



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • EMOȚII

Frica

Emoția sistemului de supraviețuire: o reacție la o amenințare care ne poate pune viața în pericol.



Frica ne ferește de pericole și ne crește atenția. Este și cea mai reprimată emoție, iar ce reprimăm se amplifică. Recunoscută, devine aliat; ignorată, devine povară.



Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Ne ferește de pericole reale.
- ✓ Ne dă atenție sporită și reflexe rapide.

Ca provocare

- ✗ Ne poate controla reacțiile.
- ✗ Consumă multă energie.
- ✗ Ne poate opri din lucruri care, de fapt, sunt sigure.

Cum se simte în corp

- ✦ Bătăi accelerate ale inimii și tremur
- ✦ Senzație de frig și gură uscată
- ✦ Probleme digestive și transpirație

Luptă, fugă sau îngheț

- 1 Luptă**, dacă avem resurse, timp și spațiu.
- 2 Fugă**, dacă avem timp și spațiu, dar nu și resurse.
- 3 Îngheț**, dacă nu avem nici resurse, nici timp, nici spațiu.

Din neuroștiință: amigdala detectează amenințarea și declanșează lupta, fuga sau înghețul în milisecunde, adesea înainte ca partea rațională a creierului să apuce să evalueze dacă pericolul e real. Înghețul depinde de legături directe între amigdală și trunchiul cerebral, motiv pentru care uneori „încremenim” fără să vrem.

Cum o gestionezi

- 1** Înțelege ce mesaj îți transmite frica.



- 2 Accept-o ca pe o emoție de ajutor, nu ca pe un defect.
- 3 Caută o soluție concretă, un pas mic.
- 4 Vorbește despre asta cu ceilalți și cere ajutor, dacă e nevoie.

Notă: Material informativ și educativ. Dacă frica îți limitează viața de zi cu zi, programează o ședință sau adresează-te unui specialist.