



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Christophe André
Patrick Légeron
Antoine Pelissolo

CUM SĂ NE ELIBERĂM DE FRICA DE CEILALȚI

TRAC, TIMIDITATE ȘI FOBIE SOCIALĂ

EDIȚIA A II-A, REVIZUITĂ ȘI ADĂUGITĂ

Traducere din limba franceză de
Oltea Cățineanu

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Andrei Gamarț**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Lorina Chițan
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ANDRÉ, CHRISTOPHE

Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți : trac, timiditate
și fobie socială / Christophe André, Patrick Légeron și
Antoine Pelissolo ; trad. din lb. franceză de Oltea Cățineanu. -
Ed. a 2-a reviz. și adăug. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2368-1

I. Légeron, Patrick
II. Pelissolo, Antoine
III. Cățineanu, Oltea (trad.)

159.9

Titlu original: Trust: LA NOUVELLE PEUR DES AUTRES. Trac, timidité, phobie sociale
Autor: Christophe ANDRÉ, Patrick LÉGERON, Antoine PELISSOLO

Copyright © ODILE JACOB, 2023

© Editura Trei, 2024
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghiseul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

*Tuturor celor care și-au depășit,
la un moment dat,
frica de a veni la noi
să ne vorbească despre
frica lor de ceilalți.*

CUPRINS

Cuvânt-înainte	11
INTRODUCERE — „E rândul dumneavoastră...”	13

PARTEA I

Fricile noastre sociale și manifestările lor

CAPITOLUL 1 — Situații și oameni	19
<i>Situații sociale care declanșează o stare de jenă</i>	21
<i>O poveste veche de când lumea</i>	22
<i>Situațiile potențial anxiogene</i>	24
<i>Anxietatea de performanță</i>	25
<i>Situațiile de interacțiune și contact</i>	33
<i>Situațiile în care trebuie să te afirmi</i>	39
<i>Privirea celui alt</i>	41
<i>O ierarhie a fricilor noastre sociale?</i>	45
<i>Un mecanism comun</i>	47

CAPITOLUL 2 — Tumultul din corpul nostru	49
<i>Cuvinte pentru angoasă</i>	50
<i>Un inventar în stilul lui Prévert</i>	51
<i>Ceea ce se vede și ceea ce nu se vede</i>	53
<i>Trădarea corpului</i>	55
<i>Te-ai înroșit!</i>	58
<i>Au vreun sens reacțiile fiziologice de emotivitate?</i>	66

CAPITOLUL 3 — Perturbările comportamentului	71
<i>Panică la bord!</i>	73
<i>Curaj, s-o luăm la fugă</i>	75
<i>Ariciul și preșul</i>	80

<i>Lanțuri invizibile</i>	82
CAPITOLUL 4 — Furtuna din craniul nostru	83
<i>Parada gândurilor negative</i>	86
<i>Judecăți negative despre sine</i>	87
<i>Frica de judecata celorlalți</i>	89
<i>Teama de reacțiile altora</i>	91
<i>Anticiparea anxioasă sau cum să îți proiectezi filme catastrofale</i>	
<i>cât e ziua de lungă</i>	92
<i>Anxietate, iar și iar!</i>	94
<i>Când frica influențează realitatea</i>	97

PARTEA A II-A

De la fricile normale la fricile patologice

CAPITOLUL 1 — Trac și aprehensiuni	108
<i>Trac sau fobie de a vorbi în public?</i>	110
<i>Spune-mi ce te deranjează</i>	112
<i>Avem întâlnire</i>	113
CAPITOLUL 2 — Timiditatea	117
<i>Ce este timiditatea?</i>	120
<i>Care sunt fricile timizilor?</i>	120
<i>Cum se manifestă timiditatea?</i>	122
<i>Calitățile unui timid...</i>	124
<i>... și suferințele lui.</i>	125
<i>Timizi din toate țările, uniți-vă!</i>	127
CAPITOLUL 3 — Fobia socială	130
<i>Anxietatea socială la maximum</i>	134
<i>Diferitele modalități de a fi fobic social</i>	136
<i>O viață presărată zilnic cu pericole</i>	137
<i>Elogiul fugii</i>	139

<i>Pokerface și câteva neînțelegeri</i>	141
<i>O boală care necesită tratament</i>	144

CAPITOLUL 4 — Personalitatea evitantă	149
<i>O patologie în adevăratul sens al cuvântului</i>	153
<i>O viață ținută sub control</i>	153
<i>O lume crudă și nedreaptă?</i>	155

CAPITOLUL 5 — La granița anxietății sociale	158
<i>Introversia, discreție naturală sau timiditate?</i>	159
<i>Dismorfofobia, o viziune deformată despre sine</i>	162
<i>Și copiii, și adolescenții pot fi afectați</i>	164
<i>De la frica de ceilalți la frica de școală?</i>	169
<i>Anxietatea socială nu este o tulburare autistă</i>	172

PARTEA A III-A De fapt, de ce ne temem de ceilalți?

CAPITOLUL 1 — Mecanica psihicului	181
<i>Creierul-computer</i>	181
<i>Cu capul plin de cogniții</i>	182
<i>Dubla evaluare</i>	185
<i>Erorile de logică</i>	186
<i>Dictate tăcute</i>	191
<i>Imaginea de sine și dorința de a plăcea</i>	193
<i>O conștiință de sine excesivă și dureroasă</i>	194

CAPITOLUL 2 — Originile.	198
<i>O tulburare și mai multe cauze</i>	198
<i>Înnăscut și dobândit</i>	200
<i>Timizi din naștere?</i>	203
<i>Specia umană și fobiile ei</i>	206

<i>Inegalitatea dintre sexe</i>	210
<i>Mediul familial</i>	211
<i>Evenimentele marcante</i>	215
<i>O tulburare universală răspândită inegal</i>	217
<i>O patologie a modernității?</i>	219

PARTEA A IV-A

Cum să-ți învingi frica de ceilalți

CAPITOLUL 1 — Medicamente sau psihoterapie?	234
<i>Ce medicamente?</i>	236
<i>Antidepresivele</i>	239
<i>Terapiile cognitiv-comportamentale</i>	244
<i>Putem asocia psihoterapia cu medicamente?</i>	246
<i>Noile terapii pentru anxietatea socială</i>	247
<i>Cum se desfășoară concret terapiile cognitiv-comportamentale?</i>	255

CAPITOLUL 2 — Nu mai fugiți	256
<i>Fiiți concreți</i>	257
<i>Faceți față</i>	259
<i>Fricile lui Charles</i>	260
<i>Să aflăm mai multe despre tehnicile de expunere</i>	265

CAPITOLUL 3 — Să comunicăm mai bine	270
<i>Să ne dezvoltăm competențele sociale</i>	270
<i>Să fim asertivi</i>	271
<i>Jena Anitei</i>	273

CAPITOLUL 4 — Să gândim altfel	280
<i>Ce face terapeutul ca să-și ajute pacientul?</i>	280
<i>Îndoielile lui Valentin</i>	284
<i>Dialogul</i>	286
<i>Consemnarea gândurilor</i>	288

<i>Modificarea gândurilor</i>	289
CAPITOLUL 5 — Anxietatea socială în secolul al XXI-lea	296
<i>Obstacole culturale</i>	297
<i>Tracul lui José</i>	300
<i>Obrajii îmbujorați ai Céliei</i>	303
<i>Poate ajuta psihoterapia la îmbunătățirea performanțelor individuale?</i>	307
<i>Tratarea anxietății sociale, un proiect pentru societate?</i>	310
CONCLUZII — „Imaginați-vă că sunteți în pielea goală...”	313

ANEXE

<i>Evaluați-vă frica de ceilalți</i>	318
<i>Prima consultație</i>	324
<i>Evaluați-vă eritrofobia (frica de înroșire în public)</i>	326
<i>Criterii de diagnosticare a fobiei sociale...</i>	328
<i>Criterii de diagnosticare a personalității evitante</i>	330
<i>Ce trebuie să știm ca să înțelegem fobia socială</i>	332
<i>Ce trebuie să știm despre bătălia zilnică împotriva fobiei sociale</i>	338
<i>Mulțumiri</i>	346
<i>Note</i>	347

CUVÂNT-ÎNAINTE

Avem marea bucurie de a prezenta cititoarelor și cititorilor noștri această versiune complet nouă a unei cărți devenite deja o lucrare clasică și o resursă pentru toți cei care se tem să se confrunte cu privirea și judecata celorlalți.

Lumea s-a schimbat mult de la apariția primei ediții a acestui volum, iar tehnologiile digitale au modificat radical modalitățile prin care intrăm în contact unii cu alții.

Din păcate, fricile sociale nu au dispărut; se pare că ele sunt chiar mai frecvente și mai dureroase decât până acum: munca de la distanță, întâlnirile virtuale i-au determinat pe unii să prefere ecranele și să-și reducă interacțiunile reale cu ceilalți; rețelele de socializare au deschis calea unor forme de hărțuire a celor mai timizi; cultul imaginii personale a accentuat și mai mult îndoielile și complexele care îi împing pe oameni să fugă de privirile celorlalți.

În consecință, azi, mai mult decât oricând, este nevoie să înțelegem de ce fricile sociale distrug vieți și, mai ales, să știm cum să ne depășim fricile, și cum să le tratăm.

Dorim ca această lucrare să-i poată ajuta pe cei care se tem de privirea altora să se elibereze de fricile care-i stăpânesc și, de asemenea, să îi ajute pe cei din anturajul lor să-i înțeleagă mai bine și să-i susțină.

Așa încât nimeni să nu poată spune, ca Montesquieu:
„Timiditatea a fost blestemul vieții mele“.

Christophe ANDRÉ,
Patrick LEGERON,
Antoine PELISSOLO.

INTRODUCERE

„E RÂNDUL DUMNEAVOASTRĂ...”

Îi venea rândul și simțea cum inima îi bate tot mai tare. Avea mâinile umede și când le rezema de masa din sala de ședințe rămăneau dăre de transpirație pe furnir. Oare vecinii or fi observat cât e de îngrijorat? Da, cel care stătea vizavi se uita la el și, uite, tocmai și-a întors brusc privirea. Oare ce și-o fi zicând? Peste câteva minute îi venea rândul. Ideile pe care le avea atât de clar în minte acum câteva ore i se încurcau în cap. Ce impresie o să facă dacă nu va reuși să vorbească fără să-și arate tulburarea și fără să se împotmolească? I se pusese un nod în gât și își simțea gura tot mai uscată. Bineînțeles că în sală nu erau pahare cu apă, dar, și dacă ar fi fost, precis cineva ar fi observat că-i tremură mâinile dacă ar fi îndrăznit să pună mâna pe vreunul. De fapt, mai mult decât sigur că toți și-au dat seama în ce stare era. „E absurd să ajung în halul ăsta, că doar n-o să mă înghită nimeni. Tot ce am de făcut este să prezint raportul anual. Ce rău mi se poate întâmpla?” Avea un bolovan în stomac și, când vecinul lui a strănutat, el a tresărit din tot corpul. Câteva priviri s-au îndreptat asupra lui, și, ca să afișeze și el o atitudine... a tras un zâmbet. „E rândul dumneavoastră, dle Dubois!” a spus directorul general. S-a ridicat simțind cum i se înmoaie genunchii. Avea să fie jale...

Toți, sau aproape toți, am trecut măcar o dată prin acest gen de situație. Toți am simțit teamă când a trebuit să luăm cuvântul în public, să ne întâlnim cu persoane impresionante, să facem o declarație de dragoste sau, mai prozaic, când a trebuit să cerem cuiva înapoi banii dați cu împrumut. Dintre toate fricile, cea față de semenii noștri este, de departe, cea mai răspândită. Ea apare când suntem supuși privirii și evaluării pe care presupunem că ne-o face o altă persoană, sau, și mai rău, un grup întreg de persoane. Formele acestei frici sunt multiple: o simțim în situații sociale banale, cum ar fi când trebuie să vorbim în fața unui grup, să trecem pe lângă terasa plină de lume a unei cafenele, să chemăm chelnerul și să-l rugăm să ne schimbe felul de mâncare comandat etc.

Medicii și psihologii folosesc pentru această frică de ceilalți termenul de „anxietate socială”. Uneori ea îmbracă forme grave, deosebit de dureroase, care se apropie de patologic. Este cazul fobiilor sociale. Cei care suferă de așa ceva simt o frică panicardă în unele situații aparent anodine. Astfel, unii nu suportă să se uite cineva la ei când mănâncă. Mai bine nu mănâncă. Tot aici se înscriu și cei cărora psihiatrii le spun „personalități evitante”: aceștia se tem încontinuu că ceilalți îi judecă negativ și, din această cauză, se sustrag, se închid în sinea lor și evită contactele.

Alte forme de anxietate socială provin dintr-o simplă jenă cotidiană. De exemplu, din banalul trac sau din timiditate. Unde se află granița dintre ceea ce nu este și ceea ce este patologic? Apoi, aceste manifestări sunt oare chiar atât de benigne? Ne cam îndoim: în viața profesională sau în cea sentimentală, când trebuie să-ți aperi interesele, te poți ciocni de atâtea momente grele în care ești pus în dificultate, încât și cea mai mică disfuncție îți poate provoca o stare de rău interior profund. De fapt, mulți depresivi sau alcoolici sunt, la origine, anxioși social.¹ Mulți oameni își „ratează” viața

din cauza stingherelii în societate și a lipsei de eficacitate în raporturile cu ceilalți.

În toate cazurile, ecuația de bază e aceeași: ne temem de o situație socială (sau chiar de mai multe); confruntarea cu această situație declanșează un sentiment de jenă, de disconfort, care poate merge până la angoasă și chiar la panică; aceste inconveniente sunt suficient de mari încât să aibă repercusiuni asupra comportamentului nostru și să ne determine, de exemplu, să evităm situația de care ne temem; ne devalorizăm, ne este rușine.

Când am scris și publicat prima versiune a acestei cărți, în 1995, anxietatea socială era practic necunoscută în rândurile marelui public și ale majorității profesioniștilor din domeniul sănătății. Succesul cărții a demonstrat rapid că această problemă îi afectează pe mulți, indiferent de vârstă și de condiția socială. În ultimii douăzeci și cinci de ani s-au făcut cercetări pentru a se cunoaște mai bine diferitele fațete ale anxietății sociale, și mai ales pentru a se confirma impactul negativ pe care îl au fobiile sociale asupra vieții celor pe care îi afectează. Chiar dacă, uneori, dezbaterele dintre specialiști au fost aprinse², astăzi, majoritatea acceptă existența acestei patologii și admit că este nevoie să propunem măsuri ca să se ofere o îngrijire specifică și că este imperativ să venim cu un răspuns la această problemă.

Deci, de ce ne este frică de ceilalți? Mecanismele care generează frica în noi sunt în același timp pasionante și variate. Factorii genetici, procesele biologice și neurobiologice, educația, presiunile culturale sau unele secvențe din trecutul personal sunt tot atâtea elemente care par să fie implicate în geneza anxietății sociale. Diferitele cercetări efectuate în domeniu nu ne permit încă să știm care este ponderea exactă a acestor factori, dar ne oferă multe explicații posibile, deschid căi noi de înțelegere și dezvoltare noi

direcții de cercetare. Studiarea manifestărilor de anxietate socială a relevat că aceasta merge mână în mână cu frica de a fi evaluat de celălalt, și că apare atunci când dorim să facem o impresie bună, dar ne temem că nu vom reuși³. Deci anxietatea este strâns legată de privirea celorlalți asupra noastră și ține de natura noastră umană și de relația cu semenii⁴.

Așadar, am putea oare spera să scăpăm cândva de frici? Oare ne putem imagina că, într-o bună zi, s-ar putea ca privirea celui-lalt să nu ne mai pară critică? Pentru aceasta ar trebui ca relațiile sociale să facă mai mult loc cinstei și francheței, dar ar trebui și să permită fiecăruia să se exprime pe deplin. Să fie o himeră, un vis frumos? Oricum, până una-alta, constatăm că anxietatea socială nu provoacă o simplă jenă, ci, uneori, chiar suferințe la nivel de individ, apasă și asupra funcționării societății în ansamblu și reprezintă o piedică în calea bunei desfășurări a relațiilor interumane în toate domeniile.

Și totuși, există soluții. Psihoterapia comportamentală și cognitivă dispune azi de instrumente eficace și validate științific în mod experimental, atât pentru prevenirea, cât și pentru tratarea problemelor legate de anxietatea socială. Există diverse medicamente care s-au dovedit și ele eficace pentru formele mai grave, invalidante.

Acesta este și scopul cărții de față: să exploreze universul pasionant al fricilor noastre sociale, să explice care sunt cauzele și mecanismele lor elementare și să le arate tuturor care este cea mai bună cale de urmat pentru a se vindeca. Cu alte cuvinte, dorim ca fiecare să se simtă mai bine cu sine *în relația* cu ceilalți*.

* La sfârșitul cărții se găsește un chestionar care vă va ajuta să vă definiți mai bine eventuala „frică de ceilalți“.

Partea I

FRICILE NOASTRE
SOCIALE ȘI
MANIFESTĂRILE LOR

CAPITOLUL 1

SITUAȚII ȘI OAMENI

„Nu mureau toți, dar toți erau loviți.“

Jean de la Fontaine

Étienne, 56 de ani, cadru de conducere într-o întreprindere de calibru:

Mi-e groază să fiu în centrul atenției și sub privirile celorlalți. În percepția mea, cea mai penibilă situație este când întârzii undeva și toți sunt deja așezați la locurile lor și se uită la mine cum intru și mă duc la locul meu. În avion, de exemplu: rândurile de scaune și capetele ridicate care mă urmăresc, mă studiază și mă scrutează din priviri; apoi stewardesele sau stewarzii care se uită la mine cum vin din capătul culoarului cu un aer stângaci, târându-mă ca un crab și târșâind geanta după mine. Prefer, dacă se poate, să ajung printre primii oriunde: la cinema, la teatru, la ședințe, la serate... Când eram student nu suportam să stau în primul rând în amfiteatru, în fața celorlalți: aveam impresia că toate privirile erau ațintite în ceafa mea...

Louna, 26 de ani, secretară:

Nu sunt o timidă, sau cel puțin nu cred că sunt. Dar, uneori, mă simt cumva încolțită. De câte ori trebuie să vorbesc despre bani, de exemplu, sunt tensionată și nu mă simt deloc în largul meu. Cu trei

zile înainte, mă tot gândesc la subiectul cu pricina, iar când vine momentul, am un nod în gât și o agitație interioară, și asta mă stresează îngrozitor. Și așa, de cele mai multe ori, prefer să las lucrurile așa cum sunt, să treacă de la sine; pur și simplu nu sunt în stare să-i cer cuiva să-mi dea înapoi banii pe care mi-i datorează sau să cer vreo mărire de salariu... La început toate astea mă enervau nespus, îmi spuneam că e o slăbiciune de caracter, dar până la urmă m-am obișnuit. Nu sunt mândră de asta, dar asta e situația. Am sentimentul că nu o să reușesc să mă schimb niciodată...

Alice, 42 de ani, mamă:

Copiii mei au crescut și am mai mult timp pentru mine. Aș vrea să mă apuc de teatru sau să intru în politică... Dar mă tem că de una singură nu am să fiu în stare; de când mă știu nu am putut vorbi în fața unui grup. La școală încremeneam când trebuia să ies la tablă și niciun profesor nu a reușit să mă facă să scot vreodată vreo vorbă; nu mi-am terminat studiile pentru că la oral eram o catastrofă. Și dacă mă îndopam cu calmante, tot nu reușeam să scot nicio vorbă. De când mă știu mi-a plăcut politica, dar la întruniri și printre militanți n-am îndrăznit să vorbesc niciodată. Când mi se dădea cuvântul eram deplorabilă: bâiguiam ceva îmbârligat cu o voce ștearsă. Parcă nu se mai termina odată, să mă pot așeza la loc. Și după aceea nu îndrăzneam să mă uit la oameni, de teamă să nu le văd privirile pline de milă...

Noa, 18 ani, elev în clasa a XII-a:

Cu fetele, e o jale totală. Până acum câțiva ani mai reușeam să salvez aparențele. Eram în grup, cu băieții și fetele. Mă învârteam în