

Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov

Mojca Hribar*

Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, Maribor

Povzetek: V pričujočem sestavku smo se lotili opredelitve anksioznosti (tesnobe). S pomočjo kratke etimološke in vsebinske analize smo ugotovili, da *anksioznost* v primerjavi s *tesnobo* vsebuje močnejšo komponento telesnih občutkov in izrazitejši poudarek na »bolečini«. *Tesnoba* je širši pojem od *anksioznosti*, le-ta pa ima bolj konkretnega referenta kot *tesnoba*. Medtem ko se *anksioznost* uporablja bolj v empiričnem, se *tesnoba* uporablja v filozofskem diskurzu. Kljub izpostavljenim razlikam gre za isti fenomen. V neobvezujočem diskurzu lahko pojma uporabljamo v smislu sopomenk. Po »afirmativni opredelitvi« smo po zgledu dialektične metode nadaljevali z »negativno opredelitvijo« in vzpostavili meje med anksioznostjo in njej sorodnimi strukturami. Tako smo ugotovili, da imata *anksioznost* in *strah* ter *anksioznost* in *panika* enako vsebino in drugo formo. *Anksioznost* in *depresivnost* imata drugačno vsebino in isto formo. *Generalizirana anksioznost* je način manifestacije *anksioznosti*, ko je le-ta prosto lebdeča, *fobija* pa je način manifestacije *anksioznosti*, ko se le-ta veže na nek določen objekt. *Skrb* pa predstavlja kognitivno komponento *anksioznosti*.

Ključne besede: anksioznost, tesnoba, strah, depresivnost, panika

Separation of anxiety (anguish) from other similar phenomena

Mojca Hribar

Institute of Rehabilitation, Republic of Slovenia, Maribor, Slovenia

Abstract: In this paper we try to define anxiety (anguish). Through short etymologic and content analysis we find out that the word *anxiety* has stronger component of bodily sensations and stronger emphasis on 'pain' than the word *anguish*. *Anguish* is a broader concept than *anxiety*. The latter refers to more concrete in comparison with *anguish*. *Anxiety* is usually used in empirical, whereas *anguish* is used in philosophical discourse. However, the identity of these two concepts and the underlying phenomenon is so overlapping, that they may be used as synonyms in less formal discourse situations. After the 'affirmative definition' we continue, in dialectical fashion, with 'negative definition' and establish the boundaries between *anxiety* and *anxiety-like* structures. We find out that *anxiety* and *fear*; and anxiety

* Naslov / Address: mag. Mojca Hribar, Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, Čufarjeva 5, 2000 Maribor, e-mail: hribar.mojca@gmail.com

and panic share the same content, but they differ in form. *Anxiety* and *depression* share the same form, however they differ in content. While *generalized anxiety* is a manifestation of free-floating *anxiety*, *phobia* is a manifestation of object-bound anxiety. *Worry*, though, is a cognitive component of *anxiety*.

Key words: anxiety, anguish, fear, depression, panic

CC = 2360, 3215

Afirmativna opredelitev

»Naj bo že kakorkoli, gotovo je, da je problem tesnobe¹ vozlišče, na katerem se srečujejo najrazličnejša in najvažnejša vprašanja, uganka, katere rešitev bi morala bogato osvetliti vse naše duševno življenje«, je dejal Freud (1916/1977, str. 369) na predavanjih za uvod v psihoanalizo. Tesnoba je nedvomno eno izmed osrednjih vprašanj, okrog katerega so se pletle v zgodovini psihologije razlage človekove duševnosti. V tem sestavku se bomo omejili na opredelitev anksioznosti kot pojma in fenomena. Za potrebe te naloge bomo predhodno razčistili terminološko zmedo na tem področju. Predpostavka empiričnih znanosti namreč je, da natančno poznajo pojme, s katerimi operirajo, kar predpostavlja tudi jasnost meja med temi in sorodnimi pojmi.

Prva težava poskusa opredelitve anksioznosti je, da se v strokovni literaturi, ki se ukvarja z »anksioznostjo«, večkrat v smislu sopomenke pojavlja beseda »tesnoba«. Slednje pogosteje kot v psihološki zasledimo v filozofski literaturi. Kakšen je odnos med tema pojmomoma? Kako je v tuji literaturi? Ali je nem.² »Angst« istoveten sl. »anksioznosti«? Ali lahko enačimo ang. »anxiety« s fr. »angoisse«? Odgovore bomo iskali v izvornih pomenih obeh pojmov, nato pa v primerjavi nekaterih opredelitev obeh pojmov.

Anksioznost – etimološka analiza

Sl. »anksioznost« je tujka, prevzeta iz angleškega in francoskega jezika (ang. *anxiety*³, fr. *anxiété*) ob koncu 19. in v 20. stol. (Snoj, 1977). »Anksioznost pomeni [iz gr. *anxius* tesnoben] tesnoba« (Bartol, Tavzes in Adlešič, 2002, str. 50). To je premalo, da bi lahko sklepali kakorkoli pomenljivega. Zato pogledajmo še, kako je s sorodnimi besedami v tujih jezikih. Vidimo, da ang. *anxiety* in fr. *anxiété* izhajata iz lat. *anxietas*, ta pa iz *anxius* (Moingeon, 1992; Onions, 1985; Partridge, 1991). Gr. *anxius* je abstrahiran iz lat. *angere*, ki pomeni »povzročati bolečino« (Partridge, 1991), »daviti,

¹ Nem. *Angst*.

² V tekstu bom v nadaljevanju uporabljala naslednje okrajšave: *sl.* za »slovensko«, *ang.* za »angleško«, *nem.* za »nemško«, *fr.* za »francosko«, *lat.* za »latinsko«, *gr.* za »grško«, *prasl.* za »praslovansko«.

³ Obstajajo domneve, da je stara angleščina poznala sorodno besedo *anxiety*: *angsumnes*; vendar je beseda izumrla.

zatirati« (Onions, 1985), »ožiti«⁴ (Habel in Gröbel, 1989), »utesnjevat, daviti« (Drosdowski, 1989). Skupen besedam je fonetično enakozvoneč koren *ang-*. Ko se premaknemo na nemško govorno področje, se pojavijo prve težave glede ustreznosti prevodov. Pri nem. *Angst* se zastavi vprašanje ustreznosti prevoda oz. preslikave vsebine pojma. Nem. *Angst* je namreč že na prvi pogled nekoliko drugačne oblike. Naslanja se na indogermanski »eng«⁵ (Drosdowski, 1989). Za razliko od ang. *anxiety* in fr. *anxiété* tukaj kot predhodnica ni omenjena lat. *anxietas*, ampak lat. *angustiae* (ožina) in *angustus* (ozek). V slovenskem jeziku se nem. *Angst* prevaja večinoma poljubno in arbitrarno – pač v skladu s tem, kar se najbolje nalega na vnaprej zamišljeno shemo povedanega – enkrat »tesnoba«, drugič »anksioznost«, celo »strah« (povsem neustrezen in zavajajoč prevod nem. *Angst* kot »strah« najdemo npr. v Predavanjih za uvod v psihoanalizo; Freud, 1916/1977) in »bojazen«. Nem. *Angst* je poseben v tem, da je kljub večji glasoslovni podobnosti »anksioznosti« pomensko bližje »tesnobi«.

Anksioznost – vsebinska analiza

Navedli bomo nekaj opredelitev avtorjev, ki operirajo s sl. »anksioznostjo« in ang. *anxiety* (ne pa z nem. *Angst*, saj smo videli, da se slednji po konotaciji nekoliko razlikuje od ang. *anxiety* in fr. *anxiété*).

Barlow (2002) poda naslednjo opredelitev: »Anksioznost je po mojem mnenju difuzna kognitivno-afektivna struktura, ki sestoji v negativnem ciklu povratnih informacij, za katerega so značilni: visok negativni afekt, občutek, da se zunanji in notranji dogodki godijo na nepredvidljiv način in da jih ne moremo kontrolirati, ter škodljivo preskakovanje pozornosti« (str. 71).

Njegovo opredelitev nadgrajujejo drugi teoretiki na področju anksioznosti, npr. M. G. Craske (1999), ki skuša anksioznost na izviren način razumeti skozi procesni model, ki vključuje biološke in psihološke predispozicijske spremenljivke, stresne dogodke in učenje. Craskejeva meni, da h generalizirani ranljivosti⁶ prispevata osebna poteza visokega reda (imenovana na različne načine – negativni afekt, nevroticizem, potezna anksioznost kot predispozicija) in individualne življenjske izkušnje. Koncept generalizirane ranljivosti je zelo blizu potezni anksioznosti, pa tudi nevroticizmu ter stopnji habitualnega vzbujenja, o katerem govori Eysenck (po Musek, 1988). Sekundarna ranljivost, ki zadeva določene kategorije dražljajev, nastane kasneje pod vplivom travmatičnih izkušenj in učenja z opazovanjem. Pomembni so še stresorji ter naša kognitivna ocenitev anksioznosti. Rezultat sovplivanja teh faktorjev je anksiozna motnja: kognitivne in fiziološke poteze se usmerijo na specifične vsebine, naravnamo se na posebne kategorije dražljajev. Stopnja anksioznosti pa je povezana z naravo

⁴ Nem. »beengen«.

⁵ Sl. »ozek«.

⁶ Ang. *generalized vulnerability*.

dražljaja, ki jo sproži – če je le-ta predvidljiv, traja anksioznost krajši čas, če je nepredvidljiv, pa je bolj razpršena.

T. Lamovec (1988) pa je opredelila izraz »anksioznost« takole: »Izraz se navadno uporablja v dveh pomenih: kot anksiozno stanje, za katerega je značilno začasno povečanje ravni vzburjenja, pri katerem prevladuje simpatik. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres, pri čemer se mobilizira energija organizma. [...] Anksioznost lahko postane tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k anksioznemu reagiranju v velikem številu situacij« (str. 266).

Naštetim opredelitvam je skupno, da anksioznost vidijo kot kompleksen, večplasten bio-psihološki fenomen in se nagibajo k temu, da ga pojmujejo procesno, s pomočjo njegove etiologije. Pri vseh treh opredelitvah je zaznati tudi priznavanje pomembnosti fiziološkega vidika anksioznosti; gre namreč za povišano vzburjenje simpatičnega živčevja. Barlow (2002) in M. G. Craske (1999) tudi poudarjata kognitivno komponento anksioznosti, zlasti občutek, da dogodkov (dražljajev) ne moremo kontrolirati, ter povraten negativen vpliv tega občutka na nadaljnje obvladovanje podobnih situacij. Izpostavljata tudi, da gre pri anksioznosti za razpršen, difuzen afekt.

Tesnoba – etimološka analiza

»Tesnoba« izhaja iz prasl. *teskn* in indoevropsko *toiskno-*, *tosiko-*, kar pomeni »stiskati, gnesti, stisnjen« (Gluhak, 1993; Snoj, 1977). Beseda »tesnoba« spada v satemsko skupino indoevropskih jezikov, »anksioznost« pa v kentumsko. Če skušamo skozi etimološko analizo izpostaviti pomenske razlike v izvornih besedah, vidimo, da »anksioznost« izvira iz lat. *anxietas*, ki ima več pomenov, vsi pa imajo bolj ali manj očitno konotacijo »povzročanja bolečine« (človeku) – npr. »davljenje«, »stiskanje«, »zatiranje«, »utesnjevanje«. Pri »tesnobi« najdemo manj omenjene konotacije; nanaša se bolj na »ozkost«, »stisnjenost« kot stanje (stvari). Tudi nem. *Angst* ne izhaja iz lat. *anxietas*, temveč iz lat. *angustia*, kar pomeni »ozek«, »tesen kraj«. Ang. *anguish*, fr. *angoisse* in nem. *Angst* so pomensko bližje »tesnobi«; ang. *anxiety* in fr. *anxiété* pa sta sodeč po njuni etimologiji (Moingeon, 1992; Partridge, 1991) bližje sl. »anksioznosti«.

Tesnoba – vsebinska analiza

Pri iskanju vsebinskih opredelitev tesnobe je težava, da se prasl. *tesnoba* v fonetično izvorni obliki v strokovni psihološki literaturi pojavlja le redko, kvečjemu v smislu sinonima za »anksioznost«, saj smo večino strokovnih razprav prevedli iz angleškega ali nemškega jezika. Podobno je s fr. *angoisse* in ang. *anguish*. Nasprotno pa na nemškem govornem področju avtorji skoraj izključno uporabljajo pojem *Angst*. Najbolj je to besedo populariziral (tudi v tujih jezikih) Freud, zato bomo povzeli, kako je on sam razumeval ta fenomen. Freudovo razumevanje tesnobe je šlo skozi več faz. Sprva je menil, da se investicijska energija potlačenege vzgiba (npr. *coitus interruptus*)

tus) samodejno preobrazi v tesnobo. Kasneje je uvedel razliko med dvema vrstama tesnobe. Realna tesnoba pomeni zaznavo kake zunanje nevarnosti in je povezana z refleksom bega, je izraz nagona po samoohranitvi. V poznejših fazah razumevanja tesnobe je premaknil sedež tesnobe iz Onega (Ida) na Jaz (Ego), kot pogoj za tesnobo pa je postavil izguba objekta. Leta 1926 je napisal, da tesnoba ni simptom nečesa, kar je v »ozadju«, temveč se simptomi formirajo ravno zato, ker je v »ozadju« tesnoba – Jaz se namreč hoče na tak način zaščititi (Freud, 1926/2001). Opazil je dvojnost tega afekta: ne prinaša le neugodja, pač pa tudi nekakšno (sprevrženo) ugodje, olajšanje. »V skladu z našim splošnim prepričanjem bomo verjeli, da tesnoba temelji na stopnjevanju vzburljenja, ki po eni strani producira značaj neugodja, po drugi strani pa prinese olajšanje z reakcijami odvajanja« (Freud, 1926/2001, str. 55).

Ko govorimo o vsebinski opredelitvi »tesnobe« (ki je pomensko blizu nem. *Angst*), kot zanimivost omenimo nemškega filozofa Heideggra, ki je imel s svojim razumevanjem tesnobe močan vpliv na psihologijo. Tudi Heidegger (1927/1997) podobno kot Freud tesnobi pripisuje osrednji pomen pri razumevanju človeka (tu-bit). Tesnoba pomeni zanj odlikovan afekt, »počutnost«, v kateri se tubit odpre v vseh svojih možnostih, s tem pa tudi najskrajnejši možnosti, smrti. Tesnoba nima objekta, je povsod in nikjer, v tesnobi stvari in dogodki izgubijo samoumevnost, vnaprej določen pomen. »Tesnoba prinaša tubit nazaj iz njenega zapadajočega prepuščanja svetu. Vsakdanja domačnost se zruši vase.« (Heidegger, 1927/1997, §40, str. 201).

Bojazen – sopomenka?

Ta pojem omenjamo zgolj kot zanimivost znotraj polja terminoloških nejasnosti, saj se na nekaterih mestih v psihološki literaturi pojavlja kot slovenski prevod ang. *anxiety*, ang. *anguish*, nem. *Angst* ipd. »Bojazen« je izpeljanka glagola »bati se« in ima staroindijski izvor v *bhayate*, v izvornem pomenu pa pomeni podobno kot »strah« (Ahlin idr., 1998; Snoj, 1977; Bezljaj, 1976). Pomeni »strahovanje« pred nečim konkretnim (npr. »neupravičena je bojazen, da se ne bi mogel uveljaviti«) in se vedno nanaša na nek objekt. Če rečemo »strah me je«, referenčna narava glagola predpostavlja objekt strahu, enako velja za bojazen. Vprašamo se: »Koga ali česa se bojim?« in »Koga ali česa me je strah?« »Tesno mi je« in »Anksiozen sem« pa kvečjemu dopuščata mestnik (»Pred kom ali čim mi je tesno?«), ki pomeni večjo mero posredovanosti med subjektom in referentom (kar nakaže tudi sintaktična struktura, ki pomenljivo vrine predlog med objekt in vprašalnico). Zaradi povedanega je »bojazen« bližje »strahu« kot »tesnobi« in »anksioznosti«.

Razlike in podobnosti med »anksioznostjo« in »tesnobo«

V prejšnjih poglavjih se je pokazalo, da je sl. »tesnoba« pomensko bližje fr. *angoisse*, ang. *anguish* (obe izpeljanki iz lat. *angustia*) in nem. *Angst*, sl. »anksioznost« pa ang. *anxiety* in fr. *anxiété* (obe izpeljanki iz lat. *anxietas*). Če primerjamo izvorni

pomen besed, ki izhajajo iz lat. *anxietas*, ter na drugi strani vsebinske opredelitve teh istih besed, vidimo, da jim je skupen poudarjen telesni vidik pojava in bolečina, ki jo občuti anksiozna oseba. Izvorni pomen besed, ki izhajajo iz lat. *angustio* in prasl. *teskn*, pa se, kakor smo ugotovili, ne nanaša le in nujno na človeka (kot trpnika), ampak tudi na stanje stvari ter celo geografsko danost (»ožina«) – npr. lahko rečemo »soba je tesna«, ne pa »soba je anksiozna«. V tem smislu je »tesnoba« širši pojem kot »anksioznost«, saj ne najdemo »obratnega« primera, ko »tesnobe« ne bi mogli uporabiti namesto »anksioznosti«.

Naslednja stvar, ki jo opazimo, je, da se pojma uporabljata v ločenih diskurzih – »tesnoba« v filozofskem (npr. Heidegger - *Angst*, Sartre - *angoisse*), »anksioznost« pa v psihološkem diskurzu oz. diskurzu empiričnih znanosti. Z drugimi besedami: avtorji na področju filozofije večinoma uporabljajo pojme, ki so v izvornem pomenu bližje »tesnobi« (npr. nem. *Angst*, fr. *angoisse*, ang. *anguish*), avtorji na področju empiričnih znanosti pa pojme, ki so pomensko bližje »anksioznosti« (npr. ang. *anxiety*, fr. *anxiété*). V psihologiji se anksioznost razume kot afektivno strukturo⁷, kot empirični fenomen, ki ima določene kazalce na telesu in katerega vzrok je prav telo samo, povezuje se jo z t. i. bazično ranljivostjo živčnega sistema. Ko je govor o »tesnobi«, pa ji je večkrat pripisan centralni pomen, ko gre za *razumevanje človeka*. Fiziološke manifestacije tesnobe so nekako pomaknjene v ozadje. Lahko bi dejali, da je »tesnoba« manj obremenjena s konotacijo tega, kar je njen vzrok, in tega, čemur je vzrok ona sama; bolj je dojeta kot gledišče ali obzorje razumevanja neke osebe ali stanja. Morda bi lahko dejali, da se »anksioznost« nanaša na konkretne manifestacije nekega tesnobnega stanja pri človeku.

Ugotavljamo torej:

- »anksioznost« vsebuje izrazitejšo komponento telesnih občutkov kot »tesnoba«;
- »anksioznost« vsebuje izrazitejšo komponento »bolečine« kot »tesnoba«;
- »tesnoba« je širši pojem od »anksioznosti«;
- »anksioznost« ima bolj konkretnega referenta (tisto, na kar se nanaša) kot »tesnoba«;
- »anksioznost« se uporablja bolj v empiričnem, »tesnoba« pa filozofskem diskurzu.

Kljub izpostavljenim razlikam pa je iz doslej povedanega razvidno, da gre v osnovi (še vedno) za isti fenomen. Razlike so tako minimalne, da nam dovoljujejo v manj obvezujočih besedilih uporabljati »anksioznost« in »tesnoba« kot sopomenki. Pojma »anksioznost« in »tesnoba« dejansko označujeta isti fenomen, vendar z različnimi

⁷ V psihološki terminologiji, predvsem na slovenskem govornem področju, se »afekt« pogosto razume kot kratkotrajno intenzivno čustvo, pri katerem je zmanjšana samokontrola. Na širšem anglo-germanskem govornem področju pa se ang. *affect* oz. nem. *Affekt* uporabljata tudi v smislu sopomenke »čustvu« in zajemata tako vedenjski kot doživljajski vidik emocij in razpoloženja (tako npr. Barlow, Craske, Freud). Poudarek je na manifestaciji čustva v vedenju. Besedno zvezo »afektivna struktura« bomo uporabljali v tem drugem, širšem smislu.

poudarki⁸. Zato lahko nadaljujemo primerjavo z drugimi pojmi na enotni podlagi, tj. zanemarimo minimalne razlike in ju obravnavamo kot sopomenki z nekoliko različno konotacijo.

Negativna opredelitev

Kot smo napovedali, bomo v naslednjem koraku »anksioznost« (»tesnobo«)⁹ opredelili tako, da jo bomo razmejili od tega, kar *ni*. Natančneje, skušali bomo opredeliti odnos med pojmom »anksioznost« in nekaterimi sorodnimi pojmi. Kriteriji, po katerih smo izbrali pojme oz. fenomene, ki so »anksioznosti« najbližji, so: pogostost pojavljanja na »bližnjih« mestih v literaturi; pogostost raziskav in polemik, ki se ukvarjajo z odnosom med fenomenoma; večinsko soglasje v literaturi, da sta fenomena v sorodu; polemike o tem, ali sta fenomena v sorodu. Glede na to smo za primerjavo izbrali naslednje fenomene: strah, panika, depresija, generalizirana anksioznost, fobija in skrb.

Strah

Poglejmo, kako razmejujejo fenomena nekateri avtorji na področju psihologije. Freud (1926/2001) meni, da je najpomembnejši faktor razlikovanja prisotnost oz. odsotnost objekta afekta oz. afektivne strukture. »Drži se je [tesnobe, op. av.] značaj *neopredeljenosti* in *odsotnosti objekta*. Dosledna jezikovna raba spremeni njeno ime, če najde objekt; v tem primeru jo nadomesti beseda *strah*«¹⁰ (str. 83).

Horvat in Magajna (1989) podobno menita, da je najpomembnejša razlika osredotočenost nasproti razpršenosti afekta, kar ni nič drugega kot »posledica« prisotnosti oz. odsotnosti objekta afekta, ki jo je izpostavil Freud. »Pri strahu gre predvsem za bolj specifično čustvo, vezano na določen predmet ali situacijo. [...] Anksioznost pa je razpršeno čustveno stanje brez točno določenega predmeta strahu. Posameznik doživlja nekaj nedoločenega, vendar ogrožajočega« (str. 191).

Za Barlowa pa je »strah primitivna, bazična emocija, ki vključuje odgovor boj/beg – ki je takojšen in nenaden, potreben za preživetje« (po Craske, 1999, str. 16). Anksioznost pa je po Barlowu za razliko od tega kronična. Anksioznost izhaja iz zgodnjih izkušenj in učenja (in je odgovor na bodočo (domnevno) nevarnost, strah pa je odgovor na trenutno nevarnost. Barlow skuša afekta razlikovati tudi po izvornosti – in sicer meni, da je strah bolj prvinska, bazična emocija kot anksioznost. Lahko bi dejali, da je strah zaznamovan bolj filogenetsko, anksioznost pa ontogenetsko.

M. G. Craske (1999) pa izpostavi možnost, da »morebiti obstaja kontinuum

⁸ Pri iskanju razlik oz. enakosti med pojmi ne gre za »ali-ali situacijo« (ali pojma pomenita isto ali ne), ampak bi lahko govorili o večrazsežnostnem kontinuumu, v katerem se pojmi prekrivajo in prelivajo.

⁹ Odslej bomo pojma uporabljali kot sopomenki; če zapišemo enega, sta s tem mišljena oba.

¹⁰ Nem. *Furcht*.

zaznane grožnje. Na enem koncu kontinuuma sta skrb in anksioznost, na drugem pa strah in panika; anticipatorna anksioznost je nekje vmes« (str. 1). Vzpostaviti torej skuša nek kontinuum, na katerem bi ta dva afekta lahko primerjali v eni spremenljivki (npr. intenziteti) in izenačili v čim več drugih. Meni, da strah vključuje vizualno procesiranje in predstavljanje, anksioznost pa bolj verbalno procesiranje.

Tudi Lenné (1975) razlikuje strah in tesnobo na osnovi evolucijske starosti, pa tudi anatomskih značilnosti biokemičnih procesov v možganih. »Če imajo instinkti in nagoni kak sedež, je to limbični sistem. Strah, ki nastaja tukaj, je najstarejši strah. Nima neposredne povezave do velikih možganov in je starejši od inteligence same« (str. 18). S tem, ko spregleda povezave med neokorteksom in amigdalo, avtor sicer nekoliko poenostavlja razmerje med fenomenoma. Strah je (tudi) zanj bazična emocija, ki je nastala v zgodnjem obdobju evolucije, vendar je njegova trditev, da nima povezav s kognicijo, vprašljiva. »[Z]di se mogoče, da postavimo razliko med tesnobo in strahom: bojzani majhnih otrok in višjih živali bi lahko imenovali strah [nem. *Fürcht*; op.av.], zapleten fenomen zavestne anticipacije pa tesnoba. [...] Tesnoba postane na tak način povezana z razvojno stopnjo jaza [...] nastane, ko se v ontogenezi organizem premakne z nižje stopnje organizacije na višjo« (str. 234). Tesnobo vidi avtor kot nekakšno »nadgradnjo« strahu; možna pa je le, če so za to izpolnjeni določeni pogoji, npr. razvit Jaz.

Panika

V DSM-IV je panika definirana kot nenaden nastop močne skrbi, strahu ali groze, povezan z občutki neizbežne katastrofe, kriterij trajanja je 10 minut (DSM-IV, 1995). V tej opredelitvi so poudarjene nekatere značilnosti panike, kot so intenziteta, kratkotrajnost in iracionalnost.

Barlow (2002) se sprašuje, če je panika resnično izvorni fenomen ali pa je le modus anksioznosti. Farmakološke raziskave naj bi namreč pokazale, da pokazatelji za biološko kvalitativno različnost sicer so, vendar jih ni moč dokazati. Po mnenju avtorja je panika prvinski, filogenetsko starejši, vrojen alarmni sistem. Avtor meni, da je panika bazična emocija strahu, medtem ko je anksioznost zrahljana kognitivno-afektivna struktura.

M. G. Craske (1999) pa poudarja pomembnost značilnosti izvirov grožnje (npr. bližina in stopnja nevarnosti, notranji oz. zunanji izvor sprožilca ipd.). Glede na to naj bi bilo možno razlikovati panično in anksiozno motnjo. Posamezniki, ki se bojijo internih sprožilcev, bodo bolj verjetno izkusili paniko.

Depresivnost

Clarkov in Watsonov (po Burns in Eydelson, 1998) tripartitni model anksioznosti in depresije razdeli simptome anksioznosti in depresivnosti na tri komponente: (i) nespecifične simptome splošnega stresa, ki ne razločujejo med anksioznostjo in

depresivnostjo, (ii) fiziološko vzburjenje, ki je značilno za anksioznost, ter (iii) anhedonijo oz. nizek pozitivni afekt, ki je značilen za depresivnost. Burns in Eydelson (1998) sta skušala s konfirmatorno faktorsko analizo preveriti ustreznost njunega modela. Izkazalo se je, da so najbolj veljavni pokazatelj tako anksioznosti kot depresivnosti simptomi splošnega stresa. Ostali dve komponenti tripartitnega modela sta manj veljavni meri. Ta raziskava torej ni uspela podpreti premis tripartitnega modela anksioznosti in depresije ter v nekem smislu nakazuje njuno identiteto.

Podobno se je tudi I. Timotijević (1986) spraševala, ali sta anksioznost in depresivnost ločena fenomena ali pa le različna aspekta iste motnje. Ugotovila je, da se depresivnost brez anksioznosti pojavi le redko, medtem ko anksioznost ni nujno vezana na depresivnost – povezava torej ni enoznačna. Avtorica je izvedla raziskavo nevroloških korelatov in ugotovila, da anksioznost korelira s spremembami v noradrenergičnem sistemu, zlasti perifernem. Za razliko od splošnega mnenja pa tudi pri depresivnosti ne gre za inhibicijo, temveč za hiperaktivnost sistema.

Freud (1926/2001) je o žalovanju zapisal: »Bolečina je torej prava reakcija na izgubo objekta, tesnoba pa na nevarnost, ki jo ta izguba prinaša s seboj, in v nadaljnji premestitvi reakcije na nevarnost izgube samega objekta« (str. 89). Bolečino oz. žalost Freud torej vidi kot primarno reakcijo, tesnobo pa kot »reakcijo na reakcijo«.

Z odnosom med anksioznostjo in depresijo se je veliko ukvarjal tudi Barlow, ki je ugotovil, da je korelacija med lestvicami anksioznosti in depresivnosti 0,61, količina skupne variance pa visoka; problem je nizka diskriminabilnost (Barlow, 2002). Avtor dvomi, da sploh obstajajo »čisti« primeri anksioznosti in depresivnosti ter predlaga, da bi lahko med tema dvemaemocijama diskriminirala kognitivna spremenljivka »brezupa«, ki se pojavi pri depresivnosti, pri anksioznosti pa v veliko manjši meri. Anksioznost predstavlja napor spoprijemanja s težavnostjo situacije, kar se kaže tudi v fizioloških reakcijah. Za depresivnost pa je značilna vedenjska zavrtost in z njo povezana zavrtost fiziološkega odzivanja. Avtor meni, da je v nekem smislu anksioznosti celo bližje jeza, saj gre tako pri jezi kot pri anksioznosti za negativna afekta z močnimi akcijskimi tendencami ter podobnimi fiziološkimi reakcijami. Anksioznost in depresivnost za avtorja nista »emociji« v ožjem pomenu besede (kot strah in žalost).

Generalizirana anksioznost

V DSM-IV (1995) je generalizirana anksiozna motnja opredeljena kot ena izmed podkategorij anksioznih motenj. Specifika te motnje je v tem, da je rezidualna – če anksiozna motnja ne spada v nobeno od ostalih podkategorij, spada v generalizirano anksiozno motnjo.

Tudi po Barlowu (2002) je generalizirana anksiozna motnja nekakšen substrat vseh anksioznih motenj. Večina raziskav ugotavlja, da je dedovana splošna »ranljivost«¹¹ za razvoj anksiozne motnje. Generalizirana anksiozna motnja ima nevrosustrat, ki se

¹¹ Ang. *vulnerability*.

nahaja v benzodiazepinskem sistemu: inhibitorni nevrottransmitter GABA namreč potencira vezavo benzodiazepinov (ki imajo anksiolitični efekt) na receptorje. Barlowov etiološki model generalizirane anksioznosti govori o osnovni biološki in psihološki ranljivosti, na katero vplivajo negativni življenjski dogodki. Na nastanek generalizirane anksioznosti vplivajo tudi kognitivni dejavniki, predvsem v obliki skrbi, oženja pozornosti, neprepoznavanja fokusa anksioznosti, ki se lahko tudi spreminja.

Tudi M. G. Craske (1999) je skušala najti model etiologije za generalizirano anksiozno motnjo. Osebe z generalizirano anksiozno motnjo imajo kronično znižan parasimpatični tonus z inhibicijo motoričnih odzivov, kar je posledica neučinkovitosti boja ali bega kot odgovora na grožnjo. Tudi Craskejeva ugotavlja, da je pri generalizirani anksiozni motnji območje grožnje široko v nasprotju z bolj osredotočenimi grožnjami drugih anksioznih motenj.

Fobija

Fobije v psihiatrični klasifikaciji spadajo pod »anksiozne motnje« (DSM-IV, 1995). Skupna značilnost fobij je, da se nanašajo na situacije, ki vsebujejo resnično ali namišljeno grožnjo. Situacija je lahko bila v preteklosti bolj ali manj neposredno (preko asociacij) povezana z averzivnim dražljajem. Pride do izogibanja, katerega vzorci pa so odvisni od kulturnih in socialnih faktorjev – zato so modeli nastanka heterogeni. Pri fobijah gre za mešanico pravih in lažnih alarmov, oboji pa vodijo v naučene alarme, ki postanejo tesno povezani z nekim objektom ali situacijo. Posameznik mora biti tudi ranljiv (»vulnerabilen«) za nastanek anksioznosti, od česar je odvisno število lažnih alarmov. Nastopi oženje obsega pozornosti in osredotočanje na morebitna srečanja s fobičnim objektom ali situacijo; razvije se izogibanje. Barlow (2002) meni, da je etiologija fobije bolj variabilna in kompleksna od etiologije panike.

V kakšnem odnosu sta torej fobija in anksioznost? Fobija je vrsta anksioznosti, za katero je značilno, da se je razpršena tesnoba osrediščila na nek objekt. Pomembno je poudariti, da fobiji predhaja določena »ranljivost«, lahko bi dejali »prosto lebdeča anksioznost«, ki se kasneje veže na določene objekte. Na katere objekte se veže, je odvisno od več faktorjev, npr. od asociativne povezanosti objekta fobije z objektom, ki je predstavljal averzivni dražljaj v preteklosti, od nevarnosti, ki ga določena kultura pripisuje določenemu objektu, ipd.

Skrb

V psihiatričnih klasifikacijah skrb ni samostojna motnja. Kot simptom se omenja le pri generalizirani anksiozni motnji. Barlow (2002) vidi skrb kot »budnost pozornosti« in »distorzijo informacijskega procesiranja«. Skrb razume kot kognitivno komponento anksioznosti. Njena funkcija bi lahko bila inhibicija avtonomnega živčnega odgovora na grožnjo. Posebej se ne ustavlja pri fenomenu skrbi, v šali bi lahko dejali, da ga »skrb posebej ne skrbi«.

Za razliko od Barlowa je skrb eden izmed pomembnejših pojmov v modelu anksioznosti pri M. G. Craske (1999), ki zagovarja hipotezo, da obstaja kontinuum, na katerega prvem koncu sta skrb in anksioznost, na drugem pa strah in panika. Abscisna os predstavlja stopnjo zaznane grožnje – ta je definirana s fizično in časovno bližino. Ko je nevarnost potencialna, gre za skrb (zanjo so značilni kognicija, inhibicija avtonomnega živčevja, delovanje leve hemisfere, kroničnost); ko je nevarnost zaznana kot približujoča se, se pojavi anticipatorna anksioznost; ko pa je grožnja neizogibna, pride do strahu ali panike (značilnosti katerih so emocije, aktivacija avtonomnega živčevja, delovanje desne hemisfere, diskretnost, reakcija boj ali beg).

Primerjava med pojavi, sorodnimi »anksioznosti« oz. »tesnobi«

Začnimo s »strahom«. Če preletimo v poglavju o strahu navedena razmišljanja avtorjev, hitro vidimo, da obstaja določen konsenz, da je strah osredotočena, tesnoba oz. anksioznost pa difuzna emocija (po Barlowu [2002] afektivna struktura) brez prepoznavnega objekta. Obstajajo nesoglasja glede tega, katera emocija je bolj izvorna; večina psihologov meni, da je strah bazično čustvo, pri anksioznosti pa so sekundarno pridružene še kognitivne strukture.

Naslednji fenomen, od katerega smo hoteli razmejiti »tesnobo«, je »panika«. Pri Barlowu (2002) in M. G. Craske (1999) je v ospredju vprašanje, ali gre pri paniki in anksioznosti za dva ločena fenomena ali pa sta to le dve pojavnici istega fenomena. Oba se nagibata k temu, da gre za kontinuum, na katerem je panika filogenetsko starejša emocija, zato je tudi intenzivnejša in kratkotrajnejša. Imela je določeno evolucijsko funkcijo, kar pa bi težje dejali za anksioznost. Ta je evolucijsko gledano mlajša, sproži se manj refleksno, sprožilci so manj očitni in večinoma zunanji.

Pri analizi odnosa med »depresivnostjo« in »anksioznostjo« smo naleteli na veliko razlik, pa tudi podobnosti. Zanimiva je hipoteza, da kakor anksioznost izhaja iz bazične in fokalne emocije strahu, depresivnost izhaja iz bazične in fokalne emocije žalosti. Anksioznost in depresivnost naj ne bi bili emociji v ožjem pomenu besede, ampak afektivno-kognitivni strukturi. Lahko bi dejali, da imata anksioznost in depresivnost enako formo in različno vsebino (izhajata namreč iz različnih bazičnih emocij). Druga dimenzija odnosa med anksioznostjo in depresivnostjo pa je povezava na nekem kontinuumu dražljajev, ki se razlikujejo po tem, v kakšni meri jih lahko oseba kontrolira (Barlow [2002] govori tudi o mediatorski variabli »brezupa«). Tako lahko anksioznost, če so averzivni dražljaji premočni in/ali trajajo predolgo (brez možnosti kontrole), kvalitativno spremeni svojo vsebino in postane depresivnost; afekt strahu postopoma postane afekt žalosti.

Pri obravnavanju generalizirane anksiozne motnje smo prišli do ugotovitve, da je le-ta neposredna posledica generalizirane ranljivosti, slednja pa je substrat vseh anksioznih motenj. »Generalizirana anksiozna motnja« je ime za skupek simptomov, ki so značilni pri določeni modifikaciji anksiozne motnje, in je način, kako se anksioznost lahko manifestira. Glede na druge anksiozne motnje je »generalizirana anksiozna

motnja« tista modifikacija anksioznosti, ki se najmanj oddalji od nje same.

V kakšnem odnosu sta pa »fobija« in »anksioznost«? Tudi fobija je modifikacija anksioznosti, za katero pa je značilno, da se difuzna tesnoba (»prosto lebdeča anksioznost«) osredišči okrog nekega objekta. Lahko bi spekulirali, zakaj se prosto lebdeča anksioznost veže, zakaj »išče« objekt. S katekso nekega objekta se očitno izgubi del psihične napetosti, ki je poslej materializirana v objektu fobije in je navidezno lažje nadzorovana. Objektu fobije se navsezadnje lahko izognemo, če je cena še tako visoka, generalizirani anksioznosti pa se ne moremo – je vseprisotna, dasiravno morda ne toliko intenzivna v smislu osrediščenosti na določen objekt. Iz tega stališča je generalizirana anksioznost izvornejša od fobije. Med generalizirano anksioznostjo in strahom obstaja nek kontinuum. Na eni skrajnosti tega so difuznost, razpršenost, neosredotočenost na objekt, samonanašalnost, na drugi skrajnosti pa osredotočenost na objekt, kateksa objekta, intenzivnost. Nekje na sredi tega kontinuuma se nahajajo fobije, katerih objekt strahu je le delno razpoznaven, saj je premeščen z resničnega objekta strahu na nadomestnega, ki pravega le simbolizira.

Glede skrbi se večina avtorjev strinja, da je kognitivna komponenta (generalizirane) anksioznosti. M. G. Craske (1999) opozarja tudi na možnost istega izvora skrbi, anksioznosti, strahu ter panike. Glede na stopnjo intenzivnosti grožnje se skrb nahaja na začetku kontinuuma; ko se grožnja stopnjuje, se pojavi anticipatorna anksioznost, sledita strah in panika. Na prvi pogled se odzivi nadgrajujejo; skrb preide v anksioznost, ta v strah in le-ta nazadnje v paniko. Od podrobnejšem razmisleku vidimo, da je ravno obratno: strah in panika sta namreč filogenetsko starejša odziva na nevarnost, skrb pa je filogenetsko najmlajša reakcija, saj zajema tudi in predvsem semantično aktivnost. Lahko bi torej dejali, da čim bolj neposredna, pereča in intenzivna je grožnja, tem bolj »odpadejo« vsi socialno priučeni in filogenetsko mlajši odzivi na nevarnost, ostane le še bazični afekt. Odpadeta kognitivna struktura (skrb) in kognitivno-afektivna struktura (anksioznost), ostane afektivna struktura (strah, panika).

Kaj je torej tesnoba (anksioznost)?

Kot smo ugotovili v prvem poglavju, lahko v empiričnem diskurzu pojma »tesnoba« in »anksioznost« uporabljamo sinonimno. Pojma imata sicer nekaj različnih poudarkov (»anksioznost« vsebuje izrazitejšo komponento telesnih senzacij, bolj konkretnega referenta in je širši pojem), vendar gre v osnovi za isti fenomen; razlike so tako minimalne, da lahko nadaljujemo primerjavo z drugimi pojmi na enotni podlagi, tj. zanemarimo minimalne razlike.

V negativni opredelitvi anksioznosti oz. v analizi njej sorodnih struktur lahko podamo naslednje zaključke:

1. »Anksioznost« in »strah« sta si zelo blizu po vsebini, imata pa različno formo.
2. »Anksioznost« in »panika« sta si prav tako zelo blizu po vsebini, imata pa različno formo.

3. »Anksioznost« in »depresivnost« imata različno vsebino in podobno formo.
4. »Generalizirana anksioznost« je način manifestacije »anksioznosti«, ko je le-ta prosto lebdeča.
5. »Fobija« je način manifestacije »anksioznosti«, ko se le-ta veže na nek določen objekt.
6. »Skrb« je kognitivna komponenta »anksioznosti«, ki je filogenetsko mlajša.

»Strah« in »anksioznost« torej paradokсно sta in nista distinktna afekta. Vsebina afekta oz. afektivne strukture pri »strahu« in »anksioznosti« je namreč zelo podobna; oba sta odgovor na zaznano situacijo ogroženosti. Forma obeh fenomenov pa je drugačna. »Strah« je bazično čustvo in bazična reakcija, »anksioznost« pa kognitivno-afektivna struktura. Za »paniko« in »anksioznost« velja enako kot za »strah« in »anksioznost«; vsebina afekta je podobna, forma pa različna. »Panika« je za razliko od »strahu« še bolj bazičen in refleksen afekt. Na kontinuumu tega afekta je najbolj refleksen (in najmanj »kognitiven«) odziv »panika«, sledi ji »strah«, nato »anksioznost«, nazadnje »skrb«. V strogem smislu lahko imenujemo »čustvo« le srednji del kontinuuma – »strah«. »Panika« je v svoji intenzivnosti in refleksnosti skorajda bolj reakcija kot emocija, »anksioznost« pa v svoji difuznosti in nejasnosti bolj stanje oz. razpoloženje z močno kognitivno komponento (»kognitivno-afektivna struktura«). Najbolj »kognitivna« struktura z najmanj izraženo »afektivno« komponento pa je »skrb«. Pri depresivnosti in anksioznosti pa je ravno obratno: forma oz. struktura afektov je podobna, različna pa je vsebina. Oba afekta sta namreč kognitivno-afektivni strukturi, jedro afektov pa je različno: v prvem primeru gre za bazično čustvo žalosti, v drugem pa za bazično čustvo strahu oz. refleks panike.

Mimogrede omenimo, da je to tudi ena od možnih razlag nasprotujočih si izsledkov številnih raziskav, ki enkrat potrdijo enakost, drugič spet različnost zgoraj naštetih afektov in afektivnih struktur (to velja predvsem za anksioznost, strah, depresijo in paniko). Razlog kontradikcij bi namreč lahko bil v tem, da je predmet raziskovanja različen: enkrat raziskujejo (in se osredotočajo na) vsebino, drugič formo primerjanih afektov in afektivnih struktur.

Lahko bi torej dejali, da obstajata vsaj dve dimenziji, na osnovi katerih lahko opredelimo anksioznost. Prva je »vsebina« anksioznosti oz. bazična emocija, ki je v njenem afektivnem jedru: to je strah. Druga dimenzija pa je »forma«, ki variira od pretežno kognitivne strukture (skrb, filogenetsko najmlajša) preko kognitivno-afektivne strukture (anksioznost) do pretežno afektivne strukture (strah, panika).

Literatura

- Ahlin, M. idr. (Ur.) (1998). *Slovar slovenskega knjižnega jezika [Dictionary of slovene literary language]*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. New York, London: The Guilford Press.

- Bartol, M., Tavzes, M. in Adlešič, G. (Ur.) (2002). *Veliki slovar tujk [Big dictionary of foreign words]*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Bezljaj, F. (1976). *Etimološki slovar slovenskega jezika [Etymological dictionary of slovene language]*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Burns, D. D., Eydelson, R. J. (1998). Why are depression and anxiety correlated? A test of the tripartite model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(3), 461–473.
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: Psychological Approaches to Theory and Treatment*. Boulder, CO: Westview Press.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV* (1995). Washington, DC : American Psychiatric Association.
- Drosdowski, G. (Ur.) (1989). *Duden Etymologie: Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache*. Mannheim: Dudenverlag.
- Freud, S. (1916/1977). *Predavanja za uvod v psihoanalizo [Introductory lectures on psycho-analysis]* (prevod: M. Javornik). Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Freud, S. (1926/2001). *Inhibicija, simptom in tesnoba [Inhibitions, symptoms and anxiety]* (prevod: M. Volčič - Cvetko, J. Razpotnik, V. Klabus). V Problemi, 1-2/2001, letnik XXXVIV. Ljubljana: Analecta.
- Gluhak, A. (1993). *Hrvatski etimološki rječnik [Etymological dictionary of croatian language]*. Zagreb: August Cesarec.
- Habel, E. in Gröbel, F. (1989). *Mittelateinisches Glossar*. Paderborn: F. Schöning.
- Heidegger, M. (1927/1997). *Bit in čas [Being and time]* (prevod: T. Hribar, V. Kalan, A. Košar, D. Komel, A. Tonkli Komel, I. Urbančič). Ljubljana: Slovenska matica.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija [Developmental psychology]*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij [Handbook for psychology of motivation and emotions]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.
- Lenné, R. (1975). *Das Urphänomen Angst*. Muenchen: Paul List Verlag KG.
- Moingeon, M. (1992). *Hachette le dictionnaire du française avec phonétique et étymologie [The Hachette dictionary of French language with phonetics and etymology]*. Paris: Hachette.
- Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti [Personality theories]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.
- Onions, C. T. (ur.) (1985). *The Oxford dictionary of English etymology*. Oxford: Clarendon Press.
- Partridge, E. (1991). *Origins: an etymological dictionary of modern English*. London: Routledge.
- Snoj, M. (1977). *Slovenski etimološki slovar [Etymological dictionary of slovene language]*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Timotijević, I. (1986). Odnos anksioznosti i depresivnosti u afektivnim poremećajima i savremeno lečenje [The relationship of anxiety and depression in affective disorders and contemporary treatment]. *Psihijatrija danas*, 18(2–3), 303–310.