

Redactare: Ioana Bârzeanu, Daniel Adrian Olaru

Tehnoredactare: Mariana Radu

Corecție: Viorica Horga

Copertă: Luca Emil Cornel

Consultant de specialitate: Ciprian Voicilă

Titlul original: *PSYCHOLOGIE DE LA PEUR. Craintes, angoisses et phobies*

Copyright © ODILE JACOB, 2004.

© 2019 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate  
editurii METEOR PUBLISHING

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: editura@meteorpublishing.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: carte@meteorpublishing.ro

www.meteorpublishing.ro

ISBN 978-606-910-115-5

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Christophe André

# Psihologia fricii

Temeri, angoase și fobii

Traducere din limba franceză  
de Daniel Voicea



<i>Introducere</i> .....	5
<b>Capitolul 1 • FRICI NORMALE ȘI FRICI PATHOLOGICE</b> .....	7
FRICA: UN SISTEM DE ALARMĂ .....	8
› Ce este o frică normală? .....	9
› Când devine patologică o frică? .....	10
DE LA FRICILE MALADIVE LA MALADIILE FRICII: FOBIILE .....	12
› Care este diferența între frică și fobie? .....	12
› Care este frecvența fricilor și fobiilor? .....	14
› Fobiile: frici intense și rezistente .....	15
› Fobia nu-i doar teamă și fugă, ci și eșecul emoțional al confruntărilor cu frica .....	17
FRICILE FOARTE MARI ȘI FOBIILE: O FORMĂ DE TEAMĂ ALERGICĂ? ....	17
CUM SĂ-ȚI STĂPÂNEȘTI FRICILE? .....	20
DIFERITELE FEȚE ALE FRICII .....	21
<b>Capitolul 2 • DE UNDE VIN FRICILE ȘI FOBIILE?</b> .....	23
DE CE MI-E FRICĂ ȘI MIE? .....	26
DE UNDE VIN FOBIILE ȘI FRICILE EXCESIVE? .....	27
› Teoriile tradiționale ale fricilor excesive .....	27
› Explicațiile actuale ale fricilor excesive .....	29
FRICILE COPILULUI .....	30
FRICILE APĂRȚIN PATRIMONIULUI OMENIRII! .....	32
› Frici care ne-au salvat... .....	32
› Fobiile ca moștenire a speciei: de la ipoteze la dovezi .....	33
› Omenirea are nevoie de fobicii ei... .....	34
NU SUNTEM EGALI ÎN FAȚA FRICILOR ȘI FOBIILOR:	
ISTORII ALE PREDISPOZIȚIILOR .....	36
› Populații mai fragile? .....	36
› Temperamentul de inhibiție în fața noutății .....	37
› Hipersensibili și hiperemotivii sunt predispuși la fobie? .....	38
› Intoleranța la frică: frica de frică .....	39
ÎNVĂȚAREA TEMERILOR ȘI FOBIILOR .....	
› Evenimente de viață traumatizante: „Asta m-a marcat pe viață” .....	40
› Experiențe de teamă dureroase și repetate: „Asta m-a zdruncinat” .....	42

› Imitarea modelelor: „Ți-e teamă de câine, mami?” .....	43
› Mesajele educative: „Atenție la lupul cel mare și rău” .....	44
DE CE AU FEMEILE MAI MULTE FRICI ȘI FOBII DECĂT BĂRBAȚII? .....	46
PENTRU A CONCLUZIONA ASUPRA CAUZELOR FRICILOR ȘI FOBIILOR ...	50
<b>Capitolul 3 • MECANISMELE FRICILOR ȘI FOBIILOR</b> .....	51
CELE TREI DIMENSIUNI ALE FRICILOR ȘI FOBIILOR .....	53
MECANISME COMPORTAMENTALE: FUGA CARE AGRAVEAZĂ .....	55
› Evitările: logice, dar toxice .....	55
› Geniul evitării .....	56
› Evitări subtile care te ajută să supraviețuiești, dar nu să trăiești mai bine și nici să învingi frica .....	57
› Evitarea evitării... .....	58
MECANISME PSIHOLOGICE: FRICA ARE OCHII MARI .....	59
› „Nu privesc, supraveghez” .....	60
› „Nu se știe niciodată...” .....	62
› „Îmi creez scenarii înspăimântătoare” .....	64
› „Mă înc însuși” .....	65
› Inteligență sub influență: putem acționa? .....	66
MECANISME EMOTIONALE:	
PUTEM SCĂPA DE PSIHOBIOLOGIA FRICII? .....	67
› Circuitul cerebral al friciei: scenariu biologic al unei secvențe de spaimă .....	68
› Raporturile între amigdală și cortexul prefrontal: luptă sau colaborare? .....	71
› Programați pentru frică .....	72
› Deregări diverse legate de biologia friciei .....	73
› Cum să „calmăm” amigdala cerebrală? .....	74
› Curaj și discernământ .....	74
<b>Capitolul 4 • CUM FACEM FAȚĂ FRICII: PRIMELE PISTE</b> ....	77
1. NU VĂ MAI SUPUNETI FRICILOR .....	78
2. INFORMAȚI-VĂ CU ADEVĂRAT DESPRE CE ANUME VĂ PROVOACĂ FRICĂ .....	81
3. ÎNCETAȚI SĂ VĂ MAI FIE FRICĂ DE FRICĂ .....	85
› Să nu vă mai fie frică de frică .....	85
› Să nu vă mai fie rușine de frică .....	86
› Să nu mai fiți trist pentru că vă este frică .....	86

<b>4. MODIFICAȚI-VĂ VIZIUNEA DESPRE LUME .....</b>	<b>87</b>
› Lumea este periculoasă: rolul scenariilor-catastrofă .....	88
› Nu sunt sigur pe mine și reacțiile mele îmi pot face un deserviciu: pericolul se găsește în propria mea persoană .....	89
› Nu sunt capabil: sentimentul de control e deficent .....	90
› Teamă înainte, teamă în timp ce, teamă după: teamă mereu.....	90
<b>5. CONFRUNTĂȚI-VĂ URMÂND REGULILE .....</b>	<b>91</b>
› De ce să ne confruntăm? .....	92
› Reguli pentru a scăpa de fricile fobice .....	93
<b>6. RESPECTAȚI-VĂ ȘI FACEȚI-I PE CEILALȚI SĂ VĂ RESPECTE FRICILE .....</b>	<b>97</b>
<b>7. GÂNDIȚI-VĂ LA FRICA DUMNEAVOASTRĂ, LA TRECUTUL EI, LA FUNCȚIA EI... DAR NU VĂ PIERDEȚI PE DRUM! .....</b>	<b>100</b>
› Trebuie să ne gândim întotdeauna la istoria fricilor .....	100
› Există avantaje în a fi fobic? .....	101
› Au fricile un sens ascuns? .....	101
<b>8. AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ: FRICI, FOBII ȘI IGIENĂ DE VIAȚĂ .....</b>	<b>103</b>
› Exercițiu fizic .....	104
› Alimentație .....	105
› Stresul agravează fricile .....	106
<b>9. ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ RELAXAȚI ȘI SĂ MEDITAȚI .....</b>	<b>106</b>
› De ce și cum să ne relaxăm? .....	107
› Poate fi utilă meditația în cazul fricilor excesive? .....	108
<b>10. MENTINEȚI-VĂ EFORTURILE ÎN TIMP .....</b>	<b>110</b>
<b>Capitolul 5 • TOT CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE TRATAMENTUL FOBILOR .....</b>	<b>112</b>
<b>NE PUTEM VINDECA DE O FOBIE? .....</b>	<b>113</b>
› Să te vindecă înseamnă să vezi mai întâi diminuarea sau dispariția simptomelor .....	114
› Să te vindecă înseamnă și să înveți să faci față propriilor frici .....	114
› De ce criterii dispunem pentru a ne vindeca? .....	115
<b>NECESARELE CĂI BIOLOGICE ALE VINDECĂRII .....</b>	<b>117</b>
› Să ne vindecăm creierul pentru a ne vindeca mintea .....	117

› Modificarea arhitecturii cerebrale prin psihoterapie? .....	118
› Dovada prin imagine .....	119
<b>MEDICAMENTE ÎMPOTRIVA FOBILOR? .....</b>	<b>120</b>
› Tranchilizantele, calmantele și alte anxiolitice nu fac decât să adoarmă frica .....	120
› Anumite antidepresive înglesnesc reglarea fricii .....	122
› Există medicamente „bio” cu efect antifobic? .....	124
› Utilizarea corectă a medicamentelor .....	124
<b>TERAPIILE COMPORTAMENTALE ȘI COGNITIVE .....</b>	<b>125</b>
› În ce constau terapiile cognitive și comportamentale (TCC)? .....	125
› Elogiul bunului-simț .....	126
› Micul Peter, primul caz de fobie tratat prin terapie comportamentală în 1924 .....	127
› Cum să evaluezi științific o psihoterapie? .....	127
› Dovezi și dezbaterei .....	128
› Tehnici utilizate în TCC .....	129
› O nouăitate în abordarea TCC a fobiilor: EMDR .....	134
<b>FOBII ȘI PSIHANALIZĂ .....</b>	<b>135</b>
<b>TOATE DRUMURILE DUC LA ROMA, DAR MAI REPEDE SAU MAI ÎNCET... .....</b>	<b>137</b>
<b>Capitolul 6 • FRICI ȘI FOBII: UN PIC DE ISTORIE ȘI UN PORTRET DE FAMILIE .....</b>	<b>139</b>
<b>FOBIA NU ESTE O NEVROZĂ .....</b>	<b>141</b>
<b>CELE TREI CATEGORII DE FOBII .....</b>	<b>144</b>
<b>Capitolul 7 • FRICI ȘI FOBII „SIMPLE”: ANIMALE, AVION, SÂNGE ȘI APĂ.. .....</b>	<b>146</b>
<b>FRICI INTENSE ȘI FOBII „SPECIFICE” .....</b>	<b>149</b>
› Sunt fobiile specifice niște maladii? .....	151
› Puțină știință în legătură cu fricile și fobiile specifice .....	152
<b>FRICI ȘI FOBII DE ANIMALE .....</b>	<b>153</b>
<b>FRICI ȘI FOBII DE ELEMENTELE NATURALE .....</b>	<b>156</b>
<b>TEAMA DE SUFOCARE ȘI CLAUSTROFOBIA .....</b>	<b>158</b>
<b>FRICI ȘI FOBII DE MIJLOACELE DE TRANSPORT .....</b>	<b>160</b>

REFRACȚIA FRICII	
FRICI ȘI FOBII DE SÂNGE ȘI DE RĂNI .....	165
ȘI DACĂ SUFERIM DE MAI MULTE FRICI ÎN ACELAȘI TIMP? .....	169
PUTEM FACE SINGURI FAȚĂ FRICII? .....	169
› Ne putem vindeca singuri de o fobie specifică? .....	172
CUM SĂ TRATĂM FRICI ȘI FOBII SPECIFICE? .....	172
› Există un tratament anume pentru anumite fobii specifice? .....	174
› Realitatea virtuală în ajutorul fobiilor specifice .....	175
CE S-A ÎNTÂMPLAT CU PACIENȚII DESPRE CARE V-AM POVESTIT ÎN ACEST CAPITOL? .....	175
› Francesca și fobia de păsări .....	175
› Rosemarie și fobia de apă .....	176
› Marianne și fobia șofatului .....	177
› Marc și fobia de sânge .....	178
FRICI SIMPLE, ÎNSĂ RARE... .....	180
<b>Capitolul 8 • FRICI ȘI FOBII SOCIALE</b> .....	181
CONTACTELE SOCIALE CARE PROVOACĂ FRICĂ .....	182
› Situațiile sociale ca surse de frică .....	183
› Dincolo de frică: rușinea .....	188
O FRICĂ SOCIALĂ EXPLOZIVĂ, DAR LIMITATĂ: TRACUL .....	190
› Să facem față tracului .....	191
O FRICĂ SOCIALĂ MODERATĂ, DAR JENANTĂ: TIMIDITATEA .....	197
› Să facem față timidității .....	198
O FRICĂ MALADIVĂ: FOBIA SOCIALĂ .....	202
› Fricile sociale la maximul lor .....	205
› Fobia socială poate avea diferite fețe .....	207
› Teama de a roși .....	209
ȘTIINȚA FRICILOR SOCIALE .....	212
› O amigdală cerebrală foarte sensibilă la chipurile ostile? .....	212
› Concentrarea asupra propriei persoane în defavoarea interacțiunii .....	213
› O tendință spre autocritică feroce... .....	213
› Toxicitatea insidioasă a ideilor negative după confruntările sociale .....	214

› Rolul furiei, mai ales al celei înăbușite, și riscul supunerii .....	214
CUM SĂ TRATĂM FRICILE SOCIALE SEVERE? .....	215
› Medicamentele .....	215
› Psihoterapiile .....	215
› Exercițiile de expunere pentru a lupta împotriva fricilor sociale .....	216
› Exerciții utile și terapeuților .....	218
› Lucrul cu gândurile proprii și acceptarea de sine .....	219
› Terapia lui Maxime .....	221
„M-AM SĂTURAT SĂ SUBVIEȚUIESC...” .....	223
<b>Capitolul 9 • TEAMA DE NELINIȘTE: CRIZE DE ANGOASĂ, PANICI ȘI AGORAFOBIE</b> .....	225
CA O INDISPOZIȚIE .....	230
TEAMA DE INDISPOZIȚIE SAU TULBURARE DE PANICĂ? .....	231
› Atacul de panică .....	232
› Tulburarea de panică .....	236
› Agorafobia .....	239
O FRICĂ FOARTE STÂNJENITOARE .....	240
DINAMICA TULBURĂRII DE PANICĂ .....	242
› Spirală de panică .....	242
› O fobie dublă .....	243
ȘTIINȚA ȘI ATACURILE DE PANICĂ .....	246
› O vigilență corporală excesivă .....	247
› Chimie și fobie: molecule ale fricii? .....	248
› Hiperventilația și hipersensibilitatea la gazul carbonic .....	248
› Probleme cu modul de a respira .....	250
› Raportul între TPA și anomalii în materie de sănătate .....	250
A FACE FAȚĂ UNEI CRIZE DE ANGOASĂ SAU UNEI INDISPOZIȚII .....	251
› Ce-i de făcut în cazul unei crize de angoasă acută? .....	252
CUM SĂ TRATĂM PANICILE ȘI FRICILE AGORAFOBE .....	254
› Medicamentele .....	254
› Psihoterapia comportamentală și cognitivă .....	254
M-A CUPRINS UN FIOR DE SPAIMĂ... .....	259

<b>Capitolul 10 • MULTE ALTE FRICI...</b>	260
PSEUDOFRICI ȘI FOBII FALSE	261
FRICI ȘI FOBII RARE SAU MAI PUȚIN CUNOSCUTE	263
› Frica de sufocare mâncând sau bând	263
› Frica de a vomita în public	264
› Frica de ghiorăituri, de flatulențe sau de incontinentă	264
› Frica de cădere și de spațiile deschise	268
› Frica de naștere sau tocofobia	268
› Frica de raporturi sexuale	269
› Frici și fobii rare și atipice	270
› Tratamentele pentru frici rare	271
FRICI ȘI FOBII SIMPTOMATICE ALE ALTOR BOLI ALE ANXIETĂȚII	271
› Frica de microbi	272
› Frica de boală	272
› Frica de moarte	273
› Dismorfofobia sau teama de a avea un defect fizic	276
› Frica de a comite un act impulsiv	278
PUTEM TRAGE CONCLUZII DESPRE FRICI ȘI FOBII?	279
<i>Concluzie</i>	281
<i>Anexe</i>	283
CĂRȚI ȘI SITE-URI PENTRU A AFLA MAI MULTE	283
EXERCIȚII DE RELAXARE ȘI MEDITAȚIE PENTRU PERSOANELE	
CARE SUFERĂ DE FRICI EXCESIVE SAU DE FOBII	286
› Exercițiile de relaxare	287
› Exercițiile de meditație	290
<i>Note bibliografice</i>	295
<i>Mulțumiri</i>	313

## Introducere

Prietenului meu Michel,  
care nu ceda niciodată temerilor lui.

Era o zi frumoasă.

M-am dus într-o crescătorie de păsări cu Sandrine. Ne-am apropiat de cuști și am observat păsările de la câțiva centimetri. Era prima dată în viața ei când se găsea atât de aproape de ele. Ea, care se teme atât de mult de ele...

Apoi am făcut cumpărături cu Jacques. Am rămas multă vreme în fața raioanelor, am stat de mai multe ori la coadă la case. N-a existat niciun incident, în ciuda temerilor lui: Jacques se teme foarte tare să nu fie trăsnit de o durere dacă stă mult timp în picioare.

Puțin mai târziu, am discutat cu Odile despre echipa ei de a se sufoca dacă se trezește închisă într-un ascensor blocat sau în toaletă. Pe urmă am testat asta. Vă voi povesti unde și cum...

M-am trezit ulterior scoțând tipete puternice în metrou cu Sophie și Étienne. Pasagerii au avut un aer ușor amuzat, apoi s-au întors la lectura ziarelor lor. Sophie și Étienne și-au dat seama că echipa lor de a fi ridicoli nu-i ucisese. Și că-i deranjase mai puțin decât prevăzuseră...

Ah, uităsem: cu Élodie, care se teme foarte tare de moarte, ne-am dus la cimitirul Montparnasse, am mers printre morminte, am citit numele defuncților, celebri sau anonimi, ne-am gândit la ei, le-am atins pietrele funerare. Am văzut viața îngemănându-se pașnic cu moartea. Asta i-a dat mult de gândit lui Élodie, care nu vedea cimitirele cu acești ochi...

În funcție de momente, am tremurat, am mers mai departe, ne-am retras, am discutat, am cugetat. Am zâmbit, adesea, și chiar am râs de-a binelea în două reprise. Cu Jacques, la magazin, am stat un sfert de oră absorbiți în contemplarea raionului cu periuțe de dinți. Cum să le explicăm paznicilor, veniți să vadă ce făceam, că realizam un exercițiu de stăpânire a friciei de dureri? Am râs și cu

Sophie, când un pasager din metrou a venit s-o întrebe unde era camera ascunsă, convins că tipetele noastre erau filmate în secret pentru o emisiune umoristică.

Frici prețioase, care ne salvează uneori. Frici dureroase, care ne dau frisoane. Frici insidioase, care ne restrâng libertatea. Iată, sunt aproape douăzeci de ani de când îngrijesc persoane suferind de frici excesive, pe care le însوtesc în toate locurile de care se tem, încercând să le ajut să lupte împotriva temerilor lor. Curajul și energia de care dau dovedă atunci pentru a-și înfrunta temerile arată că sunt la anii-lumină distanță de ceea ce unele persoane cred despre ele: fobicii ar fi slabii, resemnați, s-ar mulțumi cu situația lor.

Această carte le este destinată și dedicată. Ea propune sinteza cunoștințelor de care dispunem în prezent despre frici și fobii: de ce avem cu toții frici? și de ce unei dintre noi sunt victimele acestor frici excesive și maladive care sunt fobile? Este vina lor? Sau, mai ales, ne putem vindeca pentru totdeauna de fricile proprii?

## CAPITOLUL 1

### Frici normale și frici patologice

*Trebuie să-ți asculți fricile: ele sunt un sistem prețios de alarmă în fața pericolelor. Dar nu trebuie să te lași subjugat: uneori, acest sistem se deregulează. Ca un soi de alergie, teama se poate amplifica și deveni fobie.*

*Nu suntem responsabili de aceste frici excesive, incontrolabile, aşa cum nu suntem responsabili de faptul că suntem alergici, diabetici sau astmatici.*

*Nu alegem să ne fie frică, și mai puțin să ne fie foarte frică. Dar putem alege, în schimb, să înțelegem mai bine frica. Pentru a ne pregăti să acționăm mai bine în fața ei...*

„Toți oamenii se tem. Toți,

Cel care nu se teme nu este normal...”

Jean-Paul SARTRE

V  
erii mei alpiniști se tem de muntele înalt. Nu o teamă gen panică, ci ceea ce ei numesc o „teamă sănătoasă”, o teamă respectuoasă: ei știu că vârfurile și lacurile glaciare sunt locuri magnifice, dar periculoase. Absența fricii, din lipsă de experiență sau orgoliu, este cea care provoacă adesea accidente. Teamă lor este salutară.

Bertrand se teme de rechinii. Poate data exact originea acestei frici: *Fălc!* De când a văzut acest film, atunci când înăotă departe de țărm sau când se află în larg pe velier, se gândește automat la rechinul care se apropiе lent, calculând cu ce parte a corpului își va începe prânzul. Se forțează să rămână în apă, însă nu înăotă relaxat... Teamă lui este de-a dreptul jenantă.

Una dintre prietenele mele se teme să zboare cu avionul. Teamă ei este mult mai supărătoare: mai întâi pentru că se întâmplă mai des – și este mai necesar – să fii nevoit să iezi avionul decât să înăoți în larg. Apoi pentru că teamă ei este mai intensă și mai dificil

de controlat. Ea evită pe cât posibil să zboare cu avionul. Și, dacă trebuie să facă, utilizează un amestec de alcool și tranchilizante ca să poată, după formula ei, „să zboare fără a înnebuni”. Până la destinație stă într-o semicomă, cu ochii închiși, totuși foarte crispata, tresărind la cea mai mică trosnitură din compartimentul pentru bagaje. Teama ei o face să sufere.

Am întâlnit într-o zi o pacientă care nu ieșise din casă de mai bine de 20 de ani: se temea să nu apucă o durere fulgerătoare dacă se îndepărta prea mult de casă. Această *agorafobie*, numele savant al fricii ei, era un handicap foarte grav, care îi afectase profund viața.

Cu toții putem resimți teamă, în prezența unui pericol sau în fața amenințării apariției ei: teama este o emoție numită „fundamentală”, adică universală, inevitabilă și necesară. La fel ca toate speciile animale, ființa umană este programată de către natură și evoluție pentru a resimți teamă în prezența anumitor situații. Avem nevoie de ea, deoarece reprezintă un semnal de alarmă menit să ne faciliteze vigilența în fața pericolelor și să ne sporească şansele de supraviețuire.

## Frica: un sistem de alarmă

Imaginați-vă alarma unui automobil sau a unei case. Ea nu trebuie în mod normal să se declanșeze decât în caz de efracție sau de incendiu, de exemplu. În acest moment, și doar în acest moment, trebuie să sună, suficient de tare pentru a fi auzită, dar nu prea tare, ca să nu semene panică printre vecini; suficient de mult timp ca să atragă atenția, să poată fi oprită apoi, pentru a permite rezolvarea cu calm a problemei.

Există și sisteme de alarmă naturale care acționează în organismul nostru. Reflexul de tuse, de exemplu. Dacă sunteți într-un mediu plin de fum sau poluat, vi se declanșează tusea: ea rezultă dintr-un spasm bronșic (bronhiile dumneavoastră se îngusteză pentru a limita intrarea toxinelor) și din contractii ale laringelui pentru a respinge eventualii corpi străini. În această situație, tusea dumneavoastră este utilă, ea vă semnalează că există o problemă în aerul pe care-l respirați și vă protejează alveolele pulmonare. Însă

## I • Frici normale și frici patologice

o criză de astm declanșată de prezența câtorva miligrame de polen de floare reprezintă o reacție de alarmă inutilă: nu există un pericol legat de polen. Problema nu o constituie în acest caz mediul, ci sistemul de alarmă dereglat. Și dificultatea de a respira, tusea uscată epuizantă a astmaticului în criză sunt mai mult toxice decât utile.

Același lucru este valabil în cazul fricii.

Frica funcționează ca un semnal de alarmă a cărui funcție, la fel ca toate semnalele de alarmă, este de a ne atrage atenția asupra unui pericol, pentru a ne permite să-i facem față mai bine. Problema este că acest semnal de alarmă poate fi mai mult sau mai puțin bine reglat.

### ► Ce este o frică normală?

O frică normală este o alarmă eficient calibrată în activarea, precum și în reglarea ei. În activare, alarma de frică nu se declanșează decât cu bună știință, în fața unui adevărat pericol, și nu la posibilitatea sau la amintirea unui pericol. Ea ține seama de context: dacă sunteți la trei metri de un tigru în junglă, vă este frică; dacă este în cușcă, frica se diminuează. Intensitatea ei este proporțională cu pericolul și ne dictează cum să acționăm corespunzător. De exemplu, să ne dăm înapoi încet din fața unui șarpe gata să muște, și nu să o luăm la fugă. Desigur, pot exista erori și alarme false – atunci ne este frică „degeaba” –, deoarece natura crede că e mai bine să ne fie teamă degeaba decât să fie prea târziu. Însă aceste alerte false sunt ocazionale și controlabile.

În reglarea ei, teama normală se stinge repede și ușor, o dată ce pericolul a trecut și am conștientizat că nu era atât de amenințător. Este cazul fricilor legate de surpriză: zgomote violente, persoane ajunse pe neauzite în spatele nostru. Această reglare rapidă a fricii reflexe facilitează acțiunea de adaptare: o dată ce și-a jucat rolul de alarmă, frica trebuie să dispară, în caz contrar ea devine inutilă și periculoasă. Vom vedea că o frică nereglată este ceea ce se numește un „atac de panică”, ce anihilează capacitatele de adaptare a persoanei și o paralizează complet: este echivalentul unei crize de astm la un alergic. Frica normală poate fi modulată, întărită spre un

pericol sau altul. Îi pot regla sensibilitatea în funcție de contextele și de nevoile mele: pe calculatorul meu mental, nu-mi activez programul de teamă când mă duc să-mi fac cumpărăturile în cartier, însă îl activez dacă trebuie să merg prin junglă sau printr-un cartier dubios noaptea. Pot exercita un control relativ asupra acestei „programări” a fricilor mele.

Un bun exemplu de teamă adaptată este senzația pe care o simți în timpul unei plimbări la munte dacă mergeți pe un drum foarte abrupt: o privire în golul care se deschide pe partea dumneavoastră arată că o cădere ar fi mortală, având în vedere înălțimea pantei și stâncile ascuțite de mai jos. Veți simți, aşadar, *un pic* de teamă. Însă știți și că, mergând încet și uitându-vă unde vă puneteți picioarele, n-aveți motive să cădeți. Vă puteți controla frica, aşadar, însă este util că ati simțit-o: teama dumneavoastră vă protejează. Ea vă face ca în timp ce mergeți să nu puteți privi somptuosul peisaj din jurul dumneavoastră: în această etapă periculoasă a plimbării, fie mergeți, fie priviți.

#### ► Când devine patologică o frică?

O frică patologică se asemănă unei alarme prost reglate, atât în activarea, cât și în reglarea ei.

Când activarea ei este anormală, frica se declanșează prea des pentru praguri de pericolozitate prea joase. Sunteți victimă alertelor false frecvente, ca un animal hăituit, o gazelă la adăpat, care tresare și o ia la fugă la cel mai mic zgromot sau mișcare a frunzelor. Declanșarea friciei este prea puternică, fără flexibilitate, tot timpul sau pentru nimic: teama nu este modulată și se transformă foarte repede în panică. Rigiditatea asta în declanșarea friciei, această funcționare de tip stimul-răspuns, este epuizantă: „Sunt mereu ca un animal hăituit”, îmi spunea un pacient cu fobie socială în legătură cu fiecare dintre ieșirile lui în stradă sau în magazine, „mi-a fost întotdeauna teamă că o să mi se vorbească și că o să încep să mă înroșesc, să tremur sau să transpir în mod absurd, pentru o întrebare banală.”

Atunci când reglarea ei este anormală, alarma de frică nu este modulată. Ea poate degenera foarte repede în panică incontrolabilă.

#### 1 • Frici normale și frici patologice

De aceea mulți pacienți fobici suferă de fenomenul numit „teamă de frică”: „De îndată ce începe să-mi fie frică, mă tem să nu se transforme într-o panică generalizată, care mă va îngrozi și mă va împinge să fac cine știe ce, inversul a ceea ce ar trebui făcut în realitate.” Frica patologică are nevoie de mai mult timp pentru a scădea în intensitate și a se calma. În plus, are tendința de a se declanșa foarte ușor: este fenomenul de *recurență a friciei*. Cu cât mi-e teamă mai violent și mai des, cu atât teama va reveni mai puternic și mai ușor. Persoanele fobice pot suferi chiar de adevărate „autodeclanșări” ale friciei: de exemplu, cei care au fobia îmbujorării se pot înroși la față în mod absurd, chiar și la telefon când nimeni nu-i vede, chiar crezând, pur și simplu, că ar putea roși, chiar vorbind despre ploaie și vreme bună. Un alt exemplu sunt atacurile de panică spontane sau nocturne la persoanele agorafobe, aceste crize de angoasă care pot apărea chiar la distanță de situațiile angoasante...

Să revenim la exemplul precedent al unei drumeții pe munte, dar de data asta din punctul de vedere al unei persoane *acrofobe*, adică suferind de o fobie de înălțime, și nu de o simplă frică. În timpul trecerii pe drumul foarte abrupt, încă de la prima privire în gol, se simte paralizată de spaimă. Corpul persoanei nu mai este decât un catalog de senzații însăspăimântătoare și îngrijorătoare: inimă care o ia la galop, picioare care se înmoiaie, tremurături, nod în gât, cap care se învârte... Halucinații cu căderi însăspăimântătoare îi acaparează mintea: ea se vede căzând în gol, corpul zdrobindu-i-se și deșirându-i-se pe stâncile ascuțite de jos. Imposibil să-și smulgă din minte aceste imagini. Tulburarea ei este atât de mare, încât începe să se îndoiască de propria persoană: într-un impuls sinucigaș, nu se va arunca ea în gol, pentru a sfârși odată cu asta? Se lipește cu spatele de stâncă: imposibil să mai avanzeze. Odată bine sprijinită de perete, închide ochii pentru a nu mai vedea aceste vârfuri vertiginoase, aceste orizonturi însăspăimântătoare care parcă nu au limite. Nu va putea sfârși drumeția decât pas cu pas, escortată de toți însușitorii ei, compătimitori sau agașați: unul în față, unul în spate și unul întrea ea și răpă, pentru a o împiedica să vadă...

Respectătorul. Aceste temeri patologice, aceste „frici rele” cum erau numite altădată, reprezintă terenul fobiei: însă unde se situează pragul între fricile patologice și patologia fricii?

## De la fricile maladive la maladiile fricii: fobiile

Nuanța între frică normală și frică fobică nu este perceptibilă în limba noastră, însă era, de exemplu, în Grecia antică. Grecii foloseau două cuvinte pentru a-și desemna spaimele: *deos*, care însemna o teamă reflectată și mentalizată, controlată; și *phobos*, care descria o teamă intensă și irațională, îndoșită de o fugă.

### ► Care este diferența între frică și fobie?

Să ne imaginăm că vă este *teamă* de păianjeni. Detestați să coborâți în pivniță, însă perspectiva de a scoate de acolo o sticlă pentru a primi invitați vă va motiva în a depăși dezgustul față de arahnide. La fel cum nu veți tremura dinainte la ideea unui weekend la țară la niște prieteni, sub pretextul că se află acolo câțiva păianjeni în dulapuri. Și, de altfel, dacă veți întâlni unul, îl veți zdrobi fără milă. Dacă, din contra, aveți o teamă *fobică* de păianjeni, veți refuza sigur să urcați în podul casei ca să căutați poze vechi de familie, chiar sub amenințare. Ideea de a vă duce în vacanță într-o țară exotică, unde sunt păianjeni mari, vă va bântui mai multe luni înainte. Și dacă vă găsiți față-n față cu un păianjen, teama dumneavoastră va fi atât de mare, încât riscăți ca nici măcar să nu-l puteți zdrobi.

O fobie se caracterizează, aşadar, printr-un anumit număr de simptome:

- o teamă foarte intensă, putând degenera până la un atac de panică;
- această teamă este adesea incontrolabilă;
- antrenează evitări ale obiectelor sau ale situațiilor fobogene de fiecare dată când acest lucru este posibil;
- dacă trebuie să ne confruntăm cu obiectul fricii – uneori n-am de ales –, suferința este extremă;

## 1 • Frici normale și frici patologice

- teama provoacă un handicap, legat de anticiparea anxioasă a situațiilor și de evitări. Fobiile nu pun viața în pericol, însă pot distruge calitatea vieții.

Există, desigur, forme intermediare între frici normale și frici fobice, frici nu tocmai normale, fără a fi încă fobii. Aceste temeri „intermediare” sunt foarte dependente de micile detalii ale mediului. De exemplu, pentru fricile sociale, precum teama de a vorbi în public, între cele două extreme există toate nuanțele: pe de o parte, persoane care n-au avut niciodată trac, și pe de alta, cele care, de-a dreptul fobice, nu pot deschide gura de față cu mai mult de două persoane. La majoritatea oamenilor, acest trac va depinde de mărimea publicului (zece sau o sută de persoane), de bunăvoiețea lui presupusă, de familiaritatea lui (cunoscuți sau necunoscuți), de nivelul lui (sunt ei mai mult sau mai puțin experți ca oratorul emotiv?) etc.

Să notăm și că gradul de handicap legat de fobii depinde în parte de mediul în care apar. Astfel, fobicul de șerpi care trăiește într-o societate occidentală suferă mai puțin ca în trecut, deoarece șerpii sunt, puțin câte puțin, goniți din existența noastră cotidiană. Însă omologul lui claustrofob, care suferă de teamă spațiilor închise, este mult mai dezavantajat de viață într-o societate în care este nevoie de deplasări multiple și repetitive în mijloacele de transport în comun, unde spațiul este limitat, și în care azi se trăiește mai mult în interior.

În sfârșit, apelativul de frică sau de fobie va depinde și de pericolul de care vă temeți: se vorbește rareori despre fobia de tigri sau de rechini, deoarece se consideră că fricile acestea, chiar foarte mari, sunt legitime. În realitate, asemenea fobii pot exista: teama ar fi atunci declanșată de o fotografie, o povestire, sau vederea acestor animale în cușcă sau în acvariu. În schimb, teama excesivă de pisici sau sardine va fi pusă în prim plan în familia fobiilor.