

CZU: 615.851.6:159.937

[https://doi.org/10.59295/sum9\(169\)2024_38](https://doi.org/10.59295/sum9(169)2024_38)

EXPLORAREA FRICII DIN PERSPECTIVĂ PSIHODRAMATICĂ

*Viorica MOCANU,**Universitatea de Stat din Moldova*

Articolul reprezintă o încercare de a descrie fenomenul fricii din perspectivă psihodramatică. Este descifrată percepția fricii ca o componentă înăscută a psihicului și ca un fenomen modelat de învățare, experiență și procesarea sa cognitivă, punctând foarte succint criteriile de clasificare a fricii. Sunt elucidați factorii care provoacă frica și anume activatorii congenitali, interiorizarea socială a surselor de pericol și experiența personală, precum și reacțiile de evitare a fricii, în special evitarea experienței rușinii. Se precizează funcția adaptivă a fricii și cea de înțelegere a sinelui și a propriului tablou al lumii. Sunt delimitate fricile bazate pe o evaluare realistă a situațiilor și cele imaginare; dificultățile în identificarea cauzelor fricilor iluzorii și modalitățile de lucru cu acest gen de frici. Este reliefa-tă necesitatea intervențiilor psihoterapeutice în gestionarea acestei emoții și eliberarea de consecințele ei, oferind exemplu concret cum explorează psihodrama, prin jocul de rol, relațiile individului cu propria frică și conștientizarea cauzelor apariției ei. Toate acestea accentuează necesitatea efortului de dezvoltare a resurselor interne, a creativității și spontanității, a abilității de a comunica și construi relații, a capacității de autoreglare operativă, care fac posibilă generarea soluțiilor în situații neobișnuite și extreme, pentru a face față provocărilor întru evitarea traumatizării psihice cauzate de diverse frici.

Cuvinte-cheie: frică, emoție, psihodramă, psihoterapie.

EXPLORING FEAR FROM A PSYCHODRAMATIC PERSPECTIVE

The article presents an attempt to describe the phenomenon of fear from a psychodramatic perspective. The perception of fear as an innate component of the psyche and as a phenomenon shaped by learning, experience and its cognitive processing is deciphered, very briefly outlining the criteria for classifying fear. Factors that provoke fear are elucidated, namely congenital triggers, social internalization of sources of danger and personal experience, as well as fear avoidance reactions, in particular avoidance of the experience of shame. The adaptive function of fear and that of understanding the self and one's own picture of the world are specified. Fears based on a realistic assessment of situations and imaginary ones are delimited; the difficulties in identifying the causes of illusory fears and the ways of working with this kind of fears. The need for psychotherapeutic interventions in managing this emotion and freeing oneself from its consequences is highlighted, giving a concrete example of how psychodrama explores, through role-playing, the individual's relationship with his/her own fear and awareness of the causes of its occurrence. All this emphasizes the need to develop internal resources, creativity and spontaneity, the ability to communicate and build relationships, the capacity for operational self-regulation, which make it possible to generate solutions in unusual and extreme situations, in order to face challenges and avoid psychological trauma caused by various fears.

Keywords: fear, emotion, psychodrama, psychotherapy.

Introducere

Frica este un „personaj” cotidian în viața noastră. Apelul la fenomenul fricii ocupă un loc semnificativ în cercetarea modernă. Este practic universal recunoscut că trăim într-o „societate de risc” și că majoritatea fricilor sunt determinate de creșterea diverselor situații stresante, pericole și amenințări, atât la nivel micro-, cât și macro-social, fricile tradiționale (frica de a pierde o persoană apropiată, frica de îmbolnăvire) fiind înlocuite de frica „schimbărilor” legată de creșterea „valurilor de migrație”.

Discuții

De cele mai multe ori, când vine vorba de frică, ea este plasată în categoria emoțiilor de bază și înăscute. Cu toate acestea, acest lucru nu este în întregime adevărat. James a identificat frica drept un „instinct timpuriu ontogenetic” al oamenilor [1]. Lewis, Ekman au identificat, de asemenea, „emoții primare”, care includeau frica, bucuria, furia, tristețea, dezgustul și plăcerea [2]. Plutchik a definit frica și furia ca fiind emoții de bază în care limbajul comportamentului este evitarea, iar limbajul funcției este apărarea [3].

Magda Arnold [4], care a subdivizat emoțiile în emoții pozitive și negative, impulsive și de luptă, a plasat frica în emoția de luptă dacă obiectul este periculos sau incert.

Smith și Lazarus nu considerau că emoțiile sunt înnăscute [5]. Stern, Gross și Selye au susținut această idee, deși Gross și Selye au recunoscut prezența bazei biologice pentru frica de necunoscut [6].

În secolele al XX-lea și al XXI-lea, s-a recunoscut faptul că frica este un fenomen condiționat social al psihicului uman, în mare măsură modelat de învățare. Pe de o parte, un copil este învățat să se teamă (îi este frică că „va veni lupul”), iar pe de altă parte, este învățat să diferențieze fricile în mod ierarhic, distingând temerile importante și semnificative (să se teamă de foc, de transport, de situații necunoscute cu un nivel ridicat de incertitudine) și cele mai puțin semnificative, situaționale (imagini neplăcute, jucării înfricoșătoare, povești înspăimântătoare etc.) [7].

Astfel, frica este văzută ca o componentă înnăscută a psihicului și ca un fenomen dobândit și modelat de experiență, de informații și de procesarea sa cognitivă, clasificările ei bazându-se pe obiectul fricii, pe nivelurile sau pe unele aspecte de conținut ale fricii (fiziologic, psihologic, mental, social, intermediar (atât biologic, cât și social).

Există trei grupuri de factori conform cărora o situație poate genera frică: 1. activatorii congenitali ai pericolului; 2. interiorizarea socială a surselor de pericol; 3. experiența personală.

Bowlby [8], de exemplu, numește patru activatori naturali ai fricii: durerea, singurătatea, o schimbare bruscă a stimulilor și un obiect care se apropie rapid. De asemenea, destul de studiate sunt modalitățile de interiorizare/asimilare socială a surselor de pericol. De exemplu, atunci când un copil observă timp îndelungat răspunsul de frică al părintelui, o situație care îl sperie pe părinte poate să provoace frică și la copil. Experiența personală de a trăi o situație puternică de frică (cauzată de orice sursă) poate face ca o persoană să înceapă să evite astfel de situații. Sursă a multor frici este evitarea experienței rușinii [9].

Din cele expuse mai sus reiese că frica poate fi descrisă ca o reacție emoțională adaptativă, care ne ajută să facem față situațiilor periculoase și amenințătoare. Această reacție emoțională poate fi caracterizată prin creșterea ritmului cardiac, tensiune arterială crescută, secreție de hormoni de stres, precum și alte modificări fiziologice. De asemenea, frica poate avea un rol important în dezvoltarea noastră emoțională și socială, deoarece prin confruntarea cu situații care ne provoacă frică ne învățăm și să ne adaptăm la normele și valorile societății noastre, precum și să ne formăm înțelegerea proprie despre lume.

Frica ne avertizează despre pericol și ne face să fim precauți, ne ajută să supraviețuim. Aceasta se referă la genul de frică care se bazează pe o evaluare realistă a unor situații și circumstanțe specifice. Există însă și un alt tip de frică, frica „ai cărei ochi sunt mari”, care ne face să vedem lucruri care nu există. Este frica de pericole imaginare. Această frică nerealistă ne poate urmări oriunde și oricând. O astfel de frică ne face să facem lucruri care, de fapt, ne fac rău sau ne împiedică să realizăm ceea ce este important și necesar pentru noi, uneori ne limitează și ne sărăcește viața atât de mult încât ne face nefericiți.

Încercăm să scăpăm de ea, o considerăm dușmanul nostru, încercăm să o surpimăm cu un efort de voință. Dar acest efort de cele mai dese ori, eșuează. Nu se recomandă să ne îndepărtăm de o astfel de frică imaginară; dimpotrivă, ar trebui să ne focusăm asupra ei și să îi dăm sens, să examinăm ce stă în spatele ei. De fapt, chiar și o astfel de frică este un bun protector și ajutor. Deși nu corespunde realității actuale, există motive obiective pentru o astfel de frică. Iar aceste motive se află în trecutul nostru. Ea s-a dezvoltat ca o reacție inevitabilă la anumite circumstanțe traumatice insuportabile din punct de vedere psihologic. De fapt, ea semnalează nu situația actuală, ci starea obiectivă a propriei noastre lumi interioare, nevoia de a avea grijă de restabilirea ordinii în ea, de a ne alinia lumea interioară la sarcinile și posibilitățile noastre acute.

Dacă intrăm în dialog cu frica, putem înțelege ce încercă să ne spună cu adevărat, putem afla cum a apărut, de unde provine exact această frică. Ce-i asta? Poate că este o voce de avertizare a părinților („nu te atinge! – te vei frige!”), care s-a instalat într-un moment în cap pentru a limita independența copilului, astfel asigurând o mai mare liniște pentru părinți? La urma urmei, când copilul nu se bagă nicăieri, părintele este mai puțin îngrijorat. Desigur, un copil căruia îi este frică aproape de tot este convenabil pentru părinți, dar în același timp el însuși devine stopat, își pierde creativitatea, capacitatea de a se bucura de viață, nu se poate juca liber și nu se dezvoltă.

Un alt motiv ar fi o experiență traumatizantă legată de o anumită situație. De exemplu, copilul-puber își aude părinții certându-se și îi este teamă că își poate pierde familia, fără de care nu își poate imagina stabilitatea și siguranța. El trăiește senzația de parcă „pământul se prăbușește sub el”. Acest sentiment de „mâine va avea loc o catastrofă, că întreaga sa lume va fi distrusă” poate trăi în acea persoană tot restul vieții sale.

Sau copilul se confruntă cu anumite procese interne pe care nu le înțelege, simte ceva la ce nu poate face față singur. De exemplu, visele înfricoșătoare la școlarul mic. Aici ar fi cazul ca părinții să-l asculte și să-l liniștească, spunându-i că așa gen de vise văd toți oamenii, să vorbească despre aceste vise [10]. Spre regret, unii părinți adesea ignoră sau chiar ridiculizează astfel de temeri, cerând imposibilul de la copil – „nu te mai teme sau ce? ești un laș?”. Și frica rămâne să trăiască în interiorul persoanei pentru o perioadă lungă de timp, împreună cu condamnarea pentru ea și cu un sentiment rușinos de nevrednicie, de nedemnitare, sentiment deloc sănătos pentru dezvoltarea unui școlar mic.

Este dificil, uneori imposibil, ca o persoană de una singură să afle de unde provine frica sa nerealistă, cu atât mai puțin să se elibereze de ea. Aici intervine psihoterapia.

Irvin Yalom a abordat tema fricii în multe dintre lucrările sale. De exemplu, frica de moarte pentru unele persoane, scrie Yalom, este ca muzica de fundal al vieții și care n-ar fi ocupațiile oamenilor, ei sunt urmăriți de gândul că acest sau oricare alt moment nu se va mai repeta. Yalom menționează că frica este adesea o reacție la incertitudine și la lipsa de control. În terapie persoana este încurajată să învețe treptat, în viteza proprie să accepte și să tolereze această incertitudine și să învețe cum să facă față situațiilor care provoacă frica [11].

Psihodrama este o metodă terapeutică, eficientă și în lucrul cu fricile, pe care J.L.Moreno, creatorul ei a definit-o ca fiind „o explorare a lumii interioare a unui individ și a relațiilor sale sociale prin intermediul jocului de rol” [12].

De-a lungul anilor psihodrama a acumulat experiență în abordarea multor probleme complexe cu adulți de diferite vârste, profesii și, bineînțeles, cu copii și adolescenți [13, 14].

Această amploare a aplicațiilor clinice și non-clinice ale psihodramei nu este surprinzătoare: metoda pornește de la faptul că abilitatea de joc este naturală pentru ființa umană și este caracteristică atât copiilor, cât și adulților. În psihodramă sunt redată schematic o varietate de scene și situații care reflectă fie fragmente din viața reală a persoanei, fie lumea sa lăuntrică. Acest lucru face posibilă explorarea dificultăților atât a lumii exterioare, cât și a celei interioare și găsirea unor soluții constructive la acestea. Tehnicile de psihodramă sunt adaptate la diverse subiecte și la diferite persoane/grupuri, ele permit o tratare atentă și respectuoasă a individualității fiecărei persoane, ceea ce face ca munca terapeutică să fie utilă, interesantă și confortabilă [15].

Reflectând asupra potențialului jocului de rol, J. Moreno a remarcat că acesta le oferă oamenilor posibilitatea de a experimenta în mod activ și de a-și extinde repertoriul de roluri, de a elabora strategii de comportament din diferite perspective de rol (atât individuală, cât și a celor din jur).

Cel mai important avantaj al psihodramei este că studiul situațiilor și conflictelor are loc prin reproducerea și repunerea lor în acțiune, nu doar printr-un dialog despre ele. Anume acțiunea, mișcarea fizică pe care se construiește psihodrama, măresc posibilitatea de a folosi o sursă atât de importantă de cunoaștere a sinelui și a celorlalți – semnalele comportamentului non-verbal. În procesul jocului de rol influența reacțiilor obișnuite de apărare verbală este redusă.

Potrivit lui J. L. Moreno, omul, în rolurile sale, intră în relații cu ceilalți oameni și cu lumea, actualizându-se și schimbând lumea. Acționând în rol, el modelează și schimbă condițiile care, fie și parțial, definesc și îi influențează ființa și acțiunile [16].

Iată un exemplu oferit de psihoterapeutul de formare psihodramatică Lopuhina E. [17] despre o sesiune de lucru cu o persoană, a cărei frică de a zbura cu avionul îi afecta serios activitatea. Studiul psihodramatic al acestei frici l-a ajutat pe client să înțeleagă când și cum ea a apărut. S-a dovedit că frica de zbor se instalase în el atunci când era copil de 6 ani și a zburat pentru prima dată cu avionul. În timpul investigării psihodramatice a fricii, persoana a reușit să-și amintească și să realizeze exact ce i s-a întâmplat când a avut primul său zbor. Vomitate în avion. O rudă ce zbura cu el, l-a certat și l-a condamnat pentru asta. Astfel, zborul cu avionul în experiența particulară a acestei persoane a fost ferm asociat cu rușinea și jena.

Iar frica de zbor era, de fapt, o teamă de a fi judecat și respins de un adult semnificativ. Situația a fost pusă repetat în scena psihodramatică pentru a trăi în acțiune ce s-ar fi putut întâmpla dacă un alt „adult grijuliu înțelept” ar fi intervenit, l-ar fi sprijinit pe copil și i-ar fi explicat acelei rude cu care zbura copilul că acesta nu este vinovat pentru reacția corpului său.

Psihodrama oferă oamenilor posibilitatea de a deveni conștienți de cauzele experiențelor care stau la baza trăirilor lor profunde și de a începe să lucreze cu ele, schimbând percepția trecutului, prezentul și, ca o consecință, viitorul.

Înțelegerea și gestionarea fricii poate fi un pas important către vindecare și creștere personală. În terapie, subliniază Yalom [18], e necesar de concentrat pe dezvoltarea resurselor interne ale persoanei, cum ar fi încrederea în sine, stima de sine și abilitățile de comunicare, pentru a face față fricii într-un mod sănătos și constructiv.

Psihoterapia, menționează E.Mihailova [19], are drept scop de a ajuta oamenii să facă față schimbărilor permanente. În vremuri de stabilitate, alte instituții culturale preiau această sarcină, dar într-o lume imprezvizibilă, individul este izolat de aceste resurse externe și trebuie să se bazeze pe potențialul său interior. O definiție a spontanității [20], concept psihodramatic fundamental, este – „capacitatea ființei umane de a face față unor provocări pe care nu le-a mai întâlnit până acum și de a genera soluții noi”. Moreno a scris despre importanța vitală a spontanității și creativității încă în 1934 în celebra sa lucrare-manifest „Who Shall Survive?”

Concluzii

Cele prezentate mai sus permit, ca principal postulat preventiv și în același timp terapeutic, definirea necesității formării sistemice (pe parcursul întregii ontogeneze) a potențialului de resurse al individului în domeniile cheie: consistența cognitiv-reflexivă, competența comunicativă și atitudinală/de relaționare, operaționalitatea în autoreglare, ecologia emoțională și spirituală. Prezența unei astfel de baze de resurse (sănătate mentală puternică) va permite individului să mixeze semnificativ acțiunea factorilor de frică în situații neobișnuite și extreme (inclusiv, în perioade de amenințări și schimbări globale), făcând posibilă evitarea traumatizării psihice cauzate de fricile și anxietatea apărute.

Referințe:

1. MYERS, G. E., *William James's Theory of Emotion*, vol. 5, No. 2, 1969, pp. 67-89. Published by: Indiana University Press. Disponibil: <https://jstor.org/stable/40319566> [Accesat la 07.04.2023].
2. EKMAN, P., DAVIDSON, R. J., *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press, 1994. Disponibil: <https://psycnet.apa.org/record/1995-97541-000> [Accesat la 08.04.2023].
3. PLUTCHIK, R., *Emotion: A Psychoevolutionary synthesis*. N. Y.: Harper and Row, 1980. Disponibil: <https://www.jstor.org/stable/1422394> [Accesat la 15.02.2023].
4. ARNOLD, M. B., *Emotion and personality*. Columbia University Press. 1960. Disponibil: <https://psycnet.apa.org/record/1960-35012-000> [Accesat la 03.03.2023].
5. SMITH, C. A., LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*. In book: *Handbook of personality theory and research*. pp. 609-637, Publisher: Guilford, 1990. Disponibil: https://reseaarchgate.net/publication/232438867_Emotion_and_Adaptation [Accesat la 09.03.2023].
6. GROSS, J. J., JOHN, O. P., *Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates // Personality and Individual Differences*, vol. 19, No. 4, 1995, pp. 555-568. Disponibil: DOI:10.1016/0191-8869(95)00055-B [Accesat la 28.03.2023].
7. РОЗЕНОВА, М. И., ЕКИМОВА, В. И., КОКУРИН, А. В., ОГНЕВ, А. С., ЕФИМОВА, О. С., *Стресс и страх в экстремальной ситуации, Современная зарубежная психология*, 2020, Том 9, № 1, с. 94-102. Disponibil: doi:10.17759/jmfp.2020090110, ISSN: 2304-4977 (online) [Accesat la 20.02.2023].
8. ИЛЬИН, Е., *Психология страха*, Санкт-Петербург: «Питер», 2017, 352 с. ISBN 978-5-496-02944-5.
9. ЩЕРБАТЫХ, Ю. В., *Психология страха*, Москва: «Эксмо», 2002, 512 с. ISBN 5-699-11053-4.
10. БРЕТТ, Д., *Жила-была девочка, похожая на тебя...: Психотерапевтические истории для детей / Пер. с англ. Г. А. Павлова*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2014, 224 с. ISBN 978-5-86375-198-6.

11. ЯЛОМ, И., *Вглядываясь в солнце: жизнь без страха смерти* / Пер. с англ. А. Петренко, Э. Мельник. Москва: «Эксмо», 2021, 384 с. ISBN 978-5-04-153973-3.
12. МИХАЙЛОВА, Е. Л., *Вчера наступает внезапно. Психодрама и культура повседневности*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2009, 288 с. ISBN 978-5-86375-163-4.
13. КАРП, М., ХОЛМС, П., ТАУВОН, К. Б., *Руководство по психодраме* / Пер. с англ. О. П. Прокоповой. Киев: Психотерапия, 2019, 344 с. ISBN 978-966-97310-0-5.
14. ОСУХОВА, Н., *Применение психодрамы в психотерапии с детьми, пережившими насилие*. Disponibil: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200004306> [Accesat la 03.11.2019].
15. КОРНИЕНКО, П., *Базовые принципы и техники психодрамы. Психодрама на сцене и за кулисами. Выпуск № 5*, Под ред. Н. Б. Долгополова, Е. С. Палачевой, Москва: МИГИП, 2015, 135 с.
16. HOLMS, P., FARRALL, M., *Empowering Therapeutic Practice. Integrating Psychodrama into other Therapies*. Jessica Kingsley Publisher (Verlag), 2014. ISBN-978-1-84905-458-4.
17. ЛОПУХИНА, Е. В., *Заметка для Психологического навигатора. Актуальная тема: Страх*. Disponibil: <https://pd-conf.ru/article/interested/10137/> [Accesat la 22.02.2022].
18. ЯЛОМ, И., *Дар психотерапии* / Пер. с англ. Э. Мельник. Москва: «Эксмо», 2015, 352 с. ISBN 978-5-699-78247-5.
19. МИХАЙЛОВА, Е. Л., *Кистории российской психодрамы. Консультативная психология и психотерапия*, 2012, том 20, № 1, с. 153-168. ISSN 2075-3470 / 2311-9446 (online). Disponibil: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n1/51160 [Accesat la 22.12.2022].
20. MORENO, J. L., *Who Shall Survive: A New Approach to the Problem of Human Interrelations*, Isha Books, 2013. ISBN-13: 978-9332853775.
21. HOLMS, P., FARRALL, M., *Empowering Therapeutic Practice. Integrating Psychodrama into other Therapies*. Jessica Kingsley Publisher (Verlag), 2014. ISBN-978-1-84905-458-4.
22. MORENO, J. L., *Who Shall Survive: A New Approach to the Problem of Human Interrelations*, Isha Books, 2013. ISBN-13 978-9332853775.
23. БРЕТТ, Д., *Жила-была девочка, похожая на тебя...: Психотерапевтические истории для детей* / Пер. с англ. Г. А. Павлова. Москва: Независимая фирма «Класс», 2014, 224 с. ISBN 978-5-86375-198-6.
24. ИЛЬИН, Е., *Психология страха*, Санкт-Петербург: «Питер», 2017, 352 с. ISBN 978-5-496-02944-5.
25. КАРП, М., ХОЛМС, П., ТАУВОН, К. Б., *Руководство по психодраме* / Пер. с англ. О. П. Прокоповой. Киев: Психотерапия, 2019, 344 с. ISBN 978-966-97310-0-5.
26. МИХАЙЛОВА, Е. Л., *Вчера наступает внезапно. Психодрама и культура повседневности*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2009, 288 с. ISBN 978-5-86375-163-4.
27. ЩЕРБАТЫХ, Ю. В., *Психология страха*, Москва: «Эксмо», 2002, 512 с. ISBN 5-699-11053-4.
28. ЯЛОМ, И., *Вглядываясь в солнце: жизнь без страха смерти* / Пер. с англ. А. Петренко, Э. Мельник. Москва: «Эксмо», 2021, 384 с. ISBN 978-5-04-153973-3.
29. ЯЛОМ, И., *Дар психотерапии* / Пер. с англ. Э. Мельник. Москва: «Эксмо», 2015, 352 с. ISBN 978-5-699-78247-5.
30. КОРНИЕНКО, П., *Базовые принципы и техники психодрамы. Психодрама на сцене и за кулисами, выпуск № 5*, под ред. Н. Б. Долгополова, Е. С. Палачевой, Москва: МИГИП, 2015, 135 с.
31. ARNOLD, M. V., *Emotion and personality*. Columbia University Press. 1960. Disponibil: <https://psycnet.apa.org/record/1960-35012-000> [Accesat la 03.03.2023].
32. GROSS, J. J., JOHN, O. P., *Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates* // Personality and Individual Differences, vol. 19, No. 4, 1995, pp. 555-568. Disponibil: DOI:10.1016/0191-8869(95)00055-B [Accesat la 28.03.2023].
33. EKMAN, P., DAVIDSON, R. J., *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press, 1994. Disponibil: <https://psycnet.apa.org/record/1995-97541-000> [Accesat la 08.04.2023].
34. MYERS, G. E., *William James's Theory of Emotion*, vol. 5, No. 2, 1969, pp. 67-89. Published by: Indiana University Press. Disponibil: <https://jstor.org/stable/40319566> (vizitat 07.04.2023).
35. PLUTCHIK, R., *Emotion: A Psychoevolutionary synthesis*. N. Y.: Harper and Row, 1980. Disponibil: <https://www.jstor.org/stable/1422394> [Accesat la 15.02.2023].

36. SMITH, C. A., LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*. In: *Handbook of personality theory and research*, pp. 609-637. Publisher: Guilford, 1990. Disponibil: https://reseaarchgate.net/publication/232438867_Emotion_and_Adaptation [Accesat la 09.03.2023].
37. ЛОПУХИНА, Е. В., *Заметка для Психологического навигатора. Актуальная тема: Страх*. Disponibil: <https://pd-conf.ru/article/interested/10137/> [Accesat la 22.03.2022].
38. МИХАЙЛОВА, Е. Л., *К истории российской психодрамы. Консультативная психология и психотерапия*, 2012, том 20, № 1, с. 153-168. ISSN 2075-3470 / 2311-9446 (online). Disponibil: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n1/51160 [Accesat la 02.12.2022].
39. ОСУХОВА, Н., *Применение психодрамы в психотерапии с детьми, пережившими насилие*. Disponibil: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200004306> [Accesat la 03.11.2019].
40. РОЗЕНОВА, М. И., ЕКИМОВА, В. И., КОКУРИН, А. В., ОГНЕВ, А. С., ЕФИМОВА, О. С., *Стресс и страх в экстремальной ситуации, Современная зарубежная психология*, 2020, том 9, № 1, с. 94-102. ISSN 2304-4977 (online). Disponibil: [doi:10.17759/jmfp.2020090110](https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090110) [Accesat la 20.02.2023].

Date despre autor:

Viorica MOCANU, doctor, lector universitar, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: viorica.mocanu@usm.md

ORCID: 0000-0002-1360-4319

Prezentat la 14.09.2023