



VIATA DE LICEU

se traieste o singura data!

Frica. Foiible.

Atunci când frica devine irațională, se poate transforma în fobie, o tulburare atât de gravă încât, uneori, distruge vieți.

Dar ce ne este exact frica? Este ceva la care suntem obligati sa ne supunem? Este ceva de care trebuie sa scapam cu orice pret sau este ceva ce putem folosi in avantajul nostru?

In drumul spre succes intalnim de fapt numai doua obstacole reale: frica si lenea. Dar cum lenea nu este altceva decat teama de a ne pune la treaba, devine evident faptul ca frica, sub toate formele ei, este unicul adevarat dusman al visurilor noastre de succes.

Montesquieu spunea ca lucrurile cele mai evidente sunt acelea care se lasa cel mai greu definite. In cazul de fata, toata lumea stie ce este frica, toti am simtit-o si totusi ne este foarte greu sa dam o definitie precisa, (de fapt aceasta este o parte esentiala a problemei: e greu sa infrunti ceva ce nu cunosti cu precizie). Sa facem o mica analiza pentru a incerca sa ne clarificam ideile.

In primul rand este usor de verificat faptul ca exista cel putin trei nivele, trei "palieri" ale fricii.

La primul nivel intalnim temerile comune, legate de o problema specifica; frica de a vorbi in public, frica de boli sau de accidente, frica de a fi agresat etc. Fiecare dintre noi are temeri specifice, care sunt de obicei legate de experienta personala. Daca le vom analiza cu rabdare vom constata insa ca in ciuda varietatii lor, aceste temeri pot fi clasificate in cateva "categorii" mai importante.

Astfel ajungem la temerile de nivelul doi care, despartindu-se de specificul anumitor situatii, devin legate de o anumita stare sufleteasca. La acest nivel "locuiesc" printre altele: frica refuzului, falimentului, dezaprobarii singuratatii, etc. Evident, aceste temeri de nivelul doi tind sa aiba un caracter integrator, cuprinzand diferite situatii cu care ne intalnim cotidian. Refuzul, de exemplu, este refuz independent de forma prin care se manifesta sau este exprimat, si confruntarea cu acesta poate induce conditionari care ne vor influenta perioade lungi din viata.

Varful „piramidei” fricii, frica de „nivelul III” este, oricat de ciudat ni s-ar parea, reprezentat de o unica angoasa: teama ca nu vom reusi - frica de esec, de a nu face fata.

Cu alte cuvinte, frica nu exista „in sine” ci numai in legatura cu o anumita situatie. In plus, nu se raporteaza la momentul prezent ci numai la viitor (viitor in sens de 10 minute sau de 10 ani, nu conteaza). Cand ceva de care ne era teama se intampla intr-adevar noi nu ne mai luptam cu teama ci chiar cu problema pe care trebuie sa o rezolvam, ceea ce este cu totul altceva. Frica este deci o imagine mentala pe care ne-o formam despre un eveniment posibil a surveni in viitor, imagine formata plecand de la ideea ca in momentul in care acel eveniment se va intampla, nu vom fi capabili sa

facem fata.

Sa intram putin in amanunte:

- frica de somaj se bazeaza pe imaginea mentala conform careia daca mi-as pierde serviciul nu as fi in stare sa infrunt situatia;
- frica de boli se bazeaza pe imaginea conform careia daca as fi bolnav nu as sti cum sa ma descurc;
- frica de singuratate se bazeaza pe imaginea conform careia daca as ramane singur nu as sti ce sa fac.

Merita deci sa ne intrebam: daca am sti cum pot fi infruntate aceste probleme, de ce ne-ar mai fi frica? Raspunsul este evident: de nimic. Prin urmare frica nu este altceva decat convingerea noastra ca suntem lipsiti de raspunsuri eficace la o anumita problema, o anumita situatie cu care inca nu suntem confruntati. Sa incercam in continuare sa descoperim si alte laturi ale acestui adevar.

Atat timp cat suntem capabili a ne dezvolta, frica va fi mereu prezenta.

Unicul sistem de a anula sentimentul de frica este sa ne obligam a ne misca numai in domenii pe care deja le cunoastem, ceea ce este echivalent cu a ne autocondamna la „moarte” intelectuala si spirituala. Independent de experienta si capacitatile pe care le deprindem, de fiecare data cand vrem sa infruntam un domeniu care pentru noi este necunoscut, o sa simtim frica. Numai atunci cand domeniul respectiv devine parte a experientei noastre, frica specifica va disparea.

Actiunea este o conditie neaparat necesara pentru anulara fricii. Aceasta este calea prin care ne putem asigura dezvoltarea personala. Orice om pe care il invidiati pentru curajul, v-ar putea confirma faptul ca s-a confruntat cu frica, dar a ales sa o infrunte actionand.

A infrunta o situatie de care ne este teama este mult mai putin inspaimantator decat a trai cu o frica ascunsa care ne poate „dinamita” increderea in propriile noastre forte. Cu cat limitam mai mult existenta noastra pentru a „evita temerile” cu atat mai mult scade respectul fata de propria persoana. Este vorba de exemplul clasic al strutilui care isi ascunde capul in nisip. Ironia sortii consta in faptul ca refuzand sa infruntam o anumita problema, evitam sa ne expunem unui stres, unui consum nervos mult mai mare decat cel pe care l-ar pretinde actiunea concreta...

Aceste temeri insa, pot porni inca din copilarie; se stie ca cei mici sunt mai vulnerabili decat adultii, iar neavand nici experienta si nici puterea lor de gandire, temerile copiilor ni se par adesea stranii sau lipsite de fundament: toate obiectele, chiar si cele mai inofensive, pot fi pentru ei sursa de frica (in primii 5 ani de viata). Nimic insa nu este anormal in aceste manifestari izvorate din nelinisti irrationale si specifice fiintei umane in scopul descoperirii instinctuale a lumii. Cele mai curente temeri instinctive sunt: fobiile de singuratate, de intuneric, de persoane straine si de animale. Frica de intuneric este, in mod cert, cea mai raspandita si nu se poate ascunde (fobia noptii, a spatiilor sumbre, a spatiilor disimulate - frica de a privi dupa o perdea, de a deschide o usa care da intr-un loc necunoscut).

In timp ce aceste fobii nu produc tulburari care sa dezorganizeze viata copilului, altele (ca teama de caini de exemplu) duc la anxietate, fenomen ce naste un sentiment de pericol interior. Aceasta forma de frica (fara cauze aparente; obiectul fricii a disparut, dar frica persista, in amintirile sau in jocul imaginatiei) se manifesta adesea la copiii emotivi sau imaginativi. In acest caz, ei trebuie tratati cu blandete, pentru ca anxietatea sa nu ia proportii alarmante - refuzul de a manca (anorexie mintala), de a dormi etc.

Anumite temeri pot parea anormale prin frecventa (copilul caruia ii este frica de orice, fara incetare) si intensitatea lor (tipete, paloare sau inrosire subita si intensa) ori prin persistenta de la o anumita varsta. Astfel, copilul de 8 ani care are inca nevoie de veioza pentru a adormi seara manifesta o teama anormala, ca si copilul care plange la vederea de la departare a unui caine. Din fericire nu sunt patologice, intrucat nu se diferentiaza de temerile normale decat prin intensitate, iar copilul are un comportament obisnuit. Exagerarea fricii banale, intensitatea si persistenta ei sunt datorate, in cele mai multe cazuri, unei gresite atitudini a parintilor (de exemplu a mamei) care-si ameninta copilul dandu-l la caine daca nu "papa" tot. Uneori parintii vorbesc despre propriile temeri contagiindu-i pe copii.



Cea mai periculoasa teama este frica excesiva, bizara, ce se caracterizeaza prin mare intensitate (tulburari grave de comportament), tenacitate (fobii intense si persistente), prin perseverenta ei chiar si dupa disparitia cauzelor (veritabila criza de frica). Toate fobiile care ating corpul trebuie supravegheate cu atentie deoarece ele sunt adesea (la adolescenti mai ales) semnul unei eventuale schizofrenii (tulburare psihica ce se caracterizeaza prin inconsecventa mintala). Nu trebuie sa neglijam niciodata o stare mai mult sau mai putin permanenta de neliniste - tresarirea la cel mai mic zgomot, timiditatea sau agresivitatea excesiva, ticurile, balbaiala, maniile, inadaptarea scolara, semnele de oboseala - caci pot fi semnele unei tulburari nervoase. In acest caz trebuie neintarziat sa consultati psihiatrul, singurul in masura sa judece manifestarile de teama si sa indice tratamentul.

Asadar, care sunt originile fricii la copii?

Constatam ca teama este intim legata de cunoasterea vietii si, prin urmare, un copil fara frica este un copil anormal. Dar modul in care se manifesta ea depinde considerabil de "terenul personal". Anumiti copii sunt mai sensibili, mai nervosi, mai emotivi, mai iresponsabili decat altii. La ei frica se grefeaza cu mai multa intensitate, este stimulata sau intretinuta de atitudinile gresite ale parintilor. La altii "terenul" este net favorabil dezvoltarii unor tulburari obsesive, ale caror manifestari sunt dificil de inlaturat.

Erorile educative care fac din copil un fricos sunt numeroase si foarte raspandite. Cele mai frecvente sunt pedepsele pentru lucruri mai mult sau mai putin grave. In fata lor, copilul poate reactiona in diverse maniere: cand este foarte sensibil si impresionabil, va fi speriat pentru mult timp de ideea pedepsei. De asemenea, lipsurile: daca ele sunt exagerate de adulti, daca i se amintesc prea des, copilul va sfarsi prin a-si pierde din ce in ce mai mult increderea in sine, si-l va stapani o permanenta teama interioara. Pentru a invinge teama, copilul are nevoie de climatul afectiv al familiei (dragoste, calm, incurajare etc.), caci "daca dragoste nu e, nimic nu e"..

S-au facut si experimente, care au ridicat anumite intrebari precum: *Sa fie oare genetica raspunsul tuturor afectiunilor si problemelor rasei umane?*

Gleb Shumyatsky, un genetician de la Rutgers, a anunțat descoperirea genei care controlează atât formele de frică innascute, cât și pe cele dobândite.

Gena, cunoscută sub numele de Stathmin sau Oncoprotein 18, se află localizată preponderent în amigdală, un grup de nuclee din lobul temporal responsabil de răspunsurile de ordin emoțional, cum ar fi frica și nelinistea.

Cercetătorul se află la a doua descoperire de acest fel, acesta fiind responsabil și pentru identificarea genei care controlează frica dobândită, dar nu și pe cea innascută. Gleb Shumyatsky a ajuns la concluziile sale în urma studierii soarecilor care aveau "anihilată" această gena. Cercetătorul a descoperit că aceștia înregistrau cantități crescute de microtuburi, ce alcătuiesc scheletul dendritic, și care asigură caile necesare sinapselor.

În absența genei, probabilitatea ca dinamica acestor microtuburi, ce afectează viteza și flexibilitatea cailor sinaptice, să scadă este foarte mare. Acest lucru are ca efect slăbirea conexiunilor sinaptice, acompaniata de o reducere semnificativă a conexiunilor electrice dintre neuroni ce sunt considerate drept un model molecular pentru memorie. Această reducere a fost în special observată în caile sinaptice ce ajung la amigdală soarecilor cu gena anihilată.

Cercetătorul este de părere că atât creșterea numărului de microtuburi, cât și scăderea rezistenței cailor sinaptice, sunt cauze pentru care soarecii uitau "lecțiile" de frică, cum ar fi evitarea anumitor locuri care le produceau socuri electrice. În mod normal, soarecii evita locurile deschise, dar în cazul celor cu gena "anihilată", acest lucru nu se mai aplică, rozătoarele nemanifestând frică în explorarea zonelor deschise.

"Studiul furnizează dovezi clare că prezenta genei Stathmin în amigdală este necesară în exprimarea fricii innascute, cât și în formarea memoriei pentru frica dobândită", a spus autorul studiului.

Se poate spune că frica este, până la un punct, un sentiment sănătos care ne determină să privim cu seriozitate consecințele acțiunilor noastre, dar se poate transforma foarte ușor într-o capcană care ne va limita existența împiedicându-ne înaintarea către obiectivele vizate și consumându-ne inutil energia într-o „luptă cu fantasmale”.



www.desprecozii.com
[www.**nationalgeographic**.com](http://www.nationalgeographic.com)
news.softpedia.com