

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HOWELLS, LAWRENCE

Cele 7 emoții: cum să înțelegem și să lucrăm cu emoțiile pentru a recăpăta echilibrul, folosind instrumente practice ale terapiei cognitiv-comportamentale / Lawrence Howells; trad. din lb. engleză: Diana Trăncuță. – București: Herald, 2024
ISBN 978-630-6550-83-8

I. Trăncuță, Diana (trad.)

159.9

Understanding your 7 emotions. CBT for everyday emotions and common mental health problems

© 2022 Lawrence Howells. All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

LAWRENCE HOWELLS

CELE 7 EMOȚII

CUM SĂ ÎNȚELEM ȘI SĂ LUCRĂM CU EMOȚIILE PENTRU A
RECĂPĂTA ECHILIBRUL, FOLOSIND INSTRUMENTE PRACTICE
ALE TERAPIEI COGNITIV-COMPORTAMENTALE

Traducere din limba engleză de
DIANA TRĂNCUȚĂ

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9	CAPITOLUL 3. FURIA	155
INTRODUCERE	13	Înțelegerea și acceptarea furiei	156
CAPITOLUL 1. FRICA	45	Tolerarea furiei și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor atunci când suntem furioși	169
Înțelegerea și acceptarea fricii	46	Cum pot să-i ajut pe ceilalți să își gestioneze furia	175
Tolerarea fricii și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor când suntem speriați	62	Capcana furiei: probleme legate de furie	176
Capcana fricii: probleme în a răspunde în fața fricii („Tulburări de anxietate”)	70	Cum să ieși din capcana furiei	185
Ieșirea din capcana fricii	81	Rezumat	197
Diferitele tipuri de capcane ale fricii	87	Bibliografie	197
Rezumat	105	CAPITOLUL 4. DEZGUSTUL	200
Bibliografie	106	Înțelegerea și acceptarea dezgustului	201
CAPITOLUL 2. TRISTEȚEA	109	Tolerarea dezgustului și folosirea unor răspunsuri care ne sunt de ajutor atunci când suntem dezgustați	207
Înțelegerea și acceptarea tristeții	111	Probleme legate de dezgust	209
Tolerarea tristeții și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor când suntem triști	123	Rezumat	216
Capcana tristeții: probleme legate de tristețe („Depresia”)	127	Bibliografie	217
Ieșirea din capcana tristeții	135	CAPITOLUL 5. VINOVĂȚIA	219
Rezumat	153	Înțelegerea și acceptarea vinovăției	220
Bibliografie	153	Tolerarea sentimentului de vinovăție și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor atunci când ne simțim vinovați	227
		Capcana vinovăției: probleme legate de vinovăție	229
		Rezumat	244
		Bibliografie	245
		CAPITOLUL 6. RUȘINEA	246
		Înțelegerea și acceptarea rușinii	247
		Tolerarea rușinii și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor	258

Capcana rușinii: probleme legate de rușine	271
Cum să ieși din capcanele rușinii	278
Rezumat	288
Bibliografie	289
CAPITOLUL 7. FERICIREA	291
Înțelegerea și acceptarea fericirii	291
Încurajarea fericirii: Roata Fericirii	299
Intensificarea fericirii	304
Rezumat	318
Bibliografie	318
POSTFAȚĂ	321
INDEX	323

CUVÂNT-ÎNAINTE

Dragă cititorule,

Numele meu este Lawrence și sunt psiholog clinician. Un psiholog clinician este o persoană care aplică teoriile psihologiei academice în lucrul cu populația „clinică”, oamenii care se confruntă cu diverse probleme. Pentru a deveni psiholog clinician, a trebuit să obțin două diplome de specialitate și să studiez destul de mult. Am petrecut peste 10 ani studiind psihologia și modul în care aceasta se poate aplica în lucrul cu persoanele care întâmpină dificultăți. Cu toate acestea, majoritatea temelor despre care vei citi în această carte au fost cercetate de mine însumi. Nu mi le-a predat nimeni, n-au constituit subiectul niciunui modul din cadrul celor două facultăți pe care le-am urmat și nimeni nu a făcut vreodată referire la ele.

Acest lucru se datorează faptului că, în mod bizar, emoțiile nu fac parte din ceea ce studiem în calitate de psihologi. Studiem cogniția (gândurile), memoria, dezvoltarea copilului (fără un accent deosebit pe dezvoltarea emoțională) și comportamentul animal. Studiem diferite tipuri de terapie (cognitiv-comportamentală, cognitiv-analitică, sistemică) și tulburările. Învățăm despre simptomele depresiei, ale anxietății, ale schizofreniei; învățăm despre tratamentele pentru aceste probleme. Dar nicăieri în toate aceste demersuri nu aflăm ceva despre emoții.

Iar asta a devenit o reală problemă pentru mine. Lucram în cadrul unui nou serviciu de sănătate mintală pentru tineri, destinat persoanelor cu vârste cuprinse între 14 și 25 de ani. Tinerii îmi împărtășeau dificultățile lor și eu mă chinuiam să fac

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., O'Reilly, C., și Henderson, C., „Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination”, *The Lancet*, 387(10023), 2016, pp. 1123–1132.

Van Os, J., MacKenna, P., Murray, R. și Dean, K., *Does schizophrenia exist?*, Institute of Psychiatry, Londra, 2003.

Weich, S., Blanchard, M., Prince, M., Burton, E., Erens, B.O.B., și Sproston, K., „Mental health and the built environment: Cross-sectional survey of individual and contextual risk factors for depression”, *The British Journal of Psychiatry*, 180(5), 2002, pp. 428–433.

Whitaker, R., „The case against antipsychotic drugs: A 50-year record of doing more harm than good”, *Medical Hypotheses*, 62(1), 2004, pp. 5–13.

CAPITOLUL 1

FRICA

Frica este o emoție neplăcută intensă, care are un impact dramatic asupra corpului nostru, prin creșterea ritmului cardiac și al respirației și prin tensiune musculară. Nu simțim frică intensă foarte des, dar ne simțim, în mod regulat, stresați, agitați sau anxioși. De obicei, aceasta este o experiență utilă. Înainte de o întâlnire importantă, frica ne încurajează să ne pregătim, să ne gândim la ce întrebări ne-ar putea fi adresate și să ne asigurăm că vom ajunge la timp. În decursul întâlnirii, ne ajută să ne concentrăm și ne îmbunătățește performanța. De asemenea, frica ne poate încuraja să evităm situații care ne-ar putea dăuna. Există o legătură puternică între frică și entuziasm, iar tensiunea dintre aceste două emoții poate duce la experiențe intense și plăcute, precum exaltarea și bucuria.

Alteori, frica poate deveni o problemă uriașă. Să te simți speriat de lucrurile care se întâmplă zi de zi, să te simți speriat în majoritatea timpului sau să devii imediat copleșit și să te zbați să faci față, toate acestea pot fi experiențe extrem de neplăcute, care declanșează probleme grave. Tocmai în astfel de momente, experiența fricii poate fi catalogată diferit, drept anxietate, și pot fi înaintate diagnostice de tulburare anxioasă.

Capitolul de față începe cu înțelegerea fricii, a cauzelor acesteia, a modului în care învățăm să ne temem de lucruri și a ceea ce se întâmplă în mintea și în corpul nostru. Aici sunt explicate importanța fricii în menținerea siguranței noastre și tensiunile dintre frică și entuziasm și exaltare. În continuare, sunt analizate modul în care putem tolera și folosi răspunsurile care ne sunt de ajutor în

fața fricii, precum și câteva tehnici practice care ne pot ajuta când suntem speriați.

Capitolul vorbește apoi despre capcana fricii, care ilustrează ce se întâmplă când ne simțim exagerat de speriați sau ne e frică de lucruri de care nu ar trebui să ne fie. Aici se încadrează și problemele care ar putea primi diagnostice de tulburări de anxietate, inclusiv tulburarea de panică, tulburarea obsesiv-compulsivă, anumite fobii (de exemplu, de animale și alte vietăți, medii naturale, de zbor, dentiști și fobii corporale, cum ar fi cele legate de sânge), tulburarea de anxietate generalizată, tulburarea de anxietate socială și tulburarea de stres posttraumatic. Acest capitol prezintă și exemple ce ilustrează modul în care funcționează capcana fricii legată de astfel de temeri, precum și modalități în care putem ieși din capcana fricii.

ÎNȚELEGEREA ȘI ACCEPTAREA FRICII

La fel ca oricare altă emoție, frica ne ajută să răspundem la ce se întâmplă în jurul nostru. Înțelegerea cauzelor fricii, a impactului pe care îl are asupra celor 5 elemente ale emoției și a funcției sale ne poate ajuta să o acceptăm. Acest lucru ne ajută, de asemenea, să reflectăm la modul în care o putem tolera și să răspunde la ea și să analizăm unele dintre dificultățile pe care le-am putea întâmpina în raport cu frica. Primul exercițiu din acest capitol (Exercițiul 1.1) te va ajuta să te gândești la lucrurile care te fac să simți frică.

EXERCITIUL 1.1. CE ÎȚI PROVOACĂ FRICĂ?

Scrive o listă cu cele mai intense 5 frici pe care le experimentezi în general; lucruri care te-ar face să te simți speriat dacă ai fi în apropierea lor sau activități pe care ar trebui să le faci, ori lucruri pe care te-ai străduit să le eviți în viață.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Acum gândește-te la perioada de început a vieții tale. De ce se temeai adulții din jurul tău?

Analizează lista cu principalele tale 5 frici. Ai motive pe bună dreptate să te temi de aceste lucruri? Sunt într-adevăr atât de periculoase pe cât *simți* că sunt?

Care sunt cauzele fricii?

Pentru strămoșii noștri, cele mai frecvente cauze ale fricii erau prădătorii și atacurile. În prezent, continuăm să ne confruntăm cu o varietate de amenințări la adresa supraviețuirii noastre, iar mulți dintre noi ne temem, de exemplu, de atacuri teroriste, de războaie și de moarte. Însă viața modernă și accesul ușor la informație au produs o întreagă altă varietate de frici legate de lipsa banilor, de succesul social, de intimitate și de viitor. De asemenea, există frici des întâlnite cum ar fi frica de păianjeni, de înălțimi, de șerpi și de clovni.¹ Uneori, descoperim că suntem speriați de lucruri care se întâmplă zilnic, cum ar fi că trebuie să luăm decizii, că trebuie să răspundem la telefon sau să ieșim din casă. Frica poate fi legată de aproape orice.

¹ O analiză a căutărilor online după termenul „frică de...”, realizată în 2008, a arătat că primele 10 frici erau frica de zbor, de înălțimi, de clovni, de intimitate, de moarte, de respingere, de oameni, de șerpi, de eșec și de condus (Tancer, 2008). În 2005, adolescenții din America au fost întrebați care e cea mai mare frică a lor, iar atacurile teroriste s-au situat pe primul loc, urmate imediat de păianjeni, moarte/a muri, eșec, război și înălțimi (Lyons, 2005).

Fricile naturale

We know

books

Majoritatea cauzelor fricilor se încadrează în 4 mari categorii¹:

1. Evenimente sau situații interpersonale

Ne temem de critici, de respingere, conflicte sociale, judecată, interacțiuni, de manifestarea unor comportamente sexuale sau agresive.

2. Moarte, răni, boală, sânge și intervenții chirurgicale

Ne temem să nu ne îmbolnăvim fizic și psihic, ceea ce ar putea include boala, contaminarea, nebunia, pierderea controlului, leșinul și nepotrivirea sexuală.

3. Animale

Ne temem de târătoare ciudate, de șerpi, de câini și de multe animale și diverse vietăți.

4. Agorafobie

Ne temem să intrăm în magazine, să stăm în mulțimi de oameni sau ne temem de spații publice; ne temem să călătorim cu autobuzul, trenul sau avionul; să intrăm în spații închise, cum ar fi lifturile sau tunelurile; sau să traversăm podurile. Putem ajunge în punctul în care ne poate fi frică să ieșim pur și simplu din casă.

Analizează-ți fricile de la Exercițiul 1.1 și vezi dacă le poți încadra într-una dintre aceste 4 categorii. Există vreuna care nu se potrivește? În general, în jur de 90% dintre frici se încadrează într-una dintre aceste categorii, ceea ce sugerează că oamenii sunt mai predispuși, din punct de vedere biologic, să se teamă mai mult de anumite lucruri decât de altele. În trecut, probabil că frica de anumite lucruri ne-a ajutat să supraviețuim.

¹ O analiză a reunit 39 de studii diferite pentru a testa în ce măsură acești 4 factori au reprezentat toate temerile diferite identificate de indivizi. Acestea au descoperit că peste 90% dintre temeri se încadrează într-una dintre cele 4 categorii (Arrindell și alții, 1991).

Fricile învățate

Totuși, nu suntem cu toții speriați de toate aceste lucruri, așa că învățarea și experiențele noastre sunt și ele importante în modelarea fricilor noastre.

Una dintre cele mai apăsătoare situații care ne învață să ne temem de lucruri este experiența durerii. Adu-ți aminte când te-ai rănit ultima oară. Acum gândește-te ce ai simțit ulterior în situații similare. Un exemplu comun este învățarea mersului pe bicicletă. Este dureros să cazi de pe bicicletă, așadar, când am căzut, am asociat mersul pe bicicletă cu durerea. Acest lucru ne-a făcut să simțim și mai multă frică data următoare când am urcat pe șa.

Frica de situații dureroase din trecut este un exemplu al învățării din propria experiență, dar nu toate tipurile de învățare sunt atât de directe. Maimuțele crescute în sălbăticie manifestă un răspuns de frică față de șerpi, dar maimuțele crescute în captivitate, nu. Când maimuțele crescute în captivitate văd că maimuțelor crescute în sălbăticie le e teamă de șerpi, învață și ele această frică. Ele continuă să manifeste frica de șerpi chiar și după câteva luni.¹ Copiii care își văd mamele reacționând cu frică la șerpii de jucărie învață să se teamă de șerpi în același mod.² Așadar, nu doar că învățăm să ne temem de lucruri în urma propriei noastre experiențe, dar putem învăța să ne temem și de lucrurile de care cei din jurul nostru par să se teamă.

La Exercițiul 1.1, ai menționat frici pe care le-ai învățat de la cei din jurul tău când erai copil? Există frici care sunt împărtășite și de alți membri din familia ta?

Acuratețea temeiului în baza căruia dezvoltăm anumite frici

Toți avem lucruri de care ne temem. Probabil am învățat aceste frici din experiența noastră și fiind atenți la cei din jurul

¹ Pentru studiul complet, a se vedea Mineka și alții (1984).

² Gerull și Rapee (2002)

nostru. Se pare că suntem predispuși să ne temem mai mult de anumite lucruri decât de altele, ceea ce are legătură cu evoluția și supraviețuirea.

Un aspect important de menționat este acela că există posibilitatea ca fricile noastre să nu fie tocmai precise sau să nu aibă acuratețe în temeiul lor. Pentru a explica, haideți să luăm ca exemplu Exercițiul 1.1., mai ales întrebarea dacă ai motive întemeiate să te temi de anumite lucruri în măsura în care o faci. Este posibil să existe în lista ta cel puțin o frică pe care o resimți mai puternic decât ar trebui. Majoritatea dintre noi ne temem de lucruri care nu sunt chiar atât de periculoase pe cât credem că sunt, iar mulți dintre noi am experimentat în viață diverse obstacole ca urmare a unor frici puternice, iraționale.¹ De fapt, dacă luăm în considerare importanța fricii referitor la asigurarea supraviețuirii, cel mai probabil vorbim despre un mecanism natural de „a juca la sigur” (de a fi prudent și de a nu-ți asuma riscuri – *n. red.*). A nu fi atent la o amenințare reală poate avea consecințe grave, în vreme ce reacția la o situație lipsită de pericol ca și cum ar fi amenințătoare nu face decât să irosească energie.

Avem tendința să supraestimăm amenințările.

În cea mai mare parte a timpului, știm ce ne sperie. Totuși, uneori ne trezim că suntem speriați sau agitați fără să știm de ce ne simțim astfel de o bună perioadă. Când se întâmplă asta, obiectul fricii noastre tinde să devină mai abstract, cum ar fi pierderea controlului sau incertitudinea. Vom reveni la aceste frici în secțiunea despre îngrijorare.

¹ Într-un studiu efectuat în Olanda, pe un eșantion aleatoriu din comunitate, peste 40% dintre persoanele intervievate au declarat că au experimentat o frică puternică și irațională la un moment dat în viață. Cele mai frecvente au fost fricile legate de înălțimi, de animalele, de spațiile închise și de sânge (Depla și alții, 2008).

EXERCITIUL 1.2. SENTIMENTUL DE FRICĂ

Gândește-te la un moment recent când te-ai simțit speriat. Este mai ușor dacă rememorezi un sentiment intens, și nu unul moderat.

Cum ai descrie experiența?

Ce ai observat/conștientizat cel mai mult?

Ce te-a speriat?

Cum ai răspuns/ce ai făcut?

Ce s-a întâmplat după aceea?

Ce se întâmplă când suntem speriați?

Revino asupra Exercițiului 1.2, care te va ajuta să te gândești la ce se întâmplă când ne simțim speriați. În Introducerea acestei cărți sunt prezentate 5 elemente diferite ale emoțiilor. Frica, la fel ca toate emoțiile, apare în urma schimbărilor produse la nivelul acestor 5 elemente, după cum se explică în continuare.

Sentimentele

Simțim frica la niveluri diferite de intensitate. Când experimentăm un nivel redus de frică, suntem neliniștiți, preocupați sau agitați. În cazul sentimentelor mai intense, suntem temători, speriați sau alarmați, iar frica intensă apare când suntem panicați, îngroziți sau paralizați. Majoritatea dintre noi nu ne speriem prea des, dar, când o facem, o resimțim la nivel energetic, printr-o senzație de „înfrigurare”¹.

Uneori, oamenii folosesc anumite cuvinte pentru a descrie sentimentul de frică, precum „anxios”, „stresat” și „îngrijorat”. Fiecare

¹ Un studiu fascinant despre experiența emoțională, desfășurat în 37 de țări și pe 5 continente, indică similitudini remarcabile în experimentarea emoțiilor de bază (bucurie, frică, furie, tristețe, dezgust, rușine și vinovăție) în întreaga lume. Aceste concluzii sunt enunțate de Scherer & Wallbott, 1994.

dintre acești termeni descrie, de obicei, ceva ușor diferit de frică și sunt explicați, separat, la sfârșitul acestei secțiuni.

Răspunsurile somatice

Frica are un impact dramatic asupra corpului, activând sistemul simpatic și suprimând sistemul parasimpatic.

Când sistemul simpatic (accelerator, de „luptă sau fugă”) este activat, ritmul cardiac crește, respirația se intensifică, iar mușchii se încordează. Acestea sunt reacții corporale de care suntem conștienți mai ales când suntem speriați. Totuși, se petrec și alte schimbări importante. Simțurile noastre sunt ascuțite: pupilele ni se dilată pentru a lăsa să pătrundă mai multă lumină, auzul devine mai acut, iar simțul tactil este intensificat. De aceea, atunci când ni se face frică într-un loc aglomerat, simțim că acel loc devine și mai zgomotos, și mai aglomerat. De asemenea, sistemul simpatic are un impact puternic asupra atenției noastre, limitând-o și orientând-o asupra amenințării. Acesta este motivul pentru care poate fi greu să ne concentrăm asupra altor lucruri decât sursa amenințării atunci când suntem speriați.

Frica determină o creștere a ritmului cardiac, a respirației, a tensiunii musculare și a concentrării atenției asupra amenințării.

Sistemul parasimpatic (de frânare sau odihnă și digestie) este suprimat din cauza fricii. Asta înseamnă că sistemul digestiv încetează, cauzând senzația de gură uscată și „fluturi” în stomac. În cazuri extreme, scăpăm de mâncare fie prin vomă, fie prin nevoia de a merge la toaletă (de-aici și expresia „fac pe mine de frică”). De asemenea, sistemul parasimpatic controlează imunitatea și libidoul, astfel că suprimarea prelungită a sistemului parasimpatic (vezi secțiunea următoare despre stres) poate duce la o funcție imunitară redusă (și, astfel, la înmulțirea virusurilor) și la reducerea interesului sexual.

Toate aceste reacții sunt rapide și, deseori, intense; oamenii vorbesc uneori despre „eliberare de adrenalină” sau „descărcare de adrenalină”. De obicei, aceasta se atenuază destul de rapid, dar poate fi extrem de neplăcută dacă durează multă vreme.

Expresia facială

Frica este o emoție pe care alții o pot citi rapid pe chipurile noastre. Mușchii faciali se încordează, pupilele se dilată pentru a lăsa să pătrundă mai multă lumină și, de multe ori, rămânem cu gura deschisă. Uneori, asta se întâmplă pentru că țipăm și strigăm; alteori, asta ne ajută să respirăm (și ne îmbunătățește auzul). În cazul unor niveluri mai reduse de frică, expresia noastră facială este una de reflecție și analiză.

Aceste expresii faciale sunt legate de schimbările din corp prezentate în secțiunea anterioară și le pot transmite și celor din jurul nostru că suntem speriați.

Gândurile/interpretarea

Când suntem speriați, gândurile noastre sunt rapide și impulsive, nu lente și metodice. Simțim că gândurile noastre galopează și se învârt în spirală. Gândurile pot fi motivaționale, cum ar fi: „Trebuie să ies de-aici!” sau „Ajutor!”, sau ar putea s-o ia la goană pentru a găsi cel mai bun răspuns la amenințare.

Atenția și gândurile noastre sunt direcționate spre amenințarea percepută și este dificil să ne concentrăm la altceva. De asemenea, este dificil ca procesul de luare a deciziilor să fie unul așezat și rațional. Uneori, acest lucru duce la procese circulare de gândire care nu sunt extrem de raționale și, de asemenea, sunt foarte tulburătoare. Despre aceste lucruri vom discuta mai târziu în secțiunea despre îngrijorare.

În cazul experimentării unei frici intense, ne poate fi aproape imposibil să gândim clar.

LIBRIS

Comportamentele

We know
books

Când suntem speriați, simțim adesea impulsul de a face ceva, de obicei ceva imediat și fizic, de exemplu să fugim. Dacă rezistăm impulsului, riscăm să ajungem să ne simțim neliniștiți și agitați. Un alt răspuns comun este de a încremeni, ca un iepure surprins în lumina farurilor, de a ne opri și a rămâne complet nemișcați.

Frica și creierul

În Introducerea acestei cărți am menționat cele trei părți ale creierului: creierul reptilian, cel mamifer și cel rațional. Frica are rolul de a ne proteja de amenințări, așadar este un răspuns imediat, instinctiv și primitiv, declanșat de creierul reptilian.

Frica activează creierul reptilian.

Acest lucru este important de înțeles și poate să explice o varietate de paradoxuri legate de frică. De exemplu, multor oameni de pe planetă le este frică de păianjeni. Aproape toți știm că păianjenii pe care-i întâlnim de obicei nu reprezintă niciun fel de amenințare pentru noi și totuși continuăm să ne temem de ei. Motivul este că, atunci când suntem calmi, creierul nostru rațional e activ și ne putem gândi clar la amenințări și la riscuri. Totuși, când ne e frică, creierul nostru reptilian – organ care nu este folosit în procesul de gândire rațională – preia controlul și reacționăm ca și cum păianjenul ar fi o amenințare la viața noastră. Aceasta este starea „creierului răsturnat” menționată în Introducere.

Care este funcția fricii?

Imaginează-ți că mergi pe drum și, deodată, vezi un tigru. Ai vrea să faci ceva ca să eviți să devii cina acestui tigru: poate să te întorci și să fugi. Ai vrea să te asiguri că ești conștient de locul în care se află tigrul, de cea mai bună cale de scăpare pentru tine, și că vei alerga cât poți de tare. Ți s-ar intensifica respirația,

pentru a primi mai mult oxigen, care este pompat în corp prin creșterea ritmului cardiac, către mușchii care îl folosesc ca energie și se încordează pentru a se pregăti de alergare. Ți s-ar schimba expresia facială, permițându-ți să vezi mai clar, să ai un auz mai fin, precum și o respirație mai profundă. Atenția ta ar fi îndreptată asupra amenințării (tigrul) și asupra căii de scăpare, și nu asupra mașinii frumoase din apropiere. Procesul de digerare a prânzului ar fi oprit, iar prânzul în sine ar putea fi chiar „vărsat” (prin nevoia de a merge la toaletă sau prin vomă) și orice energie destinată sistemelor imunitar și reproductiv ar fi redirecționată către cea mai importantă sarcină, aceea de a alerga.

Toate schimbările acestea variate care se petrec odată cu experimentarea fricii sunt legate direct de funcția ei: asigurarea răspunsului de „fugă”. Corpul nostru este echipat pentru alergare, atenția noastră este îndreptată asupra amenințării, iar simțurile noastre sunt ascuțite. Alte funcții ale corpului sunt oprite. Toate aceste lucruri sunt resimțite ca fiind neplăcute, ceea ce ne motivează să fugim și ne cresc, astfel, șansele de supraviețuire. Uneori este posibil să încremenim, ceea ce se poate dovedi a fi util, pentru că reduce posibilitatea de a fi detectați; multe specii de animale detectează potențiala pradă tocmai grație mișcării.

Importanța fricii pentru asigurarea supraviețuirii este ilustrată de exemplul păsării dodo. Pasărea dodo trăia cândva în Mauritius și și-a petrecut o mare parte din istoria sa evolutivă pe insule unde nu existau prădători, așa că nu învățase să se teamă de alte vietăți. În secolul al XVII-lea, la sosirea navigatorilor, dodo a fost o pradă ușoară. Lipsa prădătorilor a însemnat și că pasărea dodo probabil își făcea cuibul pe sol, ceea ce a făcut ca ouăle să fie o pradă ușoară pentru alte animale aduse de navigatori – pentru pisici, de exemplu. Ca urmare, pasărea dodo a dispărut rapid. O dovadă a importanței pe care o are frica în viața omului se regăsește și în cazul unei persoane cunoscute sub numele de SM, care a suferit o leziune la nivelul creierului, leziune ce a făcut-o să nu simtă aproape deloc frică. Asta s-a întâmplat în ciuda unei vieți în care a fost amenințată cu cuțitul și cu arma, aproape a fost ucisă