

Marie-France și Emmanuel
Ballet de Coquereaumont

GATA CU FRICILE!

21 de zile ca să vindeci copilul interior

J'arrête d'avoir peur!

© 2014 Groupe Eyrolles, Paris, Franța

© Didactica Publishing House, 2019

Toate drepturile rezervate pentru limba română. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă sau stocată fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Sabrina Florescu

Redactori: Crina Brăiloiu, Elena-Anca Coman

Corector: Gabriela Ilincioiu

DTP: Zamfir Adriana-Nicoleta PFA

Didactica Publishing House

Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București

Comenzi și informații: telefon/fax:

+40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10

e-mail: office@edituradph.ro

www.edituradph.ro



Mulțumiri	V
Introducere	1
Procesul de pregătire	7
PRIMA PARTE	
Frica și simptomele ei	15
Ziua 1 Există un pilot în avion?	17
Ziua 2 Corpul friciei	26
Ziua 3 Câmpul tuturor posibilităților	33
PARTEA A DOUA	
Frica și transele ei	39
Ziua 4 A trăi în viitor	41
Ziua 5 A trăi în trecut	50
Ziua 6 Vocile friciei	57
PARTEA A TREIA	
Fricile copilăriei	65
Ziua 7 Copilul și frica	67
Ziua 8 Monștrii din dulap	74
Ziua 9 Îmblânzirea umbrei	80
PARTEA A PATRA	
Fricile relaționale	87
Ziua 10 Frica și violența	89

PARTEA A CINCEA	
Fricile fundamentale	117
Ziua 13 Despărțirea	119
Ziua 14 Schimbarea	127
Ziua 15 Non-existența	132
PARTEA A ȘASEA	
În spatele friciei stă pofta de viață	139
Ziua 16 Frica și rușinea	141
Ziua 17 Frica, dorința și nevoia	151
Ziua 18 Piramida fricilor	161
PARTEA A ȘAPTEA	
Nu mă mai tem de fricile mele	173
Ziua 19 Frica și rănilor din copilărie	175
Ziua 20 Frica naște eroi	185
Ziua 21 A trăi din plin, a fi plin de Sine	193
Epilog	201
Glosar de termeni-cheie	203
Indexul fricilor	205
Bibliografie	207

Introducere

Frica este copilul din noi care se panichează.

Tahar Ben Jelloun

Copilul este un simbol unificator, care împacă opușii. Este cel care aduce vindecarea, cel care integrează.

Carl Gustav Jung

De ce este nevoie de o carte nouă despre frică?

Frica a fost punctul de interes pentru numeroase studii și publicații, care au mers în două direcții. Prima, cea analitică, se concentreză asupra clăificării și înțelegерii originii acesteia, explorând inconștientul; a doua, cea cognitivă și comportamentală, a propus depășirea friciei prin înțelegerea modului în care funcționează aceasta și prin confruntarea ei zilnică.

Una din două persoane suferă de frică nejustificată. Frica este o emoție principală. Ea funcționează asemenea unui semnal de alarmă emis de sistemul limbic sau de centrul emoțional. Există un adevărat circuit cerebral al friciei¹. Mai întâi este amigdala, locul memoriei inconștiente a fricilor, care este alertată de simțuri, apoi nucleul hipocampului evaluează această alarmă și o compară cu experiențele anterioare. În final, cortexul prefrontal controlează reacțiile automate de frică și ia o decizie, ținând cont de informațiile senzoriale, emotionale, personale și culturale. Astăzi, fricile extreme sunt atribuite hiperactivității amigdalei.

Emoția friciei este, așadar, o combinație complexă între mecanisme biologice și amintiri. Frica se inserează într-o poveste, o situație sau un scenariu. Emoția este biografică (conform teoriei psihologului american Silvan Tomkins, afectul este biologic, sentimentul este psihologic, iar emoția este biografică).

Cartea *Gata cu fricile!* explorează o cale inedită, care abordează frica dintr-un unghi nou, sprijinindu-se pe idei inovatoare, puțin cunoscute ori înțelese greșit de către publicul larg.

“ Trăim uneori sub influența difuză a unei frici excesive, care generează simptome cu adevărat paralizante și consumatoare de energie (fobii, tulburări obsesiv-compulsive, anxietăți sau angoase), ce ascund frici necunoscute. ”

ZIUA 1

Există un pilot în avion?

Ridică vălul fricii

Frica este o ceață de senzații.

Jules Renard



Există un pilot în avion?

Sunteți aşezat confortabil în avion. Vă bucurați de o călătorie fără probleme, iar însoțitoarele de bord au grijă de dumneavoastră. Cum zborul este un pic mai lung, decideți să vă dezmortiți picioarele. Mergeți înălțit către partea din față a avionului, când un detaliu vă atrage atenția. Ușa de la cabina pilotului este deschisă. Ezitați o secundă... Vă apropiați pentru a trage cu ochiul în interior. Iată o ocazie de a descoperi un spațiu interzis pasagerilor! Din nefericire, această imagine v-a panicat complet. Nu este nicio persoană acolo. Locul comandanțului de zbor este liber. Pilotul nu este la locul lui! Multe beculețe luminează intermitent și semnale sonore foarte stridente invadăzează spațiul limitat al cabinei. Vi se pare chiar că aparatul pierde din altitudine. Corpul vă întepenește și simțiți transpirația pe față. Din instinct, vă întoarceți privirea. Aveți o idee: „Să fug, trebuie să fug”. Dar este imposibil; sunteți încis într-un avion și nu există cale de ieșire. O senzație de leșin vă cuprinde. Deodată, totul se prăbușește. Vă întoarceți la locul dumneavoastră speriat, pierdut în propria persoană. O însoțitoare de bord vă zâmbește și vă șoptește câteva cuvinte pe care nu le înțelegeți...

Această metaforă descrie o realitate psihică. Ea ilustrează că fiecare poate trăi, la un nivel mai mult sau mai puțin important, sub influența unei frici excesive.

Frica, un talisman care protejează viața

Frica este o emoție simțită în fața unui pericol real sau imaginar. Această emoție este universală și există în toate ființele vii. Nu același lucru se poate spune despre alte emoții, precum fericirea sau tristețea. Funcția sa primară vizează protecția. Frica sănătoasă este talismanul care protejează viața.

Psihologul Marc Spund subliniază că frica „este pentru spirit ceea ce este durerea pentru corp”¹. Corpul ocupă un loc central în procesul emoțional. Avalanșa emoțională declanșată de un stimул generează reacțiile fiziole (transpirație, tremurat etc.) și stări de „înghețare”, de fugă sau de atac. Acestea sunt schimbări corporale care ne informează despre prezența emoției. Pasagerul avionului presimte, prin semnalele corpului său, că ceva nu este în regulă. Altfel spus, acestea sunt simptomele emotionale care servesc drept reper pentru evaluarea nivelului de pericol.

Sимptomul nu spune adevărul

Sимptomul este real, însă nu redă adevărul. În metafora „Există un pilot în avion?”, pasagerul este convins că se află în pericol. Corpul pare să îl informeze că frica îi este justificată. Simțurile îi spun că pilotul este absent. Cu toate acestea, nu este aşa.

Necesară pentru supraviețuire, frica este omniprezentă. Ea așteaptă doar o ocazie de a ieși la suprafață. În plus, instinctul de supraviețuire rămâne sensibil la anumite situații. Astfel, pentru el, zborul nu este ceva natural. În avion, multe persoane sunt foarte vigilente fără să-și dea seama.

Atunci când pasagerul privește interiorul cabinei, frica lui inconștientă este deja activată. Ea îi deformează vederea și percepția asupra realului. Convins că este în pericol, el devine surd și orb la tot ceea ce îl înconjoară. Nu înțelege atunci când însuțitoarea îi spune: „Comandantul lipsește pentru câteva secunde. Ați putut să vorbiți cu copilotul care se află în cabină?” La aceste cuvinte, ar fi putut să-și înțeleagă greșeala.

Sимptomele fricii invadă corpul. Acestea informează în legătură cu natura și cu intensitatea emoției. Ele pun în alertă sistemul nostru de supraviețuire. Pentru mulți, simptomele nu reflectă neapărat realitatea pericolului.

Rădăcinile inconștiente

Toate fricile au rădăcini inconștiente. O frică excesivă este rezultatul unui conținut inconștient care iese la suprafață. Această erupere amplifică mult simțurile, care sunt stimuli puternici.

Frica creează adevărate halucinații vizuale, auditive și senzitive. Ele înmulțesc sau exagerează senzațiile și percepțiile. Dacă înțelegea realitatea, pasagerul avionului ar fi exclamat: „Este incredibil, nu l-am văzut pe copilot! Însă m-am uitat bine”. Toată lumea trăiește situații în care simțurile induc în eroare. Aceste halucinații precedă conștientizarea fricii. Ele accentuează intensitatea și adevărul emoțiilor.

Mulți sunt cei care trăiesc sub influența unor mari frici și rămân împietriți în acel punct. Manifestarea unui conținut psihic inconștient este caracteristică fricii excesive.

Frica este biografică

Frica este o invitație ca să vă înțelegeți povestea. Nu uitați că frica este biografică. Nu se poate separa de trăirile anterioare. Este necesar ca voi să vă depășiți simptomele și să descoperiți povestea ascunsă din spatele fricii.

De fiecare dată când simptomele voastre pun în pericol realitatea, vă gândiți imediat că frica voastră este ridicolă și inutilă. Este greșit. Frica aduce la lumină acele părți din povestea voastră de viață rămase în umbră. Sentimentele neexprimate, nevoile neîmplinite sau situațiile nedepășite din trecutul vostru pregătesc terenul pentru frică. Ea vă limitează percepția asupra realității.

Ignorând o parte din adevărul interior, trăim totul sub potențiala umbră a fricilor mute, fricile care nu sunt înțelese dincolo de simptomele lor.

Catherine celibatară de 40 de ani, își exprimă astfel problema: „Îmi doresc să merg la căsătoria surorii mele, însă este foarte complicat pentru mine. Mi-e foarte frică să merg acolo. Am multe stări care mă deranjează foarte mult. Vreau să mă vindec, însă toate acestea sunt prea puternice pentru mine”. Catherine suferă de numeroase tulburări obsesiv-compulsive (TOC), care îi îngreunează viața de zi cu zi. TOC-urile sunt probleme de comportament asociate cu angoasele; se caracterizează prin idei fixe care paralizează gândirea și o obligă să pună în mișcare acțiuni compulzive. Ea se spală foarte des pe mâini. La intrarea în apartament a amenajat un mic vestiar pentru a se dezbrăca și a evita astfel orice contact între exterior și interior. Toate tulburările ei au în comun o teamă de murdărire și de contaminare. Obiectele sale prețioase sunt închise în săculeți din plastic și dezinfecțiate periodic. Bineînțeles, toate aceste probleme au repercusiuni dramatice asupra relațiilor ei cu ceilalți. Cea mai mică ieșire în exterior este însoțită de numeroase ritualuri de conservare. Catherine trăiește constant sub influența simptomelor severe și a fricilor iraționale.

A decis până la urmă să meargă la nunta surorii sale și să facă față fricilor. La întoarcere, situația s-a agravat. Corpul și sufletul ei „urlau” de-a dreptul. Toate problemele ei s-au agravat. Întocmai ca niște becuri luminoase și ca semnalele sonore ale avionului, reacțiile sale sunt o formă de alarmă psihico-corporală. Corpul ei pare să-i transmită că nu a fost niciodată într-un pericol la fel de mare. Se simte pierdută și neliniștită în ceea ce privește viitorul ei.

Castelul din cărți de joc

Disperată, Catherine a acceptat un nou protocol, care constă în a nu se mai ocupa de simptomele sale. De fiecare dată când apare o tulburare compulsivă, a învățat să spună cu voce tare: „Acest simptom are cu siguranță un scop pe care îl ignor și aleg să comunic direct cu frica”.

Psihiatru american Jeffrey M. Schwartz, celebru pentru cercetările sale în domeniul neuroplasticității și pentru aplicarea acestora în cazul tulburărilor obsesiv-compulsive, amintește că, dincolo de gândul obsesiv, o parte din psihic cunoaște adevărul. A demonstrat că practicile axate pe

concentrarea asupra respirației permit o mai bună ordonare a gândurilor și îndreptarea către un comportament mai constructiv.

Intenția are putere de transformare asupra creierului; aceasta generează noi conexiuni neuronale, o recablare, eliberând mintea de frică, de observație și de constrângere².

Concentrându-se în timpul terapiei pe partea plină a resurselor, Catherine a putut să înțeleagă mesajele venite din partea adevărului său interior și să-și depășească suferințele din copilărie. Trăise în frică toată copilăria. Comportamentele agresive ale părinților au urmărit-o mult timp. Pentru a scăpa de această suferință, a ridicat mai multe ziduri între ea și sentimentele ei din copilărie. Trecând prin diferite frici din spatele simptomelor, ea a eliberat, pe parcursul unui an, o adevărată magmă emoțională de frică, de furie și de tristețe.

Rezultatul a fost spectaculos. Una câte una, toate tulburările obsesiv-compulsive s-au dărâmat ca un castel din cărți de joc. Simptomele fricii sunt reale, dar dispar de cele mai multe ori atunci când mesajul din spatele fricii este înțeles. Prin eliberarea simptomului, oricine poate ridica vălul de frică, acceptând să dezvăluie, să retrăiască și să depășească ceea ce s-a petrecut în trecutul său.

Ascultă pilotul interior

În timpul furtunii îl cunoaștem pe căpitan.

Seneca

Autoreglarea

Psihicul este „un sistem cu autoreglare, care își menține echilibrul aşa cum o face și corpul”³. Psihicul și corpul sunt două universuri de autovindecare foarte complexe. Frica face și ea parte din acest sistem. La fel ca simptomele care ne pun în dificultate, frica imaginară este un apel la reglarea sistemului interior. Ea aparține (ca alte emoții) unei forme de inteligență preverbală și involuntară. Prin urmare, ceea ce contează nu este atât vindecarea simptomului (chiar dacă dorința de a face acest lucru

este legitimă și de înțeles), cât iluminarea relațiilor din sistemul psihic, el însuși în dependență față de sistemele exterioare precum familia, mediul profesional, mediul de viață etc. În practica psihoterapeutică, nu tratăm niciodată direct fricile, ci abordăm întregul sistem. Vindecarea simptomelor (TOC, fobia, stresul etc.) nu este decât rezultatul vizibil al unei schimbări sistematice subiacente. Toate exemplele citate în această carte sunt dovada vie a acestui lucru. Abordarea noastră este similară și în tratarea dependentelor.

Barometrul vivacității

Să revenim la Catherine. Povestind recent despre parcursul său, a fost surprinsă de remarcile celor din jurul ei: „Este un miracol că toate fricile și-au dispărut”, „Credeam că este nevoie de ani buni pentru a te vindeca de TOC” etc. Pentru prima dată, Catherine a devenit conștientă că a trecut printr-o transformare. Dispariția simptomelor a bucurat-o, dar cel mai important lucru pentru ea nu era acesta. Schimbarea radicală a fost recăptarea unui echilibru dinamic și natural când a avut grija să-și asculte adevărul interior din spatele fricilor.

Concentrându-ne pe înlăturarea simptomelor, mesajele transmise de frici ne scot din interiorul nostru, plasându-ne într-un context relațional sănătos. Această formă de luptă împotriva noastră duce rareori la o vindecare adevărată. Fricile și emoțiile în general ne încurajează să devinim ființe mai conștiente și mai vivace. Acesta este motivul pentru care frica este barometrul vieții*, „acea calitate de a fi care ne călăuzește și care dinamizează potențialul existent în fiecare”⁴.

Atunci când frica se exprimă prin forme excesive, ea avertizează că peisajul interior este împietrit. Simptomele acționează pentru a compensa absența pilotului capabil să reechilibreze aparatul psihic.

Prima frică încuietoare: frica de a pierde controlul

Viața, cu diferitele sale forme și cu nenumăratele sale experiențe, ne încântă. Da, viața ne încântă! Pentru a face față incertitudinilor vieții, nu ne luăm timpul necesar pentru a asculta în profunzime răspunsurile care vin din interior. Încercăm să controlăm viața. Dorința de a combate simptomele provine din aceeași logică. Este o încercare de regăsire

a puterii asupra sinelui. Dacă această dorință este naturală și legitimă, ea poate să alimenteze o iluzie, aceea de a crede că frica poate dispărea pentru totdeauna.

Imaginându-ne psihicul ca pe un sistem interconectat, putem înțelege mai bine că frica este un strigăt. Evenimente uitate, suferințe ascunse, nevoi și dorințe reprimate ies la iveală mai devreme sau mai târziu. Toate acestea ne încântă! Credem că pierdem controlul. Simptomele fricii se prelungesc în neputință și în alimentarea fricii de a pierde controlul.

Această frică acționează ca o bombă fumigenă pentru a scăpa de lumea interioară. Este un blocaj puternic, care deseori agravează simptomele. Anxietatea, angoasele și stresul sunt în mare parte simptome ale fricii de a renunța. Îndepărându-se de simptomele care distorsionează frica, privirea se îndreaptă către interior, acolo unde se află răspunsul. Ușa este închisă. Pentru fiecare încuietoare există o cheie. Frica vă invită să o descoperiți.

Simbolul însușitoarei de bord

În metafora „Există un pilot în avion?” (vezi p. 17), însușitoarea de bord simbolizează o calitate aparte a conștiinței care se îndepărtează de experiență. Ea oferă capacitatea de punere în perspectivă, dar și o nouă imagine a ceea ce există în sine. Cu toții o simțim atunci când, în fața unui eveniment dificil al vieții, rămânem calmi și capabili să luăm decizia bună.

Această voce este deseori asemănătoare cu o șoaptă în mijlocul agitației mentale. De multe ori, este greu de ascultat și de înțeles. Ultimele cuvinte ale însușitoarei de bord însemnau: „Nu te îndoii, există un pilot. Ai încredere în el”.

Atunci când ne este frică, avem sentimentul că pierdem controlul asupra noastră. Această situație neplăcută denotă limitele și natura imperfectă a ființei umane. Totodată, frica este și un inițiator minunat, cu condiția ca mintea să-și păstreze linisteala, pentru a putea descoperi adevăratul pilot interior.

Pentru depășirea numeroaselor frici care apar pe parcursul vieții este nevoie de renunțare și de acceptare, calități esențiale pentru a descoperi ceea ce se află dincolo de limitele aparente.

Respect pentru oameni și cărți

GATA CU FRICILE!

Ritualul următor este simplu și, în același timp, puternic. El vă permite să faceți liniște în minte și să vă ascultați pilotul interior. Pe parcursul celor 21 de zile ale procesului, îl vei putea realiza de fiecare dată când simțiți frică. Este un exercițiu care ia în considerare numeroase aspecte ale fricii.

Etapa 1. În momentul în care simțiți frică, așezați-vă și rămâneți nemineați timp de un minut. Ascultați-vă senzațiile din corp, chiar dacă sunt neplăcute. Nu fugiți de ele. Numiți în gând aceste senzații (de exemplu: nod în gât, rău la stomac, tremur, mâini transpirate etc.) și identificați-vă frica (de exemplu: frica de gol, frica de a vorbi în public, frica de leșin etc.).

Etapa 2. Concentrați-vă asupra respirației. Respirați adânc de cinci ori, inspirați și țineți-vă respirația cinci secunde, apoi dați tot aerul afară.

Etapa 3. Concentrați-vă asupra mișcărilor. Faceți un pas la dreapta. În acel loc, relaxați-vă umerii, întindeți-vă brațele, cu palmele îndreptate înainte.

Conștientizați noua senzație care se instalează în corpul vostru. De obicei, un zâmbet (vizibil sau interior) însoțește această nouă poziție. Fiți conștienți de acest zâmbet și de emoția, sentimentul sau dorința care îl sunt asociate (de exemplu: bucurie, eliberare sau dorința de a împărtăși altcuiva experiență). Însoțiti această nouă percepție de o respirație lentă și adâncă. Frica scade natural, lăsând loc energiei și vitalității. Veți fi surprinși de schimbarea rapidă care se petrece în voi.

Frica voastră și senzațiile neplăcute nu dispar pentru totdeauna, însă intensitatea lor se diminuează. Nu încercați să vă supriماți frica sau simptomele ei. Ascultați doar ceea ce este diferit. Veți constata că frica nu vă împiedică să avansați.

De reținut că acest ritual este mai greu de pus în practică atunci când vă cuprinde panica. Dacă vă panicați, luați-vă mai mult timp pentru a respira.

Reduceti senzațiile neplăcute din corp la un nivel de toleranță acceptabil înainte de a trece la Etapa 3.

Etapa 4. Folosiți o agendă pentru a transcrie experiențele de fiecare dată când faceți acest ritual. Scrieți data, frica pe care ati simțit-o și ce este diferit din noua poziție adoptată.

ZIUA 1

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

1. Marc Spund, *Vaincre les peurs et les phobies*, L'Archipel, 2005 (p. 31).
2. Concluziile lui Jeffrey M. Schwartz din lucrarea *The Mind and The Brain: Neuroplasticity and The Power on Mental Force*, HarperPerennial, 2003, amintite de John Bradshaw în *Découvrir ses vraies valeurs*, op. cit. (de la p. 108 la 110).
3. Carl G. Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, 1987.
4. Termenul de „vivacitate” este folosit de Jacques Salomé începând cu anii 1970. Definiția pe care acesta o atribuie termenului este extrasă din lucrarea sa *La Ferveur de vivre*, Albin Michel, 2012, p. 20.

De la senzație la adevărul interior

Căutarea originii unei suferințe prin prisma manifestărilor friciei permite sprijinirea pe manifestări fizice concrete, ușor de identificat.

Luc Nicon

Frica de apă, un exemplu de fobie

O frică de tip fobie este simptomul unei energii blocate. Este o schimbare de la reacția normală a friciei. Persoanele care suferă de fobie sunt închise într-o carapace care nu le permite să simtă o suferință a cărei origine este, deseori, îndepărtată și misterioasă. De asemenea, este posibil ca fobia să fie legată în mod direct de o traumă, după cum povestește Nathalie în mărturia sa: „Frica mea de apă vine din adolescență. La vîrstă de 13 ani, apa a devenit un pericol imens pentru mine: a luat-o pe mama și ar fi putut să mă ia și pe mine. S-a întâmplat în vara anului 1986, era prima zi de concediu a mamei mele. Era o zi frumoasă de august, cu un cer albastru, și era foarte cald afară. Ne-am dus la apă. Niciuna din noi nu știa să înnoate. Singurele amintiri pe care le-am păstrat timp de douăzeci și cinci de ani sunt o apă învolturată care m-a cuprins cu totul, apoi girofarurile jandarmilor și mașina de pompieri și pe mama mea întinsă pe o targă cu un cearșaf alb peste corp. Circumstanțele acelui accident mi-au dispărut imediat din memorie.”

După această tragedie, Nathalie a trecut printr-o lungă perioadă de instabilitate. Bunicul său, doborât de durere, nu a reușit să aibă grijă de ea.

Și-a întâlnit tatăl, care a abandonat-o la naștere. În timpul unei reuniuni de familie, s-a decis ca ea să trăiască la mătușa ei, sora mamei decedate. S-a mutat a doua zi. În tot acest timp, nu a primit nicio explicație și nicio persoană nu și-a exprimat tristețea în fața ei.

Ca adult, Nathalie a devenit parțial insensibilă la evenimente sau la persoane. Incapabilă să-și exprime emoțiile sau sentimentele, nu a reușit să-și creeze un mediu afectiv stabil. Frica de apă a ocupat o mare parte din viața ei. Trauma copilăriei și tăcerea familiei în acea perioadă i-au interzis să-și trăiască durerea din plin.

Traumatismul conștient

O fobie este o frică atașată de un obiect (sau o situație) considerat periculos. Fobia trimite la natura friciei. Chiar dacă ea nu se exprimă prin forma unei fobii, frica aparține mai mult reprezentărilor decât percepțiilor. De exemplu, Nathalie a devenit „cea care și-a făcut mama să moară”. O reprezentare funcționează de multe ori ca un ecran pentru tot conținutul senzorial și emoțional refuzat. Ceea ce înseamnă că mintea fabrică o imagine neclară generată de simțurile și de emoțiile nerealiste, și nu în concordanță cu ceea ce a trăit sau a resimțit inițial.

Fobia folosește un obiect sau o situație pentru a concentra o parte importantă din angoasa și suferința cărora nu li s-a dat un loc. Majoritatea fricilor acționează creând reprezentări, imagini despre sine sau despre ceilalți ori despre mediul înconjurător. Încă de la începuturi, această strategie de refuzare este necesară supraviețuirii. Dar senzațiile și emoțiile inițiale așteaptă în continuare să fie trăite și depășite.

Povestea Nathaliei este revelatoare. Pierdută complet, ea a cercetat adevărul acelei teribile zile de august 1986: „În ziua în care am primit scrisoarea, inima mi-a bătut foarte tare. Apoi am descoperit raportul oficial al jandarmeriei, raportul audierii mele de atunci și raportul unui martor al scenei. (...) Am plâns citind cuvintele acelei fetițe de 13 ani: «Mamei i s-a făcut rău. A leșinat și apoi a căzut în apă, s-a prins de glezna mea, trăgându-mă și pe mine.»” Înțelegând că mama ei a murit în urma unei hidrocutări și că ei i-a salvat viața intervenția unui martor, propria reprezentare asupra evenimentelor s-a prăbușit.

- 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21