

LBRIS

We know
books

Redactare: *Ioana Bârzeanu, Daniel Adrian Olaru*
Tehnoredactare: *Mariana Radu*
Corectură: *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, reeditare 2021. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING

Contact:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

ISBN 978-606-910-144-5

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României



Christophe André

Psihologia fricii

Temeri, angoase și fobii

Traducere din limba franceză
de *Daniel Voicea*

METEOR
PUBLISHING



Cuprins

Introducere	5
Capitolul 1 • FRICI NORMALE ȘI FRICI PATOLOGICE	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 STĂPĂNEȘTI FRICILE?	20
DIFERITELE FEȚE ALE FRICII	21
Capitolul 2 • DE UNDE VIN FRICILE ȘI FOBIILE?	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 APARTIN 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
› Hipersensibilității și hiperemotivii sunt predispuși la fobie?	38
› Intoleranța la frică: frica de frică	38
ÎNVĂȚAREA TEMERILOR ȘI FOBIILOR	39
› 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 DECÂT BĂRBAȚII?	46
PENTRU A CONCLUZIONA ASUPRA CAUZELOR FRICILOR ȘI FOBIILOR ...	50
Capitolul 3 • MECANISMELE FRICILOR ȘI FOBIILOR	51
CELE TREI DIMENSIUNI ALE FRICILOR ȘI FOBIILOR	53
MECANISME COMPORTAMENTALE: FUGA CARE AGRAVEAZĂ	55
› Evitățile: 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 înec în mine însumi”	65
› Inteligență sub influență: putem acționa?	66
MECANISME EMOȚIONALE:	
PUTEM SCĂPA DE PSIHOBIOLOGIA FRICII?	67
› Circuitul cerebral al fricii: scenariu biologic al unei secvențe de spaimă	68
› Raporturile între amigdală și cortexul prefrontal: luptă sau colaborare?	71
› Programați pentru frică	72
› Dereglări diverse legate de biologia fricii	73
› Cum să „calmăm” amigdala cerebrală?	74
› Curaj și discernământ	74
Capitolul 4 • CUM FACEM FAȚĂ FRICII: PRIMELE PISTE	77
1. NU VĂ MAI SUPUNEȚI 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

316	
4. MODIFICAȚI-VĂ VIZIUNEA DESPRE LUME	87
› 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 deficient	90
› Teamă înainte, teamă în timp ce, teamă după: teamă mereu.....	90
5. CONFRUNTAȚI-VĂ URMÂND REGULILE	91
› De ce să ne confruntăm?	92
› Reguli pentru a scăpa de fricile fobice	93
6. RESPECTAȚI-VĂ ȘI FACEȚI-I PE CEILALȚI SĂ VĂ RESPECTE FRICILE	97
7. GÂNDIȚI-VĂ LA FRICA DUMNEAVOASTRĂ, LA TRECUTUL EI, LA FUNCȚIA EI... DAR NU VĂ PIERDEȚI PE DRUM!	100
› Trebuie să ne gândim întotdeauna la istoria fricilor	100
› Există avantaje în a fi fobic?	101
› Au fricile un sens ascuns?	101
8. AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ: FRICI, FOBII ȘI IGIENĂ DE VIAȚĂ	103
› Exercițiu fizic	104
› Alimentație	105
› Stresul agravează fricile	106
9. ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ RELAXAȚI ȘI SĂ MEDITAȚI	106
› De ce și cum să ne relaxăm?	107
› Poate fi utilă meditația în cazul fricilor excesive?	108
10. MENȚINEȚI-VĂ EFORTURILE ÎN TIMP	110
Capitolul 5 • TOT CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE TRATAMENTUL FOBIIOR	112
NE PUTEAM VINDECA DE O FOBIE?	113
› Să te vindeci înseamnă să vezi mai întâi diminuarea sau dispariția simptomelor	114
› Să te vindeci înseamnă și să înveți să faci față propriilor frici	114
› De ce criterii dispunem pentru a ne vindeca?	115
NECESARELE CĂI BIOLOGICE ALE VINDECĂRII	117
› Să ne vindecăm creierul pentru a ne vindeca mintea	117

› Modificarea arhitecturii cerebrale prin psihoterapie?	118
› Dovada prin imagine	119
MEDICAMENTE ÎMPOTRIVA FOBIIOR?	120
› Tranchilizantele, calmantele și alte anxiolitice nu fac decât să adoarmă frica	120
› Anumite antidepressive înlesnesc reglarea fricii	122
› Există medicamente „bio” cu efect antifobic?	124
› Utilizarea corectă a medicamentelor	124
TERAPIILE COMPORTAMENTALE ȘI COGNITIVE	125
› 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 dezbateri	128
› Tehnici utilizate în TCC	129
› O noutate în abordarea TCC a fobiilor: EMDR	134
FOBII ȘI PSIHANALIZĂ	135
TOATE DRUMURILE DUC LA ROMA, DAR MAI REPEDE SAU MAI ÎNCET...	137
Capitolul 6 • FRICI ȘI FOBII: UN PIC DE ISTORIE ȘI UN PORTRET DE FAMILIE	139
FOBIA NU ESTE O NEVROZĂ	141
CELE TREI CATEGORII DE FOBII	144
Capitolul 7 • FRICI ȘI FOBII „SIMPLE”: ANIMALE, AVION, SÂNGE ȘI APĂ...	146
FRICI INTENSE ȘI FOBII „SPECIFICE”	149
› Sunt fobiile specifice niște maladii?	151
› Puțină știință în legătură cu fricile și fobiile specifice	152
FRICI ȘI FOBII DE ANIMALE	153
FRICI ȘI FOBII DE ELEMENTELE NATURALE	156
TEAMA DE SUFOCARE ȘI CLAUSTROFOBIA	158
FRICI ȘI FOBII DE MIJLOACELE DE TRANSPORT	160

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
Capitolul 8 • FRICI ȘI FOBII SOCIALE	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 maximum 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 autocritica 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 terapeutice	218
› Lucrul cu gândurile proprii și acceptarea de sine	219
› Terapia lui Maxime	221
„M-AM SĂTURAT SĂ SUBVIETUIESC...”	223
Capitolul 9 • TEAMA DE NELINIȘTE: CRIZE DE ANGOASĂ, PANICI ȘI AGORAFOBIE	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
› Spirala 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 AGORAFOBIE	254
› Medicamentele	254
› Psihoterapia comportamentală și cognitivă	254
M-A CUPRINS UN FIOR DE SPAIMĂ...	259

Capitolul 10 • MULTE ALTE FRICI...	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 incontinențe	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
Concluzie	281
Anexe	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
Note bibliografice	295
Mulțumiri	313

Prietenului meu Michel,
care nu ceda niciodată temerilor lui.

Introducere

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 teama 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 țipete 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 teama lor de a fi ridicoli nu-i ucisese. Și că-i deranjase mai puțin decât prevăzuseră...

Ah, uitasem: 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 reprize. Cu Jacques, la magazin, am stat un sfert de oră absorbiți în contemplarea raionului cu periute de dinți. Cum să le explicăm paznicilor, veniți să vadă ce făceam, că realizam un exercițiu de stăpânire a fricii de dureri? Am râs și cu

Sophie, când un pasager din metrou a venit s-o întrebe unde era camera ascunsă, convins că țipetele 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 însoțesc în toate locurile de care se tem, încercând să le ajut să lupte împotriva temerilor lor. Curajul și energia de care dau dovadă atunci pentru a-și înfrunta temerile arată că sunt la ani-lumină distanță de ceea ce unele persoane cred despre ele: fobicii ar fi slabi, 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 unii dintre noi sunt victimele acestor frici excesive și maladive care sunt fobiile? Este vina lor? Și, mai ales, ne putem vindeca pentru totdeauna de fricile proprii?

CAPITOLUL 1

Frici normale și frici patologice

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

Nu suntem responsabili de aceste frici excesive, incontrolabile, așa 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

Verii 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. Teama lor este salutară.

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

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

de controlat. Ea evită pe cât posibil să zboare cu avionul. Și, dacă trebuie s-o 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 crispată, 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 n-o apuce 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 șansele 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 sune, 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 îngustează pentru a limita intrarea toxinelor) și din contracții 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

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 capacitățile de adaptare a persoanei și o paralizează complet: este echivalentul unei crize de astm la un alergic. Frica normală poate fi modulată, ținută 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 simțiți 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, așadar, *un pic* de teamă. Însă știți și că, mergând încet și uitându-vă unde vă puneți picioarele, n-aveți motive să cădeți. Vă puteți controla frica, așadar, însă este util că ați 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 aseamănă 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 victima alertelor false frecvente, ca un animal hăituit, o gazelă la adăpat, care tresare și o ia la fugă la cel mai mic zgomot sau mișcare a frunzelor. Declanșarea fricii 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 fricii, 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 incontrollabilă.

De aceea mulți pacienți fobici suferă de fenomenul numit „teama 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 fricii*. 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 fricii: 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 înspăimântătoare și îngrijorătoare: inimă care o ia la galop, picioare care se înmoaie, tremurături, nod în gât, cap care se învârte... Halucinații cu căderi înspăimântătoare 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 avanseze. Odată bine sprijinită de perete, închide ochii pentru a nu mai vedea aceste vârfuli vertiginose, aceste orizonturi înspăimântătoare care parcă nu au limite. Nu va putea sfârși drumeția decât pas cu pas, escortată de toți însoțitorii ei, compătimitori sau agasați: unul în față, unul în spate și unul între ea și râpă, pentru a o împiedica s-o vadă...

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, însoțită 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 exotica, 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 riscați ca nici măcar să nu-l puteți zdrobi.

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

- o teamă foarte intensă, putând degenera până la un atac de panică;
- această teamă este adesea incontrollabilă;
- 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-avem de ales –, suferința este extremă;

- 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 bunăvoința 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 teama spațiilor închise, este mult mai dezavantajat de viața într-o societate în care este nevoie de deplasări multiple și repetate 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.

Diferența între frici normale și frici fobice

Frici normale	Frici fobice
Registrul emoției	Registrul bolii
Teamă de intensitate limitată, adesea controlabilă	Teamă care poate merge până la panică, adesea incontrolabilă
Asociate cu situații în mod obiectiv periculoase	Asociate cu situații uneori nepericuloase
Evitări moderate și handicap ușor	Evitări importante și handicap semnificativ
Frică de anxietate anticipativă: existența nu este organizată în jurul fricii	Anxietate anticipativă majoră: existența este organizată în jurul fricii
Confruntările repetate pot, puțin câte puțin, scădea intensitatea fricii	Se întâmplă frecvent ca, în ciuda confruntărilor repetate, teama să nu scadă

► **Care este frecvența fricilor și fobiilor?**

Cifrele sunt foarte clare: fricile și fobiile sunt extrem de răspândite. Fricile, după cum am menționat, afectează pe toată lumea. Fricile excesive, foarte frecvente la adulți, se întâlnesc la aproximativ *un adult din doi*. În sfârșit, printre persoanele care spun că suferă de o teamă excesivă, se observă, în general, că un sfert până la jumătate dintre ele sunt, în realitate, fobice. Fobiile sunt, așadar, mai rare ca fricile, considerabil chiar, totuși ele reprezintă patologia psihologică cea mai frecventă, alături de maladiile depresive și de alcoolism (care, de altfel, le pot însoți). Cât despre ceea ce ne poate provoca teamă, obiectele „fobogene” sunt foarte variate, însă vom vedea că ele nu sunt întâmplătoare: în mare, ne este teamă de ceea ce natura ne-a *învațat* să ne fie cu ușurință teamă. Pentru că asta reprezintă, sau reprezenta în evoluția noastră, un pericol pentru specia noastră.

Frecvența fricilor numite „simple” în ansamblul populației pe un eșantion reprezentativ de 8.098 de persoane adulte¹ (aceste cifre se referă la riscul de apariție pe toată viața)

Natura fricii	Persoane suferind de această teamă excesivă în ansamblul populației	Persoane suferind de această teamă într-un stadiu fobic în ansamblul populației
Gol și înălțimi	20,4%	5,3%
Zbor cu avionul	13,2%	3,5%
A fi închis (claustrofobie)	11,9%	4,2%
A fi singur(ă)	7,3%	3,1%
Vijelii, tunet, furtuni	8,7%	2,9%
Animale	22,2%	5,7%
Sânge, răni, injecții	13,9%	4,5%
Apă	9,4%	3,4%
Toate la un loc	49,5%	11,3%

Frecvența celorlalte două mari categorii de frici^{2,3}

	Teamă excesivă	Teamă invalidantă	Fobie
Teama de părerea și de judecata altora	Timiditate: 60% Trac: 30%	Anxietate socială invalidantă: 10%	Fobie socială: 2-4%
Teama de a avea o problemă și de a pierde controlul	Atacuri de panică izolate: 30% pe toată viața	Tulburări de panică (atacuri de panică repetate): 2%	1/3-2/3 dintre emotivi devin agorafobi

► **Fobiile: frici intense și rezistente**

Fobiile nu se caracterizează doar prin existența temerilor excesive, ele sunt adevărate maladii ale fricii, cu dinamica lor proprie. Odată apărute, ele au tendința de a fi cronice, și uneori chiar, pentru cele mai severe dintre ele, să se agraveze și să se extindă.

Copiii, care au numeroase frici „normale”, învață, puțin câte puțin, teamă cu teamă, să le depășească: pur și simplu, viața îi vindecă de fricile lor, oferindu-le ocazii să se confrunte cu ele,