

# Anxietatea nu este un dușman

## ANXIETY IS NOT AN ENEMY

**Dorin Victor Vasile**  
psiholog – psihoterapeut

**M**ă surprinde de fiecare dată convingerea celor mai mulți care trec pragul unui cabinet psihologic cum că anxietatea ar fi „dușman”. Oameni inteligenți, oameni educați, oameni bine informați care își fac mai întâi temele documentându-se pe internet, uneori vorbind și cu un medic, iar apoi vin la cabinetul de psihoterapie și declară ferm: „Domnu’ doctor, eu sufăr de anxietate”. Mai întâi le spun că nu sunt medic, ci psiholog și psihoterapeut – a devenit deja parte din rutina profesională. Apoi le spun că nu anxietatea este „dușmanul”, ci eventual excesul ei. **Anxietatea este doar unul din ritmurile noastre fundamentale**, ceva ce avem cu toții, de care devenim conștienți doar când devine excesivă.

Uneori, cu câte un client foarte receptiv la argumente raționale, mai cedez tentației de a-i aminti că **anxietatea este de fapt o achiziție evolutivă** și că dacă anxietatea nu ar fi fost utilă, specia noastră nu ar fi păstrat-o. Natura nu păstrează lucruri inutile. Însă cu cei mai mulți clienți mă abțin de la argumente evoluționiste și mă mulțumesc să le spun că anxietatea nu este o boală, nici măcar o tulburare. Anxietatea este normalitatea noastră, deranjantă uneori prin exces, dar „normală”.

Îmi aduc aminte că în copilărie mă amuzam descifrând semnificația semnelor de circulație – semnul care mă intriga cel mai tare era cel cu semnificația „alte pericole”. Nu înțelegeam la ce ar putea fi util un mesaj



atât de vag, care, de fapt, nu spunea nimic. Care ar putea fi acele „alte pericole”?

Acum îmi dau seama că acel mesaj se adresa de fapt anxietății privitorului/destinatarului, propunându-și să crească astfel nivelul de alertă și focalizare. **Indicatorul „alte pericole” este un fel de recunoaștere implicită a valorii adaptative a anxietății.**

Percepția comună a anxietății că boala face ca mulți dintre cei care se confruntă cu un exces de anxietate să caute o soluție medicamentoasă la aceasta. La fraza de mai sus, „Domnu’ doctor, eu sufăr de anxietate”, cei mai mulți adaugă: „Ce medicamente aș putea să iau?”

Îmi place să le răspund printr-o lege a lui Murphy care spune: „Ferește-te de un programator care poartă cu el o șurubelniță”. Anxietatea este o parte importantă a sistemului nostru de „navigație”, care are, evident, și o componentă fiziologică – componentă care poate fi controlată sau manipulată medicamentos, prin aceasta

**reducând sau anulând însă funcția adaptativă pe care anxietatea o are** pentru fiecare dintre noi.

Nu e jobul meu să discut despre medicamente ci, mai degrabă, să le readuc aminte celor care trec pragul cabinetului de psihoterapie că, deși medicamentele pot fi foarte utile în controlul unor stări neplăcute, au totuși o limitare majoră: **medicamentele nu dau răspunsuri**. Îi încurajez să vadă funcția profund pozitivă a anxietății ca pe o invitație la a explora răspunsuri la întrebări imediate sau existențiale pe care ni le punem tot timpul. Îi încurajez să exploreze cauza pentru care anxietatea a crescut într-un anumit moment al vieții lor. Îi încurajez să vadă creșterea anxietății ca pe o invitație la schimbare.

Și atacurile de panică pot fi privite în aceeași cheie evoluționist-adaptativă. **Un atac de panică nu este nimic altceva decât un răspuns clar, fără echivoc, al corpului nostru la un pericol real sau imaginar**. Un răspuns neplăcut și de cele mai multe ori nepotrivit, dar asta nu îi anulează intenția pozitivă. Acum un milion de ani, când un strămoș de-al nostru se confrunta cu un pericol, acest pericol era cât se poate de concret, de regulă era un pericol cu colți și gheare. Așa că ne-am dezvoltat abilitatea de a răspunde

automat și rapid în cazul unui pericol: inima bate mult mai repede ca să putem lupta sau fugi, stomacul se golește ca să putem fugi mai repede, agorafobia ne ține departe de spațiile deschise care ne-ar dezavantaja într-o urmărire. Acum un milion de ani toate acestea erau binevenite și ajutau la supraviețuire. Astăzi numim toate aceste modificări fiziologice „atacuri de panică” și încercăm să le controlăm cu ajutorul medicamentelor. **A trata atacurile de panică cu medicamente e ca atunci când accelerăm ca să depășim neajunsul că am tras frâna de mână.**

Anxietatea și atacurile de panică au o semnificație și pot fi luate sub control înțelegând acea semnificație. Putem controla o instalație de alarmă care dă rezultate fals-pozitive acoperindu-i difuzorul sau investigând ce anume determină acele rezultate fals-pozitive. Difuzorul alarmei poate fi acoperit cu ajutorul medicamentelor pentru moment. Însă pe termen lung varianta psihoterapiei, aceea de a investiga ce anume face ca alarma să se declanșeze nedorit, este de departe cea mai bună soluție.

Anxietatea nu este un dușman. Anxietatea este doar o invitație în a găsi dușmanul și a-l reduce la tăcere.