

Trebuie
să știi
sigur!

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Dana-Ioana Chiriță
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SEIF, MARTIN N.

Trebuie să știi sigur! : ghid de psihoterapie cognitiv-comportamentală, pentru a renunța la verificarea compulsivă și la căutarea reasigurării / dr. Martin N. Seif, dr. în psihologie Sally M. Winston ; trad. din lb. engleză de Sorana Graziella Cornea. – Pitești : Paralela 45, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3930-1

I. Winston, Sally M.

II. Cornea, Sorana Graziella (trad.)

159.9

Nota editorului

Această lucrare este astfel concepută încât să furnizeze informații corecte și competente despre subiectul tratat. Se comercializează sub rezerva faptului că editura nu oferă servicii psihologice, financiare, juridice sau de altă natură. Nici editura, nici autorii nu sunt responsabili pentru eventualele neplăceri sau prejudicii cauzate de aplicarea recomandărilor din paginile cărții. În cazul în care are nevoie de psihoterapie, de îngrijire medicală sau de consiliere de specialitate, cititorul e sfătuit să apeleze la serviciile unui profesionist.

Needing to Know for Sure: A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking & Reassurance Seeking

Martin N. Seif & Sally M. Winston

Copyright © 2019 by Martin N. Seif, Sally M. Winston and

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Mulțumiri pline de recunoștință pentru următorii creatori de la Noun Project, pentru grafica pe care au creat-o și care a fost utilizată în figurile din această carte: Berkah Icon (pictogramele din figurile 1.1 și 2.1); Arafat Uddin (pictogramele din figura 3.1); vectoriconset10 (pictogramele din figura 4.1); Tatina Vazest (pictogramele din figura 4.2).

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparalela45.ro

Dr. Martin N. Seif
Dr. în psihologie Sally M. Winston

Trebuie să știi sigur!

Ghid de psihoterapie cognitiv-comportamentală,
pentru a renunța la verificarea compulsivă
și la căutarea reasigurării

Traducere din limba engleză de
Sorana Graziella Cornea

Editura Paralela 45

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
CAPITOLUL 1. Limitările reasigurării	17
CAPITOLUL 2. Vocile minții și rolul lor în amorsarea și dezamorsarea capcanei	43
CAPITOLUL 3. Recunoașterea capcanei personale	69
CAPITOLUL 4. „Ești sigur?“ Psihologia și biologia incertitudinii	135
CAPITOLUL 5. Capitulara terapeutică. Patru pași conștienți spre ieșirea din capcana reasigurării	159
CAPITOLUL 6. Eliberarea din spirala căutării compulsive de reasigurări	185
CAPITOLUL 7. Demontarea obstacolelor aflate în calea recuperării	207
CAPITOLUL 8. Beneficiile aduse de tolerarea incertitudinii. Viața într-o lume plină de „poate“ și „suficient de bun“	229
<i>Mulțumiri</i>	243
<i>Bibliografie</i>	246
<i>Despre autori</i>	248

Introducere

Benjamin Franklin spunea: „În această lume, nimic nu-i sigur în afară de moarte și de taxe.“

Deși putem fi cu toții de acord în privința morții, există totuși zone scutite de impozite. Dar întrebarea care rămâne este: de ce anume putem fi cu adevărat siguri? Poți fi absolut sigur că un accident catastrofal sau o boală nemiloasă nu-ți va distruge mâine viața? Poți fi absolut sigur că n-ai trecut la un moment dat cu vederea vreo greșală făcută din neatenție, care va avea consecințe nefaste? Poți garanta fără nicio îndoială că îți vei iubi pentru totdeauna partenerul de viață? Poți fi absolut sigur că tot ceea ce consideri ca fiind de la sine înțeles în viața ta este real, și nu un vis sau o realitate elaborată, proiectată de o rețea de computere futuriste?

De fapt, nu!

Și, deși ne dorim cu toții să facem ceea ce este corect, cum poți ști cu siguranță că acțiunile, sentimentele și motivațiile tale sunt morale, adecvate, corecte sau convenite?

Pe scurt, nu poți. Nu putem avea certitudini pentru nimic, de fapt. Însă majoritatea oamenilor își trăiesc viața ca și cum

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

ar putea garanta ceva, permițând ca iluzia certitudinii să fie perpetuată.

Cu toate acestea, unii dintre noi ajung să fie obsedați de nevoia de a fi siguri. De vreme ce citiți această carte, știți despre ce vorbim. Deveniți dureros de conștienți de faptul că doriți să știți cu certitudine ceva anume și ajungeți să concepeți ritualuri pentru a obține această certitudine. Verificați lucruri, solicitați feedback din partea celorlalți sau le cereți părerea și încercați să vă reasigurați iar și iar – ceea ce vă ajută o vreme, dar nu durează niciodată. Poate că sunteți hipervigilenți în privința unui anumit aspect – vă trece prin minte un gând nedorit și vă simțiți dintr-odată obligați să dovediți că nu este un presentiment, un imbold ori o dorință. Sau o amintire începe să devină neclară, prin urmare trebuie să vă întoarceți și să verificați. Sau apare o îndoială și pare incontrollabilă; nu puteți scăpa de ea. Ajungeți să fiți obsedați de verificare și de reasigurare.

Această carte vă învață cum să renunțați la dependența de verificarea compulsivă și de căutarea unei reasigurări – adică modurile evidente și mai puțin evidente în care încercăm și eșuăm în a ne satisface *nevoia de a ști cu certitudine*.

Dacă aveți tendința de a vă imagina în mod automat cele mai nefaste consecințe posibile și de a petrece apoi o perioadă exagerată de timp depunând eforturi considerabile pentru a vă convinge că nu se vor întâmpla sau dacă vă analizați acțiunile din trecut, întrebându-vă dacă motivele voastre au fost suficient de sincere, în timp ce vă examinați cu atenție gândurile, comportamentele și atitudinile pentru a vă asigura că ați făcut ceea ce trebuie sau că ați făcut-o din motivul corect, atunci incertitudinea

a devenit inamicul vostru. Reasigurarea pe care o primiți din partea celorlalți sau din lucrurile pe care vi le spuneți – „Asta nu se va întâmpla niciodată“; „Sunt sigur că m-am ocupat de asta“; „Nu așa au stat lucrurile“ sau „N-o să fie chiar atât de rău“ – face ca sentimentul de groază să dispară pentru o vreme și să trăiți un moment de calm relativ. Dar numai un moment. Pentru că, mai apoi, acea senzație de „Sunt, oare, sigur?“ revine la viață; anxietatea, vinovăția și distresul* ating cote greu de suportat; vă vin în minte alte întrebări urgente, așadar căutați și mai multă reasigurare. Ciclul se repetă. V-ați împotmolit.

Numim această nevoie compulsivă, motivată și neobosită de reasigurare *capcana reasigurării*.

Sunteți prinși în capcana reasigurării?

Haideti să vedem dacă sunteți angrenați în următoarele situații:

- Nu vă puteți opri din verificat și reasigurat?
- Există sectoare sau aspecte din viața voastră în care simțiți nevoia „să știți sigur“? Incertitudinea privind aceste probleme vă scoate din minți?
- Îndoielile preiau controlul asupra voastră? Nu reușiți să le acceptați sau să le ignorați?

* Distresul este o formă de suferință emoțională care, prin intensitatea sa, determină un dezechilibru între solicitările mediului exterior și resursele interioare disponibile ale individului pentru a face față acestor solicitări, disproporție care cauzează, printre altele, o anxietate extremă. (N. tr.)

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

- Vi se întâmplă să vă tot gândiți la ceva ce s-a întâmplat sau s-ar fi putut întâmpla ori s-ar putea întâmpla?
- Căutați reasigurare „lipsită de substanță“? (Reasigurarea lipsită de substanță vine din partea cuiva care, la rândul său, nu știe mai multe decât voi.)
- Vi se întâmplă să verificați lucrurile de mai multe ori, căutând pe internet, întrebând prietenii și familia, colegii de serviciu sau autoritățile?
- Vă monitorizați în permanență organismul, pentru a vă asigura că sunteți în regulă?
- Nu vă puteți opri din a vă verifica e-mailul, mesajele scrise, telefonul?
- Vi se pare aproape imposibil să renunțați la a mai verifica încuietorile, alarmele sau aparatele de uz casnic?
- Vă implicați constant în dialoguri interioare pentru a combate ceva despre care sunteți îngrijorați?
- Le cereți altor persoane părerea despre ceva, iar și iar?
- Îi enervați pe ceilalți cerându-le încontinuu scuze sau nelăsând niciodată baltă un subiect?
- Stați treji noaptea, analizând sau planificând, în încercarea de a fi mai puțin anxioși?
- Vă implicați în polemici interioare nesfârșite, fără niciun rezultat?
- Simțiți că nu puteți lua nicio decizie, deoarece niciun grad de reasigurare sau de verificare nu este suficient?
- Vi se întâmplă adesea să căutați o fărâmă decisivă de informație care să lămurească în sfârșit o problemă sau care să vă ajute în a lua o decizie – și apoi, când chiar o găsiți, să vă dați seama că nu este de ajuns?

Introducere

Dacă răspunsul vostru la oricare dintre aceste întrebări este „da“, atunci această carte este pentru voi!

Dacă solicitați *în mod repetat* reasigurări din partea voastră, a prietenilor sau a „experților“ (inclusiv de la „Sfântul Google“), dar toată verificarea și toată reasigurarea aceea pur și simplu nu durează, vă îndreptați către capcana reasigurării. Studiile au demonstrat că nevoia de a ști sigur – adică problema pe care o au mulți oameni, când e vorba să tolereze incertitudinea – este *principalul motiv* pentru care atât de multe persoane suferă de anxietate, stres și nefericire (Anxiety Canada, lucrare nedată; Beck, 2015; Peterson, 2017).

Problema asociată încercării de a ști cu certitudine este dublă. Mai întâi, e un țel imposibil. Apoi, nevoia de reasigurare poate deveni excesivă, acaparatoare și chiar chinuitoare. Vă poate împiedica să vă vedeți nestingheriți de viață, să faceți alegeri mai simple sau mai complicate și să trăiți fără amenințarea unei îndoieli constante. Verificatul pentru a fi absolut siguri poate prelua controlul asupra vieților voastre.

Și, după cum este posibil să vă fi dat deja seama, abordarea compulsivă a îndoielilor voastre prin intermediul acestui tip de verificare și de reasigurare nu le face să dispară! Nu vă aduce ușurarea pe care o căutați cu atâta disperare. De fapt, vă *accentuează* stresul și anxietatea.

Eforturile voastre nu vă asigură consolarea dorită deoarece încercați să aplicați o soluție greșită: atunci când sunteți cuprinși de îndoieli, răspunsul *nu* este un grad mai mare de certitudine. Chiar dacă pare surprinzător și contraintuitiv, tendința voastră de a căuta reasigurare este mai problematică decât îngrijorarea

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

în sine. Soluția pentru distresul resimțit este să vă simțiți mai împăcați și mai încrezători în prezența *incertitudinii*.

Ceea ce vrem să spunem este că eforturile voastre actuale sunt îndreptate în direcția greșită. Și, ca de obicei, dacă doriți să ajungeți într-un loc diferit, trebuie să încercați o altă cale.

Din această carte veți învăța cum să modificați relația cu anxietatea pe care o resimțiți atunci când aveți îndoieli. Veți învăța cum să aveți încredere în sine și cum să fiți dispuși să acceptați atât greșelile pe care este posibil să le faceți, cât și rezultatele care pot să nu fie tocmai cele ideale. Poate că, acum, asta pare o sarcină imposibilă, dar informațiile pe care vi le transmitem și schimbarea de atitudine față de incertitudine pe care o explicăm o vor face posibilă. Pentru a vă depăși nevoia exagerată de a fi siguri, veți învăța cum să nu mai cedați în fața presiunii interne de a căuta reasigurare.

Nu uitați, cunoașterea înseamnă putere. Avem convingerea că informațiile din această carte vă pot conferi puterea de a vă elibera.

Beneficiile aduse de această carte

Din această carte veți afla totul despre reasigurare – ce poate face și ce limitări are. Dacă vă simțiți blocați de nevoia de a ști sigur, înseamnă că depuneți eforturi considerabile pentru a evita incertitudinea. Deși partea rațională a minții voastre știe că este imposibil să evitați incertitudinea, experiența incertitudinii tot pare de nesuportat. Pentru a vă elibera, veți avea nevoie de timp și de efort. Însă va deveni mai ușor.

Introducere

În capitolele 1 și 2 ale acestei cărți veți găsi detalii despre reasigurare – de ce uneori este productivă, iar alteori nu – și despre cum funcționează mai exact. În capitolele 3 și 4 veți citi despre diversele capcane ale reasigurării în care putem cădea și despre mecanismele psihologice și biologice care le activează. Din capitolul 5 veți afla despre o profundă și puternică schimbare terapeutică de atitudine. Capitolele 6, 7 și 8 vă vor ajuta să continuați a vă șlefui noua abilitate de a stăpâni incertitudinea, ghidându-vă pe parcursul expunerii la pericolele de care vă este teamă și la obstacolele ce ar putea apărea pe măsură ce depuneți eforturi pentru a vă elibera din capcanele reasigurării.

Am scris această carte pentru a fi citită de la început și până la sfârșit. Avem rugămintea să nu vă uitați doar la ultimele câteva capitole, deoarece intenția noastră – încă de la început – este să vă învățăm o modalitate cu totul nouă de a examina modul în care vă bazați pe reasigurare și nevoia voastră de a evita incertitudinea. În plus, este posibil ca mulți dintre voi, cei prinși în capcana reasigurării, să nu-și dea seama în ce situație se află. Sau e posibil să recunoașteți un tip evident de capcană, dar să nu vă dați seama că ați căzut și în altele, mai subtile. V-ați putea considera deosebit de prudenți, analitici, conduși de nevoia de *a înțelege situația*, de *a găsi soluții*, înfricoșați sau poate nevrotici ori dependenți. Ați putea chiar crede că aveți o problemă de memorie, că sunteți geloși, ipohondri sau nesiguri. Noi vă oferim exemple realiste, extrase din experiența noastră clinică, pentru a vă ajuta să vă identificați propriul tipar autodistructiv de căutare a reasigurării.

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

O schimbare de atitudine vă va elibera

Cea mai mare parte a distresului nostru privind incertitudinea este cauzată de eforturile pe care le depunem pentru a combate incertitudinea prin reasigurare. Dar puteți avea o viață mult mai împlinită și mai aducătoare de satisfacții – mult mai lipsită de anxietate și de griji – atunci când reasigurarea își ocupă locul adecvat. Vă vom arăta că cea mai mare parte a anxietății și a distresului vostru este cauzată mai puțin de incertitudinea din viața voastră și mult mai mult de *eforturile de a combate incertitudinea* și de a încerca să dobândiți o *certitudine*. Această carte vă poate ajuta să vă eliberați de o asemenea povară.

CAPITOLUL 1

Limitările reasigurării

Există momente în care vă simțiți nehotărâți sau nesiguri într-o anumită privință, iar atunci căutați puțină reasigurare – și funcționează! Dar există și momente în care deveniți atât de copleșiți de nevoia de a ști cu certitudine că luați decizia corectă sau că evaluați ceva corect ori că nu vă asumați un risc inacceptabil, încât niciun grad de reasigurare nu pare suficient.

De cele mai multe ori și în privința majorității aspectelor vieții, nu vă simțiți ca într-o capcană. Și atunci, de ce ajungeți uneori să fiți prinși în astfel de bucle continue de îngrijorare și de reasigurare, iar alteori, nu? Pentru a răspunde la această întrebare importantă, trebuie să discutăm, mai întâi, despre reasigurarea firească. În acest capitol vom explica profunda diferență dintre reasigurarea folositoare și cea nefolositoare, precum și despre motivele pentru care uneori funcționează, iar alteori devine o capcană.

Uneori reasigurarea funcționează, alteori nu

Ați observat vreodată că, uneori, reasigurarea *funcționează pe termen lung*, dar alteori, nu? De exemplu, se întâmplă să auziți că vecinul vostru tocmai a cumpărat o mașină cu un preț foarte bun. Dintr-odată deveniți foarte preocupați de faptul că nu ați reușit să obțineți un preț la fel de bun pentru mașina pe care tocmai ați achiziționat-o. Verificați câteva site-uri web și descoperiți că, probabil, mai bine de-atât nu se putea – mai mult sau mai puțin. Și problema se încheie acolo. Fără alte verificări.

Sau: îmbrăcați o ținută și vă întrebați dacă vă stă bine. Verificați uitându-vă în oglindă, vă doriți să fi slăbit câteva kilograme, vă spuneți că este în regulă, ieșiți pe ușă și nu vă mai bateți capul. Sau vi se pare că ați uitat să achitați o factură; verificați și observați că n-ați uitat. Nu mai aveți îndoieli.

Aceste exemple pot părea banale, dar uneori reasigurarea funcționează pe termen lung și pentru chestiuni extrem de importante. Amândoi suntem psihologi specializați în tratarea persoanelor cu tulburări de anxietate și vă putem spune că pacienții ajung adesea în cabinetele noastre după un atac de panică înspăimântător. Medicii le-au spus deja că nu suferă de nicio problemă medicală, ci de anxietate acută. Cădem de acord că nu sunt pe moarte, nu suferă un atac vascular cerebral sau un atac de cord, nu au cancer, nu-și pierd mințile și nu înnebunesc. Îi reasigurăm indicându-le denumirea corectă – un atac de panică – și le explicăm despre ce e vorba, cum apare și de ce nu este periculos. Se simt ușurați instantaneu – ajungând, uneori, chiar să nu

mai aibă deloc atacuri de panică – și învață să nu se mai teamă de senzațiile anxioase. În câteva săptămâni de la debutul terapiei, apreciază că se simt „mult mai bine“.

Pentru alți pacienți însă, nici cercetarea și găsirea de dovezi, nici explicațiile nu sunt de ajuns. Ajung la noi după o serie de atacuri de panică. Au fost și ei la medic și li s-a spus în mod repetat că nu suferă de nicio boală gravă. Le oferim aceleași informații: anxietatea e de vină, este vorba despre un atac de panică, însă e inofensiv. Cu toate acestea, reasigurarea pur și simplu nu funcționează pe termen lung. De fiecare dată când simt că ritmul cardiac li s-a accelerat sau trăiesc senzații ciudate, dau fuga la medic pentru și o nouă reasigurare. Incertitudinea și îndoielile reapar, generând și mai multă anxietate, și mai multe griji. Se chinuie în timpul terapiei, având atacuri de panică și mai frecvente, anxietatea lor intensificându-se, ei neîmpăcându-se niciodată pe deplin cu îndoielile lor. „Cum pot ști sigur că nu am un atac de cord? Am nevoie de o a doua (sau o a treia) opinie.“ Atacurile lor de anxietate continuă cu aceeași înverșunare, iar ei aleargă de la un medic la altul, de la un terapeut la altul, încercând să afle „cu certitudine“ ce-i supără. Nu înregistrează niciun progres și continuă să caute reasigurări.

Iată două exemple. Uneori, gândurile terifiante se estompează după o singură reasigurare informațională, dar alteori, nu. O pacientă de-a doamnei doctor W. a dezvăluit că era teribil de tulburată de faptul că imagini mentale necontrolate cu fostul ei iubit apăreau încontinuu în timpul actualelor ei relații sexuale. Când i s-a spus că nu sunt decât niște simptome lipsite de importanță ale tulburării sale obsesiv-compulsive (TOC) și că nu

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

merită să le acorde atenție sau să le analizeze, au dispărut de la sine. Pe de altă parte, un tânăr care se confrunta cu intruziunea neașteptată a unei imagini oribile, în care întreținea relații sexuale cu verișorul său de nici 3 ani, era atât de convins că există o posibilitate infimă ca el să fie pedofil, încât să i se spună că „e doar TOC cea care vă creează probleme“ nu îl ajuta; tânărul evita copiii, se ruga pentru mântuire și căuta constant dovezi că nu e pedofil.

Așadar, este evident că reasigurarea poate fi de două tipuri: productivă și neproductivă. Pentru a scăpa din capcană, este important să înțelegeți diferența.

Reasigurarea productivă

Tipul productiv de reasigurare este instructiv; poate presupune explorarea unui subiect pe internet sau solicitarea opiniilor unor persoane care cunosc bine un anumit domeniu, astfel încât să aflați mai multe despre acesta, să vă familiarizați cu posibilele rezultate și să găsiți cea mai bună modalitate de a lua o decizie. Anxietatea iubește ignoranța, iar ignoranța este atenuată de fapte.

Căutarea de reasigurare productivă este utilă. Are capacitatea de a reduce anxietatea, dacă vă determină să risipiți îndoielile sau să trăiți cu orice urmă de incertitudine rămasă. Vă mulțumiți cu informații credibile și responsabile atunci când le obțineți și nu ajungeți să căutați alte și alte informații, alte și alte păreri, să efectuați alte și alte *cercetări*, pentru a elimina orice umbră de îndoială. Reasigurarea productivă *funcționează pe termen lung*. Dacă sursa de informare e credibilă, nu mai aveți nevoie de altceva. Puteți accepta faptul că există și detalii pe care le-ați omis.

Limitările reasigurării

Nu-i necesar să deschideți fiecare link legat de un subiect ori să căutați pe Google alte păreri.

Uneori, chiar și o singură fărâamă de informație poate oferi o reasigurare completă. Fiind un copil anxios, domnul doctor S. s-a autoconvins că prezenta toate simptomele posibile ale unei boli oribile, despre care citise într-un articol de ziar. Dacă cineva i-ar fi menționat singurul detaliu pe care-l omisese, ar fi fost extrem de ușurat. Respectiva boală era menopauza!

Adevăr salutar: O regulă utilă pentru evitarea capcanei este să limitați reasigurarea pe care o căutați la un singur răspuns argumentat, provenit dintr-o sursă credibilă.

Reasigurarea productivă generează un plan de acțiune: vă ghidează fie să întreprindeți o anumită acțiune („Mă îngrijorează faptul că copilul meu va accesa site-uri web nepotrivite, dar iată o aplicație care îmi asigură controlul asupra conținutului web urmărit de el“), fie să evitați luarea unei decizii nefericite („Mă îngrijorează faptul că ar putea exista vopsea cu conținut de plumb în casă, dar am aflat că n-a mai fost folosită pentru zugrăveli din 1978, iar casa mea a fost construită în 1991“), fie să nu faceți nimic („Am avut un gând ciudat – și ce dacă?“). Acțiunea sau inacțiunea reprezintă finalul poveștii, chiar dacă unele îndoieli ar putea persista.

Reasigurarea productivă poate fi la fel de simplă ca a verifica o singură dată dacă aveți cheile în poșetă sau dacă ați răspuns într-adevăr la un e-mail. Nu generează noi întrebări și îndoieli.

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

Cel mai important, reasigurarea productivă nu se învâрте în cerc. Nu parcurge iar și iar același traseu. Nu vă determină să cereți părerea altor persoane sau să verificați alte surse ori să puneți aceeași întrebare cu alte cuvinte sau în alt mod. Vă permite să mergeți mai departe. Generează un plan de acțiune.

Este important să reținem că reasigurarea productivă nu elimină în mod necesar anxietatea. Mai degrabă vă ajută să vă clarificați poziția: să vedeți de ce informații ați putea avea nevoie și, eventual, să stabiliți ce acțiune ați putea întreprinde – chiar dacă demersul respectiv presupune doar să lăsați lucrurile așa cum sunt, fără să acționați în vreun fel. Iată câteva exemple:

Gând anxios: *Dar dacă durerea de stomac pe care o simt trădează un cancer?*

Reasigurarea productivă vă permite să examinați probabilitățile și să acționați cu responsabilitate. S-ar putea ca asta să însemne pur și simplu să vă amintiți că ultima dată când v-ați simțit așa a fost vorba despre o mică intoxicație, ceea ce vă permite să așteptați câteva zile pentru a vedea ce se întâmplă. Puteți tolera gândul *posibilității* unei boli grave și puteți lăsa să treacă ceva timp. Nu pare urgent. Nu vă simțiți presați să găsiți imediat un răspuns la întrebare. Ați creat un plan de acțiune pe care nu este necesar să-l tot repetați în minte.

Gând anxios: *Dar dacă i-am rănit prietenului meu sentimentele?*

Când sunteți preocupați că ați jignit un prieten, cel mai direct tip de reasigurare este să-l întrebați pur și simplu pe prietenul respectiv (doar o dată!) dacă este adevărat. Pentru ca

Limitările reasigurării

această reasigurare să fie productivă, trebuie să fiți dispuși să acceptați răspunsul, în ciuda faptului că nu puteți ști niciodată cu certitudine dacă prietenul în cauză spune adevărul și nu-i doar politicos sau evaziv. Trebuie să vă mulțumiți cu răspunsul și să mergeți mai departe. Îndoielile pot persista, dar nu stăruieți asupra lor și nici nu le permiteți să vă copleșească. Puteți tolera îndoielile rămase.

Gând anxios: *Dar dacă avionul se prăbușește?*

În cazul unui astfel de gând, informarea despre fapte – de pildă, concluzia că zborurile cu avionul sunt cea mai sigură formă de transport existentă azi (în mod cert, mai sigură decât mersul cu mașina!) – poate fi suficient de liniștitoare. Vă va ajuta să luați decizia rațională de a zbura până la destinație, în ciuda grijilor. Ați evaluat-o ca fiind un risc acceptabil.

Un aspect important, deși uneori greu de sesizat, este că reasigurarea productivă nu vă face să vă simțiți complet siguri pe o temă anume. E doar un mod de a alege soluția optimă pentru voi, chiar și atunci când știți că se bazează doar pe o presupunere. *Reasigurarea productivă este acceptată, chiar dacă mai există urme de îndoială.* Nu e urmată de o dorință arzătoare pentru și mai multe reasigurări.

Prin urmare, puteți spune dacă reasigurarea este productivă *după modul în care acționează*, nu după *conținutul a ceea ce vă spune*. Reasigurarea productivă vă ajută să mergeți mai departe, *în ciuda* anxietății și a incertitudinii voastre. Obiectivul nu este să fim complet siguri.

Adevăr salutar: Reasigurarea productivă nu vă poate face să fiți absolut siguri în privința a ceva anume, dar vă ajută să faceți cea mai bună alegere.

Însă și reasigurarea productivă are limite. Dacă, după ce analizați statisticile despre călătoria cu avionul, tot nu sunteți dispuși să vă urcați în avion, această încercare nereușită de reasigurare demonstrează clar că frica voastră de a zbura nu este una rațională și că mai multe statistici nu vă vor fi de ajutor. În mod similar, dacă pur și simplu nu puteți accepta răspunsul unei prietene că nu i-ați rănit sentimentele sau dacă reveniți iar și iar asupra unui plan de acțiune și-l modificați sau dacă încercați iar și iar să vă domoliți îndoielile, înseamnă că mai multe fapte nu vă vor fi de ajutor. Asta dovedește că ceea ce ar fi putut părea la început o înțelegere necesară a faptelor sau o rezolvare justă a problemelor s-a transformat acum într-o chestiune cu totul diferită: ați căzut în capcana reasigurării.

Adevăr salutar: Atunci când sunteți acaparați de nevoia de a vă convinge cu certitudine de o chestiune anume, tot mai multe demersuri nu vă vor rezolva problema.

Însă odată ce ajungem să fim acaparați de nevoia de a ști cu certitudine, reasigurarea pe care o căutăm devine *neproductivă*.

Reasigurarea neproductivă

Acest tip de reasigurare nu generează un plan de acțiune rezonabil și nu reușește să ofere informații care să vă ajute să rezolvați problema. Nu funcționează pe termen lung. Nu este niciodată de ajuns. Poate debuta inocent, ca atunci când cereți părerea unui prieten sau vă convingeți că un anumit gând e absurd, și poate mima cu ușurință reasigurarea productivă, mai ales în primă fază. Însă acest tip de reasigurare nu presupune identificarea faptelor, ci reducerea anxietății și evitarea incertitudinii. Creează iluzia că e posibil să vă simțiți siguri într-o privință anumită și că trebuie să urmăriți obținerea acestui sentiment de siguranță.

Reasigurarea neproductivă ilustrează încercarea voastră de a vă atenua anxietatea, disconfortul și distresul. Vă permite să vă amăgiți și, astfel, să simțiți ușurarea unei certitudini imaginare, pentru o scurtă perioadă. Spre exemplu, vă îngrijorați că cel mic ar putea avea o tumoră pe creier, deoarece este neobișnuit de irascibil. Un vecin vă spune: „Puțin probabil.“ Pentru moment, vă simțiți mai bine – ca și cum vecinul ar ști ceva în plus față de voi! Dar, inevitabil, îngrijorarea revine și, odată cu ea, revine și nevoia de a primi reasigurări. Sau, într-un alt caz, ați avut gânduri intruzive despre o greșeală pe care este posibil s-o fi făcut la serviciu, în consecință căutați o reasigurare urmărind cu atenție expresia șefei voastre. Pentru o clipă, vă simțiți mai puțin nesiguri – până când vă trece prin minte că este posibil ca ea să nu fi descoperit încă greșeala cu pricina.

Un alt mod de a privi situația este să înțelegeți că reasigurarea neproductivă este o încercare *eșuată* de a reduce incertitudinea.

Adevăr salutar: Reasigurarea neproductivă creează *temporar* iluzia certitudinii.

Să identificați reasigurarea neproductivă și să vă abțineți de la a o mai căuta reprezintă o modalitate de a evita capcana reasigurării. După cum puteți vedea în următoarea figură, există trei tipuri de reasigurare neproductivă: *mascată*, *fără substanță* și *de verificare*. Fiecare tip are ca scop să reducă anxietatea, să atenueze grijile și să abordeze incertitudinea (dar într-un mod ușor diferit de celelalte).

Tipuri de reasigurare neproductivă		
MASCATĂ	FĂRĂ SUBSTANȚĂ	DE VERIFICARE
Externă Dialog interior	Externă Dialog interior	Comportamentală Mentală

Figura 1.1

REASIGURAREA MASCATĂ

Reasigurarea mascată întruchipează încercarea de a vă reduce anxietatea fără să le dați de știre celorlalți că sunteți în căutare de garanții. Reasigurarea mascată se manifestă într-o

varietate de moduri. Poate deriva din propriile voastre încercări de a gândi rațional sau poate presupune modalități creative de a ghici ce gândesc ceilalți. Se poate manifesta sub formă de plan sau analiză ori ca o încercare obsesivă de a rezolva o problemă îngrijorătoare. Și e posibil să vă fi devenit atât de automată și de habituală, încât să nici nu vă dați seama când sunteți în căutare de reasigurare – din partea altcuiva sau pe cont propriu.

Uneori, căutați semne că evenimentul pentru care vă faceți griji nu se întâmplă, nu s-a întâmplat și nici nu se va întâmpla în viitor. De pildă, vă uitați la tehniciana care se ocupă de mamografia voastră. Este preocupată sau relaxată? Puteți deduce ceva din expresia feței sale? Căutați să obțineți reasigurări, sperând să observați indicii că totul e bine. Sau, atunci când vă aflați într-un avion care trece prin turbulențe, vă concentrați asupra însoțitoarei de bord. Vă întrebați dacă înfățișarea ei arată teamă. Căutați semne că zborul va fi sigur, că turbulența nu e prea intensă. Mina ei calmă vă permite să credeți că totul va fi bine – cel puțin pentru un moment.

Uneori, căutarea de semne poate fi atât de discretă, încât să nici nu conștientizați ce faceți. Poate părea că doar „căutați feedback“. Dacă sunteți preocupați că ați făcut o remarcă stupidă ori jignitoare sau că ați dat-o în bară cu o prezentare la serviciu, e posibil să căutați încuviințări sau priviri aprobatoare din partea celor din jur. Poate că veți analiza cu atenție următoarea interacțiune colegială, căutând indicii care să trădeze supărare ori dezaprobare. Problema este că interpretați într-un mod subiectiv reacția celorlalți, așa că puteți oricând pune sub semnul întrebării propriile supoziții. Nu puteți fi niciodată pe deplin siguri. Este

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

o formă de citire a gândurilor, o modalitate de a pune întrebări fără să le dați glas.

Reasigurarea mascată poate mima de asemenea „planificarea“. De exemplu, ați putea sta treji noaptea încercând să găsiți cea mai bună reacție sau cel mai bun răspuns cu puțință la orice schimbare sau turnură pe care ar putea-o lua o conversație anticipată. Încercați să vă convingeți că veți dispune de un scenariu bine conceput, prin care veți evita orice problemă sau veți atinge un obiectiv, indiferent de ceea ce spune sau face interlocutorul. În mod similar, ați putea să vă „planificați evadarea“ în caz că lucrurile – de orice natură – merg prost; de exemplu, să țineți minte unde se află fiecare toaletă, în caz de nevoie, ori să găsiți o scuză plauzibilă dacă deveniți prea anxioși. Este posibil să fi conștientizat deja că acest tip de „planificare“ nu funcționează pe termen lung și că nici nu vă oferă siguranța că veți fi stăpâni pe voi data viitoare.

Uneori, reasigurarea mascată este o formă de dialog interior rațional. Din nefericire, nu funcționează pe termen lung. Acest lucru poate fi deosebit de frustrant, deoarece simțiți că *s-ar cuveni* să funcționeze. Cumva, îndoiala ulterioară de tipul „da, dar...“ câștigă mereu, iar disputa interioară permanentă dintre sinele vostru rațional și cel irațional se acutizează. Nu funcționează pe termen lung deoarece nu acceptați, nu tolerați și nu permiteți nicio fărâmbă de incertitudine. Nu vă puteți convinge că totul e în regulă, chiar dacă raționamentul vostru este corect, deoarece îi permiteți chiar și *cele mai mici* fărâme de incertitudine să vă împiedice să vă liniștiți.

Limitările reasigurării

Un asemenea dialog interior este o încercare de a face față anxietății declanșate de incertitudine, dar nu reușește să vă reducă anxietatea. Găsiți lăuntric un argument pentru a contracara neli-niștea resimțită, însă încrederea în el nu e de durată. Iată câteva exemple: „Iubesc copiii, nu le-aș face niciodată rău“; „Sigur ai făcut adunarea bine, mereu o faci“ sau „Ultima dată când m-am îngrijorat în legătură cu asta, m-am înșelat“. Din nefericire, acest gen de reasigurare neproductivă – discuțiile în contradictoriu cu sine – tinde să accentueze problema. Listele de argumente pro și contra pot funcționa în același mod. La fel se întâmplă și cu „înlocuirea gândurilor negative cu gânduri pozitive“.

Să vedem un alt exemplu: vă tot întrebați „Care-i probabilitatea ca lucrul ăsta rău să se adeverească?“ sau „Cât de probabil ar fi ca asta să se întâmple?“. Sau vă repetați iar și iar că există o șansă de numai 0,01% ca ospătarul să fi scuipat în mâncarea voastră ori o șansă de 1 la un milion să aibă loc un atac terorist în acest mall chiar azi. Majoritatea oamenilor care se afundă în capcana reasigurării știu deja că un asemenea tip de reasigurare se întoarce împotriva lor.

Iată o variantă subtilă: să presupunem că vă înfricoșează gândul că v-ați putea prăbuși cu mașina de pe un pod în timp ce conduceți. Terapeutul v-a recomandat să vă înfrunțați frica și să treceți peste pod. Dacă vă repetați întruna „Terapeutul meu nu m-ar pune în pericol“, anxietatea voastră va scădea pentru moment. Problema este că, în clipa următoare, vă întrebați dacă i-ați explicat tot ce era necesar și dacă chiar știe ce spune; poate că sunteți excepția care confirmă regula.

Adevăr salutar: Calcularea probabilităților unui rezultat negativ nu este utilă pe termen lung.

O solicitare mascată de reasigurare poate îmbrăca forma unei discuții pozitive sau a afirmațiilor făcute către ceilalți. Pentru ca reasigurarea să fie implicită, esențial este ca interlocutorul să nu contrazică respectivele afirmații. Iată câteva exemple, urmate de solicitarea nerostită de reasigurare:

- Asta mă va scăpa de problemă. (Sau nu?)
- Nu l-am jignit. (Sau am făcut-o?)
- Nu am lovit pe nimeni cu mașina. (N-ai văzut nimic, nu-i așa?)
- Te iubesc. (Dar tu mă iubești?)
- Sunt un tip de treabă. (Ești de acord?)
- A fost o ședință de terapie eficientă. (Sau nu?)

Persoana care solicită acest tip de reasigurare este adesea un pic stânjenită să întrebe direct, de vreme ce consideră că este ceva în legătură cu care *ar trebui* deja să fie încrezătoare. De obicei, persoanele cărora li se adresează replica intră de bunăvoie în capcană, exprimându-și cu amabilitate acordul sau, cel puțin, necontrazicând punctul de vedere al celuilalt.

Adevăr salutar: Reasigurarea neproductivă mascată înseamnă să ceri părerea fără să pui întrebarea, să citești gândurile interlocutorului și să porți un dialog interior nefolositor.

REASIGURAREA FĂRĂ SUBSTANȚĂ

Cea de-a doua categorie de reasigurare neproductivă este *reasigurarea lipsită de substanță*, adică provenită din partea cuiva care, efectiv, nu știe mai multe decât voi despre cât de probabil este un rezultat sau altul. Adesea, solicitarea de reasigurare fără substanță înseamnă să ceri un răspuns la o întrebare pentru care *nu există niciun răspuns*, cum ar fi: ce anume va aduce viitorul sau ce lucruri rele nu se vor întâmpla – de parcă cineva chiar poate garanta norocul, corectitudinea sau rezultatele pozitive. Este o *consolare lipsită de conținut*. Nu are nicio valoare rațională și consolidează involuntar capcana.

Dr. S. a avut cândva un pacient cu multe temeri legate de sănătate. A tușit odată în biroul meu și apoi a întrebat dacă asta ar putea însemna că are cancer pulmonar. Acest pacient îmi cerea să-i reconfirm că nu suferă de vreo boală gravă, deși nu aveam mai multe informații decât un străin oarecare de pe stradă.

- „Spune-mi că avionul nu se va prăbuși.“
- „Spune-mi că voi lua calificativ maxim la evaluare.“
- „Spune-mi că durerea asta de cap nu denotă un accident vascular cerebral.“
- „O să fiu bine?“
- „Fiul meu va fi admis la o facultate bună, nu crezi?“

Toate acestea sunt exemple de căutare a unei reasigurări lipsite de substanță, neproductive. Orice întrebare care începe cu „Ești perfect convins că asta se va întâmpla – sau nu?“ ilustrează o solicitare de reasigurare fără substanță.

Reasigurarea lipsită de substanță e ușor de obținut. Ne-o putem oferi instantaneu prin dialogul interior („Desigur!

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

Te comporți copilărește, totul va fi bine!“). Iar dacă-i întrebați, multora le vine foarte greu să nu ofere acest gen de răspunsuri lipsite de substanță – pare lipsit de empatie să nu alini pe cineva care solicită o mână de ajutor în privința îndoielilor sale. Așa că vă oferă o consolare temporară, împingându-vă fără să vrea în capcana reasigurării. Mai rău, uneori nevoia de reasigurare lipsită de substanță devine atât de acută, încât vă comportați și vă simțiți exact ca un dependent de răspunsurile celorlalți, ceea ce vă face să vă simțiți ridicol și, în plus, poate enerva și supăra atât prietenii, cât și familia.

REASIGURAREA DE VERIFICARE

Această formă de reasigurare presupune comportamente pe care le adoptați pentru a fi *absolut siguri* că v-ați ocupat de ceva ce s-ar putea transforma într-un pericol în viitor. „Trebuie să verific pentru ultima dată.“

Reasigurarea de verificare cuprinde o gamă largă de activități: verificarea flăcării arzătorului, a luminilor din locuință, a fierului de călcat de pe masă, a încuietorilor de la uși și ferestre, a ceasului deșteptător, a buletinului meteorologic, a conținutului din buzunare sau poșetă. Se poate întâmpla la serviciu sau acasă. Poate include o verificare prin consultarea altei persoane. Iată câteva exemple: „Îmi aduc bine aminte?“; „Am auzit ceea ce cred eu?“; „Ai văzut dacă mi-am luat medicamentul sau nu?“; „Poți verifica și tu dacă am verificat corect?“ etc.

O formă de verificare compulsivă des întâlnită este citirea, recitirea și răsцитirea unor informații de pe internet, în căutare de certitudini imposibil de obținut. Sau verificarea mesajelor scrise

Limitările reasigurării

și a e-mailurilor, pentru a vă asigura că totul este în regulă sau că nimeni nu are urgent nevoie de voi. O alta este să vă cereți scuze iar și iar, pentru a vă asigura că cealaltă persoană nu e furioasă ori supărată din cauza a ceva ce-ați fi putut spune sau face.

Un fel de căutare a reasigurării prin verificare poate părea implauzibil: „Zgomotul ăla pe care l-am auzit când conduceam înseamnă că am lovit pe cineva și n-am observat? Să mă întorc și să verific, ca să fiu sigur? Poate că ar trebui să ascult știrile de seară, să văd ce accidente au fost raportate.“ Sau poate părea chiar bizar: „Știi că nu are niciun sens, dar lasă-mă să verific încă o dată că n-am închis vreun copil în frigider.“

Cu toate acestea, multe compulsii de verificare dau impresia că nu faceți altceva decât niște cercetări suplimentare. („Trebuie să verific pentru ultima dată, ca să mă asigur că aceste covoare noi nu emană vapori letali – mai am încă un studiu pe care trebuie să-l citesc“ sau „Încă cercetez care școală ar fi cea mai bună pentru fiica mea – am depășit deja termenul de înscriere, dar mai am de verificat niște chestii mărunte“.) Poate debuta chiar ca o acțiune *rezonabilă*, cum ar fi să verificați că aveți portmoneul, cheile, telefonul și pastilele de urgență împotriva anxietății... doar o dată... sau poate de două ori, în cazul în care doar vi s-a părut că vedeți portmoneul acolo... însă poate că, atunci când ați verificat, l-ați scos afară din greșeală... sau nu. Apoi altele și altele. Poate dura la nesfârșit.

Reasigurarea de verificare are un fel al ei de a crește ca o ciupercă. Va transforma o sarcină mărunță într-una copleșitoare. Poate începe ca o simplă căutare pe Google sau ca o consultare cu o altă persoană, *pentru certitudine*. Însă analizarea sau verificarea

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

unei situații poate duce la o alta și o constatare aparent nouă va genera îndoieli suplimentare. Ceea ce face ca demersul să se întindă în direcții complet noi, iar grijile să se multiplice. Ba chiar puteți pierde din vedere contextul de la care ați plecat. Astfel, oamenii își petrec întreaga zi verificând, chiar și atunci când știu că nu ajung nicăieri și că au pierdut din vedere scopul inițial. Persoanele cu probleme de reasigurare de verificare se referă adesea la ele însele ca fiind „obsedate“ de ceva. Totuși, reasigurările de verificare sunt definite drept compulsii – și nu obsesii – la persoanele cu tulburare obsesiv-compulsivă (TOC), mai ales atunci când oamenii știu că sunt iraționali, dar se simt obligați să verifice.

Uneori, sunteți conștienți că vă scoateți din minți (sau că îi scoateți pe ceilalți din minți), dar nu vă puteți opri. Încercarea de a vă abține să verificați poate genera o căutare de reasigurare și mai intensă, dar mai subtilă. De pildă, veți înlocui diverse forme de dialog interior cu un comportament manifest de verificare. Acesta include verificarea amintirii ultimei verificări sau comutarea la un dialog interior „rațional“. Este posibil chiar să testați vreo tehnică de reasigurare pe care ați învățat-o în timpul terapiei sau pe care ați citit-o într-o carte de dezvoltare personală. Însă convingerea că nu aveți o problemă de memorie sau că „trebuie s-o fi făcut bine“ ori că ați verificat deja sau că „ce șanse sunt ca...“ durează doar până când apare următoarea îndoială.

Unii oameni cu compulsii de reasigurare prin verificare sunt cuprinși instantaneu de îndoieli la finalul unei sarcini: „Am adunat corect numerele din coloana corespunzătoare?“; „Chiar am înțeles ce-am citit?“; „Îmi amintesc *cu exactitate* ce-a spus sau ce-am de făcut?“; „Chiar am terminat?“; „M-am concentrat

suficient, am fost destul de atent?”. Ei tratează îndoielile ca pe niște avertismente sau semnale ori mesaje că ceva ar putea fi greșit și se simt obligați să reia și să repete etapele. Se apucă fie să execute din nou sarcina (cum ar fi să recitească ceea ce tocmai au citit), fie să-și verifice memoria (reluând, în cele mai mici detalii, ceea ce s-a spus ori s-a făcut, pentru a se asigura că totul este corect, complet și reținut sau înțeles cu precizie). Verificarea memoriei are rolul de a vă liniști, dar, invariabil, nu face decât să vă sporească îndoielile. În cazuri extreme, reasigurarea prin verificare mentală se transformă într-un blocaj mental care dezvoltă o viață proprie, vă distrage de la momentul prezent și vă provoacă o suferință incomensurabilă. Verificarea memoriei ca substitut pentru verificarea efectivă este tot o reasigurare neproductivă.

O formă subtilă de verificare a memoriei apare în timp ce citiți: vă treziți că reluați ceea ce tocmai ați citit, iar și iar, pentru a vă asigura că vă amintiți sau că înțelegeți pe deplin conținutul, pentru a fi siguri de ceea ce tocmai ați citit. Oamenii cu acest tip de verificare a memoriei se consideră adesea cititori lenți, când, de fapt, ei se confruntă cu compulsii de verificare constantă.

Când reasigurarea nu are efect de durată

Și acum, că am explorat diversele tipuri de reasigurare neproductivă pe care le-ar putea căuta cineva, să ne uităm mai atent la persoana care vine la noi pentru terapie după ce a suferit niște atacuri de panică, dar care nu pare să fie mulțumită de reasigurarea pe care i-o oferim.

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

Ce se întâmplă este că fiecare explicație, fiecare nouă asigurare, fiecare fărâma de informație pe care o primește îi diminuează nivelul de incertitudine și de anxietate resimțit și îi oferă o senzație temporară de ușurare. Iată ce-și spune o astfel de pacientă: „Bine, deci acum știu că senzațiile astea oribile, cum că am un atac de cord sau că îmi pierd mințile, sunt doar niște senzații inconfortabile, dar inofensive, de anxietate. Nu mă aflu în niciun pericol și mă pot relaxa în privința asta.“

Nu uitați, reasigurarea nu e întotdeauna ceva ce solicităm de la alții. Este și ceva ce pretindem de la noi înșine. Oamenii recurg la dialog interior pentru a încerca să scape din capcana reasigurării, spunându-și ceva care să-i facă să se simtă în largul lor – ceea ce poate fi la fel de inutil ca reasigurarea solicitată din partea celorlalți. Haideți să vedem cum ajunge această pacientă să fie din nou copleșită de anxietate și de incertitudine.

La scurt timp după ședința de terapie, începe să se întrebe: „Dar, atunci, de ce simt că inima mi-o ia la galop (sau că sunt cam confuză) și cum de știe doctorul cu certitudine că nu sunt pe punctul de a avea un atac de cord sau că n-o să leșin? N-am cum să fiu sigură!“ Asemenea temeri ajung s-o domine; revine la medic sau verifică pe Google (sau ambele) și trece printr-un alt atac de panică. Așa că are nevoie de și mai multă asigurare, de și mai multe analize, de și mai multe informații liniștitoare că simptomele ei indică panică, și nu o boală amenințătoare la adresa vieții. Este ușurată pentru o vreme, după care întregul ciclu o ia de la capăt.

Iată un alt exemplu: s-ar putea să fiți îngroziți la gândul că unul dintre copiii voștri ar putea avea un accident de mașină. Așa că-i trimiteți mesaje rugându-l să fie atent, îl sunați, instalați o aplicație

de urmărire prin GPS pe telefonul său, vă asigurați că vă dă de veste când ajunge la destinație. De fiecare dată când vă trimite un mesaj de răspuns comunicându-vă că este în regulă, de fiecare dată când vedeți unde se află cu ajutorul aplicației de urmărire, vă simțiți ușurați și mai calmi. Dar nicio monitorizare și niciun dialog interior rațional că totul este, probabil, în regulă nu vă calmează temerile. Niciun grad de reasigurare nu-i de ajuns. Continuați să vă faceți griji cu privire la siguranța lui, nu puteți scăpa de senzația aceea și continuați să-l agasați cu verificări excesive. Faptul că nu s-a întâmplat nimic până acum nu este o garanție că nu se va întâmpla.

Nu-i vorba că reasigurarea nu ajută deloc, ci că ajută doar pentru o perioadă scurtă, după care îndoielile intense își fac din nou simțită prezența, necesitând și mai multă reasigurare. Pur și simplu, nu puteți fi *siguri* că faceți alegerea corectă, că sunteți suficient de atenți sau de feriți de primejdii sau că știți adevărul adevărat despre voi înșivă sau că ați scris o prezentare suficient de bună. Vă simțiți totuși obligați să verificați din nou.

Este posibil să vă fie foarte greu să respectați o decizie. Sau ați putea lua o decizie, pentru ca mai apoi s-o puneți sub semnul întrebării. Ați putea fi siguri de alegerea voastră înainte de a merge la culcare, dar apoi v-ați putea trezi teribil de îngrijorați că ați făcut o greșală imensă. Uneori, consecințele par dezastruoase („Am amânat atât de mult să-i spun doctorului despre migrenele mele, că este posibil să fi lăsat cancerul să depășească punctul în care ar fi putut fi vindecat“), alteori, importante, dar nu catastrofale („N-o să mai am curajul să apar pe acolo, după sugestia aia prostească pe care am făcut-o“), iar ocazional, chiar triviale („Oare, am ratat un cupon de reducere la băcănie?“).

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

Iată un aspect foarte important: indiferent dacă rezultatul este evident dezastruos sau de-a dreptul banal, supărarea voastră este aceeași. *Nu suportați să nu știți sigur.* De nenumărate ori am auzit pacienți anxioși spunând: „Aș prefera să știu că am cancer, decât să fiu în situația asta, când nu știu cu certitudine și aștept rezultatele analizelor. Dar apoi, și dacă rezultatele sunt bune, știu că mă voi îngrijora că analizele n-au fost făcute bine și voi dori să fie refăcute.“

Adevăr salutar: Nu obiectul griji și nici măcar rezultatul de care vă e teamă este ceea ce vă provoacă maxima nefericire. Ci faptul de a nu ști sigur și de a nu fi dispuși să acceptați că *a ști cu certitudine nu este posibil.*

Și acum, când știți că totul se reduce la incertitudine, puteți vedea de ce unele tipuri de dialog interior sunt problematice. Eforturile pe care le depunem pentru a ne convinge să fim mai încrezători (sau să fim mai raționali ori să nu ne mai concentrăm doar asupra aspectelor negative) nu ne ajută pe termen lung. Să vedem de ce.

Dialogul interior ca mecanism de coping poate fi o formă de reasigurare neproductivă

Sfaturile tipice din literatura de dezvoltare personală includ modalități de a vă reasigura atunci când încrederea voastră e scăzută, când vă simțiți anxioși sau nefericiți. Multe includ o formă de dialog interior intenționat, regăsit (după caz) în concepte precum

Limitările reasigurării

gândire pozitivă sau afirmații, ba chiar *vizualizări* ale rezultatelor favorabile. Adesea, vi se sugerează că puteți alunga cu adevărat îndoielile, amplifica încrederea în sine sau înlocui grijiile cu optimismul – și că asta vă va face să vă simțiți mai bine. Uneori, există o componentă aproape magică a acestei recomandări: faptul că *negativitatea atrage evenimentele negative* și că *pozitivitatea atrage evenimentele pozitive*, de parcă felul în care priviți lumea ar putea determina efectiv realitatea exterioară. Și, invers, că negativismul vostru este motivul pentru care lucrurile au mers prost.

Majoritatea oamenilor prinși în capcana reasigurării realizează deja că această concentrare intensă asupra pozitivității nu este de ajutor și că tentativele de a face unele gânduri să dispară înlocuindu-le cu alte gânduri, pur și simplu, nu funcționează.

Adevăr salutar: „Înlocuiește gândurile negative cu gânduri pozitive“, pur și simplu, nu vă proiectează afară din capcana reasigurării.

Dialogul interior poate fi folositor sau nefolositor

Acum, că știți mai multe despre reasigurare, vă este ușor să observați că unele dialoguri interioare pot constitui o reasigurare productivă, în timp ce altele întruchipează o reasigurare neproductivă. Este important să cunoașteți diferența, deoarece apelarea continuă la o reasigurare neproductivă, în tăcere și cu disperare, în strădania de a căpăta niște certitudini este o modalitate indubitabilă de a consolida capcana reasigurării.

TREBUIE SĂ ȘTIU SIGUR!

Iată câteva exemple de dialog interior *productiv*:

- Pot înainta cu pași fermi, chiar dacă îmi este frică.
- Pot face asta, chiar dacă nu sunt complet sigur.
- Este în regulă să te simți anxios și, totuși, să faci asta.
- Pot continua fără să solicit reasigurare, deși mi-ar plăcea să beneficiez de ea.
- Acum sunt cuprins de îndoielile mele obișnuite; nu-i vorba de un indiciu sau un semn, ci despre ceva automat.
- Asta-i cea mai certă convingere a mea și o voi accepta, fiindcă altfel mă împotmolesc.
- Mi-a apărut gândul că [ceva rău se va întâmpla]. Și ce dacă a apărut?!
- Pot gestiona sentimentul ăsta, fără să verific nimic.

Observați că toate aceste exemple se referă la gestionarea incertitudinii resimțite prin a-i permite, pur și simplu, incertitudinii să ne țină companie. Nu ne arată cum să ne protejăm de anxietate, ci cum să gestionăm anxietatea în timp ce ne vedem de drum.

Iată mai jos și câteva exemple de dialog interior *neproductiv*. Observați că fiecare replică este o încercare de a elimina incertitudinea:

- Totul va fi bine.
- O să verific buletinul meteorologic, ca să mă asigur că zborul meu se desfășoară în siguranță.
- N-o să fac nicio greșală.
- Dumnezeu nu mi-ar da niciodată cancer și nici nu mi-ar lua vreodată copiii.
- Pot oricând să plec de aici, dacă e nevoie.

Limitările reasigurării

- Sunt o persoană respectabilă, care n-ar face niciodată așa ceva.
- Trebuie să scap de toate îndoielile.
- Nu te mai gândi la aspectul ăla negativ; gândește-te la aspectul ăsta pozitiv.

Adevăr salutar: Dialogul interior poate fi folositor sau nefolositor, în funcție de tipul de reasigurare pe care îl conține (productivă sau neproductivă).

În tabelul următor este evidențiată diferența dintre întrebările tipice reasigurării productive și cele specifice reasigurării neproductive.

REASIGURAREA PRODUCTIVĂ	REASIGURAREA NEPRODUCTIVĂ
Domnule doctor, rezultatele acestor analize arată că am cancer?	Domnule doctor, n-o să fac cancer, nu-i așa?
A aterizat avionul deja?	O să fii în siguranță în timpul zborului?
Mă iubești?	O să mă iubești pentru totdeauna?
Munca mea este suficient de bună?	Nu m-ați concedia niciodată, nu?
Ăsta e un gând intruziv nedorit.	Ești 100% sigur că n-o să dau curs acestui gând?
Dacă am făcut o greșeală, pot accepta asta.	Nu se poate să fi făcut eu vreo greșeală.
E normal să ai sentimente contradictorii.	N-o să-mi dau voie să mai am vreodată un asemenea gând.
Îndoielile sunt gânduri, nu avertismente.	Care sunt șansele să fie efectiv adevărat?

Rezumat

În acest capitol am examinat diversele tipuri de reasigurare, făcând diferența între reasigurarea productivă și cea neproductivă, și am examinat modurile în care ați putea-o solicita din partea celorlalți și din partea voastră, prin intermediul dialogurilor interioare. În capitolul următor vom vedea ce se întâmplă atunci când vă aflați în capcana reasigurării. Vom examina cele două voci ale minții care pot declanșa capcana și cea de-a treia voce, care vă poate ajuta să scăpați din ea.