

RETROSPECTIVA PROBLEMEI DE ANXIETATE ÎN PSIHLOGIE

Natalia TOMA

Universitatea de Stat din Moldova

În articol este analizată, în plan retrospectiv, problema anxietății. Accentul se pune pe abordarea lui C.Darwin, care consideră că starea de frică reprezintă un mecanism eficient de adaptare; a lui S.Freud, care consideră că angoasa nu este altceva decât o suferință conștientă; a lui J.Tayler, care a introdus noțiunea „nivel de anxietate”. Totodată, anxietatea este abordată de pe poziții științifice sociale și a behaviorismului.

Cuvinte-cheie: stare de frică, stare de panică, fon emoțional, angoasă nevrotică, angoasă obiectivă, angoasă morală, sensibilitate emoțională, psihocorecție.

THE RETROSPECTIVE OF THE PROBLEM OF ANXIETY IN PSYCHOLOGY

In this article there is analyzed the problem of anxiety from retrospective perspective. The article focuses on the approach of C.Darwin – the main idea is that the state of anxiety represents an efficient mechanism of adaptation; on the approach of S.Freud – the idea is that the anguish is a conscious suffering; the approach of J.Tayler – who proposed the notion of "anxiety level". In the same time there is analyzed the concept of anxiety from social and behavioral points of view.

Keywords: state of anxiety, state of panic, emotional background, neurotic anxiety, objective anxiety, moral anxiety, emotional sensitivity, psychocorrection.

Din cele mai vechi timpuri gânditorii delimitau sentimentul de frică, cum îl percepem noi astăzi, de emoțiile provocate de un posibil pericol. Această delimitare o întâlnim deja în opiniile lui Diogene din Sinopa [6].

În numeroase lucrări din perioada contemporană, consacrate problemelor de anxietate și de panică în psihologie, se simte o mare influență a teoriei lui S.Schachter, care făcea deosebire între sentimentul de frică față de un pericol concret și sentimentul profund, irațional de frică față de „ceva” neclar. Kiorke a început să cerceteze fenomenul fricii, deoarece îl considera cauza primordială de convertire a oamenilor spre religie.

Cercetarea stării de alarmă și de frică își are rădăcinile în operele lui C.Darwin, care considera starea de frică drept o particularitate înăscută atât la oameni, cât și la animale. În lucrarea *Exprimarea emoțiilor la oameni și la animale* [11] autorul își expune părerea cu privire la rolul important pe care îl joacă frica în procesul de selecție naturală. Frica este un mecanism eficient de adaptare. Pe parcursul vieții acest mecanism se perfecționează încontinuu, deoarece șanse mai mari de supraviețuire le are acel care reușește să evite sau să depășească cu succes pericolul. C.Darwin a făcut de-asemena o descriere a reacțiilor tipice exterioare și interioare care se manifestă în situația de panică.

Și-au păstrat actualitatea până în prezent și ideile lui Darwin cu referire la premisele înăscute ale sentimentului de frică, funcțiile ei – de preîntâmpinare și de apărare, formele diverse de manifestare în dependență de intensitate, de modificările interioare vegetative ale organismului.

O atenție deosebită a fost acordată stării de frică în teoria periferică a emoției de James-Lange. Dânsul considera frica, alături de bucurie și furie, drept una dintre cele mai puternice emoții, la baza căreia stă instinctul primar al omului. W.James a studiat îndelung „factorii clasici” care declanșează frica, precum zgomotul, înălțimea, șerpii, păianjenii, animalele ș.a. Cunoscutul filosof a subliniat, la fel ca și Darwin, rolul primordial al instinctelor ca sursă de declanșare a stărilor afective negative. Însă, spre deosebire de C.Darwin, W.James considera frica mai mult un factor negativ decât pozitiv.

Mai târziu, John Bowlby, cunoscut medic psihiatru, a inclus în lista obiectelor susceptibile să stârnească frica și alți factori: singurătatea, necunoscutul, apropierea bruscă, schimbarea bruscă a stimulenților și durerea [1]. Spre deosebire de W.James, J.Bowlby era solidar cu Darwin în ce privește funcția pozitivă sau negativă a fricii. Autorul considera că asemenea situații prezintă într-adevăr un pericol, iar apariția sentimentului de frică nu este ceva „patologic sau infantil”.

Starea de panică a fost abordată din punct de vedere psihologic pentru prima oară în lucrările lui S.Freud [2]. Prin modalitatea sa de a interpreta neliniștea și frica, S.Freud se apropie de S.Schachter, considerând frica o reacție la un pericol concret, cunoscut, iar neliniștea – manifestare a reacției la un pericol nedeterminat, necunoscut.

Pentru S.Freud [16] problema anxietății este una principală, iar dezlegarea ei ne va ajuta să înțelegem mai bine și alte aspecte ale psihicului uman.

În caracteristica pe care o face anxietății, S.Freud [15] subliniază fonul emoțional neplăcut, senzația de incertitudine și neajutorare. Starea de angoasă el o consideră că anticipare a unui pericol. De asemenea, ea este însoțită de o serie de factori somatici, cum ar fi accelerarea bătailor de inimă. În lucrările sale de mai târziu a ajuns la concluzia că angoasa este nu altceva decât o suferință conștientă, de care depinde în mod direct abilitatea persoanei de a evita sau a depăși pericolul.

Un rol important S.Freud atribuie experienței, pe care individul o acumulează trecând prin anumite situații de neajutorare. Angoasa, după părerea autorului, reprezintă repetarea acestei experiențe în fantezia individului. În legătură cu aceasta, un loc important capătă teoria sa cu privire la trauma nașterii, de altfel susținută și de mulți alți autori [9, 10 ș.a.]. Cu toate că S.Freud nu insistă asupra nașterii ca fiind trauma principală, totuși acest fapt nu e lipsit de un anumit misticism. Apariția angoasei de timpuriu, din fragedă copilărie, demonstrează că organismul uman este deja predispus fiziologic spre a dezvolta asemenea stări. Apare întrebarea: ar putea fi nașterea o traumă pentru făt, dacă organismul lui (în primul rând, sistemul nervos) nu ar fi avut capacitatea de a deosebi asemenea situații, de a le „înțelege” fiziologic? Iar dacă presupunem că organismul poate să le deosebească, atunci pentru el este indiferent dacă a fost sau nu o traumă. De aici reiese că traumatismele natale mai puțin influențează diferențele individuale.

S.Freud distinge următoarele categorii de angoasă: „obiectivă”, „nevrotică”, „morală”. La prima categorie el include frica reală, care reprezintă reacția organismului în fața unui pericol extern real, obiectiv. Angoasa nevrotică se caracterizează printr-un flux involuntar al conștiinței de a nega sentimentul de alarmă [16]. Asemenea tip de angoasă este cauzat de consecințele negative ale pericolului, care, la rândul lor, duc la un comportament necontrolat.

Angoasa nevrotică, după părerea autorului, se poate manifesta în trei forme diferite – „liber plutitoare”, „în fobie” și „în isterie”. Prima dintre aceste forme se apropie mult de interpretarea modernă a noțiunii de anxietate ca „predispuneri, trăsături, achiziționate independent sau în urma unor situații tensionate de neliniște”. Însuși S.Freud o aprecia ca o stare de alarmă, care nu dispăre, ci are tendința de a se fixa în orice moment de un obiect mai mult sau mai puțin potrivit, indiferent de natura lui.

Luând în considerare acest fapt, S.Freud susține că separarea angoasei obiective de angoasa nevrotică este convențională.

Continuator al tezelor lui S.Freud a fost unica lui fiică, Anna Freud, care a acordat o atenție sporită aspectului teoretic și practic al stării de angoasă la copii. La fel ca și Sigmund Freud, ea considera acest fenomen drept unul central, reieșind din rolul pe care îl are acesta în apariția nevrozelor la copii. A.Freud [14] a avut o atitudine mai rezervată față de eficiența psihocorecției în raport cu procesul de profilactică a nevrozelor, astfel recunoscând imposibilitatea de a influența puterea instinctului.

Un spațiu important în teoriile învățării îl ocupă problema de neliniște și frică. Conform acestei tradiții, atât starea de neliniște, cât și cea de frică, se formează la nivel de reflexe condiționate. J.Watson [13] considera că frica, de rând cu furia și dragostea, este o emoție înnăscută, modelată ontogenetic, odată cu extinderea câmpului de obiecte, pe baza reflexelor condiționate.

Studiind diferite căi de depășire a fricii, J.Watson a ajuns la concluzia că frica dobândită este cu mult mai stabilă. E ușor a o declanșa și e foarte greu a te debarasa de ea.

Reprezentanții științelor sociale de învățare (O.Mowrer, G.Mandler, H.Miller, I.G. Sarason, S.B. Sarason, J.Dollard ș.a.) au acceptat ca bază ideea că stimulii, neutri la început, dacă sunt „învățați”, ajung să se transforme în stimuli emoționali și astfel să provoace starea de angoasă. Susținătorii acestei școli au remarcat rolul decisiv al anxietății în socializarea individului. Funcția de bază a anxietății, după părerea lui Mowrer [3], este de a semnaliza. Astfel, rolul ei constă în consolidarea reacțiilor, menite să preîntâmpine sau să diminueze frica.

O altă direcție a școlii de învățare este reprezentată de C.V. Spanz și J.Taylor, care au introdus noțiunea „nivel de anxietate”. Ei apreciază anxietatea ca un comportament dobândit, destul de stabil [17]. J.Taylor [5] menționează că există o legătură de interdependență între anxietate și sensibilitatea emoțională.

C.V. Spanz susține că anumite reacții fiziologice ale organismului uman, care pot fi observate cu ușurință dintr-o parte, ne vorbesc deja despre apariția angoasei. Pornind de la acest fapt, J.Taylor a elaborat un test pentru măsurarea nivelului de anxietate, cunoscut sub denumirea de Manifest Anxiety Scale (MAS). Această scală este populară în toată lumea și până la momentul de față este recunoscută ca cel mai sigur instrument

de măsurare a gradului de anxietate. Scala a fost elaborată în baza MMPI, iar afirmațiile selectate corespund reprezentărilor clinice despre reacțiile cronice de anxietate. Scala a fost publicată în anul 1953.

Testul MAS a fost elaborat pentru a ajuta cercetătorii din domeniu să prognozeze rezultatul activității. De exemplu, în cazul analizei raportului dintre anxietate și activitate, se consideră că anxietatea stabilă intensifică activitatea în cele mai simple situații și o inhibă în situațiile mai complicate. Însă, s-a demonstrat că această constatare nu este valabilă în cazul copiilor și oamenilor dotați, cu un nivel intelectual înalt. În prezent a fost acceptată sintagma „zona optimală” individuală, care presupune o influențare individualizată a anxietății în vederea realizării cu succes a activității [17, 8].

Starea de anxietate este considerată de majoritatea cercetătorilor, în același rând de teoriile învățării, drept cauza principală a apariției nevrozei. Asemenea dereglări apar în urma stabilizării unor modele comportamentale neadaptive la situațiile de stres. Unica cale de a depăși anxietatea și de a se elibera de spaime și nevroze este „reînvățarea”.

În abordarea behavioristă există mai multe tehnici și traininguri, a căror eficiență a fost deja demonstrată [12]. În ultimul timp acțiunea terapeutică apelează nu doar la simptome, ci încearcă să creeze condiții prielnice pentru a educa persoana încrederea în sine, pentru a schimba atitudinea ei față de propriul comportament și față de oamenii din jur.

Destul de minuțios a fost cercetată problema privind apariția anxietății în cazurile de încercare (anxietatea de examen). Cu ajutorul testului de anxietate elaborat de S.B. Sarazon [4] a fost stabilită legătura direct proporțională dintre notele mici de la examene și gradul înalt de anxietate. În timpul testărilor de control, la subiecții anxioși s-a observat o schimbare a accentelor – de la percepția situațională la percepția subiectivă. Acest fapt i-a determinat pe autori să conchidă că anxietatea de examen apare în rezultatul dobândirii/învățării de reacții neadecvate în situații asemănătoare. Cu toate acestea, schimbarea percepției poate fi o trăsătură caracteristică persoanei și să nu depindă de specificul situației, cum ar fi, de exemplu, orientarea spre acțiune sau orientarea spre suferința interioară [7].

Bibliografie:

1. BOWLBY, J. *Attachment and loss*. Vol. II. *Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books, 1973.
2. FREUD, S. Inhibitions, symptoms, and anxiety. In: *The standard edition of the complete psychological Works*. L., 1926.
3. MOWRER, O.H. *Learning Theory and Behavior*. -N.-Y.: John Wiley, 1960.
4. SARASON, S.B. et al. *Anxiety in elementary school children*. N.-Y.: John Wiley and Sons, 1960.
5. TAYLOR, J.A. A personality scale of manifest anxiety. In: *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1953, vol.48, p.285-290.
6. *Антология мировой философии*. Т.1, ч. 1, с.506 (Диоген из Синопа).
7. ВАСИЛЬЕВ, И.А., МАГОМЕД-ЭМИНОВ, М.Ш. *Мотивация и контроль за действием*. Москва: Изд-во МГУ, 1991. 143 с.
8. ГАБДРЕЕВА, Г.Ш. *Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности*. Дис... канд. психол. наук. Москва, 1990.
9. ГРОФ, С. *За пределами мозга: Рождение, Смерть и Трансценденция в психиатрии*. Москва: Центр «Соцветие», 1992.
10. ГРЭХЕМ, Д. *Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик*. Москва: Независимая фирма «Класс», 1993.
11. ДАРВИН, Ч. *Выражение эмоций у человека и животных*. СПб.: Питер, 2001.
12. РУДЕСТАМ, К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. СПб.: ЗАО «Изд-во «Питер», 1998.
13. УОТСОН, Дж. *Психологический уход за ребёнком*. Москва: Госиз, 1929.
14. ФРЕЙД, З. *Психология «Я» и защитные механизмы*. Москва: Наука, 1993.
15. ФРЕЙД, З. *Страх*. Москва: Современные проблемы, 1927.
16. ФРЕЙД, А. *Введение в технику детского психоанализа*. Москва: Педагогика, 1991.
17. ХЕКХАУЗЕН, Х. *Мотивация и деятельность*. Т. 1,2. Москва: Педагогика, 1986.

Prezentat la 17.09.2014