

Despre frică – 25.03.2020



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

Astăzi vorbim despre frică și, înainte de a aprofunda subiectul, vă propun o mică incursiune în lada de zestre a înțelepciunii populare. Cu siguranță ați auzit măcar o dată că:

„Frica păzește bostănăria.”

sau că

„Fricosul se sperie și de umbra lui.”

Ori de expresiile

„De a sta tot timpul cu frica-n sân.”

sau

„Un singur fricos dăunează unei armate întregi.”

dar de

„De ce iti este frica, de aia nu scapi.”?

Înțelepciunea populară acoperă toate fațetele acestei stări pe care o experimentăm mai mult sau mai puțin, atât în viața de zi cu zi cât, mai ales, în situații de criză.

Practic, ce este frica?

Frica este emoția specifică primejdiei sau a percepției primejdiei, un mecanism cu rol de protecție. Frica se mai poate traduce pentru anumite persoane și ca o lipsă de curaj, apărând astfel vulnerabilitatea în situațiile ce se întâmplă în afara zonei de confort. Este foarte puțin probabil să găsim vreo persoană căruia nu i-a fost niciodată frică. Există însă situații în care frica devine exagerată și persistentă, și poate deteriora sever viața, dar despre asta vom vorbi mai pe larg, la următoarea întâlnire.

Scopul fricii este să ne facă să ne concentrăm atenția pe un pericol care ne amenință existența. Este o funcție a organismului extrem de importantă, care ne-a ajutat și ne ajută, ca specie, să supraviețuim la nivel individual. Frica semnalizează pericolul și pregătește organismul pentru a reacționa la situațiile în care ne este amenințată viața. Cu siguranță pe toți ne-a încercat frica, cel puțin o dată în viață, în diferite situații cu încărcătură emoțională mare, care ne-au produs stări de tulburare dificil de gestionat.

De ce lucrurile decurg în felul acesta? Deoarece acesta este modul organismului de a se lupta cu un pericol real sau imaginar.

Pentru fiecare dintre noi, frica se simte în mod diferit și poate lua ușor forma unor senzații de gol în stomac, sau chiar durere, ni se poate modifica ritmul cardiac, poate crește sau scădea brusc temperatura corpului, palmele pot transpira incontrollabil, ni se reduce pofta de mâncare, ne scade interesul de a încerca lucruri noi, se accelerează ritmul respirației, mușchii se contractă și ne tremură mâinile, sunt reci, pielea ni se face ca de găină, sau se poate ajunge chiar la o stare avansată de paralizie, cum ar fi pierderea capacității de a mai vorbi sau mișca pe intervale scurte de timp.

Dar ce se întâmplă de fapt cu organismul când este cuprins de frică?

Deja știm că frica acționează în primul și primul rând la nivel mental, mai exact în zona creierului, iar când creierul înregistrează pericolul, acesta se traduce în senzație de frică care declanșează reacția automată de supraviețuire de tipul „fugi sau luptă“.

Paradoxal, dorința noastră de a nu mai simți alerta este de fapt cea care ne întreține frica și starea de anxietate permanentă. Minte creează scenarii negative fără să ne întrebe dacă suntem pregătiți sau nu pentru ele. Când nu știm ce urmează, automat creăm scenarii. Frica este o emoție care ne confruntă cu propriile vulnerabilități, pe care nu dorim să le cunoaștem sau să le arătăm, de aceea, tendința este de a ne ascunde frica, de a o masca, fără ca acest lucru însă, să determine dispariția ei. Doar atunci când vom ajunge să înțelegem că stările de neliniște pot fi acceptate ca stări normale, naturale și sănătoase, vom putea să ne controlăm frica, ajungând la starea de echilibru.

Specialiștii ne recomandă câteva exerciții simple pentru înfrângerea fricii:

1. Tehnica de respirație: Întins pe spate, plasăm palma mâinii drepte pe stomac și inspirăm și expirăm din ce în ce mai profund. Ne concentrăm pe respirație. Astfel, oxigenăm creierul, ritmul cardiac se liniștește, iar transpirația palmelor dispare.

Scopul este să ne ajutăm mintea să facă față fricii prin puterea obișnuinței.

2. Recunoștință versus frică! Luăm o coală de hârtie și scriem pe ea un lucru de care ne este frică. Ne imaginăm apoi că suntem în situația respectivă și „gustăm” din emoția fricii. Ne ridicăm din locul în care am făcut acest lucru, ne deplasăm în alt loc și luăm o altă foaie de hârtie. Pe această foaie nouă, scriem cel puțin 50 de lucruri simple pentru care suntem recunoscători în viața noastră. Ne concentrăm pe ideea de simplitate (sunt recunoscător pentru că pot să văd, pentru cărțile pe care le-am citit, pentru oamenii pe care i-am întâlnit, pentru că pot să merg etc.) Trebuie să fim specifici și să păstrăm simplitatea. După ce am scris 50 de lucruri pe foaia recunoștinței, ne gândim din nou la acel eveniment care ne produce teamă.

Cum ne simțim acum în legătură cu situația respectivă ?

Cel mai probabil frica ni s-a diminuat sau a căpătat o altă semnificație. Principiul este simplu. Recunoștința elimină frica! Frica și recunoștința sunt două emoții atât de opuse încât sistemul nervos nu le poate experimenta pe amândouă în același timp. În consecință, dacă alegem să ne umplem cu recunoștință, vom simți mai puțină frică.

3. Autorecompensa! Nu în cele din urmă, să ne oferim un cadou. Când am observat că am mai făcut un pas în beneficiul nostru, e timpul să sărbătorim succesul printr-un mic dar. Cele mai bune cadouri în situația de față sunt cele gustate, citite sau ascultate! Să dăm importanță fiecărei stări emoționale pe care o avem. Să ne ascultăm efectiv, cu răbdare, fiecare frică sau temere. Acum este momentul să nu le mai ascundem, să le dăm voie să existe, observă-le și înțelegându-le cauza. Dacă ne încearcă frica de singurătate, să încercăm să observăm cât de

puternică este conexiunea pe care o avem cu Divinitatea sau să ne întrebăm „Cu cine facem echipă?” Tu cu tine!

Frica ne face să nu ne trăim viața ci practic să supraviețuim de la o zi la alta. Este ca întunericul, teama de necunoscut. Îmi amintesc din copilărie de teama de întuneric, de umbrele care se desenau pe pereți și cărora imaginația mea le dădea viață și, pentru că erau întunecate, se personificau în monștrii ...și ce făceam? Îmi rugam părinții să-mi lase o lumină aprinsă. E vremea să facem lumină în noi. Să ne observăm și ne acceptăm frica. Să avem grijă de noi, conștienți fiind de faptul că binele nostru reprezintă binele celor dragi nouă și binele celor din jurul nostru. Trebuie să ne iubim pe noi mai întâi, ca să-i putem iubi pe cei de lângă noi. Și să nu uităm că deși, pericolul este foarte real, frica este doar o opțiune, pentru că ea este doar în creierul nostru.

Ne reazim luni, 30 martie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte: nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog