noastră. Miller (1997)⁷ se face interpreta credinței populare că selful autentic, natural, nealterat, sălășluiește doar în pieptul unui copil, ca mai apoi, prin procesul de maturare, el să se afle sub riscul denaturii datorită incitațiilor sociale de a juca diferite roluri.

Ce sunt eu? Cei mai mulți vor spune că eu sunt ceea ce simt că sunt! Aici se face distincția dintre adevărul subiectiv, dintre adevărurile pentru mine și adevărul obiectiv, adevărul despre fapte. Starobinski spunea că „noi ne-am mutat de pe tărâmul adevărului pe cel al autenticității“. Selful nu este o copie a subiectului, ci o reprezentare a căutării continue a adevărului selfului. Imaginea găsită este autentică pentru că selful este însăși această căutare. Auto-descoperirea nu este o problemă de găsire a unei entități, ci o problemă de construire a selfului pe parcursul acestei căutări. Adevărul este descoperit în activitatea de auto-creare și auto-construire în sine. Noi suntem ceea ce suntem de-a lungul acestui proces de auto-definire. A fi tu însuți nu înseamnă să fii în acord cu antecedentele tale, ci să accepți că activitatea de autocreare este ultima sursă de propriei existențe. „Să fii tu însuți este să te auto-creezi într-un mod care este congruent cu sentimentele tale în fiecare moment. În final, tu vei fi fost ori și ce te-a exprimat pe tine însuți în lume. Astfel, este mai important ce ai făcut decât cum ai făcut“ (după Guignon, 2004)⁸.

Rainer Maria Rilke (1954)⁹ în celebra lui „Scrisoare către un tânăr poet“ spunea că poți fi tu însuți dacă te întorci spre interior ca sursă esențială. Când suntem în curentul vieții cu propriile noastre sentimente, gânduri și dorințe, atunci suntem cu adevărat: când suntem implicați în convenții, noi ne părăsim propriul loc și devenim

„oameni fără cămin“. A fi autentic înseamnă „să fii artist“, să faci ceva creativ care să iasă la lumină fără să impui restricții generate de experiențele sociale; doar o persoană creativă are acces la o viață internă autentică, pentru că „a fi autentic înseamnă să fii în contact cu ceva care ți-e ascuns din cauza acceptării poziției sociale“.

În felul acesta Rilke aduce la lumină dilema dacă a fi autentic înseamnă să-ți aparții ție însuți sau să aparții unei mulțimi. După Guignon (2004): „avem distincția dintre artificial și natural, dintre adânc și superficial, dintre genuin și trucat, între adevărat și iluzoriu, dintre original și simulat, între idealism și materialism, între public și privat, între pur, spontan și inocent versus calculat, deformat, alterat, contrafăcut... Distincția dintre realitatea din afară și dinăuntrul nostru este legată de distincția care o facem între viața publică și privată, care este legată la rândul ei și de distincția dintre artificial și natural, spiritual și material, genuin și fals. Pare adevărat să presupunem că ceea ce este înăuntru este adevărat, genuin, pur și original, în timp ce ceea ce este în afară este derivat, periferic. Pe această bază autenticitatea se construiește pe dihotomia înăuntru versus afară. Să fii autentic înseamnă să fii în contact cu adevăratul self“. Într-un fel, această concepție despre autenticitate se apropie de ceea ce Sf. Augustin spunea cu câteva secole înainte: „Înăuntru noi putem găsi ceva mai pur și mai înalt decât afară“.

Pare corect să spunem că în modernitate, a fi tu însuți, rușinos, timid sau jenat de ceea ce alții ar putea vedea și gândi despre tine, putea fi contrabalansat de gândul că aceste trăsături aparțin felului tău autentic de a fi pentru că ele țin de natura ta genuină, pură, ceea ce conduce la acceptarea lor într-o identitate nealterată de convenții sociale.

Pe versantul celalalt, modernismul târziu al secolului XX ridica adevărul științei la statutul de universal și Smart (1993)¹⁰ afirmă pe bună dreptate că „ceea ce a fost esențial pentru epoca modernistă a fost clamarea descoperirii adevărului prin rațiune și știință“.

¹⁰ Smart B. (1993): Postmodernity, London: Routledge.

⁷ Miller A. (1997): The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self, New York: Basic Books.

⁸ Guignon C. (2004): On Being Authentic, London and New York: Routledge.

⁹ Rilke R.M. (1954): Letters to a Young Poet, New York: W.W.Norton.

Cunoașterea științifică este promovată de „*propagandiștii*” săi care sunt experții, cei care dețin metodele, tehnologiile și limbajul prin care acestea își fac loc în narativele publice. Ei dețin autoritatea și științifică universală pentru că se baza pe fapte, date, evidențe, dovezi, care, toate, pot fi dovedite oriunde experimentatorul s-ar putea afla. În domeniul antropologiei, al științelor sociale, se încerca același gen de epistemologie. Vesternalizarea discursului științific a condus la obturarea cunoașterii „*locale*” și a influenței factorilor culturali.

Pentru psihologie și psihiatrie acest modernism târziu al secolului XX a însemnat absolutizarea unei fenomenologii psihopatologice globaliste, universalizarea definiției bolii psihice, a „*forme*” pe care o iau simptomele psihice, prin definiții și criterii dincolo de granițe culturale, prin tehnologizarea diagnosticului și a tratamentului bolilor mintale datorită unui reduționism biologizant. Reduționismul în psihiatrie se exprimă prin biologizarea ei, prin credința că diferitele simptome, diferitele expresii ale realității tulburării mintale pot fi exprimate în termenii unui singur mod de cunoaștere, cea biologică. Datorită acestui lucru, oamenii din diferite părți ale globului încep să fie presați să înțeleagă și să-și exprime viața, suferința și necazul în termenii promovați de cei ce se presupune că îi vor îngriji atunci când vor avea nevoie. Ei renunță la narațiunea genuină a subiectivității lor, „*o narațiune non-tehnică, laică, individuală*”, în favoarea unui limbaj promovat de psihopatologia psihiatriei internaționale legată de cei care aduc în domeniul sănătății mintale tehnici și mijloace de tratament, aduc ceea ce se numește o „*narațiune tehnică și globalistă*”. În aceste condiții, selful omului modern se află într-o continuă dezbatere între autenticitate și unicitatea interioară, pe de-o parte, și conformism și uniformitate exterioară, pe de altă parte. Peste tot sunt incitații ca omul modern să se uniformizeze, să se tipizeze, să se alinieze la cerințe exterioare. Așteptările față de el sunt normalizate sub formă de reguli, legi și ierarhie. De unde, secole de-a rândul selful se privea prin ochii lui însuși sau a unei puteri transcendente, acum selful începea să se „*privească prin ochii altora*”. Astfel, apar sursele de

amenințare ale selfului precum evaluarea negativă, rejecția interpersonală, eșecul de a atinge standarde comune, frica de a nu fi acceptat, toate acestea fiind și sursele emoțiilor „*auto-conștiente sau ale selfului*” precum rușinea, jena și timiditatea. Este momentul în care individul cu astfel de trăsături este medicalizat, iar problemele lui capătă eticheta de „*anxietate socială*”. Până în anul 1980 această etichetă diagnostică nu era deloc cunoscută.

APARIȚIA ANXIETĂȚII SOCIALE CA EXPRESIE A MEDICALIZĂRII TIMIDITĂȚII ȘI A ALTOR EMOȚII ALE SELFULUI

În anul 1980 apare revizia a treia a clasificării bolilor mintale formulată de Asociația Psihiatrilor Americani, cunoscută și ca *Diagnostic and Statistical Manual-III* (APA, 1980)¹¹. Această versiune se desprinde hotărât de versiunile anterioare și declara că scopul ei este de a crea o uniformitate și validitate a diagnosticelor psihiatrice, o standardizare a practicii diagnostice care să depășească granițele naționale. Astfel, comitetul redacțional, condus de prof. Robert Spitzer, a preluat un număr de categorii diagnostice din tentativele anterioare, precum „*Research Diagnostic Criteria*” (1978)¹² și „*Feighner criteria*” (1972)¹³ la care au adăugat altele, construite ca și categorii separate care se bazează pe criterii de diagnostic, neglijându-se complet considerentele etiologice. Această clasificare non-etilologică, non-biologică și nonpsihologică s-a numit și ateoretică. Fiecare tulburare mintală a fost conceptualizată ca un sindrom

¹¹ American Psychiatric Association (1980): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition*, Washington DC: American Psychiatric Association.

¹² Spitzer R.L., Robins E. (1978): *Research diagnostic criteria: rationale and reliability*, *Archives of General Psychiatry*, 35(6): 773-782

¹³ Feighner J.P., Robins E., Guze S.B., Woodruff R.A., Winokur G., Munoz R. (1972): *Diagnostic criteria for use in psychiatric research*, *Archives of General Psychiatry*, 26: 57-63

clinic semnificativ din punct de vedere simptomatologic și criteriologic și în spatele acestuia stătea doar presupunerea că fiecărei categorii îi corespunde o anume patologie subiacentă care încă nu a fost bine descoperită (Mayers și Horwitz, 2005)¹⁴.

Mai târziu s-au întreprins o multitudine de studii pentru a demonstra că aceste entități clinice, alese oarecum intuitiv, au validitate și confidența internă și astfel au dreptul la existență, chiar înainte de a li se descoperi cauze și mecanisme etiologice. Stabilirea acestor categorii a fost primul pas spre uniformizarea tratamentelor tulburărilor psihiatrice și a dus la apariția ghidurilor practice de terapie bazate pe așa-zise „dovezi”. Apariția DSM-III și a revizuirilor ulterioare a reprezentat un marș hotărât spre medicalizarea unei părți din ce în ce mai mari din viața oamenilor.

În DSM-III, pentru prima oară oameni cu frica de a fi ținta criticii altora sau care se simt jenați în public au fost considerați ca bolnavi de anxietate socială. Despre aceasta Lane (2007)¹⁵ scria: „Transformarea timidității într-o boală s-a petrecut în spațele ușilor închise cu grijă. De-a lungul a șase ani, un mic grup auto-selectat de psihiatri americani a construit un nou consens: timiditatea este o trăsătură de anxietate și de tulburare de personalitate. Și aceasta nu este determinată de conflicte psihologice sau tensiune socială, ci mai curând de o dezordine chimică a neurotransmițătorilor cerebrali”. Este adevărat că a existat o tendință de dinaintea apariției DSM-III de a include timiditatea și rușinea excesivă din situațiile de performanță socială printre tulburările mentale, incluzându-le în clasa fobiilor speciale și dându-le numele de fobii sociale. Sub această denumire se clasificau indivizii care aveau frică de a fi observați și evaluați de către alții.

S-ar putea pune întrebarea referitor la înțelesul profesional ce se putea ascunde în includerea acestor comportamente sociale în

categoria bolilor mintale? Credeau medicii că astfel de tulburări pot corespunde modelului medical al bolii, respectiv pot fi ele considerate boli care au criterii diagnostice specifice și apoi tratate dedicat? Și dacă da, cum? Care ar fi ținta tratamentului și care ar fi rezultatul acestuia? Ulterior, cele două denumiri, fobie socială sau anxietate socială au fost folosite în mod interșanjabil.

Definiția fobiei sociale din DSM-III era: „*dorința imperioasă de evitare și frică irațională de situații în care individual este expus la evaluarea sau observarea de către alții... ceea ce conduce la jenă sau umilință, fiind recunoscută de individ ca excesivă sau nerațională*”. După șapte ani, ediția revizuită a DSM-lui (DSM-III-R, APA, 1987)¹⁶ include 27 de entități clinice noi și se vorbește iarăși de fobia socială care menține în linii mari aceeași definiție: „*o frică persistentă de una sau mai multe situații în care persoana este expusă la posibilă observare și evaluare de către alții, atunci când el sau ea fac ceva sau acționează într-un mod care va conduce la umilință sau jenă*”. După încă șapte ani, apariția DSM-IV (APA, 1994)¹⁷ continuă tendința de a mai acapara câte ceva din teritoriul normalității și astfel apar șapte tulburări clinice noi. Cu această ocazie fobia socială își găsește un sinonim în anxietatea socială, definiția ei rămâne aproape neschimbată, doar că nu se mai vorbește de tendința de evitare a situațiilor sociale anxiogene și astfel, o definiție mai largă conduce la creșterea prevalenței fobiei sociale de la 2,75% la 13% din populație, existând chiar un studiu care raportează că frica de a vorbi sau performa în public poate să afecteze până la 20% din populația generală (Aho, 2010)¹⁸.

¹⁶ American Psychiatric Association (1987): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition-Revised, Washington DC: American Psychiatric Association.

¹⁷ American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th edition, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

¹⁸ Aho K. (2010): The psychopathology of American shyness: A hermeneutic reading, Journal of the theory of Social behaviour, 40(2): 190-206.

¹⁴ Mayes R., Horwitz A.V. (2005): DSM-III and the revolution in the classification of mental illness, Journal of History of Behavioral Sciences, 41(3): 249-267.

¹⁵ Lane C. (2007): Shyness: How Normal Behavior Became a Sickness, New Haven, CT: Yale University Press, 2007

Dezvoltarea mai departe a DSM-ului consfințește promovarea diagnosticului psihiatric doar pe baze fenomenologice, încurajând găsirea de simptome în comportamente mai mult sau mai puțin uzuale ale oamenilor și astfel au mai apărut 68 de entități clinice diferite. În descrierea bolilor psihice, DSM-IV-TR (APA, 2000)¹⁹ a folosit un limbaj accesibil publicului larg și astfel el a început să fie asimilat cu o „*carte de bucate*” în care fiecare putea să se includă sau să se excludă. S-a ajuns astfel la o trivializare a nosologiei psihiatrice și la un mod generalizat de perpetuare a etichetării publice și a stigmei sociale atașate tulburărilor psihice. În DSM-IV-TR fobia socială sau anxietatea socială este prezentată ca „*o frică persistentă și marcată de situații și activități sociale care pot să producă jenă și un răspuns anxios*”. Printre trăsăturile descriptive ale acestei afecțiuni se menționează: „*hipersensitivitate la critică, la evaluare negativă sau rejecție, dificultăți în a fi confident, stimă de sine scăzută și sentimente de inferioritate*”.

În recentul DSM-V (APA, 2013)²⁰ se menționează că anxietatea socială este „*o frică marcată sau anxietate referitoare la una sau mai multe situații sociale în care individul este expus la o posibilă examinare de către alții... precum interacțiuni sociale, observare, activitate în fața altora... ca și teama că simptomele lui de anxietate precum rușinea sau jena pe care le exprimă în astfel de situații vor fi negativ interpretate de către alții*”. Printre trăsăturile comune ale acestei afecțiuni se menționează: „*indivizii cu anxietate socială pot exprima o lipsă de încredere sau comportament excesiv de obedient... postură rigidă a corpului, contact vizual inadecvat, conversație cu voce scăzută... aceștia sunt timizi sau rezervați, puțini comunicativi și nu le place să vorbească despre ei înșiși*”.

Dacă ar fi să utilizez o metaforă, aş putea spune că pe parcursul acestei evoluții, DSM-ul a căutat să prindă cât mai bine în „*căutarea puștii*” un individ „*vulnerabil*” după criteriile de astăzi, adică un om rușinos, timid, rezervat, politicos, gata să lase locul altuia, pentru a-l „*medicaliza*” și astfel a-l stigmatiza. Ce s-a întâmplat de-a lungul ultimilor decenii cu acest tip de comportament uman, apreciat, stimat, uneori chiar încurajat, de a ajuns să fie considerat ca patologic? Timiditatea este doar timiditate, jena nu este altceva decât o emoție pe care o poate resimți oricine în anumit context, rușinea este doar un semnal că accepți că ai greșit sau ai violat o regulă. Astfel de formulări, cu definiții și criterii diagnostice, ascund de fapt „*tirania actuală a diagnosticului medical*”, o dorință de a legitima boli și de a ascunde modul artificial în care au fost construite. Aceste „*boli*” sunt de fapt niște prelungiri ale comportamentului normal sau simple dezadaptări (Rosenberg, 2002)²¹.

La începutul anilor 1990 se considera că anxietatea socială ar fi „*tulburarea deceniului*”, ca cea de a treia tulburare psihiatrică după tulburarea depresivă și dependența de alcool (Lane, 2007)²². Timiditatea „*patologică*”, la care se referă tulburarea de anxietate socială, afectează 13% din populație, adică tot a opta persoană (Horwitz, 2002)²³. Acest mod de medicalizare vizează un comportament care prezintă trăsături ca liniște, reticență, reflexivitate, umilință, care din punct de vedere istoric a fost privit ca valoros, în linie cu valorile religiei creștine. El a fost înlocuit de asertivitate, expresie personală vocală, volubilitate și integrare socială în epoca consumatoristă. Mulți consideră că americanii sunt cel mai gregar popor, intrând în vorbă cel mai ușor cu necunoscuți, această trăsătură fiind considerată ca făcând parte din „*caracterul american*” și cu toate acestea încă 19% dintre ei au teama că vor fi judecați de

¹⁹ American Psychiatric Association (2000): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th edition, text revised. Washington, DC: American Psychiatric Association.

²⁰ American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th edition, text revised. Washington, DC: American Psychiatric Association.

²¹ Rosenberg C.E. (2002): The tyranny of diagnosis: specific disease entities and individual experience, *Milbank Quarterly*, 80:237-260.

²² Lane C. (2007): *Shyness: How Normal Behavior Became a Sickness*, New Haven: Yale University Press.

²³ Horwitz A. (2002): *Creating Mental Illness*, Chicago: University of Chicago Press.

alții, sau frica de a vorbi în public (Lane, 2007). Sunt acești oameni bolnavi? Lane (2007) citează o notă a lui Joseph Finnney adresată lui Spitzer, părintele DSM-III, în care se spune că medicalizarea timidității reflectă „*un prejudiciu cultural în sistemul de clasificare diagnostică... cultura noastră este una extravertită și avem tendința să stigmatizăm introvertiții. ...în Japonia se întâmplă invers, introvertiții sunt priviți ca normali și extrovertiții ca anormali*”.

Este vorba aici de medicalizarea devianței, de tendința de recategorizare a perturbărilor din viața de toate zilele ca patologie. Prof. Sue Bailey, șefa Royal College of Psychiatrists, spunea că: „*atunci când intri într-o profesie unde vrei să ajuți oamenii și nu ai niciun instrument prin care să faci asta, există tentația de a medicaliza problema*” (citată din Davis, 2013)²⁴. Această relație între conceptul de tulburare psihiatrică și problemele comportamentale cu expresivitate socială a fost contestată și recontestată în diferite contexte clinice, birocratice și administrative și ele pun în discuție de fapt legitimitatea epistemologică a categoriei de tulburare psihică așa cum este stipulată în „*hegemonicul*” DSM.

CRITICA PSIHIATRIEI MODERNE ȘI POSTPSIHIATRIA

Este legitim să ne întrebăm de ce psihiatria modernă a încercat cu obstinție să cucerească noi teritorii ale „*normalității*” și să le aducă pe tărâmul „*alienării*”? Pentru a răspunde la această întrebare o să redau mai jos unele dintre ideile lui Bracken și Thomas (2005)²⁵ când ei au formulat conceptul de „*postpsihiatrie*”. De la început, autorii clamează că psihiatria a fost creația epocii iluministe,

când calea de a descoperi adevărul s-a mutat de la religie la rațiune, iar investigația științifică a devenit prioritară pentru cunoaștere în general. Tot ce amenință rațiunea și ordinea era privit ca un pericol împotriva societății, iar oamenii „*iraționali*” puteau fi ținta unor măsuri coercitive ale societății. Ei continuă afirmând că „*în secolul XX psihiatria promitea controlul alienării prin utilizarea științei medicale, iar societatea a validat aceasta prin promulgarea autorității și a calității de expertiză tehnică a psihiatrilor... discursul psihopatologic a devenit expresia acestei autorități și prin acesta s-a înlocuit limbajul prin care se exprimă valențele spirituale, morale, politice și culturale ale alienării și ale suferinței*”.

Lumea modernă a adus și concepția prin care individul a fost făcut responsabil de ce se întâmpla cu el, iar subiectivitatea a devenit laboratorul în care se naște alienarea și suferința. Karl Jaspers (1963)²⁶ a dat psihiatriei moderne modalitatea de descriere a simptomelor, fenomenologia, și a postulat că „*forma*” simptomelor este universală, în contrast cu „*conținutul*” lor, care poate fi influențat de contextul cultural și social. Astfel, fenomenologia a devenit fundamentul pe care s-au clădit descrierile clinice și clasificările moderne din psihiatrie. „*Pe ea s-a clădit pozitivismul și reduționismul psihiatriei moderne... absolutizând valoarea experiențelor subiective și ignorând contextul în care trăiește subiectul*” (Bracken și Thomas, 2005). Reduționismul în psihiatrie se exprimă prin biologizarea ei, prin faptul că diferitele simptome, diferitele expresii ale realității tulburării mintale pot fi exprimate în termenii unui singur mod de cunoaștere, cea biologică, și din această cauză bolile psihice pot fi privite ca universale. În opinia autorilor citați, fenomenologia jasperiană impune un model descriptiv și o interpretare rigidă a experienței subiectului, rejețând interpretarea locală a alienării și suferinței.

Se vede astfel că problema psihiatriei moderne este problema bazelor ei epistemologice, adică a felului cunoașterii adevărului în

²⁴ Davies J. (2013): Cracked: Why psychiatry is doing more harm than good, London: Icon Books Ltd.

²⁵ Bracken P., Thomas Ph. (2005): Post-Psychiatry: Mental Health in a Postmodern World, International Perspectives in Philosophy & Psychiatry, London: Oxford University Press.

²⁶ Jaspers K. (1963): General Psychopathology, Manchester: Manchester University Press.

psihiatrie. De la aceste fundamente nu a mai rămas decât un pas până la construirea de descrieri și clasificări internaționale, ghiduri de diagnostic, „*practica bazată pe dovezi generalizabile*“, algoritmi de terapie, care toate alcătuiesc astăzi „*tehnologia psihiatrică modernă*“. Această tehnologie a generat un limbaj care determină în final felul în care vorbim despre noi înșine, despre emoțiile și felul nostru de a gândi. Mai mult decât atât, prin acest limbaj psihiatrul impune propria lui interpretare trăirilor subiectului, iar în întâlnirea dintre medic și pacient se aude doar vocea expertului, adică cea a psihiatrului, interpretarea individuală sau locală a tulburării mentale este înlocuită de cea a expertului, privită ca fiind una validă, indubitabilă. Se înțelege astfel mai ușor de ce psihiatrul va privi înclinația spre timiditate și jenă a pacientului lui ca fiind expresia unei tulburări psihice care se numește anxietate socială, lucru care va prevala în fața interpretării personale și culturale locale a acestor trăsături comportamentale.

În măsura în care limbajul tehnologiei psihiatrice este universalizat, în aceeași măsură și definiția normalității și a bolii se uniformizează. Oamenii din diferite părți ale globului încep să înțeleagă și să-și exprime viața, nevoile și relațiile lor în termenii promovați de cei ce produc servicii și instituții de îngrijire a sănătății mintale. Oamenii renunță treptat la narațiunea autentică a subiectivității lor, „*o narațiune non-tehnică*“ în favoarea unui limbaj promovat de psihopatologia modernă și a psihiatriei internaționale legate de industria farmaceutică, care este o „*narațiune tehnică*“ (Frank, 1995)²⁷. Toate acestea și multe altele l-au făcut pe Foucault (1971)²⁸ să spună că „*limbajul psihiatriei a fost un monolog al rațiunii despre nebunie*“ pentru că vocea subiectului suferind nu se aude deloc sau se aude prin translația psihiatrului său.

²⁷ Frank A.W. (1995): *The Wounded Storyteller: body, illness, and ethics*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

²⁸ Foucault M. (1971): *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*, London: Tavistock.

Reducționismul în psihiatrie capătă și aspectul interpretării alienării și a suferinței în termenii modelului biomedical. Kathleen Jones (1988)²⁹ spunea că psihiatrii au rejețat toate celelalte modele explicative care îi angajau în realități sociale dureroase, în favoarea unui model îngust biomedical, transformându-i în „*experți în farmacologie în loc de experți în comportamentul uman*“. Ea continuă afirmând că „*folosirea fenomenologiei, uneori denumită ca psihopatologie descriptivă, înlătură experiențele vii ale contextelor dureroase umane și servește scopului de a avea o strategie profesională de evitare a obligației de a se angaja în trăirile pacientului, altele decât cele absolut necesare pentru punerea diagnosticului. În acest sens, fenomenologia, în expresia sa de psihopatologie descriptivă, oferă o retragere în siguranța a psihiatrului, într-o lume a cunoașterii de expert care îl distanțează de suferința pacientului*“.

Este vorba aici de problema morală a psihiatriei. Psihiatria actuală este presupusă a fi științifică, neutră și dezinteresată. Realitatea este că psihiaatria actuală este încărcată cu preconcepțiile lumii vestice despre relațiile dintre minte și corp, minte și societate și de credința că tehnologia și știința sunt instrumentele de cunoaștere a adevărului universal. Toate aceste preconcepții ne orbesc în a vedea particularitățile culturale, locale, individuale ale alienării și suferinței. Tocmai acest lucru este oferit de o nouă viziune a practicii sănătății mintale promovată de mișcarea postpsihiatrică de început de secol al XXI-lea. „*Adevărurile generale ale psihiatriei moderne sunt doar presupuneri, presupoziiții care trebuie interogate referitor la ceea ce determină apariția lor, cui îi folosesc, ce a determinat apariția metodelor și tehnicilor utilizate în geneza lor. Astfel trebuie să se întrebe în ce măsură psihiaatria de azi este determinată de instituțiile psihiatrice, în ce măsură este produsul culturii, care este geneza stigmei, geneza autorității și expertizei. Tehnologia psihiatrică, expertiza, autoritatea ei se bazează astăzi pe conceptul de „eficiență clinică“ și cel de „practicii bazate pe evidențe*“. Aceste concepte se bazează la rândul lor pe analize care nu iau în calcul

²⁹ Jones K. (1988): *Experience in Mental Health*, London: Sage.

deloc problema scopurilor și tehnicilor utilizate și cui servesc ele“ (Bracken și Thomas, 2005)³⁰. Exemplul medicalizării timidității, a rușinii și a jenei este grăitor în acest sens. Apariția anxietății sociale ca entitate clinică diagnosticabilă și tratabilă nu este în niciun caz în favoarea oamenilor care se simt stigmatizați pentru a fi aparte față de o normativitate socială lipsită de autenticitate. Beneficiara acestei medicalizări este în fond menținerea puterii psihiatriei în câmpul social, validarea calității de expert și interpret al trăirilor umane sau cum spunea Nikolas Rose (1989)³¹: *„O întreagă familie de noi profesioniști s-a propagat, fiecare din ele afirmând virtuozitatea proprie în legătură cu selful, cu clasificarea și măsurarea psyche-ului, în previziunea vicisitudinilor lui, în diagnosticul cauzelor și tulburărilor lui și în prescrierea de remedii.... Multiplicarea puterii acestor «ingineri ai sufletului uman» pare să se manifeste în modul nou în care se stabilesc relațiile autorității cu sufletul oamenilor... În acest context era normal să înflorească psihiatria și psihologia ca exponente ale expertizei în subiectivitate*“. După Foucault (1977)³² puterea și implicit puterea psihiatriei este legată de cunoaștere, puterea fiind produsul cunoașterii.

„Judecarea normalității este prezentă peste tot... Noi suntem într-o societate în care profesorul judecă, doctorul judecă, educatorul judecă, lucrătorul social judecă... aceasta solicită implicarea în relația dintre cunoaștere și putere“. Pentru Foucault puterea este exercitată cel mai ades prin *„regimul adevărului*“ și, astfel, discursul expertului devine felul prin care noi ne înțelegem pe noi înșine și motivele noastre, dorințele și comportamentele noastre. Experții acționează ca sfătuitori, comentatori și judecători. Noi trăim viețile noastre prin aceste discursuri și gândim despre prioritățile și valorile noastre în termenii care ne sunt dați de experți. Ce este adevărat sau fals este stabilit de acest tip de discurs. Astfel, psihiatria a devenit

ceva mai important decât simpla guvernare prin puterea instituțiilor ei, terapiile psihiatrice și psihoterapiile au devenit ceva mai important și mai influent decât instituțiile psihiatrice. Contactul cu sistemul psihiatric înseamnă contactul cu sistemul investit cu astfel de putere și cunoaștere prin care indivizilor li se dă nu numai o etichetă diagnostică, ci și un mod de a se înțelege pe ei înșiși. Înțelegerea alienării și a suferinței este furnizată de acest discurs. În felul acesta putem explica de ce oamenii au renunțat la ceea ce credeau ei în mod natural, autentic, în favoarea interpretării expertului și aici găsim rațiunea faptului că acei indivizi timizi, tăcuți, retrași, rușinoși, jenați în diferite contexte sociale, au acceptat să fie catalogați ca anxioși sociali și să caute tratamente medicamentoase sau psihoterapice pentru a deveni ceea ce ei nu erau și nu vor fi niciodată, niște oameni făcuți după tiparul altcuiva.

CE SUNT EMOȚIILE SELFULUI ȘI LA CE SERVESC ELE

Emoția este un răspuns multifacțat al organismului la o situație care are înțeles pentru subiect și care conduce la modificări în trăirea subiectivă, în comportamentul și fiziologia individului. Ea apare mai ales atunci când un individ este într-o situație relevantă pentru scopurile sale. Emoțiile sunt un semnal care indică nevoia unui răspuns cu caracter adaptativ, în sensul că orientează subiectul în mediul lui natural și social. Fischer și Tangney (1995)³³ spun că *„emoțiile joacă un rol de bază, adaptativ în funcționarea individului, organizând tendințele care modelează, constrâng sau structurează activitatea și gândirea omului*“.

Emoțiile sunt distincte unele de altele, depind de factorii cognitivi individuali care furnizează interpretarea și evaluarea stimulului

³⁰ Bracken ., Thomas Ph. (2005): Post-Psychiatry: Mental Health in a Postmodern World, International Perspectives in Philosophy & Psychiatry, London: Oxford University Press.

³¹ Rose N. (1989): Governing the Soul, London: Routledge.

³² Foucault M. (1977): Discipline and Punish, London: Allen Lane.

³³ Fischer K.W., Tangney J.P. (1995): Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview, in J.P. Tangney, K.W. Fischer (Eds.), Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride, New York: Guilford Press.

declanșator, intern sau extern, au o expresie exterioară facială și vocală diferită, sunt măsurabile și prezintă un răspuns fiziologic diferit. Există mai multe feluri de a clasifica emoțiile, dar pentru uzul eseului de față eu le voi împărți doar în trei categorii: (i) emoții de bază precum mânia, dezgustul, frica, fericirea, tristețea și surpriza, emoții care sunt spontane, nu cer conștiința de sine pentru a fi trăite, au o bază biologică, sunt înnăscute, sunt universal recunoscute, puțin influențate de factorii culturali, prezintă expresii faciale distincte și se găsesc și la mamiferele superioare; (ii) emoții ale selfului sau ale conștiinței de sine, precum rușinea, jena, vina, timiditatea, mândria și invidia sau gelozia, care sunt emoții legate de viziunea despre noi înșine și a relațiilor cu ceilalți, nu sunt universale, sunt influențate de factorii culturali și nu au expresii faciale universal identificabile; și (iii) emoțiile secundare, precum dorul, dragostea, suferința, optimismul, extazul, simpatia, grija, afecțiunea, bucuria, veselie, iritarea, supărarea etc., care sunt rezultatul judecării și al interpretării conștiinței sau inconștiinței, pe termen mai lung, a emoțiilor din primele două categorii.

Emoțiile bazale și cele ale conștiinței de sine au evoluat de-a lungul evoluției și s-au rafinat ca să ajungă astăzi așa cum le știm cu toții. Emoțiile bazale ajută individul să supraviețuiască biologic, iar cele ale selfului îl ajută să supraviețuiască social, promovând incluziunea socială, participarea, reconcilierea și stima de sine. Emoțiile bazale ne ajută să decelăm rapid pericolele sau oportunitățile de supraviețuire și să generăm reacții în consecință. Emoțiile conștiinței de sine ne ajută să ne vedem cum apărem în fața altora și să înțelegem cum ne văd alții. Ele sunt autoreflexive, privesc selful, imaginea propriei noastre ființe și identitatea, filtrate prin ochii altora și a normelor și regulilor comunității din care facem parte. În fapt, emoțiile conștiinței selfului joacă un rol de control în motivarea și reglarea gândurilor, a sentimentelor și a comportamentului oamenilor (Fischer și Tangney, 1995).

Majoritatea oamenilor consumă o mare parte din timp căutând aprobarea socială și evitarea rușinii și a jenei. Noi suntem îngrijorați că ne putem pierde statutul social în ochii altora și fiecare act social

al nostru este influențat de cea mai mică șansă de a fi rușinați sau de a pierde „fața” pe care o avem în societate (Goffman, 1955)³⁴. Schell (1988, citat de Tracy și Robins)³⁵ spunea că „*stăm mereu între rușine și mândrie*”. Jena, vina și rușinea împing oamenii să se străduiască să reușească în diferite domenii și să se comporte moral, adecvat social în interacțiunile cu alții.

Când individul este confruntat cu un eveniment, primul lucru pe care-l face este evaluarea în ceea ce privește supraviețuirea, respectiv se întreabă dacă evenimentul este relevant pentru supraviețuire și/sau reproducere. Dacă nu, el nu va genera niciuna dintre emoțiile de bază și va trece la evaluarea pe următorul palier: este evenimentul relevant pentru identitatea mea și pentru mine ca persoană? Dacă da, se activează procesele de atenție direcționate către sine care permit autoreprezentarea și autoevaluarea, ceea ce va duce în final la evaluarea modului cum evenimentul interferează cu obiectivele individului, cu obligațiile și îndatoririle lui, față de el și alții. Astfel, se poate spune că există evenimente care vor activa procesul de atenție focalizată pe sine și pe autoreprezentare, care vor genera emoțiile conștiinței de sine. Deci se poate spune că emoțiile self-conștiinței sunt emoții atât izvorâte cât și îndreptate către self (Tracy și Robins, 2007).

Leary (2004)³⁶ consideră capacitatea omului de autoreflexie ca având repercusiuni extraordinare asupra abilității omului de a trăi în grup, lucru esențial pentru supraviețuirea lui pe termen lung și spunea: „*capacitatea noastră de a fi conștienți despre noi înșine permite să planificăm viitorul, să ne setăm scopuri și să monitorizăm progresele în dobândirea lor. Noi putem observa și evalua*

³⁴ Goffman E. (1955): On Face-work: An Analysis of Ritual Elements of Social Interaction, Psychiatry; Journal for the Study of Interpersonal Processes, 18 (3): 213–231.

³⁵ Tracy J.L., Robins R.W. (2007): The Self in Self-Conscious Emotions: A Cognitive Appraisal Approach, în J.L. Tracy et al. (Eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

³⁶ Leary M. (2004): The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life, New York: Oxford University Press.

gândurile și comportamentele noastre și ne putem imagina punctele de vedere ale altora, ce gândesc alții despre noi. Conștiința față de propria persoană se află la baza autocontrolului și face civilizația posibilă“.

Termenul de conștiință de sine a fost inventat de Duval și Wicklund (1972)³⁷ și se referă la atenția direcționată asupra propriei persoane, propriului self. Ulterior, Fenigstein și colab. (1975)³⁸ diferențiază între conștiința de sine publică și privată. Conștiința de sine publică se referă la tendința de a fi atent la impresia pe care o lași altora, iar o persoană cu această trăsătură va fi totdeauna foarte interesată de ce impresie lasă. Conștiința de sine privată se referă la calitatea unui individ de a fi reflexiv, conștient de gândurile și emoțiile sale, fiind atent la felul cum lumea se reflectă în sinea lui. Focusul atenției este îndreptat către sine, individul fiind înclinat să atribuie evenimentele, pozitive sau negative, selfului. Deci, el va resimți rușine sau jenă atunci când un eveniment negativ se petrece doar dacă el îl va lega de self și de inconsistența acestuia. Ulterior, acest individ va fi timid și retractil în situații publice tocmai de frica de a nu mai trăi rușinea. Studiile au arătat că oamenii cu conștiința de sine privată sunt înclinați spre rușine, jenă și timiditate, iar cei cu autoconștiință publică sunt înclinați către vinovăție.

O persoană sensibilă la impresia pe care o lasă posedă atât o autoconștiință publică cât și un comportament de automonitorizare. Astfel de persoane sunt foarte atente la sugestiile din relațiile interpersonale, la dinamica situațiilor și la încălcarea normelor și a regulilor presupuse a reglementa aceste relații, precum politețea, respectul ierarhiei, morală. Ei tind să pună mare preț pe autoprezentare și sunt foarte sensibili la felul cum îi văd alții. Se poate spune că aceștia se văd pe ei înșiși prin ochii altora. Aceasta îi face extrem de vulnerabili la experiența de rușine și jenă. Când cineva resimte rușine față de o greșeală sau violare a unor reguli în care crede,

rușinea reflectă de fapt cine este această persoană, nu situația exterioară. Aceste persoane au tendința de a se retrage, din dorința de a scăpa de situațiile care induc rușine, de frica de a nu fi deconspirați cu această trăsătură care presupune o slăbiciune în fața altuia.

Se deosebesc mai multe trăsături distincte ale emoțiilor conștiinței de sine sau ale selfului. După Tracy și Robins (2007)³⁹ acestea ar fi:

- ele solicită conștiință propriei persoane și capacitatea de auto-reprezentare, emoții prin care noi putem să avem reprezentarea noastră relațională, socială, putem să ne vedem în relație cu alții și să ne închipuim cum ne vad alții;
- apar mai târziu în viață decât emoțiile bazale, dezvoltându-se în jurul vârstei de 16-24 luni;
- facilitează atingerea scopurilor sociale complexe, menținerea și creșterea statutului social, prevenirea rejecției, stabilirea ierarhiei și afirmarea statutului și rolurilor într-un grup; de exemplu, rușinea și jena promovează comportamentele de reconciliere și pacificare între indivizi atunci când unul dintre ei violează reguli sau norme presupuse a fi respectate de toți, și predispun la confesiune și solicitarea de iertare;
- nu au expresii faciale specifice, recunoscute în mod universal, așa cum se întâmplă în cazul emoțiilor bazale; expresiile lor faciale depind de cultura și de factori individuali; explicația ar fi că aceste emoții transmit mesaje complexe despre self în relație cu alții și cele mai multe persoane ar dori să fie ascunse sau disimulate;
- sunt mai complexe din punct de vedere cognitiv decât emoțiile de bază, presupunând capacitate autoreflexivă, comparare socială și recunoașterea standardelor.

Pentru Leary (2007)⁴⁰ sunt trei calități ale selfului care susțin acest fel de emoții: permit să se reflecteze asupra propriei persoane

³⁷ Duval S., Wicklund R.A. (1972): A theory of objective self-awareness, New York: Academic Press.

³⁸ Fenigstein A., Scheier M.E., Buss A.H. (1975): Public and private self-consciousness: Assessment and theory, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43: 522-527.

³⁹ Tracy J.L., Robins R.W. (2007): The Self in Self-Conscious Emotions: A Cognitive Appraisal Approach, în J.L. Tracy et al. (Eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁴⁰ Leary M.R. (2007): How the Self Became Involved in Affective Experience: Three Sources of Self-Reflective Emotions, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

dincolo de momentul prezent, permit să se reflecteze asupra propriilor gânduri, sentimente și intenții și pe baza aceasta să înțeleagă pe cele ale altuia și permit autoreflexia abstractă, simbolică, care duce la o evaluare în funcție de criterii culturale și spirituale. Astfel, se poate spune că emoțiile conștiinței de sine împărtășesc mecanismele, abilitățile și proprietățile cerute pentru citirea minții altora, lucru de care voi vorbi mai pe larg ceva mai departe.

CE ESTE RUȘINEA?

Conform Dicționarului Explicativ al Limbii Române (DEX, 2009) rușinea este un „*sentiment penibil de sfială, de jenă, provocat de un insucces sau de o greșeală*“. După NODEX (2002) rușinea este o „*senzație sau sentiment de neplăcere, amestecată cu jenă, cauzate de o situație penibilă*“; rușinea mai semnifică un „*sentiment de decență în relațiile sociale; rezervă în comportare, determinată de bunăcuviință, pudoare*“. Dicționarul lui Seineanu (ed. VI, 1929) definește rușinea ca „un *sentiment penibil excitat în suflet prin ideea sau temerea de necinste*“.

Pentru a înțelege mai bine denotațiile și conotațiile acestui sentiment, DEX furnizează și diferite expresii curent folosite de români: *fără rușine* = fără jenă, cu obraznicie; *a muri de rușine* sau *a-i plesni cuiva obrazul de rușine* se spune când cineva se simte foarte rușinat; *n-ai (sau n-are) rușine sau nu-ți (sau nu-i, nu le etc.) e rușine (obrazului)* se spune cuiva lipsit de bun-simț, obraznic, nesimțit, nerușinat; *a păți o rușine* se spune când cineva a ajuns de ocară sau de batjocoră, când a suferit un lucru umilitor; *a fi de rușine, a rămâne de rușine, a da pe cineva de rușine* semnifică că cineva este de batjocoră, este de ocară, este sau a ajuns de răs, este sau a ajuns într-o situație penibilă, de dezonoare sau umilință. După Dicționarul de sinonime (2002) rușine înseamnă: *jenă, rezervă, modestie, reținere, timiditate, sficiune, bună-cuviință* pe de-o parte sau *nepotrivire, dezonoare, necinste, batjocoră, ocară* pe de alta (extras din www.dexonline.ro/definitie/rușine).

Din cele de mai sus se vede limpede cum în limba română, rușinea, jena și timiditatea sunt sinonime și folosite interșanjabil, iar în psihologie și în eseul de față sunt emoții distincte aparținând categoriei de emoții ale selfului sau ale conștiinței de sine.

Rușinea este o emoție foarte importantă pentru individ și pentru relațiile lui cu ceilalți. Ea se găsește plasată și printre emoțiile morale alături de vinovăție sau dezgust. În fața unei erori sau greșeli, în fața unei violări a unei reguli morale, selful se întoarce spre el însuși evaluându-se și judecându-se. Astfel, experiența rușinii și a vinovăției ghidează comportamentul nostru și influențează felul cum ne privim cu proprii noștri ochi. În fața unor astfel de situații selful se evaluează și prin ochii celorlalți și, astfel, această emoție influențează felul în care stabilim și menținem relațiile cu alții, felul cum ne găsim locul printre alții și cât de mult suntem acceptați sau rejețați într-o colectivitate.

Helen Lewis (1987)⁴¹ denumea rușinea ca o „*emoție ascunsă*“ și însăși cuvântul „*rușine*“ are la origine înțelesul de a te ascunde. Ea este o emoție involuntară ce poate schimba starea mintală anterioară a individului. De cele mai multe ori, rușinea generează anxietate și este greu să concepi rușinea fără senzația de tensiune, neliniște, roșeața feței, tahicardie, respirație rapidă, transpirație și mulți au asemănat-o cu atacul de panică și au vorbit de „*atacul de rușine*“. Rușinea poate conduce și la depresie, mânie, iritabilitate, vinovăție, retragere socială.

Există un consens unanim în a considera că rușinea se dezvoltă la copilul mic în primele 16-24 luni de viață, când el devine foarte atent și sensibil la aprobarea celorlalți și mai ales a îngrijitorilor proximali. El privește fața și comportamentul celor care îl îngrijesc și caută să găsească aprobarea și validarea acestora, pe baza cărora va dezvolta un afect pozitiv. Va fi interesat să deceleze și să urmărească reguli, să împlinească standarde și să caute apoi aprobarea părinților/îngrijitorilor. Este foarte atent la rezultatul jocurilor și

⁴¹ Lewis H.B. (1987): Shame – the „*sleeper*“ in psychopathology, în H.B. Lewis (ed.): The role of shame in symptom formation, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

comportamentului lui, fiind sensibil la succes, ca expresie a internalizării standardelor și dezvoltării capacității de autoevaluare.

După vârsta de 16-18 luni, în medie, mama începe să emită primele semnale negative sau chiar punitive față de copil, în încercarea de a dirija comportamentul acestuia. Acesta este momentul în care apar și apoi se dezvoltă primele emoții de rușine, ca expresie a întreruperii afectului pozitiv și inhibiției comportamentale, în căutarea reconcilierii. El începe să vadă cum nevoile și dorințele lui se oglindesc în alții, începe să învețe să se privească prin intermediul feței altora. După câțiva ani va dezvolta capacitatea de „citire a minții” altora, iar emoția de rușine va fi dirijată de felul cum el gândește că este evaluat în mintea altora. Toate acestea constituie premisele ca rușinea să devină o frică a individului de a fi expus, observat sau judecat negativ de alții (Fischer și Tangney, 1995)⁴².

Conținutul rușinii se leagă de conceptul de „self transparent” care presupune imaginația despre felul cum apărem în fața altora, imaginația despre cum alții ne judecă și sentimentul de jenă sau mândrie față de aceste două ipostaze imaginare. Astfel, rușinea se poate petrece în lumea externă sau cum ne privesc alții, dar și în lumea internă sau cum ne privim noi înșine. Rușinea internă și rușinea externă sunt puternic corelate, dar nu totdeauna. Rușinea externă cere anticiparea că alții ar putea să-ți judece comportamentul. Când comportamentul individului este controlat de rușinea externă, acesta o să creadă că prin evitare nu poate fi descoperit. Evitarea nu este un mecanism prin care rușinea internă poate fi depășită ușor. Mulți indivizi se vor simți rușinați chiar dacă nu îi vede nimeni pentru că evaluarea se face față de norme internalizate.

Pentru a se declanșa emoția de rușine trebuie să existe câteva condiții precum: (i) atenție focusată spre alții sau pe propriul self, (ii) credința de a nu fi capabil de a îndeplini sau a se ridica la nivelul standardelor altora sau a celor personale cu privire la valoare sau

onoare, respectiv credința de a nu putea fi ceea ce ar dori să fie, (iii) tendința de autoblamare a propriului comportament și (iv) compararea socială prin care propriile standarde și idealuri sunt luate ca termene de comparare socială între indivizi ca modalitate de validare a propriilor acțiuni.

Autoevaluarea ca inferior după un proces de comparare socială este originea cea mai des invocată pentru rușine. Oamenilor le e frică de evaluarea socială pentru că aceasta ar putea scoate la lumină un defect, o inconsistență, o greșeală. Frica este mai ales față de judecata socială făcută în public. Astfel, cu cât sunt mai mulți oameni de față, cu atât crește probabilitatea de a fi făcuți de rușine, iar această rușine va fi mult mai greu de suportat. Este vorba aici și de o anticipare a criticii publice, de falsă atribuție a interesului altora de a se uita critic la noi (Gilbert, 1998)⁴³.

Deși nu există un comportament universal al rușinii, el fiind de cele mai mult ori expresie a spațiului cultural în care se petrece, se pot descrie câteva aspecte care fac parte mai totdeauna din expresia rușinii. În primul rând este vorba de comportamentul nuclear, intrinsec, al rușinii care constă în înclinarea capului în jos, privirea coborâtă, înroșirea obrazilor, tendința corpului de a se face mai mic și a trece neobservat. În al doilea rând, din expresia rușinii fac parte și expresiile mecanismelor de coping cu rușinea, precum retragerea, ascunderea sau, din contră, mânia și agresiunea. O constantă a comportamentului rușinii este și dorința de evitare a factorilor care ar putea declanșa emoția de rușine precum anumite situații sociale, competițiile interindividuale care ar conduce la eșec, încălcarea unor norme sociale, ori evidențierea unor deficiențe sau slăbiciuni individuale. De aceea, cei mai mulți indivizi, mai ales cei înclinați să dezvolte emoții de rușine, vor căuta să secretizeze, să fie pregătiți să o disimuleze prin diferite tehnici ca fabricarea de motive pentru a părăsi situația, schimbarea focusului în conversație, abaterea

⁴² Fischer K.W., Tangney J.P. (1995): Self-Conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview, în J.P. Tangney, K.W. Fischer (eds.): Self-Conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride, New York: Guilford Press.

⁴³ Gilbert P. (1998): What Is Shame? Some Core Issues and Controversies, în P. Gilbert, B. Andrews (eds.): Shame –Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture, New York: Oxford University Press.

atenției spre alți stimuli etc. În ultimă instanță, mai toți indivizii care au fost rușinați vor căuta să repare într-un fel rușinea, sau cu alte cuvinte să se „*spele de rușine*“, prin recunoașterea greșelii, exprimarea vinovăției, confesiunea, cerutul iertării, reconcilierea unei relații interpersonale etc. Toate aceste strategii au ca scop repararea imaginii selfului în ochii proprii și a celorlalți. Se consideră că oamenii care sunt înclinați spre rușine socială au tehnici mai fine de a obține reconciliere și reparare a imaginii de sine.

Există un munte pe care oamenii care dezvoltă rușine îl urcă ca mai apoi să-l coboare încet. Pe un versant se află dorința lor de a evita rușinea sau cel puțin de a o ascunde, considerând că principala dorință a lor este de a-și ascunde slăbiciunile, de a evita judecata celorlalți, iar pe celălalt versant se află dorința de a prezenta rușinea ca un mod de chemare la pacificare, de căutare a iertării, de culegere de simpatie și dorința de reparare și revenire la starea inițială. Uneori dezvoltarea rușinii se face în context lamentativ, vinovat, depresiv, alteori în context de anxietate, ca raționalizare a anxietății sau în cadrul anticipării pagubelor produse de acțiunea generatoare de rușine, și nu de puține ori într-un mod expresiv, manipulativ. În general, dezvoltarea unei astfel de emoții conduce la asimilarea situației, raționalizarea și metabolizarea ei cognitivă și astfel se creează premisele pentru ștergerea ei. Deosebirea dintre rușinea dezvoltată într-un proces autentic și cea trucată, într-un proces în care se caută beneficiul secundar, se poate face în măsura în care rușinea este însoțită de alte emoții ale conștiinței îndreptate spre sine, precum jena, vinovăția, dezgustul (Gilbert, 1998)⁴⁴.

Din cele de mai sus se vede destul de limpede și modul prin care rușinea semnalizează sau comunică cu ceilalți. De fapt, pe baza acestui rol comunicativ s-a și născut, din contactul față-în-față cu mama sau alt îngrijitor proximal permanent, când copilul oglindește fizionomia mamei și învelișul sonor al cuvintelor acestuia. Evoluția

ne-a destinat să fim din primele zile ale vieții noastre ființe sociale. S-a constatat că nou-născuții răspund la fața umană și la tonul vocii din primele ore ale vieții (Trevvarthen și Aitken, 2001)⁴⁵. Această comunicare diadică duce la maturarea regiunilor frontale prin inițializarea procesului de mielinizare și conectivitate cu celelalte structuri cerebrale. Prin asta se dezvoltă suportul neurocognitiv al expresiei faciale a emoțiilor, posibilitatea citirii acestora pe fața altora și realizarea unui sistem de semnalizare emoțională care contribuie la modularea interacțiunii sociale. Este vorba aici de sistemele de liniștire și siguranță pe care mama le instalează și le lansează în mintea nou-născutului prin semnalele pe care le dă, precum atingere, legănări, săruturi, muzicalitatea vocii, expresie facială, hrănirea la sân, semnale pe baza cărora se stabilește o relație reciproc reînțăritoare și care conduc la formarea legăturii de atașament și la construirea legăturii afective. Acum se setează formele de comunicare care stimulează afectul pozitiv și creează premisele siguranței și ale liniștii. Copilul încearcă să se armonizeze cu emoțiile exprimate pe figura din fața lui, cu scopul de a-i face pe plac ca recompensă pentru hrană, protecție și grijă. Dar tot această figură zâmbitoare, care i-a arătat dragoste și grijă, îi va arăta în curând și semnale de prohibiție, semnale care determină copilul să genereze prima emoție socială, rușinea, cam pe la vârsta de 14-16 luni. Acum, copilul începe să realizeze că obiectul în care se oglindea, fața mamei, poate arăta și o expresie de necooperare, chiar de puniție și, astfel, afectul pozitiv poate fi întrerupt pentru ca să lase loc unei inhibiții și chiar unei frustrări. Pentru a nu rupe legătura de atașament de care depind siguranța și protecția, inhibiția și frustrarea lui se transformă în rușine prin care încearcă să țină sub control legătura de atașament ca mod prin care poate obține repararea acestei legături. „*Se deschide astfel calea prin care selful va fi constant monitorizat în relațiile cu ceilalți și astfel rușinea va căpăta treptat valențele ei din viața matură, ca modalitate centrală de reglare a relațiilor emoționale cu ceilalți*“ (Gilbert,

⁴⁴ Gilbert P. (1998): What Is Shame? Some Core Issues and Controversies, în P. Gilbert, B. Andrews (eds.): Shame – Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture, New York: Oxford University Press.

⁴⁵ Trevvarthen C., Aitken K. (2001): Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42: 3–48.

1989)⁴⁶. Pe această baza copilul și adultul de mai târziu vor înțelege și răspunde la semnalele de căutare a siguranței și a liniștii, a căldurii umane și vor căuta să dobândească un rol și statut social.

Pentru a fi în siguranță, selful are nevoie de sentimentul de apartenență, de a fi acceptat și valorizat de alții. Sentimentul de siguranță se formează din sentimentul de apartenență, sentiment care suferă în caz de rușine și rejecție. Acest sentiment presupune capacitatea de a recunoaște ierarhia, de a comunica cu cei superiori și cei inferiori și, astfel, de a concilia mereu poziția și relația, pentru că siguranța depinde în fond de suportul oferit mutual. La fel, cooperarea, învățarea de la alții, împărtășirea resurselor, contribuția, presupun aderarea la un set de norme și reguli și apoi identificarea categoriilor de lipsa de încredere, de moral corupt, leneș, lipsit de onestitate, toate contribuind la ordinea socială. Indivizii în căutarea siguranței vor căuta să-și apere reputația, afiliația, acceptarea și respectul. Securizarea relațiilor este asociată cu afectele pozitive și de liniște cucerite pe vremea relației cu mama nutritoare. Astfel, rușinea și alte emoții autoconștiente joacă rolul de mesaje care semnalează calitatea individului, onestitatea, încrederea și securizează aceste relații (Gilbert, 2007)⁴⁷. Tendința de a crea sentimente și gânduri pozitive în mintea altora stă în centrul evoluției oamenilor ca ființe sociale (Barkow, 1989)⁴⁸.

Ar părea legitim să ne întrebăm dacă viața oamenilor ar fi mai bună dacă nu am avea emoțiile de rușine. Beneficiază oamenii de ceva de pe urma rușinii? Un răspuns la această întrebare trebuie să vină din privirea evoluționistă a rolului rușinii în procesul de adaptare a omului la mediu. Din această perspectivă putem spune

că noi ne deosebim de animalele superioare și în special de primat, în mai multe moduri, dar mai ales prin capacitatea fără precedent de a transmite informații cu caracter social și de a ne adapta la condițiile sociale și cooperarea dintre indivizi. Rușinea face parte din emoțiile autoconștiente care sprijină aceste caracteristici pentru că ajută cooperarea, orientează relațiile între superior și inferior, conduce la pacificarea relațiilor, la integrarea în grup prin conformarea cu normele și regulile grupului, la autoreflexie și la cunoașterea felului în care alții ne privesc și ne înțeleg. Cu toate acestea, împărtășim multe dintre trăsăturile rușinii cu primatele superioare, ea fiind exprimată prin coborârea trăsăturilor feței, a umerilor, un mers și o postură aplecată înainte, privire în jos. În opoziție, mândria se exprimă printr-o expresie corporală diferită, precum privirea directă, corp drept, umeri ridicați, mers apăsător. Acest comportament este un mod de comunicare cu alții prin care se exprimă subordonarea sau amenințarea și intimidarea celorlalți.

Din punct de vedere evoluționist rușinea este generată de faptul că cineva recunoaște că ocupă o poziție inferioară în ierarhia socială, arătând celorlalți că individul este supus sau că a eșuat. Actorii în regnul animal trebuie să fie capabili să descifreze această emoție doar pe baza comportamentului, dar la om presupune și capacitatea de a cunoaște ceea ce gândește celălalt. După Fessler (2007)⁴⁹ rușinea este o emoție care prezintă două părți, una constând dintr-o componentă mai veche, ancestrală, care este comună primatelor, și o componentă mai nouă, care este caracteristică speciei umane. Aceste două componente pot să se exprime izolat sau simultan: în mod ancestral, când rușinea apare într-un context de dominanță, și în mod dobândit, când rușinea apare în context de non-dominanță ca în cazul competiției pentru prestigiu și când cineva eșuează să împlinească un minimum de cerințe sau eșuează să se conformeze

⁴⁶ Gilbert P. (1998): What Is Shame? Some Core Issues and Controversies, în P. Gilbert, B. Andrews (eds.): Shame – Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture, New York: Oxford University Press.

⁴⁷ Gilbert P. (2007): The Evolution of Shame as a Marker for Relationship Security: A Biopsychosocial Approach, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁴⁸ Barkow J.H. (1989): Darwin: Sex and status, Toronto: University of Toronto Press.

⁴⁹ Fessler D.M.T. (2007): From Appeasement to Conformity Evolutionary and Cultural Perspectives on Shame, Competition, and Cooperation, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

unor standarde culturale, morale minime. Pe drept cuvânt, Keltner și colab. (2006)⁵⁰ au putut să afirme că emoțiile conștiinței de sine s-au dezvoltat evoluționist, prin rafinare de-a lungul mileniilor, ajutând oamenii să întâlnească oportunitățile favorabile legate de maturarea biologică și psihologică și pentru supraviețuirea și dezvoltarea lor în mediul social.

În ultimele decenii paradigma geneticii s-a mutat de la biologie la funcționalism. În această lumină, ceea ce se transmite genetic nu este o proteină sau o enzimă, ci este o funcție, o adaptare. Conform acestei paradigme, rușinea s-a perfecționat evolutiv și s-a transmis de-a lungul generațiilor. Procesele neurobiologice de bază sunt evasiuni universale la oameni, ceea ce garantează existența ei și transmiterea ei genetică, dar anumite trăsături variază în funcție de cultură. Ceea ce mai variază este reprezentarea ei lexicală, gradul în care este considerată ca importantă, influența ei asupra stimei de sine și a funcționării în relațiile interumane (Eibl-Eibesfeldt, 1989)⁵¹. Pentru a îndeplini diferitele sale roluri, rușinea, ca și celelalte emoții ale selfului, au calitatea de a determina o comunicare verbală, dar mai ales o semnalizare nonverbală despre poziția și semnificația pe care un individ le are într-un anumit context interacțional. În această perspectivă funcționalistă, rușinea are un rol comunicativ non-verbal foarte bine stabilit și se bazează pe recunoașterea semnelor exterioare citite pe față și comportamentul corporal al indivizilor într-un spațiu cultural dat. Astfel, privirea în jos care exprimă neplăcere, evitarea contactului vizual, colțurile gurii lăsate în jos, roșeața obrazurilor, vocea tremurată și înceată, aplecarea în jos a capului, îndoirea și plecarea în jos a umerilor, îndoirea corpului în față, mersul sfios și lent sunt expresia codificată prin care se semnalizează rușinea în cultura occidentală. Într-un anumit sens, această expresie exterioară lasă să se întrevadă dacă individul este dominant sau supus,

dacă este prieten sau opozant, dacă vrea să facă un pas înapoi sau unul înainte. Felul cum decriptăm înțelesul rușinii ridică problema funcțiilor ei. Una dintre cele mai importante funcții este cea de reconciliere, de reparare a unei relații amenințate cu deteriorarea. Viața socială umană este guvernată de mii de reguli pe care indivizii le violează din când în când, amenințând armonia relațiilor sociale și chiar fundamentele ordinii sociale. Pentru remediarea relațiilor sociale deteriorate de violarea regulilor sociale, oamenii se bazează pe cererea de iertare și pe diferite gesturi de reconciliere prin care se exprimă obediența, docilitatea și afiliația care conduc la rândul lor la iertare și pacificarea relațiilor sociale. Astfel, un individ rușinat semnalizează dorința lui de a rămâne inclus în grup, frica de a nu fi rejețat, exprimarea docilității și a pacifismului și dorința de restaurare a relațiilor sociale prin reducerea agresivității și a caracterului beligerant al celui/celor din fața sa. Individul rușinat exprimă regretul, dorința de a fi iertat, dorința de a evita conflictul, înjosirea și umilirea. Aceasta explică de ce rușinea de cele mai multe ori nu este ascunsă de indivizi, de ce ei încearcă să fie expliciti prin mesajul lor nonverbal. Există însă și cazul în care individul dorește să ascundă rușinea, mai ales atunci când există un conflict între ceea ce trăiește selful și felul în care vrea să se prezinte altora, cu alte cuvinte atunci când vrea să se camufleze. Problema aici este că expresia facială a rușinii poate deconspira tendința internă de camuflare a ei.

Altă funcție a rușinii este de a evidenția poziția, rangul sau statutul social al individului. În acest caz vorbim de felul cum rușinea este legată de comportamentul de rol, de frica de a fi evaluat ca neadekvat pentru rolul presupus a-l îndeplini. În îndeplinirea unui rol social indivizii abordează diferite strategii precum împlinirea a ceea ce alții așteaptă de la ei, formarea de alianțe, comportament docil, evitarea conflictelor și a pagubelor. În toate aceste strategii, rușinea joacă un rol mediator, pacificator, reconciliant, reparator și chiar de culegere a simpatiei. S-a constatat că indivizii care exprimă rușine sunt mai simpatizați decât cei care exprimă alte emoții precum vinovăție, umilință sau mândrie. Imaginea socială este foarte importantă pentru individ pentru că de ea depinde

⁵⁰ Keltner D., Haidt J., Shiota M.N. (2006): Social functionalism and the evolution of emotions, în M. Schaller et al. (eds.): *Evolution and Social Psychology*, New York: Psychology Press.

⁵¹ Eibl-Eibesfeldt I. (1989): *Human ethology*, New York: Aldine de Gruyter.

menținerea relațiilor care sunt esențiale pentru supraviețuire și reproducere. Se spune că rușinea este prima emoție socială (Scheff, 2003)⁵² și că experiențe ale rușinii se petrec ca răspuns la situații sau circumstanțe care prezintă o amenințare pentru legăturile sociale. Astfel, rușinea este în principal un răspuns la perceperea scăderii atenției sociale, a atractivității sociale sau a statutului social, toate amenințând selful social. În acest caz, rușinea se exprimă prin faptul că individul se simte mic, inferior altora și izolat, cu dorința de a se ascunde sau de a pleca.

A treia funcție a rușinii este de ordin moral. În măsura în care rușinea, ca și alte emoții ale selfului, sunt generate de procesele de autoreflexie și autoevaluare, prin această emoție individul obține un feedback asupra propriului comportament sau atitudine față de normele și standardele morale împărtășite cu alții. Ea poate fi considerată ca un barometru emoțional moral pentru că rușinea este strâns legată de încălcarea acestor norme, ceea ce face ca ea să exercite o influență puternică asupra alegerilor morale și să contribuie la formarea standardelor morale (Tangney și colab. 2007)⁵³. Este ușor de înțeles că un individ lipsit de rușine va putea încălca aceste reguli morale fără să resimtă vreun regret sau frică de consecințe.

Tendința de a obține aprobare socială, acceptare, reputație pozitivă și prestigiu este elementul cheie din comportamentul uman social. Din punct de vedere evoluționist oamenii au nevoie să fie valorizați, să aibă credința că au o bună imagine în mintea altora și să aibă un sistem de autoevaluare care să promoveze competențe personale și ocuparea de poziții sociale care să ducă la acceptare de către ceilalți. De aceste nevoi se leagă și rușinea ca emoție ce reglează gradul în care împlinim sau eșuăm în acest demers.

A crea sentimente pozitive în mintea altora crește șansa unui individ de a avea un rol social adecvat și, astfel, de a face lumea

mai sigură pentru el. Dar ce control putem avea noi asupra minții celorlalți? Totul începe din relația timpurie pe care copilul o are cu mama sa. Faptul că la specia umană copilăria, cu lipsa ei de siguranță, durează atât de mult îi face pe copii să fie sensibili la comunicarea cu îngrijitorii și în special cu mama. Să fie iubit și îngrijit, să fie capabil să dezvolte relații suportive și de siguranță reprezintă obiectivul copilului și această tendință domină pe tot parcursul maturării selfului. Să fie capabil să citească ce este în mintea mamei sale este un obiectiv foarte important și pentru aceasta el caută să se reflecte empatic și să rezoneze cu sentimentele și mintea mamei sale. Acest proces prin care mintea mamei este capabilă să influențeze mintea copilului și invers, printr-un proces de rezonanță empatică, este numit „intersubiectivitate“, proces prin care trăirea sentimentelor altora se reflectă asupra subiectului. Această co-reglare dintre mintea mamei și cea a copilului are influență asupra maturării creierului copilului, pentru formarea conexiunilor neuronale, dezvoltând abilitatea înțelegerii și a reglării propriilor emoții și comportament (Gilbert, 2007)⁵⁴. Intersubiectivitatea este modul subtil prin care indivizii există în mintea altora. Emoțiile autoconștiente, din care face parte și rușinea, se dezvoltă din felul în care un individ se privește prin ochii altora, prin felul cum un individ există în mintea altora. Este aici vorba de procesul de „citire“ a minții cuiva, proces care se mai numește și „teoria minții“. Acest concept presupune abilitatea cuiva de a atribui stări mintale, credințe, intenții, dorințe, cunoaștere etc. altcuiva, lucruri care sunt diferite de ale lui proprii și, astfel, înțelege și acceptă că există aceste discrepanțe. Noi înțelegem că nu putem avea acces la mintea altcuiva, dar acceptăm ca prin atenție, limbaj, expresia emoțională, cunoaștere și observarea comportamentului putem deduce și înțelege gândurile, emoțiile, dorințele și intențiile altora și chiar să facem anumite predicții despre ace-

⁵² Scheff Th. (2003): Shame in Self and Society. Symbolic Interaction 26 (2): 239-262.

⁵³ Tangney J.P., Stuewig J., Mashek D.J. (2007): What's Moral about the Self-Conscious Emotions? în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁵⁴ Gilbert P. (2007): The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

tea (Wellman, 2014)⁵⁵. Datorită capacității de citire a minții altora noi încercăm să „*co-construim*“ diferite roluri sociale și să inițiem activități mutual benefice. Siguranța și acceptarea izvorăsc din faptul că existăm pozitiv în mintea altora, iar rușinea este o emoție care ne atenționează că suntem pe cale de a pierde această siguranță. Această aserțiune este în acord cu ideea mai veche că rușinea este legată de pierderea capitalului de sentimente pozitive din mintea altora, capital în care investim permanent. Cu abilitățile teoriei minții noi putem gândi despre altul, să motivăm comportamentul lui, valorile lui, ce știe și ce nu știe, ce dorește și ce nu, și ce am putea face să ne placă. Pe baza acestei teorii a minții noi ne „*interpenetrăm*“ unii cu alții. Abilitatea de a intui ce gândesc alții despre noi are în centrul ei problema reputației într-o interacțiune socială.

Prestigiul și reputația înseamnă crearea unei imagini pozitive a selfului în mintea altora. Este vorba de selful simbolic bazat pe abilitatea de a imagina selful (sau pe alții) ca pe un obiect și de a judeca sau a-i da o valoare lui și altora. Acest self simbolic creează sentimentul de mândrie sau rușine (Gilbert, 2007)⁵⁶.

Abilitatea de a citi ceea ce gândesc alții despre noi pune în discuție și problema stigmatului. După Goffman (1963)⁵⁷ stigmatul se referă la un „*self deteriorat*“ generat de dezaprobarea altora din cauza unei incapacități de a atinge anumite standarde și norme de funcționare. Pentru el stigmatul este un atribut, un comportament sau o reputație care contribuie la crearea unei identități sociale. Dacă luăm în considerare expresia rușinii, putem spune că ea este o trăsătură psihologică puternic reliefată la mulți oameni, un comportament caracteristic pentru cei înclinați spre ea, comportament pe baza căruia unii pot avea o reputație de „*rușinoși*“ sau „*sfoși*“.

Se înțelege că, de cele multe ori, stigmatul se naște în oamenii care se privesc prin ochii altora, cărora le atribuie o interpretare critică, peiorativă și lipsită de considerație față de caracteristicile lor psihologice. Astfel, când oamenii trăiesc rușinea externă, acea rușine legată de incapacitatea de a împlini un rol sau o normă, ei o resimt ca un stigmat de care cu greu se pot elibera. La fel, indivizii înclinați spre a dezvolta emoții de rușine se simt stigmatizați pentru că au credința că expresia lor facială sau corporală a rușinii îi va face să fie identificați și etichetați ca atare și, în final, priviți ca inferiori sau slabi și astfel rejețați de lume. Ei vor avea probleme de a întreține relații sociale egale cu alții. Nu de multe ori drumul spre stigmatizare are un traseu invers, ceilalți considerând că oamenii care devin foarte repede rușinați prezintă o „*infirmitate socială*“. În final o să-l citez pe Gilbert (2007): „*Evoluția ne-a făcut să fim încă din primele zile ale vieții noastre finite foarte senzitivi și atenți la ce gândesc și simt alții față de noi. Noi înțelegem că alții pot avea sentimente negative care i-ar conduce să ne critice, blameze, rănească sau să ne rejeteze și că viața socială este o competiție pentru audiență și reputație. Autorefecția și autoevaluarea ne ajută să navigăm prin aceste provocări și amenințări, dar ne fac foarte senzitivi la rușine. Din această perspectivă, deși rușinea este legată de o amenințare socială, nu trebuie privită doar ca atare, ci și ca o activare a sistemului de siguranță, adică legată de abilitatea de a evidenția acceptarea sau liniștirea. Astfel, când suntem confrunțați cu rejecție și criticism, noi putem să experimentăm un prim val de emoție defensivă, dar apoi avem abilitatea de a activa sistemul de autoliniștire și accesul la schemele pozitive ale altora, generate ca răspuns la rușinea noastră*“.

CE ESTE JENA

DEX-ul din 2009 furnizează următoarele definiții pentru substantivul „*jenă*“: (i) „*sentiment de sfilă de care este cuprins cineva atunci când se află într-o situație penibilă*“; (ii) „*stinghereală*“.

⁵⁵ Wellman H.M. (2014): Making Mind: How Theory of Mind Develops, New York: Oxford University Press.

⁵⁶ Gilbert P. (2007): The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁵⁷ Goffman E. (1963): Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity, New York: Simon & Schuster.

„situație grea, neplăcută; încurcătură, strâmtoare“; (iii) „senzație supărătoare, durere organică ușoară; sâcâială“. A fi jenat înseamnă „a avea un sentiment de reținere față de ceva; a se rușina; a se sfiți“ (extras din www.dexonline.ro/definitie/jena).

Spre deosebire de alte emoții, jena este o emoție exprimată mai mult corporal decât verbal, ea este deci vizibilă și tangibilă. Ea este caracteristică pentru situații în care comportamentul personal devine obiect de considerație și judecată publică de care individual este conștient. Jena este legată atât de convențiile care guvernează expunerea publică a corpului, cât și de convențiile sociale și morale (Harre, 1990)⁵⁸. Goffman (1956)⁵⁹ spunea: „*jena nu este un impuls irațional care perturbă comportamentul social prescris ci face parte însăși din acest comportament*“.

Jena este o emoție care apare brusc și durează destul de puțin, dar care cauzează subiectului o stare de stânjeneală, de stinghereală și neplăcere care apare în general după o mică violare a unor reguli sau norme consfințite într-un anume grup sau spațiu cultural. Este vorba de norme sau reguli care guvernează comportamentul sau care evidențiază caracterul sau virtuțile unui individ și violarea lor poate conduce la aprecieri negative cu privire la calitatea, valoarea sau meritele unui astfel de individ. Evenimentele care conduc la acest tip de violări pot fi reale sau imaginare, în majoritatea lor neașteptate, subiectul este luat prin surprindere și, astfel, jena poate fi descrisă ca involuntară, apărând fără indicii premonitorii, după o situație de neanticipat. În felul acesta, spre deosebire de rușine, noi nu putem evita jena. Ea este pentru noi ca o surpriză neplăcută, de cele mai multe ori generată de sentimentul de a fi expus în fața altora într-o postură nepotrivită, într-o ipostază nedorită sau care are darul de a lăsa o impresie greșită. În felul acesta înțelegem că noi nu ne putem considera ca pregătiți pentru emoția de jenă. În majoritatea cazurilor, jena

apare când cineva violează norme de manieră, civilitate, autocontrol sau eleganța, prin comiterea unei erori în aceste domenii.

Important este ca cineva să fie prezent, martor al acestei încălcări a normelor. Jena nu se produce niciodată când persoana este singură sau dacă persoana de față nu împărtășește standardul care a fost violat (Miller, 1996)⁶⁰.

În mare, jena se produce în două feluri de situații (Lewis, 2001)⁶¹: situații când selful individului este expus și situații când selful este evaluat de alții. Astfel, oamenii pot să se simtă jenați când se simt expuși în fața altora, indiferent dacă situația este negativă sau pozitivă; chiar expunerea publică a unei realizări sau abilități personale poate provoca jenă. În cazul evaluării, jena este legată mai ales de probabilitatea de evidențiere a unei trăsături negative sau a unei violări a unui standard sau a unei norme.

Există de mai mult timp două modele explicative ale jenei, care de fapt sunt cele două fațete ale jenei, unul public și altul privat, fațete care au avut rolul lor în originea și, ulterior, în dezvoltarea emoției de jenă. Un model este formulat de Edelmann (1987)⁶² care spune că jena este un proces care se desfășoară în două etape în care „*conștiința unei discrepante dintre starea prezentă și standard conduce la îndreptarea focusului asupra selfului... iar prezența unei audiențe, indiferent că este reală sau imaginară, direcționează atenția de la selful privat la public*“. O persoană cufundată total într-o activitate are puține șanse să dezvolte jenă pentru că nu are timpul să constate discrepanța dintre selful privat și modelul ideal social. Un alt model spune că nu este nimic social aici și comparația dintre starea curentă a situației și propriul ideal este doar o problemă în întregime privată, cineva crezându-se doar puțin mai puțin decât ca inadecvat de altul (Taylor, 1985)⁶³. Este vorba aici doar de

⁶⁰ Miller R.S. (1996): *Embarrassment: Poise and peril in everyday life*, New York: Guilford Press.

⁶¹ Lewis M. (2001): *Origins of the self-conscious child*, în W.R. Crozier, L.E. Alden: *International Handbook of Social Anxiety*, Chichester: Wiley.

⁶² Edelmann R.J. (1987): *The psychology of embarrassment*, New York: Wiley.

⁶³ Taylor G. (1985): *Pride, shame, and guilt: Emotions of self-assessment*, Oxford: Clarendon Press.

⁵⁸ Harre R. (1990): *Embarrassment: A conceptual analysis*, în W.R. Crozier (ed.): *Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology*, Cambridge: Cambridge University Press.

⁵⁹ Goffman E. (1956): *Embarrassment and social organization*, *American Journal of Sociology*, 62: 264-271.

un fel de conștiință critică și „*trebuie făcută distincția dintre o persoană care este un actor și alta care se crede ca fiind privită ca un actor*“. Mai există un model care consideră jena ca o stratagemă, ca o manevră utilizată de indivizi în apărarea unui sens precar al identității proprii (Shepperd și Arkin, 1990)⁶⁴.

Modelul care a deschis poarta jenei către anxietatea socială este cel promovat de Goffman (1972)⁶⁵ care a subliniat originea socială a jenei. După el, jena este produsul întâlnirii față-în-față, în procesul de menținere neîntreruptă a cursului interacțiunii sociale. Jena se produce când definirea unei situații, așa cum participanții la interacțiune au construit-o, nu mai poate fi susținută de către unul dintre participanți. Goffman spunea: „*Jena are de-a face cu așteptări neîmplinite... elementele unei întâlniri sociale constau în așteptările anticipate de selful participantului și confirmate din parte celorlalți participanți. Când un eveniment aruncă un dubiu sau discreditează aceste așteptări, atunci participantul se găsește imersat în presupuneri care nu mai au susținere*“. Mergând pe urmele acestui punct de vedere, mulți autori au considerat că problema centrală a jenei este interpretarea autoprezentării sociale și că indivizii foarte senzitivi la semnificația socială a conduitei lor sunt motivați să se alinieze la un standard la care cu greu pot ajunge și din această discrepanță se nasc tensiunea, frustrarea, stima de sine scăzută, jena, rușinea și, în final, anxietatea socială.

Problema principală cu care jena s-a confruntat a fost dacă ea este o emoție distinctă sau este doar o varietate a rușinii. Lucrurile s-au tranșat atunci când s-au pus laolaltă antecedentele care preced jena, experiența subiectivă a jenei, expresia facială și repercusiunile asupra sistemului nervos vegetativ, elemente care o despart în mod calitativ de rușine sau timiditate. Mai mult, s-a constatat că și mecanismele jenei sunt oarecum diferite de ceea ce se întâmplă în rușine

sau timiditate. Astfel, în cazul jenei, reacția emoțională este rapidă, punctiformă, cu valoare imediată și spontană, pe când în rușine, reacția emoțională este de lung parcurs și dirijează comportamentul individului în mod semnificativ. Keltner și Buswell (1997)⁶⁶ inventariază cinci situații care conduc la jenă: (i) amenințarea pierderii stimei de sine, (ii) frica de a fi evaluat de alții, (iii) absența regulilor care reglementează interacțiunea, (iv) nevoia de a corecta greșeala și (v) dorința simbolică de a aduce reconcilierea după o violare a normelor. O altă problemă este cea a faptului dacă jena este o stare dispozițională a individului sau o trăsătură de personalitate. S-a constatat că o persoană care este jenată față de un anumit tip de situații poate fi extrem de confidentă în alte situații, ceea ce ar demonstra că jena nu poate fi considerată ca o trăsătură constantă și generală a personalității unui individ. Acest tip de constatări a plasat jena ca un răspuns emoțional situațional în apariția căreia participă multiple mecanisme neuropsihologice, unele din ele stabile și altele circumstanțiale sau învățate ulterior. Este și aici vorba de interacțiunea dintre biologie și cultură, dintre împărtășit și neîmpărtășit, dintre înăscut și dobândit.

Ca și în cazul celorlalte emoții ale selfului, jena are o caracteristică facială care o face să fie recunoscută de către ceilalți care sunt de față în contextul interacțional. Astfel, caracteristice jenei sunt înroșirea obrazilor, mai frecvent decât în cazul rușinii, privire în jos, colțurile gurii lăsate în jos, buzele se subțiază și apare un zâmbet caracteristic, sfios, umil, supus, căruia i-am spune „*un zâmbet jenat*“. Se mai constată tendința unor indivizi de a-și ascunde fața acoperind-o cu palmele și o ușoară dizartrie cu vorbire împleticită sau chiar bâlbâială. Acestei expresii exterioare îi corespund modificări fiziologice precum vasodilatație la nivelul feței, creșterea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace. Toate aceste modificări durează câteva secunde, tot atât cât durează și emoția de jenă, dar ele sunt destul de caracteristice încât să se poată spune că jena nu a fost mimată

⁶⁴ Shepperd J.A., Arkin R.M. (1990): Shyness and self-presentation, în W.R. Crozier (Ed.): Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology, Cambridge: Cambridge University Press.

⁶⁵ Goffman E. (1972): Interaction ritual, Harmondsworth, Middlesex: Penguin.

⁶⁶ Keltner D., Buswell B.N. (1997): Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions, Psychological Bulletin, 122(3): 250-270.

sau trucată. Există și diferențe interindividuale, respectiv oameni înclinați să le fie jenă și alții care au un prag mai sus și cărora le trebuie mai mult ca să se simtă jenați. Aceste diferențe interindividuale țin de nevoia diferită a oamenilor de a aparține la un grup, de a fi acceptați de alții, de frica de rejecție, de cât de alerti sunt la felul cum sunt percepuți de alții, de hipersensibilitatea la evaluarea socială. La acestea se mai pot adăuga nivelul de anxietate și îngrijorare a unui individ (Miller, 2007)⁶⁷. Ca și rușinea, jena are o origine în dezvoltare, apărând în al doilea an de viață. Este momentul când copilul interiorizează standardele altora, devine senzitiv la standardele normative și manifestă un interes evident în a nu le viola. De exemplu, copilul dorește să nu strice jucăriile, să nu rupă cărțile, să facă pe plac mamei, ca ulterior să arate chiar o responsabilitate în dobândirea situațiilor în care este premiat pentru această grijă și respect (Lagattuta și Thompson, 2007)⁶⁸.

Apăruta în procesul dezvoltării și rafinată pe parcursul evoluției, jena este generată de situații codificate cultural, dar filtrate prin personalitatea și caracterul persoanei, ea fiind nu numai o emoție a selfului, dar fiind și una morală. Când un individ nu reușește să fie la înălțimea propriilor așteptări sau ale altora, se împlinesc condițiile bazale pentru a apărea jena.

Contează experiențele personale, familia de origine, influența egalilor și alte contexte formative din primii ani de viață, experiențe care se stochează în memorie și modulează sistemul de autoevaluare și monitorizare a propriei persoane în a fi adecvat sau inadecvat. Ca și în cazul rușinii, principala funcție a jenei este de ordin comunicativ, ea este un indicator al veridicității și al autenticității comportamentelor sociale și morale. Jena semnalează că individul a recunoscut violarea regulilor și a normelor și este gata să repare tot ce

a greșit. Cei care roșesc semnalizează că își dau seama ce au făcut și le pare rău, că le pasă, că le e frică de reacția celorlalți. Astfel, jena ar putea fi considerată și ca un mod simbolic de a-și cere iertare. Cum spunea Miller (2007): „*Este un fel de confesiune paraverbală, o scuză paraverbală cu scopul de a evita ostracizarea. Este un semnal de bune intenții și astfel se înțelege de ce oameni care prezintă rușine sunt mai ușor acceptați de ceilalți*”. Pentru aceste motive jena promovează răspunsuri conciliatorii, motivează comportamentul de remediere a relațiilor sociale. Aceasta determină și faptul pentru care cei mai mulți oameni nu își vor reprimă jena, o vor lăsa să fie evidentă în contextul social. A exprima jenă, a fi jenat, face o bună impresie celor care o observă, acești oameni sunt tratați mai bine și uneori beneficiază chiar de circumstanțe atenuante. În schimb, cei care nu dezvoltă rușine vor viola normele, fără să-și dea seama de acest lucru sau fără să le pese de acest lucru. Într-o altă perspectivă, jena conduce și la inhibarea pentru scurt timp a comportamentului prosocial, conduce la un anume conformism social și chiar la amânarea satisfacerii intereselor personale. În discuția despre funcțiile jenei, Babcock (1988)⁶⁹ introduce conceptul de persoană și afirmă că de fapt jena ne vorbește despre cine suntem, este ca o „*fereastră a selfului*”. Oamenii care exprimă jenă sunt oamenii grijulii cu normele conviețuirii, cu normele morale și cu imaginea pe care aceștia vor să o lase în urma lor.

Dar care sunt mecanismele care generează jena? De obicei intensitatea jenei este proporțională cu stimulul care o provoacă. Sunt însă și indivizi senzitivi care dezvoltă jenă la cele mai mici greșeli, pe baza credinței că acțiunea lor este vizibilă de către ceilalți, gândind că sunt ținta observației celorlalți. Ei sunt aceia care cred că alții le vor observa și judeca în mod critic acțiunile, mai ales eșecurile. Se consideră că această hipersensibilitate este susținută de credința că ei atrag atenția altora, ceea ce se numește „*efectul atragerii atenției*”. Evident că nimănui nu-i pasă așa de mult cum

⁶⁷ Miller R.S. (2007): Is Embarrassment a Blessing or a Curse? în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁶⁸ Lagattuta K.H, Thompson R.A. (2007): The Development of Self-Conscious Emotions: Cognitive Processes and Social Influences, în J.L. Tracy et al. (eds.): The self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

⁶⁹ Babcock M.K. (1988): Embarrassment: A window on the self, Journal for the Theory of Social Behaviour, 18:459-483.

ne pasă nouă de ceva sau de noi înșine. Totuși ideea unora că atragem atenția ne lasă impresia că ceea ce gândim despre noi înșine este și ceea ce gândesc alții despre noi și astfel această credință ne orientează comportamentul. Preocuparea față de impresia pe care o lăsăm ne face să fim jenați de greșelile noastre, chiar dacă alții nu le-au observat realmente. La fel se întâmplă în cazul grijii excesive față de evaluarea critică a celorlalți, fiind vorba aici de frica de o evaluare negativă. Se vede încă o dată cum jena a ajuns să se așeze la temelia anxietății sociale, așa cum este ea definită astăzi de psihiatrie. Iluzia că selful nostru este transparent, iluzie pe care o are „*rușinosul sau jenatul*” ne conduce la ideea că trăirile noastre, mai ales emoțiile noastre sunt evidente și pentru alții. Pe această iluzie se construiesc meta-cognițiile din jenă și rușine, frica de a te simți jenat și rușinat, anticiparea că alții își vor da seama de eforturile tale de a stăpâni jena și rușinea. În fond, este vorba aici despre frica de frică, ca și în cazul atacului de panică. Această frică, expresie a legării ei de reputație, ne face să fim și mai jenați de prezența jenei pe obrajii noștri. Frica de a fi percepuți de alții ca jenați face ca jena să fie păguboasă. Noi credem, mai ales cei cărora le e jenă să vorbească în public, că alții sunt înclinați spre evaluări aspre și neprietenoase și asta ne face să nu ne comportăm firesc. În felul acesta ne închidem într-un cerc vicios al jenei și al fricii că alții vor descoperi jena noastră. Vreau să închei pe un ton pozitiv și citez din Miller (2007)⁷⁰: „*Când este proporțională cu circumstanțele care au generat-o, jena este o emoție adaptativă care promovează un comportament conciliant, generează evaluări favorabile în alții, rezolvă situații sociale amenințătoare. Jena preîntâmpină excluderea potențială și ajută să se depășească situații sociale neașteptate. Ea este mai puțin avantajoasă când este nepotrivită sau neneesară, când este generată de supraestimarea importanței altora în evaluarea proprie*”.

⁷⁰ Miller R.S. (2007): Is Embarrassment a Blessing or a Curse? în J.L. Tracy et al. (eds.): The Self-conscious Emotion, Theory and Research, New York: Guilford.

CE ESTE TIMIDITATEA

După DEX (2009) a fi timid înseamnă „*a fi lipsit de îndrăzneală, de încredere în sine; sfios, rușinos, ceea ce presupune a avea o astfel de fire*”. După NODEX (2002) timiditatea se manifestă ca „*lipsă de îndrăzneală; sfioșenie, rușine, lipsă de siguranță și curaj*”. Dicționarul de Sinonime (2002) menționează următoarele sinonime pentru a fi timid: *a fi rușinos, sficios, sfios, modest, lipsit de îndrăzneală, lipsit de încredere*. TIMIDITATE ca substantiv feminin semnifică *însușirea de a fi timid; lipsit de îndrăzneală; cu sfială sau jenă*. (extras din www.dexonline.ro/definitie/timid).

Timiditatea a fost definită ca „*ca o stare caracterizată de o preocupare egocentrică exagerată și grija excesivă față de evaluarea socială cu consecințe care duc la comportament de inhibiție, retragere și evitare sau dorința de a scăpa din situație*” (Zimbardo, 1982)⁷¹. Ea este considerată o emoție distinctă care aparține clasei de emoții ale selfului sau ale conștiinței de sine. Pentru Pilkonis (1977)⁷² timiditatea este definită de „*tendința de a evita interacțiuni sociale și de sentimentul de eșec în participarea adecvată în situații sociale*”. El spunea că timiditatea este o problemă atât privată cât și publică, generată de modul de autoevaluare a individului, care este exprimată public sau nu și care se manifestă cel mai ades în interacțiunea cu persoane, locuri sau situații nefamiliare.

Zimbardo (1977)⁷³ clasifică timizii în introverți și extroverți, în funcție de nivelul de sociabilitate cu alții. Timizii introverți au slabe abilități sociale și le lipsește dorința de abordare a altora, comparativ cu cei extroverți. Pentru Buss (1986)⁷⁴ timizii sunt de două

⁷¹ Zimbardo P.G. (1982): Shyness and the stresses of the human connection, în L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.): Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects, New York: Free Press.

⁷² Pilkonis P.A. (1977): Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behaviour, Journal of Personality, 45:585-595.

⁷³ Zimbardo P.G. (1977): Shyness: What it is, what to do about it, Reading, MA: Addison-Wesley.

⁷⁴ Buss A.H. (1986): A theory of shyness, în W.H. Jones et al (Eds.): Shyness: Perspectives on research and treatment, New York: Plenum.

feluri: cei fricoși, cu frică de situații noi, stimă de sine scăzută și hiper-reactivitate simpatcă și cei auto-critici, cu grijă față de cum se prezintă în situații sociale. Asendorpf (1990)⁷⁵ consideră că timizii se întind pe un continuu care merge de la abordare la evitare socială. Astfel, putem avea un timid social reticent, cu frică să se angajeze în interacțiune socială datorită în cauză griji față de evaluare negativă și un timid social ce evita interacțiunile sociale din cauza inhibiției și a retragerii sociale. Cheek și Krasnoperova (1999)⁷⁶ fac diferența între timizii dependenți și cei retractili. Cei dependenți sunt caracterizați de o mai mare nevoie de afiliere și suport din partea celorlalți, pe când cei retractili au nevoie de autonomie și individualitate.

În mod concis, se consideră că exista trei situații în care oamenii pot prezenta timiditate: (i) în prezența persoanelor care sunt considerate ca având autoritate, ca fiind superioare sau care sunt înzestrate cu o poziție sau abilitate critică sau evaluativă, (ii) în situații noi și/sau în fața oamenilor necunoscuți și (iii) în situații care necesită luarea de inițiative, precum exprimarea unei opinii, acționarea ca leader în conversație sau în relația cu persoane de sex opus (Crozier, 1982)⁷⁷. În toate aceste situații este vorba de o creștere a stării de alertă mentală, de frică de a părea inferior, de a nu fi capabil de a atinge anumite standarde, de a fi monitorizat sau de conștiința că selful devine un obiect al evaluării altora.

Cât de răspândită este timiditatea ne spune Zimbardo și colab. (1975)⁷⁸ care au administrat o scală de autoevaluare unui număr de 817 subiecți tineri și care au găsit că 40% dintre respondenți

s-au evaluat ca timizi, 25% s-au considerat ca fiind timizi în mod cronic, în timp ce 7% dintre ei au spus că nu au trăit niciodată senzația de timiditate. Mai târziu, lucrând cu un lot de studenți, Bryant și Trower (Crozier și Alden, 2001)⁷⁹ au constatat că unul din trei studenți englezi raportează dificultăți în abordarea altora, în a lua inițiativa într-o conversație sau în a invita un partener la dans. Studii mai noi arată că incidența timidității în populația generală variază mult în funcție de factori culturali, astfel ajungând la 24% din populație la evreii americani și 60% la populația din Hawaii sau din Japonia. Timiditatea este și ea o emoție a selfului ca și jena sau rușinea, dar spre deosebire de jenă, care ține doar câteva secunde, timiditatea apare mai mult ca o trăsătură dispozițională. Ea este legată de self prin trei mecanisme: (i) conștiința propriei persoane care este necesară pentru că timiditatea nu apare decât atunci când subiectul întoarce evaluarea spre el însuși în situații sociale, (ii) evaluarea propriei persoane prin perspectivele altuia, care ține de abilitatea simbolică a selfului și (iii) timiditatea este susținută de aparatul cognitiv al selfului, așa numitele autoatribuții, autoconcepții și scheme relaționale care conduc la inhibiția comportamentului în prezența unora care l-ar putea evalua sau observa. În aceeași măsură, timiditatea este și o problemă socială. Pe această poziție Zimbardo și colab. (1975)⁸⁰ spuneau că „*problema timidității nu este esențialmente o problemă personală. Ea este mai mult o problemă socială. Anumite feluri de valori culturale și sociale conduc oamenii să fie prizonieri în capcana egocentrică a timidității... ea este o consecință a normelor culturale care supravalorizează competiția, succesul individual și responsabilitatea personală față de eșec*”. Astfel s-a constatat că înțelesul timidității este diferit în cultura individualistă vestică față de cultura chineză, în care timiditatea este considerată că reflectă o anumită maturitate și înțelegere.

⁷⁹ Crozier W.R., Alden L.E. (2001): The social nature of social anxiety, în W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.): International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research Interventions Relating to the Self and Syness, Chichester: Wiley.

⁸⁰ Zimbardo P.G., Pilkonis P.A., Norwood R. (1975): Shackles of shyness. Psychology Today, 1 (6): 24-27.

⁷⁵ Asendorpf J.B. (1990): Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability and peer avoidance. Human Development, 33: 250–259.

⁷⁶ Cheek J.M., Krasnoperova .E (1999) ; Varieties of shyness in adolescence and adulthood, în LA Schmidt, J Schulkin (eds.): Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes: New York: Oxford University Press.

⁷⁷ Crozier W.R. (1982): Explanations of Social Shyness, Current Psychological Reviews, 2: 47-60

⁷⁸ Zimbardo P.G., Pilkonis P.A., Norwood R. (1975): Shackles of shyness. Psychology Today, 1 (6): 24-27.

Timiditatea din societatea vestică este legată de presiunea pe care regulile și convențiile sociale o exercită asupra membrilor săi. Eșecul în a recunoaște sau în a se conforma acestor convenții conduce la rejecție și la forme de internalizare a acestei rejecții, exprimată prin rușine și vinovăție. Aceste emoții modulează comportamentul de autoreglare și duc la inițierea inhibiției comportamentale și a anxietății care stau la baza timidității (Scheff, 1988)⁸¹.

Timiditatea apare devreme în copilărie când anumiți copii încep să prezinte frică, anxietate și comportament de retragere socială pentru că ei se simt evaluați sau în centrul atenției. Încă de la vârste fragede se vede că în timiditate este vorba de un conflict între a interacționa și a evita contactul social. Primul lucru care se vede la acești copii este faptul că sunt prea liniștiți, nu vorbesc sau dialoghează cu dificultate, atât cu adulții cât și cu copii de aceeași vârstă. Abilitatea lor comunicatională și deprinderilor lor lingvistice par a fi rămase în urmă față de copii de aceeași vârstă (Coplan și Evans)⁸².

Discuția despre originea și dezvoltarea timidității a identificat trei rădăcini: (i) inhibiția comportamentală, (ii) conștiința selfului și (iii) familia. Astfel, cei mai mulți autori consideră că originea timidității la copilul mic constă în inhibiția comportamentală față de oameni, obiecte și contexte nefamiliare (Crozier și Alden, 2001)⁸³. Confruntat cu „*nefamiliaritatea*“, copilul devine alert, suspicios și retractil. Apariția conștiinței proprii persoane este obligatorie pentru dezvoltarea timidității. Ea apare cam pe la mijlocul celui de al doilea an de viață când se dezvoltă sensul selfului ca meta-reprezentare a propriei ființe, când apare și ideea de „*eu*“, „*mine*“ și „*al meu*“. Acest proces începe din momentul când copilul se recunoaște pe el

însuși în oglindă, ulterior această oglindă mutându-se în ochii altora (Lewis, 1995)⁸⁴. De aici încolo copii încep să-și judece propriul comportament cu referire la standardele oferite de cei din jur și devin capabili să exprime rușine, mândrie, vină și jenă; ulterior se dezvoltă și timiditatea. Cam înainte de a împlini 4 ani copiii înțeleg cuvântul „*timiditate*“ și după vârsta de 5 ani majoritatea copiilor pot oferi o definiție rezonabilă a timidității (Yuill și Banerjee, 2001)⁸⁵. Toate cele de mai sus încep să se clădească de la această vârstă în interacțiunea cu egalii, interacțiune care oferă copilului contextul prin care va afla și învăța câte ceva despre self și ceilalți (Mead, 1934)⁸⁶.

Influența colegilor de clasă din primii ani de școală este de multe ori hotărâtoare în dezvoltarea timidității. De fapt, contextul întâlnirii cu ceilalți va rămâne sursa utilizată de-a lungul întregii vieți prin care noi știm cine suntem.

Influența familiei de origine se exercită prin activarea schemeilor cognitive ale autoevaluării și autoperzentării, ca modalități de reacție a selfului la felul cum este privit de alții.

Comportamentul parental joacă un rol foarte important în dezvoltarea timidității la copil. Astfel, în cultura vestică există tendința părinților ca atunci când observa la copil note de retractibilitate, inhibiție comportamentală și lipsă de încredere să dezvolte un comportament supraprotectiv și de supracontrol. Această tendință duce la menținerea sau chiar exacerbarea acestor trăsături ale copilului care, ulterior, se manifestă ca retras, însingurat și cu o autopercepție negativă. Copilul dezvoltă pe mai departe scheme negative de autoevaluare și autopercepție prin faptul că comportamentul parental supraprotectiv barează formarea unei imagini autentice a selfului.

⁸¹ Scheff T.J. (1988): Shame and conformity: The deference-emotion system. American Review of Sociology, 53: 395-406.

⁸² Coplan R.J., Evans M.A. (2009): At a loss for words? Introduction to the special issue on shyness and language in childhood, Infant and Child Development, 18: 211-215.

⁸³ Crozier W.R., Alden L.E. (2001): Origins and development, în W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.): International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research Interventions Relating to the Self and Synergy, Chichester: Wiley.

⁸⁴ Lewis M. (1995): Aspects of self From systems to ideas, în P. Rochat (ed.): The self in early infancy: Theory and research, Advances in Psychology Series, North Holland: Elsevier Science Publishers.

⁸⁵ Yuill N., Banerjee R. (2001): Children's conceptions of shyness, în W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.): International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research Interventions Relating to the Self and Shyness, Chichester: Wiley.

⁸⁶ Mead G.H. (1934): Mind, self, and society, Chicago: University of Chicago Press.

Astfel, stilul parental contribuie la dezvoltarea unui temperament inhibitor la copil manifestat prin retragere socială, reticență și timiditate (Yuill și Banerjee, 2001).

La copiii mici, timiditatea este legată mai mult de frica de nou, de frica de ceea ce este străin și amenințător, ceea ce se numește „*timiditate infantilă*” sau „*timiditate organică*” pentru că ea generează reacții ale sistemului nervos simpatic și este legată de o componentă genetică evidentă. Timiditatea poate să se permanentizeze și, astfel, să se exprime în această formă și mai târziu în viață. Printre factorii declanșanți ai acestui fel de timiditate se pot enumera prezența străinilor, situații noi de rol, acțiuni și activități neobișnuite în jur, iar dintre cauzele determinante se menționează ereditatea, problemele de atașament, izolarea sau abilitățile sociale deficitare.

Începând cam de la vârsta de 4-5 ani, această formă de timiditate infantilă lasă locul alteia, mai matură, care se leagă de selful social, de anticiparea felului cum poate fi privit de alții. Această formă este denumită „*timiditatea autoconștientă*”. Este momentul când copilul mare sau adolescentul observă și înțelege diferențele interindividuale, contribuția emoției în apariția timidității, felul cum situațiile sociale contribuie la apariția timidității și chiar contribuția factorilor cognitivi în susținerea timidității. Această timiditate nu mai este trăită ca o frică, ci ca o dorință de evitare sau retragere din situații care ar pune selful în focusul social. Această timiditate generează hiperactivitate parasimpatică și printre factorii declanșatori se pot enumera situațiile sociale noi, vizibilitate socială prea mare, lipsă de intimitate, situații în care individul este ridiculizat sau tachinat emoțional. Printre cauzele pe termen lung se mai menționează situațiile de socializare excesivă, istorie de ridiculizare și traumă emoțională, înfățișare corporală dezagreabilă (Buss, 1986)⁸⁷.

Există o componentă genetică în apariția și dezvoltarea timidității. Contribuția genetică este importantă pentru acea timiditate numită și „*organică*”, timiditate care se manifestă devreme

în copilărie și care este evidentă când copilul prezintă o stare de frică atunci când vede persoane sau lucruri nefamiliare. În cazul timidității care se bazează pe mecanismul cognitiv al proceselor de autocunoaștere și autoprezentare, moștenirea genetică, sub forma trăsăturilor temperamentale, se aliază cu factori de dezvoltare, precum cei legați de stilul parental și relațiile cu egali, pentru a genera expresia pe care o ia timiditatea adolescentului (Schmidt și colab., 2001)⁸⁸ și (Schmidt și Buss, 2010)⁸⁹. Jocul dintre ceea ce este moștenit și ceea ce este dobândit explică diferențele interindividuale în expresia timidității sau, de ce nu, toți oamenii care prezintă jenă au și timiditate și invers.

Timiditatea moderată are efecte pozitive adaptative. Ea permite să se facă față indivizilor și situațiilor neanticipate și să inhibe comportamentele sociale inacceptabile favorizând astfel acceptarea și cooperarea. Expresia timidității semnalizează în mod nestructurat că individul recunoaște nevoia de ierarhie și de pacificare a relațiilor sociale. Absența totală a rușinii este o caracteristică a structurii antisociale a personalității. Timiditatea este mai curând o evitare decât o comunicare emoțională, timiditatea reducând schimbul de mesaje emoționale în relația interindividuală. Pe de altă parte, există la timizi și o dorință de afiliație și participare în relație și, astfel, se creează condițiile unei ambivalențe a individului timid. El privește în jos sau ține capul aplecat, dar pe de altă parte privește și zâmbește, chiar dacă o face cu o notă stingheră. Aceasta se vede încă de la copilul timid care prezintă o combinație dintre comportamentul de afiliere și cel de evitare.

Timiditatea poate fi privită ca un sindrom psihologic care prezintă atât trăsături afective cât și comportamentale. Din punct de

⁸⁸ Schmidt L.A., Polak C.P., Spooner A.L. (2001): Biological and Environmental Contributions to Childhood Shyness: A Diathesis-Stress Model, în W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.): International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research Interventions Relating to the Self and Shyness, Chichester: Wiley.

⁸⁹ Schmidt L.A., Buss A.H. (2010): Understanding shyness: Four questions and four decades of research, în K.H. Rubin, R.J. Copland (eds.): The Development of Shyness and Social Withdrawal, New York: Guilford Press.

⁸⁷ Buss A.H. (1986): A theory of shyness, în W.H. Jones et al. (eds.): Shyness: Perspectives on research and treatment, New York: Plenum.

vedere afectiv, timiditatea se manifestă ca o creștere a vigilității și anxietății, când există credința că subiectul este ținta unei evaluări în situații sociale reale sau imagine, iar din punct de vedere comportamental, se manifestă prin inhibiție, reticență și retragere socială, ce se poate traduce în special din întoarcerea privirii în altă direcție și senzația că se micșorează corpul. Faptul că indivizii timizi refuză să vorbească reflectă frica lor că ceea ce ar putea spune nu merită să fie auzit de alții, nu are valoare sau că ar putea confirma credința altora că ei sunt persoane inferioare.

Există diferite ipoteze care încearcă să explice mecanismul de apariție a timidității. Unii autori susțin că timiditatea apare când există un deficit de abilități sociale, încercând să explice în acest fel evitarea sau reticența din diferite situații sociale, în timp ce alții consideră ca stima de sine scăzută sau atenția crescută față de propriul self face ca individul să adopte un comportament inhibat sau retractil de frica de a nu greși sau părea inferior. Toate aceste teorii exprimă de fapt că la baza timidității stă credința unei diferențe între selful existent și cerințele presupuse a fi împlinite. Este unanim acceptat că timiditatea este doar o problemă a întâlnirii interumane, ea fiind inexistentă dacă cineva ar trăi pe o insulă pustie.

Un model comprehensiv de explicare a timidității îl oferă Asendorpf (2008)⁹⁰. El spune că există un sistem de inhibiție comportamentală care mediază răspunsurile la trei feluri de stimuli: noutate, pedeapsă și frustrare. Aceste categorii de stimuli provoacă inhibiție comportamentală, creșterea vigilității și a atenției. Există diferențe interindividuale cu privire la reactivitatea acestui sistem. Astfel, unii indivizi vor fi sensibili și vor genera inhibiție comportamentală la sugestii sociale minore privind noutatea, nefamiliaritatea, frustrarea sau pedeapsa, pe când alții vor fi mai rezistenți. Acest mecanism se află în spatele trăsăturilor temperamentale care la rândul lor stau la baza dezvoltării timidității și este la rândul lui modulată de abilitatea sau efortul de autoreglare care constă în

capacitatea de a direcționa sau de a abate focusul de la stimuli generatori de inhibiție comportamentală. Acest din urmă mecanism permite copiilor, și mai târziu adulților, să dirijeze tendințele inhibitorii și deci timiditatea, în funcție de circumstanțe, interese, intenții etc. Desigur că sistemul de inhibiție comportamentală este un sistem care acționează deasupra controlului voluntar, dar efectul lui poate fi modulat de efortul de autoreglare.

Timiditatea poate fi episodică, fiind legată de anumite situații, sau poate fi generalizată, când se manifestă indiferent de situația socială în care este prezent subiectul. În primul caz vorbim de timiditate ca stare, iar în al doilea caz ca dispoziție, semnificând constanța acestei trăsături, situație în care timiditatea poate fi considerată ca aparținând personalității individului (Crozier, 1986)⁹¹.

Din punct de vedere fenomenologic, timiditatea este o stare emoțională care se poate întinde pe o perioadă lungă de timp și care dispare treptat. Ea este mediata de cogniții specifice și este determinată de situații sociale intimidante pentru subiect. Aceste situații sunt totdeauna anticipate de subiect și ele nu vor lua niciodată prin surprindere un timid, ca în cazul jenei. De obicei individul poate furniza o interpretare rațională timidității sale, de cele mai multe ori fiind vorba de o situație socială pe care el o judecă ca fiind evaluativ-critică pentru calitățile sau valoarea lui. În aceste contexte, timidul pare să aibă puțin control asupra a ceea ce se petrece și, astfel, el se simte îndrituit să anticipeze pericole asupra felului cum va fi privit de alții.

Nu există o fizionomie caracteristică timidității. Uneori timidul arată ca un individ care exprimă jenă, numai că fizionomia jenei durează nu mai mult de cinci secunde, pe când cea a timidității durează mult mai mult, cât subiectul este expus situației. Ca și în cazul timidității, putem constata o privire plecată, evitarea contactului vizual cu alții, un zâmbet supus, cu subțierea buzelor și tragerea colțurilor buzelor în jos și lăsarea capului în jos. Însă

⁹⁰ Asendorpf J.B. (2008): Shyness, în M.M. Haith, J.B. Benson (eds.): Encyclopedia of infant and childhood development, San Diego: Elsevier.

⁹¹ Crozier W.R. (1986): Individual differences in shyness, în W.H. Jones et al. (eds.): Shyness: Perspectives on research and treatment, New York: Plenum.

comportamentul caracteristic timidității este dat de tendința individului de a rupe contactul cu ceilalți și cu situația generatoare, evitarea interacțiunii, reticență de a conversa, de a răspunde la întrebări, dorința de a trece neobservat sau de a ocupa un spațiu cât mai mic sau mai puțin vizibil. Fizionomia și comportamentul non-verbal al timidității sunt uneori destul de ușor detectabile de către ceilalți și acesta nu este lucru pe care și l-ar dori cel mai mult timidul. Pe de altă parte, timidul poate ascunde această emoție prin comportamentul său de evitare disimulat prin diferite motive și stratageme.

Din punctul de vedere al situațiilor care o generează, timiditatea se deosebește de celelalte emoții ale selfului. Rușinea, jena și timiditatea sunt înainte de toate experiențe sociale care doar excepțional apar când individul este singur. Nu ne putem închipui că cineva este timid în ambianța locuinței sale, în schimb este de înțeles că timiditatea este totdeauna interactivă. Putem înțelege cât de neliniștit și anxios va fi timidul în întâlnirea cu alții atunci când consideră că va fi evaluat. Timiditatea este o emoție care apare când subiectul anticipează o evaluare nedorită conducând la judecăți negative. Timidul nu va fi niciodată luat prin surprindere pentru că el știe dinainte situațiile sau cel puțin tipul de situații care-l fac sau l-ar putea face așa; ceea ce unește aceste situații este lipsa lor de „familiaritate”. Cu cât o situație interactivă este mai „străină”, mai atipică, cu atât timiditatea va apărea mai ușor. Pe măsură ce o situație se repetă și devine mai familiară, în aceeași măsură timiditatea lui va fi mai mică. Timidul va fi reticent să vorbească cu „necunoscuți”, dar va vorbi din ce în ce mai spontan și mai mult pe măsură ce aceștia îi devin „cunoscuți”. Timpul care trebuie să treacă până când un eveniment devine familiar pentru un individ timid este o chestiune care depinde de diferențele interindividuale. Se înțelege de ce timiditatea nu se manifestă în situațiile rutinei zilnice, ci doar în acelea în care individul anticipează o evaluare nedorită sau cu un rezultat nedorit. Există în comportamentul uman și alte situații în care individul evită contactele sociale, ca în cazul indivizilor introvertiți sau

al celor care au o personalitate evitantă. Copland și Rubin (2010)⁹² spun chiar că studiile asupra timidității nu vor putea progresa până când nu va exista o clarificare a termenilor folosiți în diferite cazuri care au în comun solitudinea sau socializarea scăzută. Situații precum inhibiția comportamentală, retragerea socială, reticența socială, introversia sau timiditatea sunt condiții intricate și pot contribui în anume proporții la ceea ce se numește astăzi fobia socială. Fiecare dintre aceste condiții comportamentale au criterii identificabile care le asigură independență, dar și zone în care împărtășesc lucruri comune unele cu altele (Schmidt și Buss, 2010)⁹³.

EXISTĂ VREO DEOSEBIRE ÎNTRE RUȘINE, JENĂ ȘI TIMIDITATE?

Am vorbit până acum de cele trei emoții care împreună cu vina, umilința, mândria și invidia/gelozia fac parte dintre emoțiile morale, emoțiile selfului sau emoțiile conștiinței de sine. Emoțiile precum jena și rușinea sau timiditatea sunt esențiale pentru stabilirea și menținerea relațiilor interumane, ele servind printre altele la acceptare și afiliție la grup, stabilirea și menținerea ierarhiei, la reconcilierea cu individul dominant și semnalarea supunerii, la reducerea tensiunii și a tendințelor agresive și la creșterea coeziunii. În fond, coeziunea umană se realizează prin interacțiunea diadică și negocierea perpetuă a statutelor.

Rușinea, jena și timiditatea își dispută dreptul de existență separată deși limbajul folosit pentru descrierea lor, expresia lor facială, factorii declanșanți sau mecanismele cognitive de bază sunt în

⁹² Copland R.J., Rubin K.H. (2010): Social Withdrawal and Shyness, in *Childhood: History, Theories, Definitions, and Assessments*, în K.H. Rubin, R.J. Copland (eds.): *The Development of Shyness and Social Withdrawal*, New York: Guilford Press

⁹³ Schmidt L.A., Buss A.H. (2010): Understanding shyness: Four questions and four decades of research, în K.H. Rubin, R.J. Copland (eds.): *The Development of Shyness and Social Withdrawal*, New York: Guilford Press.

multe privințe asemănătoare. În limbajul popular ele sunt denumite diferit, dar oamenii le utilizează de cele mai multe ori ca sinonime. De exemplu, sunt oameni care nu vad nicio diferență între a fi jenat sau a fi timid sau între a fi rușinos sau a te simți jenat, deși folosesc cuvinte diferite. Până și în Dicționarul Explicativ al Limbii Române emoția este definită prin cuvinte care sunt folosite la definirea celorlalte două. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor pot face o distincție clară între aceste trei emoții și le utilizează adecvat, în contexte sociale și emoționale bine conturate. Tangney și colab. (1996)⁹⁴ au rugat 182 de studenți care nu aveau o pregătire psihologică deosebită să descrie în cuvinte felul cum trăiesc jena, vina și rușinea. Analiza răspunsurilor lor a relevat în mod indubitabil că aceste trei cuvinte denumesc emoții distincte, cu o fenomenologie diferită și cu moduri specifice de exprimare și trăire subiectivă.

Alți autori pun aceste emoții pe un continuum. Astfel, jena ar fi la un capăt, ca o formă mai ușoară a rușinii, iar la celalalt capăt ar fi umilinta ca o formă extremă a rușinii (Kroll și Egan, 2004)⁹⁵. Jena este generată de violări sociale mai mici, rușinea de violări mai serioase, iar umilirea se petrece atunci când rușinea este generată în mod voit de către alții. Pentru fiecare din noi jena pare să fie înrudită cu rușinea și timiditatea pentru că ea poate fi considerată ca o poartă prin care celelalte două emoții intră în câmpul conștiinței fiecăruia dintre noi. De foarte mult timp s-a considerat că rușinea, jena și timiditatea împărtășesc multe trăsături în comun, precum lipsa de confort sau chiar anxietate în prezența altora și tendința de evitare a acestora, dar în același timp ele diferă una de alta prin circumstanțele în care se produc și prin fenomenologia lor specifică (Buss, 1980)⁹⁶. Astfel, jena și rușinea nu coincid niciodată în timp;

⁹⁴ Tangney J.P., Miller R.S., Flicker L., Barlow D.H. (1996): Are Shame, Guilt, and Embarrassment Distinct Emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6): 1256-1269.

⁹⁵ Kroll J., Egan E. (2004): Psychiatry, moral worry, and the moral emotions, *Journal of Psychiatric Practice*, 10: 352-360.

⁹⁶ Buss A.H. (1980): *Self-consciousness and social anxiety*, San Francisco: Freeman.

în rușine activitatea parasimpatică este predominantă, iar în timiditate cea simpatcă.

Jena și timiditatea, așa de aproape una de alta, au fost studiate separat pentru a evidenția dreptul lor de a fi considerate ca stări distincte. Astfel, timiditatea apare ca o trăsătură caracteristică persoanei, în timp ce jena ca o emoție legată mai mult de interacțiunea socială, iar odată apărută durează doar câteva secunde. Apare clar că jena este o emoție care afectează brusc și automat un individ, în timp ce timiditatea operează ca o dispoziție psihologică care ține perioade lungi. Timiditatea este caracterizată de conștiința de a fi îngrijorat, de dezaprobarea care încă nu s-a produs, este o „*stare dispozițională orientată spre viitor*“ (Barlow și colab., 1996)⁹⁷, în timp ce jena este o reacție la o amenințare reală în prezent. La fel, rușinea produce un dezgust și desconsiderare față de o greșeala făcută, pe când jena produce doar o ușoară stinghereală.

Timiditatea și rușinea sunt mai puțin dezirabile decât jena. În timp ce timiditatea face ca persoana să se retragă, în jenă persoana este conciliatoare și semnalizează că este gata să facă pe plac altuia. Astfel, jena, timiditatea și rușinea apar ca emoții autoconștiente care depind în parte de grija individului față de ce vor gândi oamenii despre ei, dar care fenomenologic sunt diferite, cu expresii faciale și comportamentale specifice și declanșate de evenimente diferite și cu efecte diferite asupra interacțiunii sociale (Miller, 2001)⁹⁸. Totuși există și autori care propun o viziune unitară, considerând că atât jena cât și timiditatea sunt doar aspecte diferite ale rușinii (Crozier, 1990)⁹⁹.

⁹⁷ Barlow DH, Chorpita BR, Turovsky J (1996): Fear, panic, anxiety, and the disorders of emotion, in DA Hope (Ed.): *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on anxiety, panic, and fear*, Lincoln: University of Nebraska Press.

⁹⁸ Miller R.S. (2001): Shyness and embarrassment compared: Siblings in the service of social evaluation, in W.R. Crozier, L.E. Alden (eds.): *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness*, Chichester: Wiley.

⁹⁹ Crozier W.R. (1990): Social psychological perspectives on shyness, embarrassment and shame, in W.R. Crozier (ed.): *Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology*, Cambridge: Cambridge University Press.

RELAȚIA DINTRE EMOȚIILE AUTOCONȘTIENȚE ȘI ANXIETATEA SOCIALĂ

Oamenii sunt ființe eminamente sociale care au o nevoie puternică de asociere și, astfel, doresc să fie plăcuți, valorizați și aprobați de ceilalți. În acest scop ei au dezvoltat un aparat sofisticat, emoțional-cognitiv, pe baza căruia se prezintă, se evaluează pe ei înșiși și prin ochii altora, stabilesc criterii și indicii când normele și regulile sunt violate, stabilesc ierarhii. În compunerea acestui aparat, emoțiile conștiinței de sine, precum jena, rușinea și timiditatea, joacă un rol esențial. Acest aparat pe baza căruia se face incluziunea socială, acceptarea și afiliția s-a rafinat prin evoluție și conduce în mod auxiliar și la anxietate sau frică. De foarte mult timp s-a observat că aceste emoții autoconștiente sunt însoțite de multe dintre caracteristicile comportamentale ale anxietății precum tendința de evitare, reacție de alertă cu activarea sistemului nervos autonom, și, astfel, rușinea, jena și timiditatea s-au aliniat treptat sub umbrela conceptului de „anxietate socială”. Izard (1977)¹⁰⁰ vedea anxietatea socială ca o mixtură de emoții printre care își găsesc locul și emoțiile selfului, existând multe similitudini fenomenologice și fiziologice între reacțiile anxioase și aceste emoții. Pe de altă parte, și relația inversă este valabilă, în timiditate existând în mod constant anxietate (Croizier, 1982)¹⁰¹.

Leitenberg (1990)¹⁰² arată că atunci când se vrea să se dea o definiție a anxietății sociale apare o problemă de terminologie: „Anxietatea socială a fost studiată sub diferite deghizări. Timiditatea, anxietatea de performanță, fobia socială, tulburarea de personalitate evitantă, retragerea socială, izolarea socială, anxietatea de a vorbi în public, frica de comunicare, frica de rejecție

interpersonală, frica de întâlnire cu persoane de sex opus, anxietatea de separare, frica de străini, rușinea, jena, inhibiția socială, timiditatea socială, toate acestea și multe altele cad sub umbrela anxietății sociale”. Toate aceste condiții au un înțeles similar, acela de anxietate, și ele exprimă felul cum limbajul capturează diferite situații sociale în care individul se simte tensionat, neconfortabil, retractil, inhibat, ezitant, evitant sau timid. Acești termeni sunt de multe ori folosiți în mod interșanjabil. Aici trebuie să se remarce că termenii de anxietate sau de fobie nu reprezintă în sine părți ale conceptului de boală sau tulburare așa cum sunt înțeleși în medicină sau psihologie, ci expresia unui limbaj psihologic laicizat. A spune despre cineva că îi este frică de străini sau că are anxietate când vorbește în public nu înseamnă că acea persoană este bolnavă sau ineptă. După Wakefield și colab. (2005)¹⁰³ anxietatea socială este un produs al evoluției prin selecție naturală. Ea poate fi considerată patologică numai dacă eșuează să facă ceea ce evoluția a desemnat să facă. Dezbaterea terminologică a tras în mijlocul ei timiditatea ca emoție care unește toate aceste ipostaze ale anxietății omului în mediul social. Plasarea timidității în această poziție l-a făcut pe McNeil (2010)¹⁰⁴ să așeze timiditatea pe un continuum al severității, având la un capăt absența totală a anxietății și la celălalt anxietatea socială patologică, adică tulburarea de anxietate socială. Se spune că nu se poate discuta problema timidității în afara conceptului de anxietate socială ca termen umbrelă.

Aici mai participă și jena, pentru că ea împărtășește foarte multe dintre trăsăturile atribuite condițiilor care se subsumează clasei mari de anxietate socială. Nici jena și nici anxietatea socială nu ar exista dacă oamenilor nu le-ar fi frică că sunt evaluați de către alții.

¹⁰³ Wakefield J.C., Horwitz A.V., Schmitz M.F. (2005): Are we overpathologizing the socially anxious? Social phobia from a harmful dysfunction perspective, Canadian Journal of Psychiatry, 50: 317-319.

¹⁰⁴ McNeil D.W. (2010): Evolution of terminology and construct in social anxiety and its disorders, în S.G. Hofmann, P.M. DiBartolo (Eds.): Social Anxiety: Clinical, Developmental and Social Perspectives, 2nd ed., San Diego: Elsevier.

¹⁰⁰ Izard C.E. (1977): Human emotions, New York: Plenum Press.

¹⁰¹ Crozier W.R. (1982): Explanations of Social Shyness, Current Psychological Reviews, 2: 47-60.

¹⁰² Leitenberg H. (1990): Introduction, în H. Leitenberg (Ed.): Handbook of social and evaluation Anxiety, New York: Plenum.

McNeil spune: „*folosesc termenul de «anxietate socială» în încercarea de a cuprinde variate constructe din variate discipline și subdiscipline... iar termenul de «tulburare de anxietate socială» pentru a descrie nivelul psihopatologic al acestei anxietăți*“. Construite astfel, anxietatea sau frica socială sunt stări psihologice răspândite în variate grade în populația generală, dar și în tulburări psihopatologice precum tulburări anxioase, depresive, schizofrenie, tulburări de personalitate sau tulburări adictive. După Herbert și colab. (2010)¹⁰⁵ nu există o diferență calitativă între anxietatea socială, întâlnită în populația generală, și cea întâlnită la „bolnavi“, ci doar una cantitativă. Kearney (2005)¹⁰⁶ face un inventar al caracteristicilor comune, cognitive, comportamentale și fiziologice, ale acestor condiții subsumate conceptului de anxietate socială care sunt prezentate în Tabelul 1.

Mult timp, cercetările asupra timidității și conotațiile ei anxioase din mediul social au fost făcute de psihologi pe oameni obișnuiți, ca parte a vieții lor de toate zilele și etapa aceasta poate fi definită ca etapa „descriptivă“ a timidității. Atunci când astfel de indivizi aveau nevoie de sprijin, ei se adresau psihologilor sau consilierilor. În anii 1980 apar primele criterii pe baza cărora acești indivizi au fost trecuți în zona „*clinică*“ și cercetările privind timiditatea și, în consecință, cele despre jenă și rușine, au început să fie legate de conceptul de tulburare de anxietate socială și făcute pe „*bolnavi*“. Studiile despre timiditate au trecut de la modelul psihologic la cel clinic, psihopatologic, lucru care marchează momentul când timiditatea, jena și rușinea au fost medicalizate sub denumirea de tulburare de anxietate socială și de acum încolo am început să avem timiditate normală și timiditate patologică, jena normală și jena patologică etc.

¹⁰⁵ Herbert J.D., Rheingold A.A., Brandsma L.L. (2010): Assessment of Social Anxiety and Social Phobia, în SG Hofmann, PM DiBartolo (eds.): Social Anxiety: Clinical, Developmental and Social Perspectives, 2nd ed., San Diego: Elsevier.

¹⁰⁶ Kearney C.A. (2005): Social Anxiety and Social Phobia in Youth Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment, Dordrecht: Springer.

Tabelul 1. Caracteristici comune stărilor de anxietate socială.

Caracteristici cognitive	Caracteristici comportamentale	Caracteristici fiziologice
Îngrijorarea față de daunele <i>selfului</i>	Evitare	Creșterea frecvenței cardiace
Gânduri de a fi înspăimântat	Separare	Tremurături
Frica de a părea prost	Căutarea suportului	Respirație scurtă
Gânduri autocritice	Lipsa de contact vizual	Tensiune musculară
Gânduri de inadecvare	Plâns/criză de nervi	Urinare frecventă
Gânduri de incompetență	Voce tremurândă	Greață/vărsături
Tulburări de concentrare	Perplexitate	Dureri de cap/tulburări gastrice
Frică de evaluare negativă	Nevoia de persoană de acompaniament	Amețeală
Frică de consecințe negative	Ritualuri	Transpirații
Gânduri de lipsă de prieteni	Retragere socială	Diaree

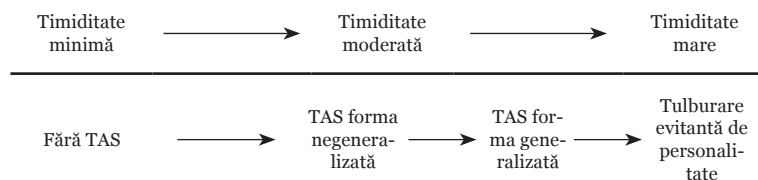
Clark (2001)¹⁰⁷ formalizează modelul cognitiv al anxietății sociale ca „*frică de situații sociale... generată de standarde de performanță socială excesive... de credințe condiționate, distorsionate privind consecințele acțiunilor subiectului... și de credințele negative necondiționate privind selful*“. După el, anxiosul social prezintă 10 distorsiuni cognitive: (i) va interpreta evenimentele sociale externe într-un mod negativ excesiv, (ii) va avea o atenție sporită asupra lui însuși în prezența acestor evenimente, (iii) va procesa informațional superficial astfel de evenimente, (iv) va genera imagini distorsionate asupra felului în care este privit de alții, (v) va accesa imagini negative despre el însuși stocate deja în memorie, (vi) va declanșa un comportament de căutare a siguranței înainte

¹⁰⁷ Clark D.M. (2001): A cognitive perspective on social phobia, în W.R. Crozier, L.E. Alden (Eds.): International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research, and Interventions Relating to the Self and Shyness, New York: Wiley.

de a avea certitudinea că selful este în pericol, (vii) va fi absorbit de atenția față de propria persoană și de comportamentul de scăpare, ceea ce îl face puțin atent la interacțiune, retras și puțin vorbăreț, (viii) va procesa distorsionat informațiile de la alții ca fiind semne de dezaprobare, (ix) va prezenta anticipări negative ale situației înainte de a fi în ele și (x) va prezenta prelucrări negative post-eveniment. La o citire mai atentă a acestui model, se vede că, de fapt, el se suprapune exact pe un ipotetic model cognitiv al timidității!

În acest moment al discuției trebuie să ne amintim că mai mulți autori au confirmat acest lucru spunând că de fapt tulburarea de anxietate socială este doar capătul extrem la continuumului de severitate al timidității. Că și în timiditate, în tulburarea de anxietate socială este vorba de frica de evaluare negativă și atenția excesivă asupra selfului cu anticiparea negativă a calității și a abilității proprii persoane. Tot pe acest continuum se plasează și tulburarea evitantă de personalitate așa cum se vede în Fig. 1 (Chavira și colab. 2002)¹⁰⁸.

Figura 1. Modelul spectru al timidității și înrudirea cu tulburarea de anxietate socială (TAS) (după Chavira și colab., 2002).



Existența acestor modele, precum și privirea critică a felului cum se construiesc astăzi entitățile clinice în psihiatrie, au indus multe dubii asupra existenței vreunei deosebiri între timiditate și tulburarea de anxietate socială (Stein, 1999)¹⁰⁹. În lumina acestei preocupări, Chavira și colab. (2002) studiază relațiile dintre timi-

ditate și anxietatea socială pe baza evaluărilor la 2202 subiecți din populația generală și constată că 49% dintre indivizii care sunt foarte timizi îndeplinesc și criteriile de tulburare de anxietate socială, comparativ cu doar 18% dintre cei care au note de timiditate normală. Autorii ajung la concluzia că timiditatea și tulburarea de anxietate socială, mai ales tipul generalizat, sunt constructe înrudite, dar nu sinonime, existând și indivizi foarte timizi care nu îndeplinesc criteriile de tulburare socială de anxietate (!). Ceea ce ar distinge tulburarea de anxietate socială de timiditate ar fi severitatea comportamentului de evitare și nivelul de afectare a funcționării sociale și ocupaționale, deci doar aspecte cantitative și nimic calitativ. În opinia mea, acest studiu, ca și altele la fel au unele deficiențe metodologice care fac rezultatele prezentate să fie luate sub semnul întrebării. Subiecții au fost evaluați cu scala de autoevaluare pentru timiditate „*Revised Cheek and Buss Shyness Scale*” cu 13 itemi și cu scala de autoevaluare „*Social Phobia Scale*” cu 20 de itemi, iar diagnosticul s-a pus conform criteriilor din „*Composite International Diagnostic Interview*”. Toate aceste instrumente conțin aceiași termeni sau termeni care au înțelesuri identice, cu definiții construite din aceleași cuvinte. Ele au măsurat și evaluat același lucru, a fost cu un fel de „*tautologie metrologică*”.

Se pune atunci întrebarea: au dreptul de a fi considerate diferite două categorii care se deosebesc doar prin severitatea unora dintre trăsăturilor lor comun-constitutive? Heiser și colab. (2003)¹¹⁰ consideră că prevalența anxietății sociale printre persoanele timide este de 18%, comparativ cu 3% cât este în populația generală și că 82% dintre indivizii cu timiditate nu fac tulburare de anxietate socială. După acești autori anxietatea socială nu este același lucru cu timiditatea și aduc în sprijinul acestei afirmații constatarea că indivizii cu anxietate socială prezintă note înalte de introversie și „neuroticism”. Autorii par să uite că introversia face parte din

¹⁰⁸ Chavira D.A., Stein M.B., Malcarne V.L. (2002): Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia. *Anxiety Disorders*, 16: 585-598.

¹⁰⁹ Stein M.B. (1999): Coming face-to-face with social phobia, *American Family Physician*, 60:2244-2247.

¹¹⁰ Heiser N.A., Turner S.M., Beidel D.C. (2003): Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders, *Behaviour Research and Therapy*, 41: 209-221.

„sindromul“ de timiditate, așa cum arată Zimbardo (1977)¹¹¹, iar ne-uroticismul nu poate să deosebească cele două condiții, el fiind expresia însăși a prezentei anxietății. Rapee (1998)¹¹² nota că: „*multe cuvinte și termeni au fost utilizați pentru a descrie timiditatea, incluzând fobia socială, anxietatea socială, personalitatea evitantă... ele se referă în fond la același lucru*“.

Unele dintre problemele de aici își au rădăcina în faptul că timiditatea este uneori privită ca o condiție trecătoare și nu ca o dispoziție continuă, pe când anxietatea socială ar fi un „sindrom“, o colecție de trăsături care ar putea căpăta calitatea de simptome. Turner și colab. (1990)¹¹³ au comparat diverse studii care descriu timiditatea și fobia socială și au găsit că ambele par similare în ceea ce privește caracteristicile somatice (tremurături, transpirații, roșeață), cognitive (frica de evaluare negativă) și comportamentale (evitare, lipsă de contact vizual, izolare).

Pentru mine, ceea ce este de fapt și scopul principal al acestui eseu, timiditatea este o condiție naturală umană care se exprimă mai mult sau mai puțin evident, în funcție de contextul social și de particularitățile individului în care a apărut și s-a dezvoltat. Anxietatea socială nu este o boală, ea este un construct cultural cu expresie lingvistică caracteristică, și rezultatul medicalizării timidității și al trecerii limbajului tehnic medical în limbajul laic ca parte a „discursului terapeutic“, acel vocabular prin care oamenii de astăzi își descriu subiectivitatea și tribulațiile selfului, atât între ei, cât și în cabinetul de terapie psihiatrică sau psihologică (Illuz, 2008¹¹⁴; Furedi, 2004¹¹⁵).

¹¹¹ Zimbardo P.G. (1977): *Shyness: What it is, what to do about it*, Reading, MA: Addison-Wesley.

¹¹² Rapee R.M. (1998): *Overcoming shyness and social phobia: A step-by-step guide*, Northvale, NJ: Jason Aronson.

¹¹³ Turner S.M., Beidel D.C., Townsley R.M. (1990): *Social phobia: relationship to shyness*, *Behaviour Research and Therapy*, 28: 497-505.

¹¹⁴ Illuz E. (2008): *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help*, Berkley: University of California Press.

¹¹⁵ Furedi F. (2004): *Therapy Culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*, London: Routledge.

O privire evoluționistă asupra așa-zisei anxietăți sociale pune această condiție în poziția normală, funcțională, pentru omul modern. Astfel, Leary (2001)¹¹⁶ susține că anxietatea socială este un sistem prin care indivizii sunt alertați cu privire la o iminentă excludere socială în interacțiunea cu alții. Pentru Gilbert (2001)¹¹⁷ anxietatea socială rezultă din statutele omniprezente ale ierarhiei sociale exprimând eșecul unui individ de a se angaja într-o întâlnire cu un altul considerat cu un statut social mai înalt. În mod sintetic, anxietatea socială îndeplinește două funcții principale: (i) identificarea interacțiunii sociale care conține pericolul evaluării negative și (ii) minimizarea riscurilor subsecvente ale evaluării negative (prin evitare, semnalizarea obedienței, supunerii, retragerii, inhibiției etc.).

Ideea pe care vreau să o subliniez este că nu există decât anxietate socială dată de timiditate, iar aceasta „*nu este o boală, ci doar expresia eșecului nostru în proiectul autenticității*“. Conținutul, severitatea, durata în timp sau consecințele funcționale sunt doar funcție de contextul în care apare. Despre importanța „*contextului*“ în existența unei tulburări psihice voi vorbi în secțiunile următoare.

CE ESTE ANXIETATEA SOCIALĂ ÎN VIZIUNEA POSTPSIHIATRIEI

Este legitim să ne întrebăm de ce mereu se mai mușcă ceva din viața normală ca să fie apoi transportat pe tărâmul psihiatriei sub forma unei noi forme de boală mintală. Cine dirijează acest proces, cine beneficiază și cine îl supraveghează? Hardt și Negri (2000)¹¹⁸

¹¹⁶ Leary M.R. (2001): *Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the selfpresentation theory of social anxiety*, în S.G. Hoffmann, P.M. DiBartolo (eds.): *From social anxiety to social phobia: Multiple Perspectives*, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

¹¹⁷ Gilbert P. (2001): *Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies*, *Psychiatric Clinics of North America*, 24: 723-751.

¹¹⁸ Hardt M., Negri A. (2000): *Empire*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

spuneau că „*puterea industrială și financiară produc nu numai comodități, dar și subiectivități... produc noi nevoi, relații sociale, corpuri și minți*“. Din ce în ce mai mulți oameni înțeleg viețile lor în termenii livrați de cei ce produc bunuri, servicii și distracții, în cazul nostru de cei care produc „*bunuri și servicii*“ de îngrijire a sănătății mintale, respectiv psihiatria și industria de medicamente căreia îi este aservită. Postpsihiatria oferă o versiune diferită asupra alienării și suferinței care își au rădăcinile în narativele postmodernismului. În această viziune nu mai există un singur adevăr care să explice lumea și contradicțiile ei, deci nu există legi universale care să se aplice tulburărilor psihice. În schimb, putem formula un nou discurs despre self care să-l așeze și prezinte în multiple feluri. Acest discurs despre self și suferință trebuie inserat în lumea locală, „*în context*“, pentru că suferința nu va exista niciodată într-o lume generală, universală. Reducționismul biologic al psihiatriei, respectiv credința că numai prin biologie și genetică se poate obține adevărul despre bolile psihice și că administrarea medicamentelor poate elibera individul din suferința depresiei sau a anxietății, este fals. Dacă se compară selful din narativele din psihoterapia depresiei cu narativele lui din teoria biologică a depresiei, se vede cum în acest din urmă caz selful este construit din uitări, omisiuni și evitări, din abisuri și umbre, în loc să fie construit din amintiri pe baza cărora să se poată rescrie, reconstrui (Bullard, 2002)¹¹⁹.

Problema medicalizării treptate a unor bucăți mari din normalitate poate fi explicată și prin importanța diagnosticului în psihiatrie. Timp de două secole, psihiatria și-a exercitat puterea prin coerciție; în schimb, în zilele noastre caută să-și exercite puterea prin metode mai subtile precum diagnosticul. Psihiatria este astăzi îndrituită să ofere criterii prin care cineva poate fi considerat bolnav, poate obține circumstanțe atenuante, poate primi compensații sau beneficii, poate să funcționeze sau nu. Diagnosticul este fundamental pentru practica psihiatrică pentru că dă un nume condiției

subiectului și aduce un cadru explicativ pentru trăirile acestuia care sunt descrise „*fenomenologic*“ și luat ca simptome în credința că simptomele sunt universale și totdeauna aceleași pentru aceeași etichetă diagnostică. Tot acest demers al psihiatriei moderne se bazează pe „*individualismul metodologic*“, care este concepția prin care stările psihopatologice pot fi examinate în izolare față de lumea în care au apărut. Acest proces ignoră complet contextul în care „*simptomele*“ au apărut, uitând că existența umană este „*încorporată*“ (înrădăcinată în biologia corpului uman), „*în-culturată*“ (înrădăcinată în relațiile lingvistice, culturale și politice ale societății) și „*temporală*“ (niciodată fixă, în mod constant în flux și totdeauna transportată între trecut și viitor) (Bracken, 2003)¹²⁰.

Abordarea fenomenologică lansată de Karl Jaspers (1963)¹²¹ a ghidat psihiatria modernă prin faptul că a creat un cadru prin care simptomele sunt identificate și clasificate. Ele fac parte din discursul psihopatologic al psihiatriei care vehiculează termeni și concepte gândite a fi universal valabile în „*formă*“, dar deosebite în „*conținut*“, cele două concepte jasperiene. Simptomele sunt extrase din spusele pacientului, din experiențele lui și reformulate în limbajul psihopatologiei care are pretenția de a fi universală. Astfel, psihopatologia psihiatrică se dovedește „*incapabilă să cuprindă dinamica gândurilor și a sentimentelor care sunt în fiecare zi altfel în funcție de circumstanțele vieții și care călătoresc în trecut și viitor în mintea subiecților. Ele alcătuiesc goblenul din care este făcută viața. Ele se exprima în limbajul și cultura din care se întrupează. Ele fac intrinsec parte din rețeaua de înțelesuri care nu sunt imediat evidente, uneori contradictorii, dar totdeauna prezente și în relație cu limbajul. Conceptele folosite de oameni pentru a descrie suferința lor psihică folosește cuvinte dintr-o familie de cuvinte bazată pe asemănări între ele, pe baza împărtășirii lumii practice. Aceste înțelesuri*

¹²⁰ Bracken P. (2003): Postmodernism and psychiatry, Current Opinion in Psychiatry, 16:673-677.

¹²¹ Jaspers K. (1963): General Psychopathology, Manchester: Manchester University Press.

¹¹⁹ Bullard A. (2002): From vastation to Prozac nation, Transcultural Psychiatry, 39:267-294.

se interconectează cu altele din viața practică, în diferite moduri precum analogii, metafore, sugestii, comparații etc. și depind de **contextul** în care sunt exprimate. Fără specificarea acestui context în care sunt expuse, înțelesurile se pierd sau se denaturează“ (Brachen și Thomas, 2005)¹²².

Din cauza ambiției lui Jaspers și a discipolilor lui din psihiatria modernă de a da o aparență științifică psihopatologiei, psihiatria este obsesiv legată de validarea, confidența și clasificarea bolilor mintale. Această strădanie a făcut-o să trăiască în izolare de contextul și semnificațiile în care trăiește subiectul, de relațiile culturale, lingvistice și sociale ale acestuia și să pună suferința subiectului într-o fotografie „în timp real“ narată de vorbele psihiatrului.

DSM-ul și alte clasificări „ *internațională*“ nu sunt altceva decât expresia acestei situații. Cele de mai sus pot constitui o explicație a felului cum anxietatea socială a fost construită de limbajul psihiatric ce ignoră contextul social și cultural în care apare și înțelesurile pe care le generează, care nu sunt fixe și care călătoresc în timp în mintea subiectului aflat în căutarea unei expresii autentice a selfului, în căutarea unei păci între ceea ce este în interiorul și în afara lui.

Conform „părinților“ ei, postpsihiatria propune abandonarea fenomenologiei jasperiene pentru că ea fixează psihiatria într-o poziție descriptivă, staționară și fotografică.

Fenomenologia ne prezintă doar fragmente izolate ale vieții interne a subiectului. Ea implică doar o explorare a minții pacientului fără să facă interpretări sau să se caute înțelesuri. Ea este doar tehnologie psihiatrică și nimic mai mult. Trebuie făcut un pas semnificativ pentru a trece de la ce este analizabil, categorizabil și descriptibil la ceea ce este narativ, etic și semnificabil („*hermeneutic*“). Pentru aceasta, Brachen și Thomas (2005) propun trecerea la fenomenologia lui Heidegger ca un pas necesar spre hermeneutica lui Wittgenstein.

¹²² Bracken P., Thomas Ph. (2005): Post-Psychiatry: Mental Health in a Postmodern World, International Perspectives in Philosophy & Psychiatry, London: Oxford University Press.

Faptul că suntem așa cum suntem este pentru că un anumit tip de lume s-a deschis pentru noi și acest tip de lume se deschide pentru că noi o vedem și o auzim în felul nostru specific. Această lume este adusă în ființa noastră prin proprietățile fiziologice ale noastre, filtrate prin cultura și istoria noastră. Noi percepem lumea nu ca o colecție de lucruri, ci în totalitatea lor, „luate împreună“, și le trăim ca înțeles, semnificative prin înțelesul lor. Așa și societatea, nu este o colecție de oameni. Astfel, realitatea la Heidegger este o realitate încorporată datorită felului nostru de a fi în lume. Această realitate este funcție de timp, de finitudinea noastră și „*acum*“ este diferit în fiecare moment, și pentru acest lucru avem un trecut, prezent și viitor (Owen, 2006)¹²³. Astfel și cuvintele noastre sunt configurate pentru trecut, prezent și viitor și nu ne putem reprezenta prezentul doar prin cuvintele puse numai la timpul prezent, ne trebuie și viitorul și/sau trecutul. Lumea în care ființăm ni se deschide în funcție de felul cum suntem, de lumea căreia îi dăm un înțeles și pe care o creăm în cuvinte și, astfel, realitatea este întotdeauna în legătura cu contextul. Mai mult, doar dinspre context se poate înțelege realitatea individuală. Doar dinspre contextul social, cultural, temporal și corporal se poate ajunge la sensul unei probleme.

În acest sens, este greu de înțeles cum poate anxietatea socială să se așeze ca o problemă atâta timp cât ea nu răspunde decât unor criterii statice, unei fotografii a individului, lipsită de înțelesurile mereu altele ale contextului social și narativ sau ale temporalității individului. Etalate în timp, vorbele individului cu anxietate socială nu sunt mereu aceleași, ci în funcție de context. După Wittgenstein (Proudfoot, 2009)¹²⁴ limbajul nu mai este un tablou al lumii exterioare, ci un instrument prin care individul vorbește de viața interioară, este un „*joc lingvistic*“. Înțelesul cuvintelor nu este fix atunci când vorbim de viața mentală, nu o putem ști pe baza cuvintelor

¹²³ Owen I.R. (2006): Psychotherapy and Phenomenology: On Freud, Husserl and Heidegger, Lincoln, NE: iUniverse.

¹²⁴ Proudfoot D. (2009): Meaning and mind: Wittgenstein's relevance for the 'Does Language Shape Thought?' debate, New Ideas in Psychology, 27: 163-183.

altuia. Fiecare are înțelesurile proprii pe baza experienței proprii. Aceasta plasează propria experiență asupra stărilor mele într-o poziție epistemologic privilegiată.

Atunci cui îi aparține adevărul, subiectului sau celui care vorbește despre subiect, respectiv psihiatru? A cui voce trebuie să se audă, a subiectului sau a celui care îi interpretează vorbele, adică psihiatrului? Astfel se stabilesc premisele separării epistemologice dintre lumea internă și cea externă a individului. Când vorbim de lumea exterioară noi denumim cu aceleași cuvinte obiectele și relațiile dintre ele, dar în cazul raportării stărilor interne nu este același lucru, cuvintele pe care le folosesc doi oameni cu aceeași problemă sunt diferite, ei nu le folosesc ca și cum amândoi ar vedea același lucru, ca și cum ar fi universale. Ei vor folosi cuvinte diferite, conform „*jocului lingvistic*”. Diferența vine tocmai din contextul diferit în care fiecare trăiește, în care limbajul dă sens vieții interne respective. Aceasta are importanță în psihiatrie când evaluăm stările mintale ale pacienților, de exemplu cu interviuri standardizate, cu scale de evaluare etc., toate instrumente de evaluare care sunt construite pornind de la ideea că fiecare dintre noi va vorbi la fel despre aceeași stare psihică.

Folosirea limbajului în descrierea vieții interne nu este același lucru ca folosirea lui în descrierea unor lucruri sau obiecte din lumea fizică. Conform criticii psihiatriei moderne, diagnosticul psihiatric este modul de interpretare a experiențelor pe care oamenii le au. El este modelul și cadrul de interpretare a experienței de alienare și suferință. Acest cadru are limbajul și conceptele sale specifice, tehnice, ce rezidă în terminologie, definiții, evaluare, interpretare și, astfel, problema este mai mult tehnică, cerând prezența și intervenția unui expert, decât de descifrare a înțelesurilor și rosturilor suferinței. „*Viața pacientului este înlocuită cu discursul psihopatologic depersonalizat și al tehnologiilor terapeutice. Pacientul este tratat cu metode «bazate pe evidențe», în care viața și experiențele lui particulare nu se regăsesc decât fragmentar și iluzoriu. Conceptualizarea problemelor de sănătate mintală ca entități discrete de boală mută focusul automat spre diagnostic și tratament și autorizează expertul ca individ care posedă știința,*

tehnologia și autoritatea în fața autorității pacientului. Relația profesionist-pacient este bazată pe aceste presupozii. Intervențiile psihiatrice în psihiatria modernă sunt bazate pe manipularea înțelesurilor, a speranțelor și a așteptărilor. Postpsihiatria merge dincolo de această interpretare punând accentul pe aspectele etice ale acestei relații. Relația dintre pacient și profesionist își schimbă focusul spre probleme precum speranța, încrederea, demnitatea, încurajarea, găsirea de înțelesuri, împuternicire și autorizare, empatie și îngrijire. Succesul se măsoară aici în angajamentul reciproc față de aceste chestiuni” (Brachen și Thomas, 2005)¹²⁵. În felul acesta anxietatea socială, expresia autorității punitive a psihiatrului, apare ca un abuz asupra modului de expresie a unui subiect care nu mai este purtătorul unor calități temporar apreciate sau „la modă”. În loc să-i insuflă speranță, putere, încredere, în loc să-l ajute să-și găsească autenticitatea, psihiatrul de astăzi îl medicalizează punându-i un diagnostic și făcându-l obiect de tratament. În felul acesta, individului i se știrbește libertatea!

Când psihiatrul sau terapeutul se întâlnește cu un pacient, ei cred în neutralitatea lor, adică în faptul că ar fi obiectivi și corecți în a afla și spune adevărul. Cu toate acestea, cunoașterea pacientului nu poate fi neutră („*value-free*”) din cauza că această interacțiune se desfășoară într-un spațiu „*clinic*”, bazat pe existența categoriilor de pacient și clinician și de scopurile lor diferite. De aici rezultă faptul că clinicianul nu va putea vedea pacientul în contextualitatea vieții lui sociale și culturale. Conform postpsihiatriei narativele generate de această întâlnire trebuie să creeze un spațiu emancipator în care oamenii pot să se cunoască și să exploreze experiența lor proprie. Aici se ridică și problema autenticității clinicianului și a reprezentării: cine pe cine reprezintă, cine și despre cine și ce vorbește. Psihiatria modernă ține întâlnirea dintre pacient și psihiatru într-o relație de putere, de superioritate de partea „*expertului*”, fără ca el

¹²⁵ Bracken P., Thomas Ph. (2005): Post-Psychiatry: Mental Health in a Postmodern World, International Perspectives in Philosophy & Psychiatry, London: Oxford University Press.

să fi trăit măcar un moment ceea ce a trăit subiectul. Cineva se poate întreba cum poate observatorul să fie conștient de propriile limitări când portretizează pe altul, cum poate fi obiectiv. Cum poate să evite violarea și interpretarea greșită a narativelor altuia datorită poziției și propriei epistemologii. Problema vine din faptul că subiectul este luat ca obiect. În momentul când subiectul este considerat obiect al interpretării el își pierde controlul, identitatea. Identitatea lui se pierde în spatele interpretării, al protocolului de evaluare clinică, care înlătură specificitatea în favoare universalității și generabilității. Unde și cum poate vorbi un individ despre timiditatea lui, despre contextele în care o trăiește, când pe clinician nu-l va interesa decât să surprindă doar criteriile diagnostice care să-l elibereze de răspunderea suferinței celui alt. Este contextul clinic locul în care individul cu așa-zisă anxietate socială poate să vorbească despre el însuși, despre cum societatea îl obligă să abandoneze proiectul propriu al autenticității, de a fi și a se arăta așa cum este, în favoarea unei alte „fizionomii sociale“, construite arbitrar? Nu se predă el psihiatrului doar din dorința ascunsă de a rămâne acceptat de ceilalți, de lumea în care trăiește și care nu este capabilă să-l ia așa cum este?

Analiza hermeneutică ne îndepărtează de „adevărul și obiectivitatea“ psihiatriei moderne și ne face capabili să ne îndreptăm spre subiecți ca persoane reale, autentice și irepetabile. Analiza hermeneutică nu se poate face decât prin analiza limbajului. Doar limbajul reflectă varietatea infinită a vieții umane, el este expresia condiției umane. Prin limbaj există lucruri pe care le împărtășim cu toții și lucruri care sunt doar ale fiecăruia. După Bakhtin (1981)¹²⁶ limbajul ne ajută să ne organizăm în dialog „eu“ cu „altul“, se construiește aliteritatea.

Tot prin limbaj se construiește un „punct de vedere“. Această poziție nu este fixă în timp. Orice punct de vedere este prin definiție un punct de vedere dintr-un anumit loc și într-un anumit context. Orice eveniment este văzut dintr-o poziție socio-istorică anume,

care are un set de valori și trebuie înțeleasă în relație cu o infinită varietate de alte poziții, fiecare dintre ele având propriile presupoziii. Astfel, anxietatea socială este o problemă determinată de setul de valori din momentul de față, este un punct de vedere („value-laden“). Este acest punct de vedere cel al individului sau este indus și chiar impus lui de către ceilalți? Bakhtin utiliza metafora polifoniei pentru a transmite ideea că tot ce este văzut și auzit este doar un punct de vedere într-un infinit spectru de poziții posibile. Și atunci revin cu întrebarea, care voce trebuie să se audă, cea a subiectului sau cea a interpretului său? Puustinen (2000)¹²⁷ spunea că aceste voci multiple fac ca narativele bolii să reflecte o mare diversitate de credințe, valori, convingeri și temeri. Modelul medical al bolii reduce această polifonie doar la vocea medicului (de unde monologul psihiatriei de care vorbea Foucault...). Nu este corect, nu e drept, nu e etic! Postpsihiatria încearcă să facă psihiatria să accepte ambiguitatea, contradicțiile și incertitudinile în care este învelită alienarea și suferința, și să lase să iasă la iveală înțelesurile pe care cel care suferă le dă suferinței sale. Mai departe, postpsihiatria ne spune că anxietatea socială nu este nici mai mult nici mai puțin decât o voce care se aude printre atâtea voci! Nu e nimic patologic în sine, ci un mod de a fi în lume în anumite contexte, în anume timp.

HERMENEUTICA ANXIETĂȚII SOCIALE

În cazul anxietății sociale hermeneutica ne dezvăluie modul în care noi, inconștient, dăm un sens propriilor noastre preconcepții despre timiditate, acum la început de secol al XXI-lea. Astfel, se decopertează modul cum pe nesimțite am participat la producerea normelor sociale pe baza cărora a fi timid, jenat sau rușinos într-un context social te face să te consideri nepotrivit și chiar bolnav. Hermeneutica ne lasă să obținem o distanță obiectivă pentru

¹²⁶ Bakhtin M.M. (1981) *The Dialogic Imagination: Four Essays*, Austin: University of Texas Press.

¹²⁷ Puustinen R. (2000): *Voices to be heard – the many positions of a physician in Anton Chekhov's short story, A Case History*, *Medical Humanities*, 26: 37-42.

a determina dacă un astfel de comportament este patologic sau nu. Și cum spuneam mai sus, problema vine din contextul social actual în care trăim. Vechile tradiții care ghidau acțiunile noastre au devenit caduce și existența a devenit fragmentară. A apărut o nouă configurație a identității personale care nu mai are legătură cu istoria familiei. *„S-a terminat cu sensul religios al caracterului care implică respectul față de reguli morale, cu rejecția mândriei și cu promovarea umilinței. O nouă formă de personalitate apare, în care individualismul predomină. Se promovează abilitatea individuală de a fi atractiv și șarmant, de a fi plăcut pentru alții și de a putea sta cu alții împreună. Reticența în situațiile publice nu a mai fost considerată ca promovând un succes în economia capitalistă. Prin emergența cultului personalității din noul capitalism, selful a fost în mod tacit reconfigurat într-un agent de vânzări confident, în căutarea bunăstării, a succesului interpersonal și profesional și a puterii. El știe să se vândă pe el însuși, adică să vândă capacitățile și abilitățile lui interpersonale, mai ales. Oamenii încep să îmbrățișeze un nou set de expectații sociale precum a fi gregar, confident și optimist. Dar în spatele acestora a crescut un sentiment de insecuritate și anxietate. Nu mai există ordinea comunală care furniza un rol social stabil, selful actual este dezrădăcinat și anonim. În economia capitalistă noi suntem forțați să fim autosuficienți și creativi... Rezultatul este un sentiment de expunere la risc... Aceasta creează și intensifică un sentiment de jenă și de îngrijorare privitor la cum ne comportăm în public. Cu această incertitudine existențială în suflet, cu existența așteptării sociale de a fi confident și stăpân pe sine, noi suntem împinși să ne conformăm unor așteptări, să repetăm continuu, să fim gata pentru evaluare publică, cu scopul de a mânui interacțiunile sociale fragmentate și rapid schimbătoare. Confidența și încrederea în sine sunt în mare parte iluzia folosită de a acoperi o anxietate bazală că noi nu mai avem un sens stabil și coeziv a ceea ce suntem. Aceasta a creat o buclă de feedback prin care noi încercăm mereu să fim confidenți, unici și sociabili, cu scopul de a compensa propria insecuritate. Suferința celor cu temperamente timide și liniștite este exacerbată*

din cauză că ei nu sunt capabili de a împlini aceste expectații sociale“ (Aho, 2010)¹²⁸.

Diagnosticul psihiatric și standardele de normalitate sunt lucruri constituite, iar psihiatria și industria de medicamente din spațiile ei va continua să perpetueze ideologia status quo-ului, a selfului unui individ care trebuie de a fi stăpân, asertiv, autoîncrezător în succes. Această ideologie va amplifica în mod continuu anxietatea socială, sentimentul că nu aparținem niciunui loc, ca și cum am avea nevoie continuă să ne recreăm, reinventăm, ca și cum am fi mereu judecați și evaluați de alții. Noi nu mai suntem capabili să vedem fenomenul timidității dintr-o perspectivă istorică, ca un răspuns normal și probabil sănătos al proiectului autenticității personale. Din contră, vom crea un context în care timiditatea este pusă în discuție ca fiind o piedică în exprimarea individuală, ca o barieră în succesul funcțional și ca un stigmat al izolării.

SUB PRESIUNEA DE A FI CEEA CE NU EȘTI, MAI ESTE PROIECTUL AUTENTICITĂȚII ACTUAL?

Cum să mai fii „tu“ dacă ești continuu supus unei presiuni de a fi ceea ce „se cere“, dacă ai mereu în față un model fabricat în care nu te regăsești? Cum rezolvi distanța dintre ceea ce ești și ce ai vrea să fii și șabloanele sociale promovate de o putere difuză, neidentificabilă, dar mereu prezentă și asupritoare? Să rămân ceea ce sunt sau ceea ce ar trebuie să fiu conform standardelor sociale? Pot eu asta? Nu cumva voi rămâne singur, izolat, împins spre margine? Sunt gata să plătesc prețul acesta? Am eu puterea asta? Dar dacă mă schimb voi rămâne „eu“?

Ca să răspund la toate aceste întrebări eu o să creez un dialog imaginar, o dezbatere între Erwin Goffman din Behavior in Public

¹²⁸ Aho K. (2010): The Psychopathology of American Shyness: A hermeneutic reading, Journal for the Theory of Social Behaviour, 40: 190-206.

Places (1963)¹²⁹, Charles Guignon din *On Being Authentic* (2005)¹³⁰ și un Radu ca un „moderator“ binevoitor. Astfel, voi reproduce cuvânt cu cuvânt, pasaje din aceste două texte excepționale, cu credința că ceva nou, o provocare sau poate un adevăr va ieși de aici.

– Erwin: Este important să văd fața celui alt când vorbesc cu cineva: „Schimbul de cuvinte și priviri dintre oameni, atunci când se întâlnesc, este ceva inerent naturii noastre și este dificil de a ne desprinde de aceasta într-un fel oarecare. Un subiect poate transmite mesaje prin vorbă, dar și prin expresie facială. În timp ce mesajele lingvistice pot fi despre orice, mesajele expresive sunt în mod necesar despre persoana care le emite... acestea sunt volatile, involuntare, spontane, necalculate. Întâlnirea față în față este întrupată... fiecare dintre interlocutori se experimentează pe sine și pe celalalt... întâlnirea este astfel trăită de ei. Pe stradă și în alte locuri publice, prezența mutuală nu poate fi clar experimentată decât atunci când persoanele pot să se observe bine. Există și cazul când o persoană este observată fără să fie conștientă de asta, cu un scop sau în mod spontan, involuntar. Este și cazul când o persoană este observată și examinată în mod voalat, secretizat, adică spionată. La fel și cazul persoanelor care au o sensibilitate deosebită și se cred examinate, observate fără ca să existe în mod real o astfel de intenție din parte altora“.

– Radu: Ar putea fi cazul persoanelor cu așa-zisă anxietate socială... faptul că trăim întâlnirea față în față ne face să fim atenți la felul cum suntem priviți și interpretați de celalalt, de unde ar putea veni frica că nu suntem ceea ar trebui să fim...

– Charles: „O să citez din Rousseau, din «Discurs despre originea inegalității», care spunea că noi suntem ființe libere, cu bucurii simple și vieți necomplicate și numai apariția societății, cu dependență mutuală, inegalitatea, servitudinea și opresiunea

ce o caracterizează a dus la deformarea naturii noastre originale. Viața pe care o ducem în societatea modernă creează bolile noastre: «multe dintre bolile noastre sunt propria noastră creație». Reflexia constantă și rațiunea calculată distorsionează și ne desprind de simpla înțelegere a ceea ce este drept sau strâmb. «Starea de reflexie este contrară naturii». Rousseau caută să separe ceea ce este original de ce este artificial în natura omului modern. Astfel, pentru noi, rolurile sociale, convențiile sociale calcificate și neliniștita preocupare a existenței materiale blochează abilitatea noastră de a fi ceea ce suntem“.

– Radu: Am putea crede că individul plătește un preț pentru interacțiunea socială...

– Edwin: „Sfârșitul comunicării față în față se termină prin dezangajarea fizică a persoanelor, dar poate continua în subiectivitatea lor printr-un schimb de replici în imaginar și, astfel, cineva poate termina realmente comunicarea. Sunt persoane care ulterior evaluează comunicarea directă și indirectă și îi atașează alte înțelesuri precum stânjeneală, vinovăție, mânie, dorința de revanșă. Această comunicare este de cele mai multe ori tipizată, organizată în funcție de ocaziile sociale și astfel diferiți indivizi vor avea comportamente diferite în situații sociale diferite... am putea spune că în multe privințe ea este ritualizată în funcție de spațiul cultural în care se petrece. Și ordinea traficului comunicării, respectiv cine salută primul, cine zâmbește primul, cine vorbește primul, cine determină când se încheie comunicarea, cine tace, cine și în ce situație se arată mai supus, etc. Situațiile sociale sunt scena în care întâlnirile și comunicarea socială tinde să fie codificate și în care pot apare conformarea, non-conformarea, supunerea sau nesupunerea, buna-creștere sau „proasta-creștere“ etc. Cultura stabilește în cea mai mare parte cutumele după care comunicarea între indivizi se desfășoară. De la salut și zâmbet, în cazul întâlnirii cu necunoscuți sau cunoscuți, până la a te opri sau nu să comunici verbal, toate aceste obiceiuri sunt formate cultural istoric.

¹²⁹ Goffman E. (1963): *Behavior in Public Places*, New York: Simon & Schuster Inc.

¹³⁰ Guignon Ch. (2004): *On Being Authentic*, New York & London: Routledge.

Alinierea la aceste cutume poate lăsa sentimentul de adecvare sau inadecvare celor care experimentează această întâlnire. Ne putem simți ofențați că nu am fost salutați sau să ne simțim vinovați că nu ne-am oprit să schimbăm câteva cuvinte cu un cunoscut pe care nu l-am văzut de mult. În foarte multe cazuri codificarea comportamentului public a fost denumit „etichetă” sau „maniere”... pe care cultura și societatea au căutat să le promoveze într-o anumită perioadă istorică. Am putea spune că aceste încercări au izvorât și din dorința de a promova o „pace socială”, un cod de conduită care să exprime poziția fiecăruia în rețeaua socială, bărbați și femei, tineri și bătrâni, bogați și săraci, șefi și subalterni, căsătoriți și celibatari etc. Această relație conduce la sentimentul de superioritate și putere la unii și la cel de umilință și inferioritate la alții. Curios este că în acest joc de putere și autoritate al întâlnirii, mesajele expresive, aparența, joacă uneori un rol mai important decât mesajele verbale. Impresia este uneori mai puternică decât evidența obiectivă. De aici vin în mare parte emoțiile, pagubele, rănila întâlnirii în spațiul social”.

– Radu: Să fii și să exprimi ceea ce ești poate reprezenta un risc...

– Charles: „Concepția prin care viața trebuie dedicată unei ocupații în viața socială, dezrădăcinează viața din originile ei existențiale ca nucleu al unei vieți trăite realmente. Funcționarea în viața modernă cere să fi capabil să împlinești rutine standard, să joci roluri, însă noi avem nevoie de ceva mai mult, de a fi în contact cu ceea ce suntem noi cu adevărat, să dezvoltăm talentele, să înflorească creativitatea, să formăm relații intime și emoționale adevărate și să descoperim dimensiunea spirituală a existenței...”

– Edwin: „Ordinea socială este consecința unui set de norme sociale care reglează modul în care o persoană își urmărește obiectivele...”

– Radu: Aș putea gândi că o persoană nu este realmente liberă...

– Charles: „Condamnarea existenței sociale ne este familiară... Devenind adulți, noi suntem forțați să ne punem o mască și să jucăm un joc pentru a satisface cerințele vieții sociale, într-un fel ne pierdem selful original. Noi devenim o scoică goală. Când regretăm că ne-am irosit viața, noi recunoaștem că viața este un dar prețios și avem obligația să aducem selful nostru înapoi, în stare pură, așa cum l-am luat când ne-am născut... adică autentici...”

– Edwin: „Se poate spune că individul trebuie să posede propriul echipament pentru a face față întâlnirii și comunicării sociale, indiferent că este specifică, respectiv are un scop predefinit, sau nespecifică... Astăzi aceasta se numește de către unii inteligență emoțională care, cu alte cuvinte, înseamnă a citi cu spontaneitate întâlnirea și a fi adecvat la ea, a fi responsabil la comunicarea altuia și a fi capabil să exprimi ceea ce vrei să fii în anumite situații cu claritate conforma cutumelor culturale. A eșua în această întâlnire socială poate fi un semn al lipsei de interes față de locul și participanții la aceasta, o răzvrătire față de ordinea socială sau din contră, incapacitatea de a adopta și internaliza astfel de răspunsuri. Se acceptă că astfel de comportamente sociale se învață, ele fac parte din educație la diferite nivele și, astfel, cel care nu le respectă poate fi considerat nepoliticos, răzvrătit, rebel, needucat, necioplit, arogant, asocial sau există o problemă psihologică care-l face să regreze sau să se destructure”.

– Radu: Recunosc în aceste cuvinte rădăcina „sociologică și politică” a medicalizării anxietății sociale, care, pentru unii, face parte din politica de control exercitată de putere...

– Charles: „Foucault spunea că înțelegerea noastră modernă ca subiecți ne subjugă și ne îndeamnă să ne angajăm constant în autosupraveghere și străduința de a fi normali. Noi suntem bombardați cu o intensitate crescută de imaginile și acțiunile altora și, astfel, devine dificil să ni le regăsim pe ale noastre... și atunci subiectul apare din ce în ce mai mult ca un

construct, rezultatul unei convenții... dacă selful este văzut ca un «efect-scundar» al existenței sociale și culturii atunci nu mai este loc pentru «eu» ca ceva real...

– Edwin: „...de aici apare o anume tensiune a comunicării. Am putea spune că comunicarea se desfășoară pe două planuri, unul obiectiv și altul subiectiv, în care individul caută să verifice în ce măsură se suprapun înțelesurile mesajelor verbale cu cele expresive. Sistemul de supraveghere a comunicării subiective, metalingvistice, este ținut asupra subiectului însuși. El încearcă să deceleze impresiile pe care le lasă, cât de interesat este cel din fața lui, cât de bine primit este, cât de prezent și autentic este celălalt, și în funcție de aceasta își modulează comunicarea verbală, lungimea ei, subiectul etc. Comunicarea trăiește în subiectivitatea individului și după ce s-a încheiat, cu atât mai mult cu cât discrepanța dintre cele două tipuri de semnale este mai mare, atât cu privire la cel care a comunicat cât și la cel care a receptat. Și, astfel, ea poate fi etichetată emoțional ca satisfăcătoare, nereușită, favorabilă, a lăsat o bună impresie, a fost un eșec, s-a făcut de rușine, e neterminată, ar fi trebuit să fie condusă altfel, nu a fost bine înțeles etc.“

– Charles: „Trăind viețile noastre, fiecare dintre noi compune o identitate personală din materialul pe care îl găsește în contextul cultural înconjurător. La fel cum compunerea narativelor este formată din extrase din limbaj, genuri și povești ce circulă în lumea publică, tot așa poveștile vieții noastre trebuie să se tragă din interpretările și modurile de acțiune pe care le folosim viețuind într-o cultură oarecare. Și așa cum limbajul povestitorului este o condiție care deschide ușa la ceva original și creativ, tot așa accesul la modurile împărtășite de gândire și acțiune deschide ușa spre moduri creative și originale de viață. Ceea ce face posibil să fim inovativi și creativi trăind într-un context social este să fim departe de orice constrângeri... Povestitorul totdeauna își compune povestea sa pe baza concepției despre felul cum evenimentele curg în timp. Este astfel o diferență între

povestitorul unei ficțiuni și viața trăită ca o poveste de viață. Povestitorul cunoaște deznodământul și are controlul asupra evenimentelor povestite. În trăirea vieții noastre, din contră, ceea ce știm noi este doar că viața va merge înainte. Noi luăm în considerare anumite scopuri și idealuri de realizat, restul rămânând la voia întâmplării vieții reale. Rămâne să decidem ce înțeles vrem să dăm poveștii vieții noastre...”

– Radu: Asta ar înseamnă să rămâi tu însuși, autentic, împotriva presiunii contactului cu celălalt și cu lumea din jur...

– Charles: Da, „autenticitatea este încapsulată în ceea ce Nietzsche denumea «a deveni ceea ce tu ești»... Charles Taylor în «The Ethics of Authenticity» spunea că a avea un self înseamnă că cineva să-și trăiască viața ca pe o poveste care se dezvăluie în termenii prin care cineva poate înțelege ce este, ce vrea să devină și în ce direcție merge. Pentru el, trăirea vieții ca pe o poveste ce se dezvăluie este necesară pentru a avea o identitate în sensul deplin al acestui cuvânt. Ca să ai o identitate, să răspunzi la întrebarea «cine ești tu», trebuie să ai o înțelegere a ceea ce este important pentru tine și aceasta înseamnă să cunoști unde ești tu în contextul chestionării despre ce merită cu adevărat să fie urmărit în viață. Cu alte cuvinte, să ai o identitate înseamnă să ai o orientare în ceea ce el numea «spatiul moral», unde termenul moral se referă la ce dă semnificație și direcție vieții. Pentru Taylor, identitatea mea este definită de angajamentele și identificările cu ceea ce furnizează un cadru sau un orizont prin care eu determin, în fiecare caz, ceea ce este bine, valabil, valoros sau ce ar trebui să fie făcut, sau ceea ce eu accept sau nu... Problema centrală este autonomia, autodirecția, a fi căpitan pe propria corabie. Ceea ce sperăm să dobândim în viață nu este onoarea, ci mai curând demnitatea care izvorăște din a fi legat de selful autonom... sentimentul de proprie valoare este baza demnității și a direcției proprii ca actor în lume. Ce contează aici este cât de tari ni se par sentimentele și credințele noastre de a fi independenți și autonomi. În limbajul virtuților,

autenticitatea aici pare a fi o virtute mai mult legată de împlinirea personală decât de cea socială. De aceea ea a fost asociată aici de sinceritate, sinceritatea față de tine însuși...”

– Radu: acum văd marea dilemă: din urmărirea proiectului autenticității poate să se extragă atât anxietatea cât și realizarea personală...

