

LBRIS

We know  
books

*Roberto Pagnanelli*

## *Eu iubesc frica*

---

*Tehnici și remedii pentru a înfrunța și depăși fobiile,  
atacurile de panică și fricile*

**Antet**

Autorul dorește să mulțumească doamnei Dr. Cristina Orel,  
psiholog și psihoterapeut,  
pentru participarea binevenită la acest proiect.

## Cuprins

---

Dedicații

Introducere

Laudă pentru frică

### NOI ȘI FRICILE

Curajul

Ce este frica?

Frica? Un mecanism de apărare

Frica bună și cea rea, zâna și lupul din basme

Multiplele fețe ale fricii

Partea pozitivă a fricii

Frica? Este un simbol!

Frica? E feminină!

Rolul modelelor culturale în dezvoltarea fobiilor

### CUNOAȘTEREA FRICILOR

Cauzele fricilor

De ce ne este frică?

Cauzele

Ciudățeniile sufletului uman: fobiile

Frica de moarte

Simptomele fricilor

Fricile în psihiatrie

Chestionar

Litoterapia

Florile californiene

Florile Bach

Gemoterapie

## EXERCITIILE PENTRU MINTE

Primul exercițiu

Al doilea exercițiu

Al treilea exercițiu

Al patrulea exercițiu

Al cincilea exercițiu

Al șaselea exercițiu

Al șaptelea exercițiu

Al optulea exercițiu

Al nouălea exercițiu

Al zecelea exercițiu

Concluzii

Bibliografie

## Dedicații

Nu există speranță fără frică și nu există frică fără speranță.  
BENEDETTO SPINOZA

Lucrarea este dedicată celor care suferă de panică și fobii. Celor care nu au mai urcat într-un lift de ani de zile, celor care se tem de sânge și transplanturi, celor care nu mai trăiesc pentru că se închid în sine, prinși între patru pereți, întrebându-se dacă viața merită trăită. Celor care nu au făcut doi pași în afara casei de cincisprezece ani, celor care nu lucrează, iar dacă o fac, nu pot să respire timp de opt ore pe zi.

Pentru cei care se simt ghinionști și se tem de numărul 13, pentru cei care urăsc tunelurile sau soacra, pentru cei care nu pot vorbi în public și ale căror inimi bat nebunește, pentru bucăți care nu vrea să alunece pe gât sau portocala ce îi va stropi.

Este dedicată celor care trăiesc o viață de iad, celor care visează la un viitor plin de speranță, dar nu pot scăpa de frica lor, celor care nu se urcă în tren și care tremură în fața unei fantome sau a unui șoarece; celor care trăiesc în angoasa de a sta în întuneric, celor care nu pot călători, celor care se tem să facă un infarct, celor care nu pot avea copii și visează să aibă patru, celor care vor să se căsătorească cu un model și să trăiască ca în povești, celor care trăiesc cu capul în nori și se tem de înălțimea unui zgârie-nori. Dar ea este dedicată și ție, care ești bine, ai o sănătate de fier și nu te temi de nimic.

Într-un cuvânt, tuturor celor care vor să învețe să își spună: „Te iubesc, mai mult decât temerile mele!”

De multe ori trebuie să fii mai puternic să trăiești decât să mori.  
VITTORIO ALFIERI

Înainte de a defini frica, să încercăm să înțelegem opusul ei, curajul.

Curajul este acea calitate pe care, atunci când ne lipsește, cu toții ne dorim să o avem. Este sentimentul de a fi unic și invincibil și de a ține totul sub control. Să știi ce faci, atunci când evenimentele scapă de sub control.

Dar este, de asemenea, emoția care te cuprinde atunci când te aștepti mai puțin, când te confrunți cu un adversar mai puternic decât tine, când știi că, 9 la 1, vei pierde și totuși joci, când știi că există pericole în viață, când știi că poți să pierzi ceva al tău și totuși o faci!

Curajul este atunci când nu gândești și acționezi din instinct, când mâinile ți se mișcă singure și trebuie să scoți o persoană dintr-o mașină în flăcări, când îți rănești mâinile și o faci oricum, când ești întrebat de ce faci o muncă ce, în ochii celorlalți, nu contează deloc, dar tu continui să o faci pentru că îți place și îți dă emoții.

Curajul este ceea ce fiecare om își creează dimineața, când trebuie să-și construiască ziua. Curajul înseamnă să înfrunți viața știind că moartea există, înseamnă să iubești victoria chiar dacă simți gustul înfrângerii, înseamnă să vorbești și să iubești... la fel, fără să te întrebă dacă vei primi ceva în schimb...

Curajul înseamnă să crezi că ai încheiat totul și să o iei de la zero... să ai o mie de vieți chiar dacă ai doar una.

Curajul înseamnă să crezi că timpul nu trece și să sfidezi ridurile de pe față zâmbind, ca și cum ar fi minciuni de vară. Curajul înseamnă să-ți păstrezi mintea limpede chiar și atunci

când toți cei din jurul tău își pierd controlul rațiunii, să crezi că minciunile altora sunt doar minciuni. Curajul înseamnă să crezi că copiii tăi își vor da viața pentru tine într-o zi... chiar dacă știi că te amăgești....

Curajul înseamnă să crezi că ceilalți te înțeleg chiar și atunci când vorbești în arabă. Curajul înseamnă să spui o minciună de dragul altuia, să îți asumi vina pentru ceva ce nu ai comis, să te confrunți cu un profesor chiar dacă nu ai învățat, pentru a salva un coleg de clasă. Curajul înseamnă să știi să dai tot ce ai mai bun din tine. Curajul înseamnă să spui întotdeauna adevărul, indiferent de cost.

Este să te uiți în ochii soției tale după o ceartă furioasă, este să cauți compania altora, dar să te simți bine de unul singur, este să crezi în tine, oricum, chiar și atunci când lucrurile nu merg bine. Curajul înseamnă să scoți în fiecare zi un basm din joben. Pentru că, curiozitatea este cea care determină curajul. Curajul înseamnă să înfrunți boala și să crezi că vei ieși, totuși, victorios.

Pentru că curajul este copilul iubirii și al pasiunii. Dar are o singură mamă, frica!

Așa că, haideți, prieteni. Curaj!

Fricosul nu știe ce înseamnă să fii singur:  
în spatele scaunului său se află întotdeauna un dușman.  
Friedrich Nietzsche

*Mi-e teamă. Poate că întotdeauna am fost așa, dar de când Anna m-a părăsit, viața nu a mai fost la fel. Eram un leu care spărgea munții cu capul plecat. Am făcut o carieră extraordinară în doar câțiva ani. Adevărul este că nu a trebuit să mă gândesc la nimic. Acasă era ea, făcând ordine, tăcută. Era afectuoasă, sărutul de la ușă nu lipsea niciodată... copiii... totul era pe umerii ei.*

*Adevărul este că eu, din păcate, nu am observat niciodată! Intram în birou și ziua mea începea acolo, la opt fără cinci minute, punctual ca un ceas. Râuri de întâlniri, confruntări cu șefii, discuții interminabile, iar eu - un mic geniu, dați-mi voie - aveam întotdeauna răspunsul în buzunar. Sec și punctual. La ora 20.00, când am ajuns acasă, totul se terminase. Interesul meu era zero... energia mea era epuizată. Într-o bună zi m-am întors și ea...nu mai era... Un bilet cu un pahar ca prespapier. „Nu mai stau, am plecat” și semnătura ei, tremurândă. Poate că în această notă chiar plânsese, dar lumea s-a oprit acolo. S-a oprit pentru totdeauna la ora 20:20 într-o joi seara, o joi obișnuită.*

Viața se schimbă pentru Ugo. Acum este făcută din incertitudini. Stă în fața mea, slab ca un cui, învelit într-o haină de alcantara, cu fața trasă, roșie ca focul. Căldura, dacă ar fi putut fi simțită de la distanță, ar fi ajuns până la celălalt capăt al biroului.

Există ceva ciudat la fiecare pacient care mă afectează și,

uneori, mă face să mă simt neajutorat. Sunt lacrimi care nu se varsă, care trec prin inimă și nu curg spre pleoape și gene. Există povești adevărate care ne emoționează și, pe termen lung, ne duc într-o cursă, o cursă lungă care se numește răzbunare și care, de cele mai multe ori, ne duce direct la vindecare. Există mari provocări în lumea terapeuților. Aceasta a lui Ugo este una dintre ele. Un om dintr-o bucată, care acum, în pragul celor patruzeci de ani, pare speriat ca o pitulice. Abia își stăpânește lacrimile, în timp ce bărbia îi tremură de emoții neexprimate.... Temerile sale devin obiecte reale, palpabile.

*Încă mă trezesc în mijlocul nopții. Nu am mai dormit de când Serena a cerut despărțirea. Mă asaltează neliniștea, angoasa, remușcările. Tot ceea ce am făcut cu cruzime s-a răsucit în mine ca un cuțit. Cum de nu i-am observat pe ei, soția și copiii mei?*

*Cum să nu înțeleg și să nu-i fac să înțeleagă cât de mult îmi pasă? Cum de nu i-am ținut aproape de mine, într-o îmbrățișare?*

Inima lui Ugo este în tumult. Este greu de explicat ce simt când îl privesc, atât de încordat și gâfâind, în fața mea. Un leu rănit. Un șuvoi de lacrimi îi umezește obraji.

*Mi-e frică de orice, nu mai țin întâlnirile cu aceeași seninătate ca înainte. Mă lupt, mă zbat, încerc să nu-i las pe ceilalți să înțeleagă că nu mai sunt ceea ce am fost înainte. Și ceea ce este mai rău este că atunci când colegii își dau seama de asta, se iau de tine! Arată ca o haită de câini dezlănțuiți de cine știe cine.... Nu te lasă să scapi cu nimic!*

*Mediul de lucru este ca o imensă mare întunecată. Înșesată cu rechini albi lungi. Dacă ești rănit... dacă nu mai ești cum*

erai înainte...dacă nu conduci așa cum trebuie... dacă sângele țâșnește din inima ta... te vor mânca! (Ugo izbucnește în lacrimi) Mi-e frică, doctore, atât de, atât de frică!

„Frică, nu mă tulbura... nu mă face să tremur. Te rog, să-mi dai un răgaz, permite curajului meu să iasă la iveală puțin câte puțin.... Nu mai pune presiune pe mine tot timpul... te implor. Tremur pentru sănătatea copiilor mei, pentru viitorul și destinul lor, pentru viața noastră împreună și pentru tot ceea ce se poate întâmpla. Am văzut în ziare... câte lucruri teribile ne rezervă ziua de mâine? Să fie liniște... cel puțin pentru o vreme.”

Rugăciunea unei mame seara, când, după ce și-a dus copiii la culcare și s-a strecurat între cearșafurile albe, se îndreaptă spre Dumnezeu, rugându-l să-i ia suferința, să-i liniștească inima și să-i dea un viitor mai bun. Frica, știm, este un tovarăș de drum urât, în această lume atât de greu de trăit.... Și totuși, dacă stau să mă gândesc bine, este doar o emoție, cu toate că este foarte important să nu ai frică de nimic. Pentru că frica nu este secundară niciunui sentiment!

## Frica? Un mecanism de apărare

*Majoritatea oamenilor  
nu vor să înoate înainte de a ști cum să înoate.*  
Hermann Hesse

Omul este capabil de emoții. De mari emoții... Printre acestea, fericirea, atunci când ne apare, este cu adevărat captivantă. Modelează culorile unei zile gri, umplându-le de soare și lumină! Ce bucurie! Când suntem bucuroși, întreaga lume observă, se transformă și devine... copleșitoare. Dar tristețea, reversul medaliei, este și ea capabilă să ne transforme enorm.... Și așa pentru furie, dezgust și surpriză... Dar frica este diferită de toate celelalte emoții.

\* \* \*

Frica își are originea în mod fundamental ca un mecanism psiho-fizic de apărare pentru supraviețuirea omului în fața anumitor stimuli, percepuți sau trăiți ca fiind periculoși. Este o emoție foarte intensă, care implică întregul organism, angajat în încercarea de a se distanța de sursa amenințătoare.

În concluzie, avem de-a face cu un sistem ancestral de reacție, eficient și imediat, de natură instinctivă, capabil să justifice neîncrederea și suspiciunea inerente fiecărui om față de anumite animale sau locuri. Prin urmare, frica în sine nu este ceva patologic, care trebuie evitat cu orice preț; dimpotrivă, este un mecanism fiziologic care garantează integritatea fizică și morală, în timp și spațiu.

Atunci, când, un sentiment se transformă într-o fobie, cum se numește în termeni tehnici? Ea devine patologică atunci când subiectul devine deosebit de sensibil la un anumit stimul, care

îi acaparează voința și capacitatea de a realiza în mod concret o dimensiune satisfăcătoare a vieții relaționale.

Mai exact, reacția de frică poate proveni nu numai din prezența reală a stimulului, ci și numai din imaginea mentală a obiectului sau a evenimentului care declanșează reacția de alarmă. Este de obicei o reacție de anxietate, adesea exagerată, incontrollabilă de către persoana care o experimentează și continuă în timp.

Am afirmat că frica este o emoție, una dintre cele mai importante, alături de fericire, tristețe și furie, de exemplu, care implică o serie de modificări somatice care exprimă dorința de a scăpa. Tahicardia, creșterea frecvenței respiratorii, piloereția și, la nivel psihic, agitația, dificultățile de concentrare și tulburările de memorie, tulburările de somn sunt consecința firească. În clipa aceea, în clipa fricii, tot ceea ce era considerat anterior important pentru individ trece în plan secund, deoarece prima nevoie stringentă este aceea de a se apăra și de a supraviețui!

## Frica bună și cea rea, zâna și lupul din basme

---

Într-o bună zi, un cioban a găsit un șoricel de câmp în pantofii lui și l-a primit în casa lui. Șoarecele se simțea bine așa, dar îi era foarte frică de pisică și, ori de câte ori o vedea, fugea în gaura din perete cu inima în gât. Viața șoricelului a devenit imposibilă. Era precaut, se ascundea, fugea la orice zgomot suspect. Nu mai putea trăi cu acea prezență greoaie asupra lui. Atunci i-a cerut maestrului său să facă o magie: să înlăture acea frică care îl împiedica să trăiască! În acea zi a ieșit cu îndrăzneală din bârlogul său, cât se poate de fericit, a dat colțul și pisica l-a mâncat.

AUTORUL

În acest moment putem face distincția între o frică fiziologică care ne ajută și o reacție de anxietate care devine patologică. Prima este experimentată de toată lumea, nu este nimic ciudat sau de care să ne fie rușine, este consecința datorată dobândirii unor mecanisme de control față de evenimente potențial periculoase. Frica de a conduce, frica de anumite animale, de străini sau de înălțime sunt „standard”. În fața unui câine feroce, care iese brusc printr-o poartă deschisă, „neliniștea” rezultată are rolul de a alerta mecanismele fiziologice de evadare.

În cazul fricii patologice, reacția de alertă, pozitivă în sine, sfârșește prin a se transforma, răspândindu-se ca un foc de paie și manifestându-se în situații aparent calme și inofensive, cum ar fi într-un lift sau într-un supermarket. Adică își pierde scopul utilitar și se transformă în chin în cel mai viu sens al termenului. Este un răspuns fizic și psihic exagerat și excesiv la o situație care în sine nu este periculoasă sau este doar potențial periculoasă.

Frica se interiorizează, se detașează de situația care a creat-o și își trăiește propria viață. În acest caz, ea devine un simptom și poate avea un impact devastator asupra vieții de zi cu zi.

Desigur, influența mediului înconjurător exercitată de membrii familiei joacă un rol important, după cum vom vedea în curând. Un studiu a arătat că mamele și tații temători, inhibați și timizi pot, de asemenea, să încurajeze astfel de atitudini la copiii lor.

Studiind două grupuri de băieți împărțiți în „temători” și „liniștiți”, cercetătorul De Jong și colaboratorii săi<sup>1</sup> au arătat că există un număr mult mai mare de „temători” la părinții băieților din primul grup decât la ceilalți. „Părinți temători = copii temători”, au concluzionat ei.

Christophe André, unul dintre cei mai mari experți în domeniu, relatează cazul unui copil, Timothée, fiul unui prieten, care, din cauza întunericii, se temea nebunește să coboare în pivniță pentru a lua vin, așa cum îi ceruse tatăl său. După ce s-a vindecat, a primit un telefon de la prietenul său care, mulțumindu-i, i-a dezvăluit misterul: îl trimisese pe copil în pivniță pur și simplu pentru că el însuși se temea de întuneric, lucru pe care nu i-l dezvăluise niciodată fiului său<sup>2</sup>!

<sup>1</sup> De Jong et al., „Spider Phobia in Children”, in Behaviour therapy, 1997, 35, p. 559-562.

<sup>2</sup> Christophe André, „Chi ha paura della paura?”, TEA, Milano, 2008.

## Multiplele fețe ale fricii

Care sunt componentele intrinseci ale fricii? Fiecare emoție - ne învață cercetătorii - este formată din patru componente de bază: una cognitivă, una afectivă, una expresiv-comunicativă și una fiziologică<sup>3</sup>.

Din **punct de vedere cognitiv**, gândurile sunt cele care conduc. Și ce gânduri!

Frica este aproape întotdeauna susținută de un set de raționamente subiacente, care se târăsc ca niște șerpi printre stânci, de care uneori nici măcar nu suntem conștienți. Dacă, de exemplu, cred că sunt un *fricos certificat*, reacția mea la stimulii anxiogeni îmi va condiționa comportamentul și, prin urmare, voi întâmpina o bună parte de eșecuri. Dacă mă consider timid și trebuie să mă adresez unei conferințe în calitate de vorbitor, gândul „O să reușesc, o să vă arăt eu!” va avea un efect psihologic extraordinar.

Dimpotrivă, dacă, ca persoană timidă, mă gândesc: „Doamne, o să mă înroșesc, o să mă bâlbâi și o să fac o impresie proastă ca de obicei!”, atitudinea mea va influența rezultatul și mă va forța să îmi ling rănile ca un câine biciuit. Expresia sumbră a privirii, sentimentele de angoasă și inima care bate cu o sută pe oră vor fi cea mai clară demonstrație a acestui lucru. Aceste manifestări vor fi legate de **componenta fiziologică** pe care o vom discuta mai târziu, care va implica activarea tuturor sistemelor de atac și de fugă.

În ceea ce privește **componenta afectivă**, cititorul va înțelege că experiențele de satisfacție sau de frustrare sunt adesea o consecință a atitudinii sale interioare față de ceilalți. Teama de a fi respins, de a fi criticat în fața reticenței, sentimentul de vinovăție față de părinți sau de prieteni pentru faptul că nu poți fi

<sup>3</sup> Scherer k.R., „Emotion as a process: function, origin and regulation”, in Soc. Sc. Inf., 21, p. 555-570, 1984.