

di Pascal Neveu

(FRA/ITA - versione italiana in fondo)

Même pas peur !

Alors que nous sommes encore dans la peur de la COVID-19, alors que le terrorisme frappe notre monde occidental, alors que l'environnement se détériore, que le réchauffement climatique nous impacte... nous vivons une difficulté à penser un futur serein. Nous sommes pétris de peurs, d'angoisses.

Cependant, Simon Wolfe Taylor, un chercheur de l'Université de Columbia part du principe que la peur et l'anxiété ne sont pas des sentiments nécessairement négatifs.

En quoi éprouver de la peur peut finalement être vécu comme quelque chose de positif ?

Je pense qu'il faut en premier lieu différencier la peur, de l'anxiété et de l'angoisse, et donc les définir précisément.

L'anxiété est une réaction psychologique et physiologique face à une situation stressante. C'est une réaction normale liée à des ressentis, des sentiments de peur et de crainte, face à une situation, un événement inévitable, non maîtrisé, non contrôlé, que l'on ne peut pas fuir ou éviter, auquel il faut faire face, se confronter.

La peur est très proche de l'état de stress décrit par Hans Selye dans les années 40 qui précise, après ses études auprès des animaux, que l'être humain peut être victime d'un syndrome général d'adaptation. Plus précisément, tout changement brutal d'une habitude peut entraîner chez un individu des perturbations psychologiques et physiologiques.

Les études ultérieures démontrent que l'organisme (dans sa globalité psychocorporelle) est capable de supporter ces variations via le système endocrino-immuno-neuronal.

En gros, l'adaptation est possible face à toute situation même après un état de choc.

L'angoisse, en revanche, est un état de mal-être profond qui plonge celle ou celui qui y est confronté à un ressenti violent et profond d'oppression, de mort imminente, inévitable. Le symptôme anxieux devient un alors un syndrome à la fois psychologique et philosophico-existential.

Il prend la forme d'un trouble de l'anxiété généralisée avec un ensemble de symptômes décrits dans le manuel de diagnostic psychiatrique de l'OMS (DSM-IV) : palpitations, battements de cœur, transpiration, tremblements, impression d'étouffement, sensation d'étranglement, douleur, gêne thoracique, nausée ou gêne abdominale, sensation de vertige ou d'évanouissement, déréalisation (sentiment d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi), peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou, peur de mourir, sensations d'engourdissement, frissons ou bouffées de chaleur, fatigue, pleurs.

La peur n'est pas une maladie mentale !

Le peureux est un être qui doit faire l'apprentissage d'une situation nouvelle qu'il ne contrôle pas encore.

Et il en crée quelque chose de nouveau pour son Moi, pour sa vie.

La peur principale est celle à laquelle la personne concernée est confrontée.

Et là, le cerveau, dans tout ce qu'il comporte de conscient et inconscient, va tout créer.

Une personne, fortement angoissée, crée son environnement angoissant qu'elle sait gérer, par peur d'être confrontée à une situation incontrôlée.

Nous avons peur de mal faire, de ne pas bien réagir, d'être dans un état de non-survie immédiat.

« Que dois-je faire là ? »

Or nous portons en nous cette capacité d'adaptation.

Car :

- La peur est normale.
- L'anxiété est positive.
- L'angoisse est négative et pathogène.

Il existe cependant une anxiété existentielle propre à Kierkegaard qui pose les fondamentaux de l'existentialisme, et notamment dans son ouvrage « Le concept de l'angoisse », œuvre aussi négative que l'auteur.

C'est, à mon sens, là, que se situent les différences.

Il faut parvenir à gérer la peur et l'anxiété qui ne sont pas l'angoisse, afin de se découvrir soi-même et retrouver l'estime de soi.

En quelque sorte découvrir que la peur est une angoisse existentielle qui nécessite un travail identitaire profond.

La peur a toujours été un gros marché, avec l'usage de la médication.

Bien évidemment utile dans les cas d'angoisses et certaines psychopathologies.

Mais sans peur, stress, anxiété... que seraient devenus nos artistes, nos acteurs, nos créateurs, chanteurs... ?

D'ailleurs qui ne s'amuse pas à se faire peur, à faire peur à l'autre ? Tant de films d'horreurs, de Thrillers, d'histoires que l'on se raconte.

Car la peur est capable de « surstimuler » notre propension de vie, à survivre et donc créer.

Même si la peur « surchauffe » notre cortex préfrontal et nous empêche de « réfléchir » et de trouver une

solution à un problème de vie, d'autant plus si nous sommes seul confronté à une situation anxiogène.

Le peureux est finalement un être qui doit faire l'apprentissage d'une situation nouvelle qu'il ne contrôle pas encore.

Certes les climats anxiogènes servent les politiques qui surfent sur cette vague de notre vulnérabilité afin d'orienter nos esprits car nous oublions, par utopie, que la vie n'est pas un long fleuve tranquille.

La peur nous amène à rester dans notre zone de confort, à privilégier des environnements qu'on sait contrôler, ce qui permet d'oublier, d'occulter les autres formes d'anxiétés.

Elle nous amène à mettre en place un compromis psychique, alors que nous serons dès lors plus « vulnérables » qu'un autre le jour où nous serons confrontés à une situation incontrôlée jusque là.

Nous avons la peur de mal faire, de ne pas bien réagir, de rater notre éducation, de ne pas être reconnus... nous refusons l'échec... Nous avons peur de l'amour que pourtant nous recherchons. La peur nous fait frissonner.

« Que dois-je faire là ? » est la question qui dirige le bal de la peur.

Durant la dernière période de la COVID nous avons du gérer un grand nombre de peurs, de crises d'angoisse, des attaques de panique... la mort rôdant, alors que notre psychisme privilégie la vie et déni, par mécanisme de défense.

En lisant ce nouveau numéro de la Revue Exagere, nous allons tous plonger dans un univers anxiogène existentiel, collectif mais aussi plein d'espoirs.

Shakespeare écrivait « C'est de la peur que j'ai peur ! ».

Mais avons nous peur du jour où nous n'aurons plus peur ?

Bonne lecture.

Senza paura!

Mentre abbiamo ancora paura del COVID-19, mentre il terrorismo colpisce il nostro mondo occidentale, mentre l'ambiente si deteriora, mentre il riscaldamento globale ha un impatto su di noi... ci è difficile immaginare un futuro sereno. Siamo immersi in paure e ansie.

Tuttavia, Simon Wolfe Taylor, ricercatore presso la Columbia University, sostiene che la paura e l'ansia non siano necessariamente sentimenti negativi.

Ma allora, in che modo provare paura, alla fine, può essere vissuto come qualcosa di positivo?

Penso che la prima cosa per distinguere tra paura, ansia e angoscia sia definirli con precisione.

L'ansia è una reazione psicologica e fisiologica a una situazione stressante. È una normale reazione legata a sentimenti, sentimenti di paura e timore, di fronte a una situazione, un evento inevitabile, non governabile, incontrollato, che non possiamo sfuggire o evitare, che dobbiamo affrontare, con il quale occorre confrontarsi.

La paura è molto vicina allo stato di stress descritto da Hans Selye negli anni '40 che, dopo i suoi studi sugli animali, ha evidenziato che l'uomo può essere vittima di una sindrome di adattamento generale. Più specificamente, qualsiasi cambiamento improvviso di un'abitudine può portare a disturbi psicologici e fisiologici in un individuo.

Studi successivi mostrano che il corpo (nel suo insieme psicocorporeo) è in grado di sopportare queste variazioni attraverso il sistema endocrino-immuno-neuronale.

Fondamentalmente, è possibile far fronte a qualsiasi situazione anche dopo uno stato di shock.

L'angoscia, invece, è uno stato di profondo disagio che fa sprofondare, chi lo affronta, in un violento e profondo sentimento di oppressione, di morte imminente, inevitabile. Il sintomo ansioso diventa allora una sindrome insieme psicologica e filosofico-esistenziale.

Prende la forma di un disturbo d'ansia generalizzato con una serie di sintomi descritti nel Manuale Diagnostico Psichiatrico dell'OMS (DSM-IV): palpitazioni, battito cardiaco, sudorazione, tremori, sensazione di soffocamento, sensazione di strangolamento, dolore, fastidio al torace, nausea o disagio addominale, sensazione di testa leggera o svenimento, derealizzazione (sensazione irreali) o depersonalizzazione (essere distaccati da se stessi), paura di perdere l'autocontrollo o impazzire, paura di morire, intorpidimento, brividi o vampate di calore, stanchezza, pianto.

La paura non è una malattia mentale!

Il pauroso è un essere che deve conoscere una nuova situazione che non controlla ancora.

E ne crea qualcosa di nuovo per se stesso, per la sua vita. Il cervello della persona paurosa, in tutto ciò che comprende di conscio e inconscio, crea le risposte necessarie.

Una persona, fortemente ansiosa, crea il suo ambiente angosciante che sa gestire, per paura di trovarsi di fronte a una situazione incontrollata.

Abbiamo paura di sbagliare, di non reagire bene, di trovarci in uno stato improvviso in cui non si può sopravvivere.

“Cosa devo fare adesso?” “

Portiamo questa capacità di adattamento dentro di noi.

Perché :

- La paura è normale.

- L'ansia è positiva.

- L'angoscia è negativa e patogena.

C'è, tuttavia, un'ansia esistenziale propria di Kierkegaard, che pone le basi dell'esistenzialismo, e in particolare nella sua opera "Il concetto di angoscia", un'opera pessimista come il suo autore.

Qui, secondo me, stanno le differenze.

Occorre riuscire a gestire la paura e l'ansia, che non sono angosce, per scoprire se stesso e ritrovare la propria autostima.

In un certo senso, scoprire che la paura è un'angoscia esistenziale che richiede un profondo lavoro identitario.

La paura è sempre stata un grosso problema, insieme all'uso dei farmaci.

Utile ovviamente nei casi di angoscia e di alcune psicopatologie.

Ma senza paura, stress, ansia... cosa ne sarebbe stato dei nostri artisti, dei nostri attori, dei nostri creatori, cantanti...?

Inoltre, chi non si diverte a spaventare se stesso, a spaventare gli altri? Tanti film horror, thriller, storie da raccontare.

La paura è capace di "sovrastimolare" la nostra propensione alla vita, alla sopravvivenza e quindi alla creazione.

Anche se la paura "surriscalda" la nostra corteccia prefrontale e ci impedisce di "pensare", e trovare una soluzione, a un problema, soprattutto se siamo soli di fronte a una situazione che provoca ansia.

Il pauroso è, in definitiva, un essere che deve conoscere una nuova situazione che non controlla ancora.

Certo, il clima ansiogeno può servire ai politici che cavalcano l'onda della nostra vulnerabilità per guidare le nostre menti perchè dimentichiamo, utopisticamente, che la vita non è un lungo fiume calmo.

La paura ci porta a rimanere nella nostra zona di comfort, a favorire ambienti che sappiamo controllare, che ci permettono di dimenticare, di nascondere altre forme di ansia.

Ci porta a stabilire un compromesso psichico, rispetto a quando saremo più "vulnerabili" il giorno in cui ci troveremo di fronte a una situazione finora incontrollata.

Abbiamo paura di sbagliare, di non reagire bene, di tradire la nostra educazione, di non essere riconosciuti... rifiutiamo il fallimento... Abbiamo paura dell'amore che cerchiamo. La paura ci fa rabbrivire.

"Cosa devo fare adesso?" È la domanda che fa condurre il gioco della paura.

Durante l'ultimo periodo di COVID abbiamo dovuto fare i conti con un gran numero di paure, attacchi di ansia, attacchi di panico... la morte in agguato, mentre la nostra psiche privilegiava la vita e la negazione, per meccanismo di difesa.

Leggendo questo nuovo numero della Revue Exagere ci tufferemo tutti in un universo esistenziale inquieto, collettivo ma anche pieno di speranza.

Shakespeare ha scritto: "Ho paura della paura! ".

Ma abbiamo paura del giorno in cui non avremo più paura?

Buona lettura.