

Dr. Eric Goodman



CURAJUL SOCIAL

*Cum să depășești
anxietatea socială și chiar
să-ți meargă bine*



Anxietatea socială este normală



*Află care e originea anxietății sociale
și măsoară impactul acesteia
asupra vieții tale*

Ethan

În tinerețe, Ethan își făcuse de două ori datoria în luptă ca membru al Marinei Militare. Era călit în luptă și dur până în măduva oaselor... cu excepția cazului când intervenea problema vorbitului în public.

Acum, se afla într-o încăpere mare, plină de oameni, și era chemat pe scenă ca să primească un premiu în fața a trei sute dintre colegii săi, patroni de firme mici. Se simțea paralizat de spaimă.

Dacă deschid gura ca să-mi țin discursul și nu reușesc să rostesc o vorbă?

Dacă nu mi se opresc picioarele din tremurat?

Dacă mă înroșesc sau, mai rău, dacă plâng?

În trecut, reușise să evite vorbitul în public. În liceu, alegea întotdeauna mai degrabă să scrie o lucrare decât să facă o

prezentare în fața clasei. La colegiu, își alegea cu grijă cursurile și profesorii care nu-l solicitau să vorbească în public.

Acum însă, nu mai avea cum să evite asta. Gazda evenimentului tocmai îl chemase pe scenă, iar reflectoarele și toate privirile erau ațintite asupra lui. Inima îi duduia în piept și gura și gâttelejul îi erau uscate complet, iar el se agăța din toate puterile de foile sale cu notițe și se apropia lent de scenă.

Venise momentul!

Anxietatea socială este normală. Nu ți se întâmplă doar ție și nu e nici din vina ta și nu e nici un semn de slăbiciune.

Dacă ești o ființă umană, putem presupune că, uneori, te confrunți cu anxietatea socială. E posibil să ți se pară că, din cauza anxietății sociale, e ceva greșit, distrus sau defect la tine. În schimb, aș vrea să te gândești la anxietatea socială ca la dreptul tău din naștere. Mai degrabă decât să te separe de ceilalți oameni, este, de fapt, ceva care te unește cu rasa umană în ansamblul ei.

Disconfortul social până la un anumit nivel și în unele situații este normal. În toată viața mea, am întâlnit o singură persoană cu anxietate socială zero. Să-ți povestesc despre această persoană.

Carl

Carl era un bărbat fascinant, de vârstă mijlocie, pe care avusesem plăcerea să-l întâlnesc când făceam practică pentru a deveni psiholog. Nu-i păsa absolut deloc ce părere aveau alți oameni despre el. Ca urmare a dezinteresului său sincer față de respingerea socială, nu suferea absolut deloc de anxietate socială. Pur și simplu, nu-i păsa.

Carl trăia singur într-un apartament micuț din Boston. Nu avusese niciodată o carieră. Nu avea nicio dorință de a impresiona oamenii cu dispozitivele, zorzoanele și flecușetele pe care majoritatea dintre noi muncim din greu să le acumulăm. Nu-i păsa de asta. Avea un tricou zdrențuit, cenușiu, pe care-l purta zilnic și nu-l spăla niciodată. Și ce dacă? Nu mai simțea putoarea și, cu siguranță, nu-i păsa că va fi judecat de

ceilați. Dispunea de o singură pereche de pantaloni, o pereche asortată de pantaloni de trening zdrențuiți, cenușii. Când ieșea din casă și simțea chemarea naturii, pur și simplu urina în pantaloni. În fond, pe cine ar fi trebuit să impresioneze? *Lui nu-i păsa de asta.*

Așa arată anxietatea socială zero.

Tot mai vrei să scapi complet de anxietatea ta socială? Ai face schimb cu Carl, dacă asta ar însemna să ai anxietate socială zero pentru tot restul vieții?

Nu? Nici eu. Anxietatea socială face parte din prețul pe care îl plătim pentru că facem parte din comunitatea umană.

Anxietatea socială este considerată o problemă doar dacă:

1. interferează negativ cu scopurile sau activitățile tale sociale sau existențiale;
2. conduce la suferință excesivă.

Dacă anxietatea socială, de exemplu, te-ar împiedica să te urci pe scenă și să joci într-un musical pe Broadway în fața a o mie de oameni, aceasta ar fi o problemă doar dacă ai fi un artist profesionist care-și dorește din tot sufletul să fie în stare să se urce pe scenă și să joace în fața oamenilor. Teroarea de a te urca pe scenă și de a te fâțâi de colo până colo într-un costum de pisică, în timp ce cânti din toți rărunchii, nu este problematică dacă ești doar un spectator care vizionează spectacolul. Însă, dacă nu poți veni la spectacol de teamă că te vei afla într-o mulțime de oameni, dar ți-ai dori din toată inima să-ți duci partenerul sau partenera să vadă niște „feline“ care cântă, atunci acest lucru s-ar putea să fie o problemă.

Gândul de a face bungee jumping mă îngrozește. Teamă mea de a-mi da drumul de pe un pod înalt înspre solul stâncos de dedesubt, bazându-mă, pentru propria siguranță, doar pe o coardă elastică mult prea lăudată, înconjurată în jurul gleznelor, capătă însă statutul de „problemă“ doar dacă ambiția vieții mele este de a mă angaja ca instructor de bungee jumping (lucru care, probabil, are sușurile și coborâșurile lui).

ȘTIREA ZILEI: ANXIETATEA SOCIALĂ NU MAI ESTE O BOALĂ!

Da, chiar așa e. Anxietatea socială, timiditatea și chiar introversiunea nu sunt boli. De fapt, sunt experiențe umane perfect normale.

Însă o mare parte din viața mea profesională se petrece lucrând cu adolescenți și adulți care sunt extrem de preocupați de anxietatea lor socială. Mulți dintre ei așteaptă ziua când anxietatea îi va lăsa în pace, astfel încât ei să-și poată continua viața. Ei așteaptă până ce li se pare confortabil și lipsit de anxietate să se aventureze în lumea prieteniei, a interviurilor de angajare, a ieșirilor romantice și așa mai departe.

Ei așteaptă o zi care, foarte probabil, nu va veni niciodată. Anxietatea socială este normală.

Atunci când suntem copii, trecem printr-o perioadă de anxietate foarte intensă față de străini, când ne ferim „cu timiditate“ de toată lumea, cu excepția acelor adulți cu care am învățat să ne simțim confortabil de-a lungul timpului. Mătușa Bertha, de mult dispărută, venea în vizită de sărbători, ne vedea și se repezea la noi, gata să ne sufoce cu îmbrățișări și sărutări. Ce tindeam noi (și nenumărați alți micuți) să facem în fața unui atac atât de intimidant? Foarte probabil că ne agățam de picioarele părinților noștri și ne uitam în altă parte... aruncând ocazional câte o privire furișă ca să vedem dacă amenințarea dispăruse. De fapt, profesioniștii din domeniul sănătății mintale sunt, adesea, mai preocupați când copiii mici *nu* manifestă niciun semn de ezitare socială în prezența unor noi adulți.

Dar acest lucru nu ar trebui să dispară când te faci mare?

Chiar dacă majoritatea dintre noi ne simțim mai puțin anxioși pe plan social odată cu înaintarea în vârstă, aproape toți manifestăm ezitări pe plan social sau chiar ne simțim complet inconfortabil cel puțin în unele situații. Este o reacție normală și, într-o anumită măsură, poate fi chiar necesară pentru traiul într-o comunitate, alături de alte ființe umane. (Îți mai amintești de Carl?)

Dacă socotești anxietatea socială ca fiind doar prezența așteptată a sentimentelor și a gândurilor neplăcute, cel puțin într-o anumită

măsură, în anumite situații sociale, poate că aceasta nu ți se va mai părea o forță atât de uriașă și de malefică. Mai degrabă decât să vezi anxietatea socială ca pe un demon care te bântuie, ai putea începe să o consideri un tovarăș de viață, deși uneori enervant, care te va însoți pe tot parcursul vieții. Acesta nu are nicio putere reală de a-ți face rău, deși răspunsul tău la anxietate poate transforma anxietatea normală în anxietate fobică.

AUTOEVALUAREA

Fără a te simți presat de faptul că ar trebui să o arăți cuiva, acordă-ți câteva minute pentru a completa o autoevaluare cu privire la impactul anxietății sociale asupra vieții tale (deși vom descoperi mai târziu, pe parcursul acestei cărți, că lupta împotriva anxietății sociale este, de fapt, cea care cauzează problemele).

Am enumerat mai jos mai multe provocări și situații sociale. Printre acestea, se numără atât experiențe interpersonale (sarcini care implică interacțiunea cu alte persoane), cât și experiențe bazate pe performanță (sarcini în cazul cărora te simți ca și cum te-ai afla „în bătaia reflectoarelor“). Pentru unele persoane, doar câteva dintre aceste activități constituie factori declanșatori, pe când, pentru altele, multe dintre ele pot fi factori declanșatori. În timp ce treci în revistă lista de mai jos, gândește-te la următoarele aspecte:

- În ce activități sau situații ți se pare că ești împiedicat să participi, cel puțin o parte din timp, ca urmare a anxietății sociale?
- În care situații simți o suferință excesivă ca urmare a anxietății sociale?
- Dacă nu ai încercat niciodată aceste activități, imaginează-ți cum ar fi dacă ai avea ocazia să le practici.
- De asemenea, imaginează-ți că, în cazul fiecăreia dintre aceste activități, ar trebui să nu fi consumat nicio substanță psihoactivă și să nu te bazezi pe prieteni, familie sau anumite obiecte (de exemplu, să fixezi cu privirea telefonul mobil la o petrecere) pentru a te susține în timpul acestor activități.

Bifează toate situațiile care se aplică în cazul tău.

Situații interpersonale	Anxietatea interferează cu
A cunoaște persoane noi	
A-mi face prieteni noi	
A adânci sau a menține prietenii	
A ieși la întâlniri romantice	
A merge la o petrecere	
A găzdui o petrecere	
A purta o discuție superficială	
A-mi exprima dezacordul față de cineva	
A cere direct ceea ce vreau	
A spune „nu” când vreau să fac acest lucru	
A vorbi cu șeful meu, cu profesorul, cu alte „figuri de autoritate”	
A participa la un interviu de angajare	
A vorbi la telefon	
A vorbi cu oameni pe care îi cunosc foarte puțin sau deloc	
A-i deranja pe alții	
A cere o favoare	
A stabili contact vizual	
A face confesiuni	
Alte situații interpersonale care constituie factori declanșatori pentru mine:	

Situații legate de performanță	
A vorbi în public	
A vorbi la ore sau la o întâlnire	
A practica exerciții fizice în public	

A utiliza toalete publice	
A întârzia la o întâlnire	
A da un test	
A fi observat în timp ce muncesc, scriu sau mănânc	
A face o greșeală (de exemplu, a da răspunsul greșit, a scăpa sau a vărsa ceva, a mă împiedica sau a pronunța greșit un cuvânt)	
A mă prezenta altora sau unui grup	
A spune o glumă	
Alte situații legate de performanță care constituie factori declanșatori pentru mine:	

ESTE ANXIETATEA TA SOCIALĂ O PROBLEMĂ?

Nimeni în afară de tine nu poate răspunde cu sinceritate la această întrebare. Însă este ușor să te amăgești mulțumindu-te cu mai puțin în viață pentru a te feri de factorii declanșatori ai anxietății sociale. Mai degrabă decât să te aventurezi în situații sociale inconfortabile (și să provoci, astfel, anxietatea socială să scoată capul din vizuină), ai putea încerca să te convingi că ești mai fericit sau că îți e mai bine fără să ieși la întâlniri romantice, fără prietenii ș.a.m.d. Dar oare nu încerci doar să te amăgești?

Anxietatea socială constituie o problemă când îți afectează viața, când ea stabilește regulile în locul tău. Când anxietatea socială îți răpește abilitatea de a face ceea ce vrei cu adevărat să faci și îți produce suferință, atunci, probabil, te confrunți cu o tulburare cunoscută sub numele de „tulburare de anxietate socială“, ceea ce, în esență, reprezintă anxietatea socială fobică.

Oamenii pot suferi de anxietate socială fobică doar în unul sau două domenii, nu mai multe în același timp, precum vorbitul în public sau ieșitul la întâlniri romantice. Alții se confruntă cu anxietatea socială fobică sub forma unei frici mai generale, aceea de a nu fi respinși.

Preston

Preston era atât un programator de top din Silicon Valley, cât și un „vrăjitor” al jocurilor pe calculator. Tehnologia, calculatoarele și fantezia fuseseră întreaga lui viață, și era bine plătit pentru a face ceea ce-i plăcea. Însă, în afara ecranului de la calculator, viața lui era, în cel mai bun caz, extrem de limitată. Deși destul de popular în rândul membrilor grupului său de jocuri online, o „bandă” pestriță de spiriduși și creaturi umanoide, nu avea niciun prieten în afara acestui grup. Nu fusese niciodată la o petrecere care să nu fie un eveniment de familie și nu ieșise încă în oraș cu nicio fată. Presupusese întotdeauna că, dacă muncea din greu la colegiu și obținea o slujbă bine plătită, prietenii și iubirea aveau cumva să vină și ele de la sine. Opt ani mai târziu, acest lucru nu se întâmplase încă.

Weekendul în care a avut loc nunta fratelui său a constituit trezirea lui la realitate. Se simțea dureros de stingher și de nervos pentru că făcea cunoștință și interacționa cu atât de mulți oameni în diversele momente ale ceremoniei. În plus, era jenant de gelos pe succesul social și amoros al fratelui său.

Apoi, s-a întâmplat cel mai teribil lucru la care s-ar fi putut gândi. În timpul nunții, a fost deodată tras pe scenă de mama lui ușor amețită de alcool, care a apucat microfonul și l-a prezentat ca fiind „fratele mirelui care vrea să țină un discurs”. l-a înmănat microfonul, în timp ce în încăpere s-a lăsat tăcerea și toată lumea s-a uitat la el. Speriat, a reușit să mormăie câteva cuvinte îngrozite și a fugit repede de pe scenă, după care s-a ascuns în camera lui de hotel pentru tot restul serii. *Ceva cu siguranță că trebuia să se schimbe!*

Iată lista pe care Preston a întocmit-o în acea seară singuratică de sâmbătă:

Impactul anxietății sociale asupra vieții mele:

- Nu am niciun prieten apropiat.
- Nu am ieșit niciodată la o întâlnire romantică.
- Nu fac multe lucruri distractive în afara mediului online.
- Nu pot să vorbesc în public (și acest lucru îmi va limita grav progresul în carieră).

- Nu mă mai duc la sală, pentru că îmi fac griji cu privire la ce vor crede oamenii despre mine.
- Nu mă duc la restaurant.
- Nu călătoresc.
- Mă îndepărtez de familia mea.
- Mă simt foarte singur.

Poți învăța să te confrunți cu anxietatea socială și să-ți meargă bine în ciuda ei... chiar dacă, poate, nu crezi că acest lucru este posibil!

Dacă ești precum numeroase alte persoane a căror viață a fost limitată de multă vreme de anxietatea socială (poate întreaga ta viață), e posibil să nu crezi că lucrurile se pot îmbunătăți. Îmi imaginez că multe dintre persoanele care citesc această carte se îndoiesc într-o anumită măsură de faptul că ceea ce e scris aici ar putea să le ofere ceva care să le ajute cu adevărat să ducă o viață mai bună. O să te rog să ignori această idee pentru o vreme și să faci tot posibilul să citești în continuare, păstrându-ți mintea deschisă. Lasă această veche convingere să persiste în fundal, fără a te preocupa de ea pentru moment. Oricând dorești, poți alege să te reconectezi cu gândul că „nimic nu m-ar putea ajuta“.

TRANSFORMAREA PROBLEMELOR ÎN SCOPURI

Imaginează-ți o clipă: dacă lucrurile s-ar putea îmbunătăți? Aș vrea să încerci să fii receptiv un moment la această idee. Dacă anxietatea socială nu ar mai avea puterea să te împiedice să faci ce vrei? Dacă ți-ai putea urma scopurile pe plan social fără să fii, în același timp, torturat de anxietate? În ce mod ar fi diferită viața ta?

Revezi lista pe care tocmai ai întocmit-o cu privire la modurile în care anxietatea socială îți afectează negativ existența. Să inversăm lucrurile. Și dacă acestea ar deveni noile tale scopuri?

Milioane de oameni au un secret: suferă de anxietate socială!

Dacă ești unul dintre ei, probabil că ai fost bombardat cu mesaje conform cărora anxietatea socială este o boală, deci trebuie vindecată. De fapt, în anumite limite, e o stare normală a ființei umane. Însă există modalități de a-i reduce impactul asupra vieții tale.

Curajul social îți propune un program perfect structurat, pas cu pas, prin care să îți diminuezi suferința produsă de această afecțiune, oferindu-ți, în același timp, informațiile necesare pentru a-ți atinge obiectivele sociale. Cartea combină strategii din terapia acceptării și angajamentului și din cea centrată pe compasiune pentru a crea așa-numita terapie cognitiv-comportamentală 2.0, care te va ajuta să faci față stresului și să evoluezi în lupta cu anxietatea, cu gândurile și emoțiile neplăcute, prin exerciții practice.

Fie că te confrunți cu anxietatea socială ajunsă la stadiul de fobie, fie că ești doar reținut atunci când vine vorba să iei cuvântul în public sau să mergi la o întâlnire, Dr. Goodman îți arată ce să faci până și în cea mai dificilă situație.

CURTEA  VECHЕ

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1030-6



9 786064 410306