

CARACTERISTICI ALE EVENIMENTELOR DE VIATA STRESANTE

Valentina Golumbeanu

Evenimentele de viata stresante descriu toate situatiile pe care individul le percepe ca fiind potential daunatoare, vatamatoare sau chiar periculoase pentru integritatea sa fizica si/sau psihica. Ele descriu o foarte larga paleta de posibilitati si de scenarii, de la conditiile si mediul de viata pana la scenarii apocaliptice ale unor dezastru naturale sau provocate, cu caracter devastator. Aceste evenimente, dintre care unele doar cu caracter probabilistic, pot fi caracterizate prin anumiti parametri:

- a) **Intensitate** – se inscriu intr-un registru vast, de la cele difuze, care descriu mai mult un gen de “peisaj de fond” (conditiile mediului obiectiv de viata), pana la cele cu intensitati apoteotice (individul afla ca sufera de o boala incurabila, ca i-a murit o persoana foarte apropiata etc);
- b) **Frecventa** – cat de des se manifesta ele in viata unui individ si a societatii in general;
- c) **Incidenta** asupra populatiei – existenta unor categorii, unor grupuri umane mai predispuise stresului, in general, sau unui anumit tip de stres, in special;
- d) **Predictibilitatea** – exista evenimente despre care stim cu certitudine ca se vor produce, putem anticipa efectele, consecintele si ne putem pregati din timp, prin a lua anumite masuri de prevenire si de interventie; desemenea exista evenimente pe care nu le putem anticipa;
- e) **Controlabilitatea** – toate aceste evenimente au un grad mai mare sau mai scazut de controlabilitate, iar acest paramtru depinde si de alti factori:
 - ⇒ predictibilitatea – cu cat un eveniment poate fi anticipat, cu atat el poate fi controlat mai bine; pe de alta parte, caracterul anxiogen al unui astfel de eveniment creste cu atat mai mult cu cat stim ca se va intampla, dar stim in acelasi timp ca nu putem interveni;
 - ⇒ sursa – evenimentele care tin de factori interni, endopsihici pot fi gestionati mai usor decat cei externi;
 - ⇒ complexitatea – evenimentul este cu atat mai greu de controlat cu cat el e determinat de un numar mai mare de factori.

Evenimentele de viata cotidiene pot fi mai mult sau mai putin generatoare de stres si in functie de dimensiunea pe care o vizeaza in mod special – care latura a vietii individului va fi afectata/mai afectata:

- **integritatea si echilibrul psihic** – stresul si oboseala psihica excesive pot duce la unele alterari de ordin neuropsihologic (starile reactive, insotite uneori de hiperestezie; neuroasteniile), de ordin cognitiv (slabirea unor procese si functii psihice – in special cele mnezice si de concentrare a atentiei), de ordin afectiv (apatia, depresia, tulburari anxioase) sau chiar comportamentale (agresivitatea);
- **imaginea de sine**;
- **integritatea fizica** (atunci cand exista riscul unor agesiuni fizice sau atunci cand acestea sunt deja o realitate sau o constanta in viata individului – cum sunt victimele abuzului in familie);
- **bunastarea personala** (atunci cand intervine riscul pierderii mijloacelor de intretinere personala sau pierderea mijloacelor de a trai la anumite standarde);

- *schimbarea conditiilor de viata* – orice schimbare care implica ajustari numeroase sau majore ale stilului de viata pot fi stresante (divortul, pierderea locului de munca, mutarea in alt oras, casatoria, nasterea unui copil/fratior, divortul parintilor etc).

Un aspect foarte important care trebuie mentionat se refera la diferentele interindividuale si la variabilitatea reactiilor si manifestarilor diferitelor persoane, in conditii de stres similare. Astfel, unele persoane traiesc pe plan interior foarte intens stresul zilnic si, cu atat mai mult, fac fata foarte greu evenimentelor majore, in timp ce altele gasesc stresul de zi cu zi ca fiind de fapt un factor stimulator, provocator, care le potenteaza abilitatile si deprinderile, iar in situatii de criza gasesc mereu noi si noi resurse de a face fata, sunt persoane energice, care gestioneaza bine astfel de momente, tind sa “preia conducerea” in cadrul familiei, gasesc solutii si alternative si chiar ii pot sustine moral si afectiv pe acei membrii ai familiei care se adapteaza cu dificultate noilor conditii.

Evenimentele de viata stresante se pot imparti din start in mai multe categorii. In primul rand trebuie sa facem distinctia intre aceste evenimente in functie de numarul persoanelor pe care le afecteaza:

- a) Astfel, distingem pentru inceput evenimentele majore, de proportii ample, care afecteaza **grupurile mari de oameni**, cum ar fi razboaiele si conflictele armate (revolutiile, conflictele militare interne), actele teroriste, accidentele nucleare, cataclismele naturale (cutremurele de mari proportii, furtunile devastatoare, secetele excesive si de lunga durata, alunecarile de teren, avalansele si inundatiile etc). Putem spune despre ele ca au un caracter global, deoarece afecteaza un numar foarte mare de oameni, provenind din diferite medii social-economice si culturale, adesea din regiuni geografice diferite sau, in orice caz, dispersati pe suprafete foarte intinse. Dramele acestor oameni sunt adesea similare, constand in primul rand in pierderea persoanelor apropiate (familie, rude, prieteni, vecini, colegi de serviciu), iar apoi in considerabile pierderi materiale (adeseori se pierd aproape toate bunurile – case, masini). Traumele psihice sunt frecvente in astfel de situatii, iar efectele lor se fac simtite pe perioade foarte lungi de timp, dupa ce evenimentul traumatic a luat sfarsit (adesea pot lua forma stresului posttraumatic), iar uneori nu dispar niciodata (fiecare noua furtuna, chiar daca nu e de proportii alarmante poate induce starea de panica sau reactiva trairea traumei).
- b) In al doilea rand ne gandim la acele evenimente care afecteaza grupuri **mai restranse de oameni**, ce au anumite elemente in comun si care, in plus, impartasesc sau traiesc impreuna aceeasi realitate stresanta sau traumatica:
 - O comunitate restransa confruntata cu o serie de evenimente generatoare de stress (care depaseste media) – zone marcate de o activitate infractiional-criminala deosebita (grupuri organizate, existenta unor violatori sau criminali in serie sau raportarea unui numar mare de agresiuni etc); secte care pot pune in pericol locuitorii zonei respective (secte satanice sau religioase fanatice); grupuri extremist-radicala cu potential agresiv ridicat (grupurile rasiste) etc.
 - O familie in cadrul careia un anumit membru moare subit, este grav bolnav sau in care are loc o tragedie (unul sau mai multi membrii mor intr-un accident) etc;
 - Un grup restrans de persoane care au in comun pur si simplu trairea aceleiasi traume – ostacii din timpul uni jaf armat sau unui atentat, victimele unor abuzuri sexuale, supravietuitorii unor accidente (accidente de munca – accidentele din mine, de exemplu, accidentele aviatice, feroviare, avalanse etc)

- c) In al treilea rand si poate cele mai comune, sunt evenimentele care afecteaza **individul**, persoana – si acestea pot varia foarte mult, de la stresul la locul de munca pana la tragediile personale (pierderea unei persoane apropiate, boli, accidente etc).

O alta clasificare a evenimentelor de viata stresante se poate face in functie de categoriile umane celor care tind sa fie supuse in mod constant si mai mult decat media populatiei la anumite tipuri de factori stresori:

- Categoriile de munca ce se caracterizeaza printr-un nivel de risc ridicat (muncitorii din mine, cei care lucreaza la mari inaltimi, pe santiere, militarii – in special cei implicati in conflictele armate sau in programele de mentinere a pacii, etc) sau in medii viciate, cu un grad crescut de plouare (sonora, prin substante etc);
- Categoriile social-economice defavorizate, cu un nivel de trai scazut si foarte scazut;
- Categoriile care sufera de anumite afectiuni (in special cei cu boli incurabile sau terminale) sau deficiente (deficientii motori, vizuali, auditivi etc), mai ales cei la care aceste deficiente au survenit pe parcursul vietii (din cauza unor accidente, traumatisme, leziuni cerebrale etc);
- Cei care au trait/traiesc traume similare (abuzuri sexuale, agresii fizice – inclusiv victimele agresivitatii domestice; razboiul etc);
- Cei care sufera de anumite sindroame psihice si care sunt constienti de conditia lor – dependentii de substante, de ex (alcoolicii, narcomanii);
- Rudele sau familiile persoanelor care au suferit/suferat anumite traume sau au fost diagnosticati cu diverse maladii incurabile sau putin recuperabile, fizice si/sau psihice (Asociatia Parintilor Copiilor cu Autism, de ex) etc.
- Categoria celor care au suferit anumite represiuni sociale - marginalizarii (anumite categorii sociale) si/sau politice (detinutii politic, cei inchisi in lagarele de concentrare etc); de exemplu, evreii au fost oprinati atat social (prin marginalizare), politic (prin retragerea drepturilor fundamentale) cat si prin luarea masurii de extinctie in masa (holocaustul, care a vizat de altfel si alte categorii de populatie, in afara de evrei).

In fine, o alta clasificare se poate face si in functie de gravitatea si efectele pe termen lung/scurt al evenimentelor cauzatoare de stres. In aceasta clasificare vom tine cont si de frecventa si incidenta lor asupra populatiei – adica vom face distinctia intre evenimentele cotidiene generatoare de stres si cele episodice (care apar numai de cateva ori in viata si numai in anumite momente sau imprejurari ale existentei individului – pierderea unor persoane apropiate), intre cele cu probabilitate mare de aparitie – cele *inerente* si cele doar cu caracter *potential*. Astfel, avem urmatoarele categorii:

- Evenimentele de viata stresante **ambientale** – ne referim aici la acei factori stresori care tin de mediul zilnic de viata si care nu depind de persoana, care nu pot fi manipulati, influentati sau modificati la nivel de individ: poluarea sonora si cea a aerului, blocajele din trafic, infractionalitatea din ce in ce mai intensa, sarcinile excesive si conditiile dificile de munca (ca orar si ca durata), modificarea din ce in ce mai accentuata a climei, canicula, aglomeratia de pe strada si din mijloacele de transport in comun, contextul social-economic si istoric etc.
- Evenimentele de viata stresante **inerente** – cele de fiecare zi, cum ar fi cele legate de locul de munca (gasirea unui loc de munca care sa corespunda aspiratiilor individului, pastrarea locului de munca sau evolutia ierarhica; integrarea in

grupul de munca), de natura economica (intretinerea personala, mentinerea bunastarii familiei etc), de natura sociala (de apartenenta la o anumita categorie sociala), de natura educational-culturala (de a atinge anumite standarde culturale, de a urma / finaliza studiile) etc.

- Evenimentele de viata stresante *cotidiene* – cele care pot aparea in viata de zi cu zi, dar care nu este obligatoriu sa apara totusi zilnic: cearta cu un coleg de munca, cu un vecin sau cu un membru al familiei, pierderea sau furarea unui bun (a portofelului, in autobuz, in drum spre serviciu) etc;
- Evenimentele de viata stresante *de rascruce* in existenta unui individ – sunt acele evenimente fatidice, pe care subiectul le anticipa, are constiinta si convingerea survenirii si implacabilitatii lor, desi momentul aparitiei nu poate fi cunoscut – moartea parintilor si rudelor varstnice, propria moarte;
- Evenimentele de viata stresante *fatale* – unde putem face distinctia intre doua acceptiuni ale conceptului de fatalitate: in primul rand distingem acceptiunea obiectiva (evenimentul este fatal in sine si este perceput astfel de catre toti oamenii), iar in al doilea rand pe cea subiectiva (evenimentul in sine nu este fatal, dar este perceput astfel de catre subiect, care il traieste afectiv ca fiind intens negativ, desi cei din jur il percep ca fiind un eveniment poate major, dar in nici un caz fatal). Astfel de evenimente (asa-numitele evenimente *fatale*) nu pot fi anticipate de catre individ (desi el poate avea constiinta potentialitatii lor, dar aceasta apare adesea ca avand un caracter utopic sau foarte putin probabil) si ele sunt traite cu atat mai dramatic cu cat vin pe neasteptate, sunt spontane si il iau pe individ prin surprindere. Printre cele obiective enumeram: imbolnavirea grava sau moartea subita, neasteptata sau tragica a unui membru al familiei; falimentul total sau pierderea tuturor bunurilor si a posibilitatilor materiale de intretinere a propriei persoane (sau a intregii familii) si fara a avea speranta unei reabilitari sau a unui ajutor in viitorul apropiat. In schimb, un exemplu de fatalitate subiectiva poate fi pierderea locului de munca – evenimentul in sine nu este fatal, dar el poate fi trait la cote dramatice de catre individ – mai ales daca intervin anumiti factori, cum ar fi: lipsa increderii in fortele proprii (subiectul nu crede ca se mai poate angaja in alta parte), tradarea unor aspiratii sau sperante foarte mari (atunci cand subiectul are anumite asteptari, convingeri fata de actualul loc de munca si nu ia in considerare alternativele), sau atunci cand concedierea survine la un numar considerabil de ani de incadrare in respectivul post (dupa 20 – 30 de ani de munca) sau dupa un volum foarte mare de munca depus. Evenimentul este trait cu atat mai dureros cu cat persoana a investit afectiv foarte mult functia pe care tocmai a pierdut-o si in acest caz pierderea locului de munca este resimtita ca o tradare, ea depaseste granitele factorului social-economic, extrapolandu-se asupra factorului uman (conducrea).

Aceste cinci clase pot fi grupate in functie de **gravitatea** lor, astfel:

- a) Majore: cele de rascruce si cele fatale (atat obiective, cat si subiective);
- b) Medii si minore: cele ambientale, cele inerente si cele cotidiene (am ales sa nu realizez o dihotomizare intre cele medii si cele minore, pentru ca intensitatea cu care sunt ele percepute depinde totusi de subiectivitatea fiecaruia).

In functie de **frecventa**, pot fi grupate in:

- a) Evenimente cu frecventa foarte ridicata – cele inerente si cele cotidiene;
- b) Evenimente cu frecventa medie – cele de rascruce si cele fatale subiective;
- c) Evenimente cu frecventa mica, sau cu caracter potential – cele fatale obiective.

In functie de **incidenta** asupra populatiei, distingem intre:

- a) Evenimentele care afecteaza intreaga masa a populatiei – cele ambinetale, in mod special;
- b) Cele care afecteaza numai anumite categorii sau grupuri umane – ei care sufera de anumite afectiuni, de exemplu.

Daca am incerca sa realizam o clasificare a **factorilor generatori de stres**, as opta atunci pentru impartirea lor in doua mari categorii: interni si externi.

Factorii externi includ conditiile generale de viata (sociale, economice, de statut etc), care sunt independente de vointa individului, pot surveni in orice moment si ies, in cea mai mare parte, de sub incidenta capaitatii noastre de a-i controla. In principiu, inglobeaza toti factorii enumerati mai sus, in sectiunea anterioara (clasificarea evenimentelor de viata stresante).

Pe de alta parte inasa, mai exista si **factorii interni**, care, chiar daca sunt “nevazuti” si intangibili, au o dinamica deosebita, exercita o serie de presiuni asupra individului si pot sta in spatele multor comportamene, conditionand si generand atitudini si conduite, putand chiar sa determine felul in care percepem realitatea – ca fiind mai mult sau mai putin stresanta. Factorii interni, pe scurt, se reduc la conflictele interne, intrapsihice, care au cauze variate si care sunt de doua tipuri: *constiente* si *inconstiente*. Acestea, la randul lor, sunt de multe tipuri.

Sa incepem cu **conflictele interne constiente**, care pot aparea in urmatoarele situatii:

Una dintre ele ar fi atunci cand persoana are, simultan, doua sau mai multe **scopuri incompatibile** intre ele, care se exclud reciproc. Doua aspecte principale conduc la agravarea conflictului: 1. conflictul este cu atat mai puternic cu cat valoarea cu care aceste scopuri au fost investite este mai mare; 2. stresul generat de existenta acestui conflict creste cu atat mai mult cu cat cele doua scopuri (pe care le vom numi in continuare “*scopuri concurente*”) sunt: a) pe de o parte, indispensabile subiectului (acesta nu poate renunta la nici unul); b) pe de alta parte, egale ca valoare si ca semnificatie (subiectul nu poate opera, in acest caz, o ierarhizare a lor).

De exemplu, studentul X e absolvent de psihologie. Urmatoarele lui scopuri sunt: 1. – sa se casatoreasca; 2. – sa urmeze o a doua facultate – respectiv facultatea de medicina. Conflictul este urmatorul: partenerul de cuplu ameninta ca daca X da curs intentiei de a urma si cea de-a doua facultate (si mai lunga decat prima), il paraseste (de fapt, conflictul partenerului este altul – doreste sa stie ce este mai important pentru X – persoana lui, a partenrului de cuplu, sau cariera). Aflat in aceasta situatie, X (care este constient de complexul partenerului sau - acesta doreste de fapt o confirmare a afectiunii si, in caz contrar, s-ar putea simti foarte rau lezat, daca nu cumva, chiar tradat) realizeaza care sunt parametrii problemei: isi doreste in egala masura sa-si continue studiile si sa se casatoreasca cu partenerul sau de cuplu (relatie in care a investit foarte mult in ultimii sase ani din viata; dar, desemenea, a investit foarte mult si in formarea sa profesionala). Iata o situatie de cumpana. Pentru X ambele aspecte sunt la fel de importante, si le doreste la fel de mult, si, in aceslasi timp, nu poate renunta sau amana pe nici una dintre ele.

Dinamica scopurilor concurente este cu atat mai generatoare de stres cu cat ea vizeaza aspecte mai inalte sau mai importante ale vietii individului – se poate realiza o ierarhizare a acestor scopuri, in functie de nivelul pe care il ocupa in cadrul sistemului personal de motivatii si de valori:

- a) *scopuri concurente primare, sau simple* – conflictul este de moment, trecator si are la baza motivatii sau nevoi relativ simple, cu un grad de complexitate scazut si cu efecte pe termen scurt – nu afecteaza sau nu influenteaza viitorul persoanei in mod semnificativ (nu ma pot hotari ce mancare sa comand, daca sa merg la film sau la teatru – ruleaza in acelasi timp un film si o piesa de teatru pe care imi doresc de mult sa le vad; imi doresc foarte mult sa-mi cumpar doua carti, dar nu am bani decat pentru una etc).
- b) *scopuri concurente complexe, elaborate* – conflictul este unul de durata, implica un proces decizional complex si vizeaza aspecte importante din viata individului (ca in exemplul de mai sus).

O alta situatie conflictuala se naste atunci cand avem de ales intre doua (eventual mai multe) *alternative egal dezirabile* – ele nu se exclud reciproc prin natura lor, dar nu putem alege decat pe una singura (suntem la admisi in acelasi timp la doua univesitati de prestigiu; primim doua oferte de angajare la fel de tentante etc).

Aceste prime doua situatii descriu conflicte interne, dar cauzalitatea lor se poate regasi, in mare parte, si in exterior. Mai exista insa si conflicte interne a caror cauzalitate este exclusiv de natura endopsihica – si anume, atunci cand trebuie sa ne motivam sau sa ne opozitam intr-o anumita situatie.

Vom numi aceasta situatie ”*paradigma motivelor contradictorii, sau contrastante*”. Ea descrie ceea ce se intampla atunci cand avem, simultan doua nevoi care se exclud reciproc: nevoia de a avea un anumit statut, dar fara a exercita rolurile care decurg de aici (doresc sa fiu independent, dar sa fiu sustinut si intretinut de altcineva!); nevoia de a mi se acorda sau de a-mi asuma anumite sarcini, dar fara a-mi asuma si responsabilitatea!; nevoia de a nu ma exprima sau de a nu ma exterioriza foarte mult, dar si nevoia de a fi inteles pe deplin de ceilalti! etc.

O situatie speciala, aparte este cea in care nevoile individului vin in contradictie cu normele sociale, cum ar fi preferintele si conduitele sexuale neobisnuite sau considerate ”ne-naturale”, care sunt condamnate de societate, de Biserica si uneori, in functie de legile statului si de implicatiile sociale ale acestui comportament sexual, sunt interzise si pedepsite prin lege (homosexualitatea este sanctionata numai in anumite state, in schimb incestul, pedofilia, violul, etc. sunt universal interzise si aspru pedepsite).

Conflictele interne inconsciente sunt cele care se desfasoara intre instantele psihice, iar explicarea sau justificarea existentei lor este relativ simpla, pe filiera dinamica: nevoile sau dorintele Sinelui vin in opozitie cu exigentele Supraeului. De multe ori acest gen de conflicte stau la baza nevrozelor. In acest sens, legat de conflictele interne generatoare de stres, putem face referire la distinctia facuta de Freud intre *anxietatea obiectiva* – care consta in evaluarea corecta, proportionata si rezonabila a realitatii, si *anxietatea nevrotica* – ce consta intr-o supra-estimare a realitatii, o interpretare exagerata a unui pericol potential (adesea resimtit de catre subiect ca avand un caracter inerent) – ceea ce conduce la o anxietate disproporcionada in raport cu realitatea.

Freud credea ca anxietatea nevrotica este cauzata de existenta acestor conflicte interne inconsciente si ca ea reprezinta de fapt un semnal de alarma si un simptom prin care conflictul poate fi detectat; aceasta ”lupta” interna se da intre impulsurile imperative ale Sinelui (in general sexuale si agresive) si constrangerile impuse de Supraeu, pentru care impulsurile Sinelui sunt, aproape intotdeauna, inacceptabile si considerate ca fiind periculoase pentru individ, deoarece vin in contradictie cu normele personale sau sociale. Aceste conflicte (ca intreaga relatie dintre Sine si Supraeu, dealtfel) este mediata de Eu, care dispune de o alta

instanta indispensabila echilibrarii vietii psihice - Cenzura (care “deghizeaza”, codifica mesajele care se transmit dintr-o parte intr-alta astfel incat ele sa devina oarecum acceptabile pentru cele doua instante). Datorita Cenzurii, mesajele transmise de Sine transpar pana in sfera Constientului, intr-o varianta “incognito”, sub forma viselor, actelor ratate si a simptomelor.

De exemplu, o mama poate avea sentimente ostile fata de copilul ei nou-nascut, fara sa fie constienta de acest lucru – dar pe plan intern se desfasoara un conflict puternic: sentimentele de ostilitate fata de propriul copil vin in contradictie cu valorile si cu normele ei personale (cu ceea ce inseamna sa fii o “mama buna”) si cu propria imagine de sine. Daca ea ar deveni constienta de acest lucru, atunci imaginea de sine i s-ar destrucuta, viitorul relatiei ei cu copilul ar fi probabil compromis si ar aparea teama de dezaprobarea si marginalizarea sociala, daca nu cumva chiar ar fi stigmatizata social (in cazul in care si-ar face cunoscute si celorlalti oameni sentimentele ei sau daca si le-ar exterioriza printr-un comportament inadecvat in realia cu copilul). In schimb, aceste sentimente raman inconstiente si are loc supracompensarea – exprimata printr-o grija excesiva fata de copilul (tot inconstient, mama se simte vinovata pentru sentimentele ei inacceptabile si incearca sa compenseze fata de copilul ei aceasta vina), transformandu-se treptat intr-o mama hiperprotectiva. In acest context stresul ia forma unei anxietati excesive legate de sanatatea si securitatea copilului – uneori poate atinge cote extreme.