

## ***Hudo je, ko veš, česa se bojiš, pa tudi, ko ne veš: Stične točke in razlike med strahom in tesnobo***

*It's hard when you know what you are afraid of, and  
it's hard when you don't know, too: Shared characteristics  
and differences between fear and anxiety*

### **Povzetek**

Čeravno je anksioznost (tesnoba) eden od osrednjih pojavov v psihoterapiji in na sorodnih področjih, kakor tudi v vsakdanjem življenju, pojem še vedno ni opredeljen v zadostni meri. Med ključnimi razlogi za to je pomanjkljivo razlikovanje med tesnobo in strahom. Tradicionalna razlikovanja med emocijami so temeljila na dojemanju strahu kot koristnega odziva na realno, konkretno nevarnost, tesnoba pa je pomenila pretiran, pogosto bolj ali manj patološki odziv na manj določno ali celo neobstoječo nevarnost. Novejša spoznanja, tudi s področja nevroznanosti, predstavljajo pomemben doprinos k diferenciaciji med tesnobo in strahom. Iz njih izhaja, da so črno-bela razlikovanja neustrezna, primernejša pa je konceptualizacija obeh emocij kot jasno razločljivih in funkcionalnih psiholoških adaptacij. Predstavljen je tudi avtorjev model razlikovanja med strahom in tesnobo, v katerem je slednja opredeljena kot odziv na zaznavo neizrazite grožnje.

**Ključne besede:** anksioznost, tesnoba, strah, zaznava grožnje, neizrazita grožnja.

### **Abstract**

Although anxiety is one of the key phenomena in psychotherapy and related fields as well as in everyday life, the concept still lacks satisfactory scientific definition. Among the key reasons for this is unclear and unsuitable differentiation between anxiety and fear. Traditional distinctions between these two emotions were based on the perception of fear as a useful response to a real, tangible danger whereas anxiety was viewed as excessive, often a more or less pathological response to a threat that was less clear or even non-existent. Recent findings, including those of neuroscience, constitute an important contribution to the differentiation between anxiety and fear. They imply that the black-white distinction is inadequate and that conceptualization of both emotions as distinguishable and functional psychological adaptations is more appropriate. Presented also is the author's model of differentiation between fear and anxiety in which the latter is defined as a response to the perception of threat that is either indistinct or less probable, or of threat for which probability cannot be sufficiently assessed.

**Key words:** anxiety, fear, perception of threat, implicit threat.

## Problem razlikovanja med tesnobo in strahom

Anksioznost oz. tesnoba (navedena izraza zaradi njune pomenske in etimološke podobnosti v prispevku uporabljam kot sopomenki<sup>1</sup>) v psihoterapiji in sorodnih vedah zaseda zelo pomembno mesto. Pri preučevanju tesnobe enega od osrednjih vprašanj, ki je prisotno že vse od nastanka psihoterapije in še vedno nima zadovoljivega odgovora, predstavlja razlikovanje med tesnobo in strahom. Med konceptoma je pogosto prihajalo do prekrivanja (Černetič, 2003; Možina, 2010), veliko klinikov med pojmom niti ni delalo razlik (Barlow, 2004). Poleg enačenja obeh emocij je možno pogosto zaslediti tudi poenostavljena razlikovanja, ki delajo krivico predvsem tesnobi, s tem ko jo med odzivi na zaznavo grožnje (ang. *threat*) uvrščajo zgolj na patološki pol in ji s tem odrekajo njen adaptivni oz. prilagoditveni pomen.

Razmejitev tesnobe od njej sorodnega čustva, strahu, je ena glavnih težav pri opredeljevanju konstrukta tesnobe nasploh. Po mnenju Craiga, Browna in Bauma (1995) je eden glavnih razlogov za zmedo glede tesnobe njena podobnost s strahom. Obe stanji vključujeta ne samo določeno mero bojzani, temveč tudi številne druge skupne značilnosti. Zato ju je težko ločevati in po mnenju nekaterih raziskovalcev ločevanje niti ni mogoče, medtem ko nekateri trdijo, da gre za jasno različna in ločena fenomena.

Vendarle pa lahko iz opisov tesnobe in strahu v literaturi ter iz tamkaj podanih razlik med njima povzamemo trditev, da je tesnoba v primerjavi s strahom, kjer naj bi bila nevarnost dobro opredeljena, običajno definirana kot pojav, pri katerem je grožnja bolj difuzna in nevarnost manj očitna. Takšnemu ločevanju med anksioznostjo in strahom iz znanstvene literature se, zanimivo, lepo prilega razlikovanje med strahom in tesnobo, kot je to razvidno iz Slovarja slovenskega knjižnega jezika (1995). V njem je strah opisan kot »neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno) sovražnih, nevarnih okoliščin« (SSKJ, 1995, str. 1318), medtem ko je tesnoba predstavljena kot posledica »občutka ogroženosti, zlasti brez jasnega zavedanja vzrokov« (SSKJ, 1995, str. 1392).

## Tradicionalna razlikovanja med strahom in tesnobo

Zanimivo je tudi, da SSKJ strahu ne pojmuje kot nekaj, kar ima vedno objektivni korelat v realnosti (pri opredelitvi v slovarju je dodana beseda »domnevno«), medtem ko strokovna literatura pogosto preveč poenostavljeno označuje strah kot (vedno) adaptivno, z objektivnimi dejstvi podprto čustvo, tesnobo pa kot njegovo skoraj izključno patološko ustreznico (npr. United States Public Health Service – Office of the Surgeon General, Center for Mental Health Services in National Institute of Mental Health, 1999).

Posplošeno pojmovanje strahu kot zdravega in tesnobe kot patološkega čustva je v nasprotju s kliničnimi opažanji (pri fobijah, ki so psihopatološka kategorija, je v klinični sliki nedvomno prisoten strah, saj je objekt fobije načeloma jasno definiran), nadalje z evolucijsko teorijo (ker

<sup>1</sup>Uporaba slovenske ustreznice za anksioznost (v nasprotju z uporabo tujke) tudi ponuja možnost za izrazoslovno ločevanje med anksioznostjo kot trenutnim stanjem posameznika (tesnoba) in anksioznostjo kot osebnostno potezo oz. nagnjenostjo posameznika k (pogostemu) doživljanju anksioznosti (tesnobnost), podobno kot se je v slovenskem prostoru že uveljavilo razlikovanje med depresijo kot bolezenskim sindromom in depresivnostjo kot osebnostno potezo oz. nagnjenostjo posameznika k potrtemu, depresivnemu doživljanju.

gre za kvalitativno različna pojava, je bolj verjetno, da imata tako strah kot tudi tesnoba svojo prilagoditveno vrednost), teoretičnimi modeli, ki vsebujejo kontinuum med tesnobo in strahom (dva takšna modela sta predstavljena v nadaljevanju), pa tudi z nevroznanstvenimi ugotovitvami o različnem biološkem substratu obeh čustev (te ugotovitve so prav tako podane v nadaljevanju).

Bolj kot pripisovanje patološke narave tesnobi kot taki je takó smiselno določanje adaptivnosti obeh čustev (tesnobe in strahu) glede na skladnost z realnostjo (tudi kar se tiče intenzitete čustva) in morda še glede na vrsto tesnobe oz. strahu. Podobno tudi Požarnik (1976) meni, da ne moremo v načelu trditi, da je strah vedno realen, tesnoba pa nevrotična.

**Tabela 1. Pregled klasičnega razlikovanja med strahom in tesnobo.**

	<b>Strah</b>	<b>Tesnoba</b>
<b><i>narava nevarnosti, grožnje</i></b>	znana in jasno opredeljena	ne povsem določena
<b><i>vzroki za pojav čustva v doživljanju posameznika</i></b>	zunanji dražljaji (dogodki, situacije)	notranji (osebnost)
<b><i>problematicnost čustva</i></b>	koristno za preživetje	pogosto problematično
<b><i>prenehanje čustva</i></b>	izgine, ko mine zunanja nevarnost	po prenehanju grožnje ne izgine povsem
<b><i>afektivne posledice čustva</i></b>	veselje in ponos ob premagani težavi	v doživljanju ostane neprijeten občutek

Kot navaja Barlow (2004), so mnogi zgodnji teoretiki, med njimi Kierkegaard in Freud, svoja razlikovanja med strahom in tesnobo osnovali na prisotnosti ali odsotnosti dražljajev. Freud je uporabljal nemško besedo *Angst* (anksioznost) za tesnobo brez razpoznavnega objekta. Šlo je za nejasno bojazen glede prihodnosti (čeprav se je teoretična pomembnost osredotočala na sedanost in preteklost). Ko je tesnoba imela objekt, je Freud dajal prednost besedi *Furcht* (strah). Kasneje je za večino postalo pomembno sledeče razlikovanje: Strah so pojmovali kot reakcijo na specifično, opazno nevarnost, medtem ko je bila tesnoba pojmovana kot difuzna, brezobjektna bojazen. V slovarjih in osnovnih psiholoških učbenikih se še vedno pojavlja prisotnost oz. odsotnost prepoznavnih dražljajev kot bistvena razlika med tesnobo in strahom.

Vzpon neposredno na simptom usmerjenih, vedenjskih pristopov k zdravljenju strahov in fobij pa je to pričel spreminjati. Vedenjska terapija je predpostavljala, da ima vsa tesnoba jasno prepoznavne dražljaje, čeprav so nekateri od njih bolj difuzni kot drugi (npr. vzorci svetlobe in teme). Razlika med strahom in tesnobo je tako postala za mnoge zabrisana in v psihologiji in

psihiatriji je prihajalo do enačenja obeh pojmov (Barlow, 2004).

Tako Freud kot tudi behavioristično usmerjeni avtorji so menili, da tesnoba izvira iz izkušenj s strahom. Nastala naj bi s potlačevanjem občutij, povezanih s strahom (Freud), oziroma z generalizacijo (posplošenjem) strahu (behavioristi). Kot navaja Lamovec (1988), so behavioristi tesnobo pojmovali kot naučen in posplošen strah. Freud (1916-1917/2001, 1926/2001) pa je ločeval objektivno oz. realistično tesnobo (strah) od nevrotične tesnobe. Realistična tesnoba je po njegovem povezana z jasno ugotovljeno grožnjo v zunanjem svetu in je z njo premosorazmerna, medtem ko naj bi nevrotično tesnobo sprožali posameznikovi notranji, nezavedni impulzi. Pretirano kaznovanje otroka ob izražanju njegovih agresivnih in seksualnih impulzov naj bi povzročilo realistično tesnobo, s potlačevanjem te tesnobe oz. občutij, povezanih s kaznijo, pa naj bi sčasoma nastala nevrotična tesnoba, ki je brez objekta, saj se posameznik potlačevanja ne zaveda. Nevrotična tesnoba se torej nanaša na grožnjo, ki izhaja iz predaje močnim in nevarnim impulzom onega, in ker je intrapsihična, jo je težje obvladovati kot realistično tesnobo – ni se ji mogoče izogniti s tem, da preprosto stečemo stran.

Kljub zgoraj navedenim pojmovanjem pa je bilo že pred več kot pol stoletja možno zaslediti tudi nekoliko drugačno, bolj nevtrarno konceptualizacijo tesnobe. Kot je zapisal Symonds (1951), naj bi tesnoba spodbujala jaz k reagiranju že ob pričakovanju nevarnosti, namesto čakanja, dokler nevarnost ne postane takojšnja. Uporablja jo kot signal, naj bi jaz predvideval prihodnost in presodil, da čeprav situacija še ni travmatična, lahko takšna postane, zato naj bi deloval v smeri zaščite posameznika pred nevarnostjo. Ker je tesnoba neprijetna, naj bi jaz običajno naredil vse, kar je v njegovi moči, da se pred njo obrani. Vseeno pa naj bi jaz tesnobo tudi toleriral, ker ta služi kot svarilo. Opisano pojmovanje je blizu konceptu signalne tesnobe, ki ga je Freud (1926/2001) uvedel nekoliko kasneje kot koncept nevrotične tesnobe.

### **Novejše ugotovitve o razlikah med strahom in tesnobo**

Kot ugotavlja Barlow (2000), kaže, da sta strah in tesnoba temeljno različni čustvi. Razlike med njima obstajajo na fenomenološkem, vedenjsko-izraznem, psihometričnem in nevrobiološkem nivoju. Po drugi strani pa sta obe čustvi tesno povezani, kar je opazno ne le na ravneh vedenja in kognicije, temveč tudi v tesno povezanih, vendar specifičnih možganskih vezjih, ki predstavljajo njuno podlago.

Že omenjeni avtor Craig in sodelavca (Craig idr., 1995) navajajo, da v splošnem psihometrične in fiziološke ugotovitve kažejo, da se strah in tesnoba precej prekrivata. Menijo, da si pojava morda delita redundantne mehanizme, zato ker se oba uvrščata med prve obrambe organizma pred škodo. Sodeč po pregledu raziskav, ki so s farmakološkimi posegi, električno stimulacijo in možganskimi lezijami spreminjale raven tesnobe in strahu, se zdi, da tako strah kot tudi tesnoba delujeta preko aktivacije noradrenergične poti (Gray in McNaughton, 2000).

Kljub zgoraj navedenim podobnostim pa med tesnobo in strahom obstajajo le zmerne korelacije, zato Reiss (1997) meni, da gre za različna konstrukta. Podobno zaključujejo Perkins, Kemp in Corr (2007) na podlagi korelacijske analize povezav med rezultati na vprašalnikih strahu, tesnobe in nevroticizma. V neki drugi svoji raziskavi so navedeni avtorji ugotavljali povezanost med učinkovitostjo (ang. performance) in rezultati na vprašalnikih strahu in tesnobe. Regresijska analiza je pokazala, da je bil strah povezan s precejšnjim delom variance v učinkovitosti, ki ni

bila povezana s tesnobo.

Barlow (2004) meni, da strah predstavlja primitivni alarm kot odziv na sedanjo nevarnost, za katerega so značilni močno vzburjenje in močne akcijske težnje. Tesnoba pa je po njegovem mnenju na prihodnost usmerjeno čustvo, za katero so značilni zaznave neobvladljivosti in nepredvidljivosti potencialno averzivnih dogodkov ter nagla preusmeritev pozornosti na potencialno nevarne dogodke ali na lasten afektivni odziv nanje. Tudi Craig idr. (1995) trdijo, da strah in tesnoba, čeprav imata oba funkcijo opozorilnega signala, pripravljata organizem na različni akciji.

Nitschke, Heller in Miller (2000) navajajo obstoj dveh vrst tesnobe, ki naj bi bili psihometrično razločljivi. To sta tesnobno pričakovanje (ang. *anxious apprehension*) in tesnobno vzburjenje (ang. *anxious arousal*) (glej tabelo 2). Po mojem mnenju navedena koncepta v znatni meri sovpadata s tesnobo (tesnobno pričakovanje) in strahom (tesnobno vzburjenje). Treba pa je dodati, da po mnenju Nitschkeja idr. (2000) tesnobno pričakovanje in tesnobno vzburjenje nista medsebojno izključujoča.

**Tabela 2. Značilnosti tesnobnega pričakovanja in tesnobnega vzburjenja (prirejeno po Nitschke idr., 2000).**

	<i>Tesnobno pričakovanje</i>	<i>Tesnobno vzburjenje</i>
<b>ključna značilnost</b>	verbalna ruminacija, ki vključuje negativna pričakovanja ali strahove v zvezi s prihodnostjo	močan, neposredni strah
<b>časovni okvir</b>	od takojšnje do oddaljene prihodnosti	sedanjost ali povsem neposredna prihodnost
<b>povezani ali sinonimni konstrukti</b>	skrb, kognitivna anksioznost, anticipatorna anksioznost	panika, somatska anksioznost
<b>telesni simptomi</b>	mišična napetost	povečana srčna frekvenca, kratka sapa, omotičnost, potenje, občutek dušenja
<b>splošen nevropsihološki vzorec</b>	poudarjeno delovanje leve možganske poloble	poudarjeno delovanje desne možganske poloble
<b>značilne anksiozne motnje</b>	generalizirana anksiozna motnja, obsesivno-kompulzivna motnja	panična motnja, fobije

Nekateri avtorji menijo, navaja Požarnik (1976), da najdemo strah tako pri človeku kot pri živalih, medtem ko naj bi bila tesnoba značilna samo za človekovo doživljanje. Sodeč po novejših nevroznanstvenih ugotovitvah pa zgornja teza najverjetneje ne drži. Z raziskavami živalskih možganov sta namreč Gray in McNaughton (2000) ugotovila fiziološko podlago za razlikovanje med tesnobo in strahom. V nasprotju s slednjim, ki preko aktivacije noradrenergične poti z izvorom v locus coeruleus sproži odziv boj/beg, naj bi tesnoba aktivirala noradrenergični sistem v povezavi s serotonergičnimi potmi z izvorom v raphe nuclei. Rezultat je priming (priprava) odziva boj/beg, ki ga istočasno zadržujejo serotonergične inhibitorne poti. Funkcija tesnobe naj bi bila tako v tem, da ko je nevarnost v določeni bližini, dotično čustvo pripravi organizem na *morebiten* odziv boj/beg.

Gray in McNaughton (1996, cit. po Barlow, 2004) ločita dva delno neodvisna možganska sistema kot podlago za tesnobo (t. i. vedenje inhibirajoči sistem, ang. *behavioral inhibition system*) in za strah (sistem boj-beg, ang. *fight-flight system*). Prav tako Sandford, Argypoulos in Nutt (2000) funkcionalnoanatomsko ločijo dva različna sistema. Prvi je obrambni sistem, ta je usmerjen v produkcijo takojšnjih odzivov na notranjo in zunanjo nevarnost in približno ustreza mehanizmu boj/beg ter s tem paničnim napadom. Drugi, že omenjeni vedenje inhibirajoči sistem, pa zavira vedenja, ki bi lahko povečala ogroženost posameznika, in ustreza (anticipatorni) tesnobi, oz. otrplosti v živalskih modelih. Tudi ugotovitve Davisa in sodelavcev (Davis, 1998) kažejo na to, da naj bi bila s strahom in tesnobo povezana različna dela možganov, in sicer s strahom centralni nukleus amigdale, s tesnobo pa spodnje jedro končne strije (ang. *bed nucleus of stria terminalis*, BNST). Med tesnobo in strahom torej ne obstajajo le teoretične, fenomenološke in psihometrične, temveč tudi jasne nevrobiološke razlike.

## **Tesnoba kot odziv na neizrazito grožnjo**

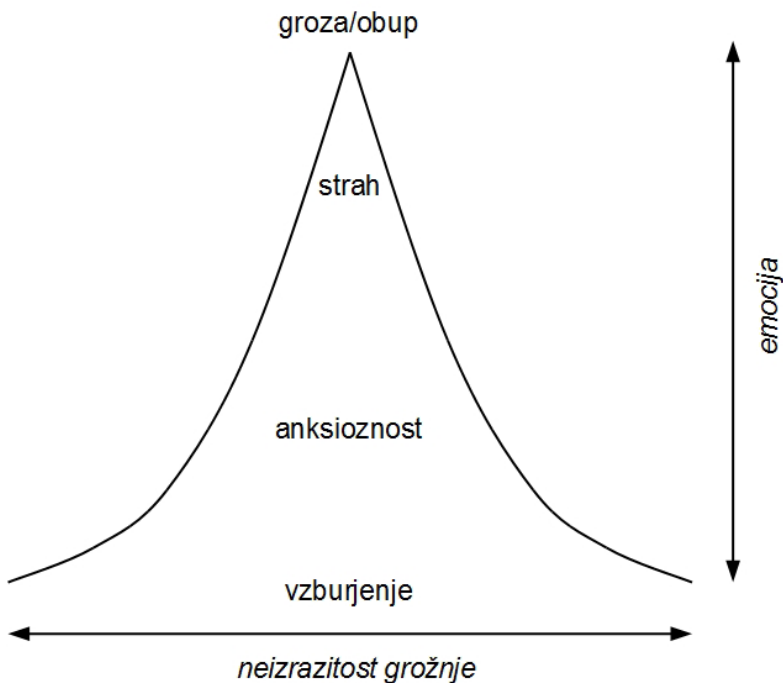
Pomembno vlogo pri določanju, ali se bosta pri posamezniku pojavila tesnoba ali strah, ima njegova ocena, kako neposredna je preteča nevarnost oz. njegova ogroženost. Craske (1999) je opredelila štiri kvalitativno različne pojave, razvrščene na kontinuumu neposrednosti nevarnosti: Ko posameznik ne zaznava nobene nevarnosti oz. grožnje, je v zaželenem stanju varnosti in nadzora. Če obstaja določen potencial za ogroženost, se pojavi skrb in z njo stanje pripravljenosti. Ko se nevarnost približuje, nastopi anticipatorna tesnoba, ki mobilizira posameznika in poskrbi za povečano stanje budnosti. V situaciji, ko posamezniku preti neposredna nevarnost, pa se pojavita strah in panika in z njima reakcija boj/beg.

Podoben, vendar z nekaterimi pomembnimi razlikami, je model, ki sem ga oblikoval sam in se imenuje model tesnobe kot neizrazite grožnje. Osnovna predpostavka modela je, da sta tesnoba in strah dve različni čustvi oz. funkciji, ki sta se tekom evolucije razvili za spoprijemanje z različnima naboroma okoliščin oz. situacij ogroženosti. Obe funkciji sta torej adaptivni (imata prilagoditveno vrednost), vendar temeljita na različnih procesih. Emocijama je skupno, da sta se obe razvili za spoprijemanje s situacijami, ki jih posameznik dojema oz. ocenjuje kot ogrožajoče, pri čemer pa se je strah razvil za obvladovanje situacij, v katerih je ocenjena grožnja eksplicitna oz. izrazita, in tesnoba za učinkovito ravnanje v situacijah, ko je ocenjena grožnja implicitna oz. neizrazita.

Grožnja je neizrazita, kadar oseba zaznava oz. doživlja ogroženost (pri čemer gre lahko za ogroženost sebe ali drugih, za telesno ali psihološko ogroženost itd.), vendar v njenem doje-

manju situacije ni prisotna jasna prepoznavna objekta bojzani oz. strahu. Z drugimi besedami, o neizrazitosti grožnje je moč govoriti, ko je izpolnjen vsaj eden od naslednjih treh pogojev: (i) v posameznikovi oceni situacije nevarnost oz. grožnja ni natančno opredeljena, (ii) posameznik ocenjuje, da je uresničitev nevarnosti le malo verjetna, (iii) verjetnosti uresnitve nevarnosti posameznik ne more zadovoljivo oceniti. V prvem primeru je bojazen brez oprijemljivega objekta, ker je posamezniku bolj ali manj nejasno, česa (naj) se boji. Drugi pogoj se nanaša na situacije, ko ima lahko oseba sicer jasno izoblikovano predstavo o nevarnosti, vendar obstaja razmeroma majhna verjetnost, da bi prišlo do uresnitve te nevarnosti, zato takojšnja reakcija boj/beg ni smiselna. Pogosto pa oseba verjetnosti uresnitve nevarnosti niti ne more zadovoljivo oceniti, kar ravno tako onemogoča specifično usmerjen odziv organizma in namesto tega je potrebna drugačna strategija.

**Slika 1. Model tesnobe kot neizrazite grožnje.**



V shematskem prikazu modela tesnobe kot neizrazite grožnje (glej sliko 1) je na abscisni osi prikazana stopnja (ne)izrazitosti nevarnosti, po ordinati pa se spreminja kvaliteta čustva oz. emocije. Na dnu shematskega prikaza se nahaja koncept vzburjenja (ang. *arousal*). Povezanost med vzburjenjem in tesnobo je, poleg odnosa tesnoba-strah, zlasti v preteklosti pritegnila precej pozornosti raziskovalcev. Ko je ocenjena grožnja zelo majhna (neizrazitost grožnje gre proti neskončnosti), ne moremo govoriti ne o strahu in niti ne o tesnobi, prisotno pa je lahko (nediferencirano) vzburjenje. Višje kot gremo v shemi, bolj izrazita postaja ocenjena grožnja oz. nevarnost, ob tem pa se tudi na predvidljiv način pojavljajo čustva, prilagojena različno izrazitim grožnjam: V območju nizko in srednje izrazite grožnje se pojavi tesnoba in z njo povečana pripravljenost organizma, zlasti na ravni kognitivnih funkcij. Ob precej izraziti grožnji nastopi strah, ki že vključuje kapaciteto za odziv boj/beg. Kadar pa posameznik oceni, da je nevarnost povsem jasna in njena uresničitev neizbežna, se pojavi groza (kadar je nevarnost povezana z averzivno motivacijsko situacijo – posameznik pričakuje, da se mu bo zgodilo nekaj slabega) oziroma obup



(kadar je nevarnost povezana z apetitivno motivacijsko situacijo – posameznik pričakuje, da bo nekaj pomembnega izgubil). Zaradi neizbežne in takojšnje narave nevarnosti poskusi preprečevanja le-te pogosto niso več smiselni, zato je adaptivna strategija spoprijemanja usmerjena v neposredno soočenje z nevarnostjo oz. v minimizacijo škode in pojavi se lahko odziv, imenovan zamrznitev (oz. otrplost, paraliziranost, tonična negibnost – glej tudi Barlow, 2004).

Treba je poudariti, da neizrazita grožnja, kot je poimenovana v dotičnem modelu, ne pomeni manjše grožnje, temveč gre za njeno kvalitativno lastnost. Če govorimo o jakosti čustva, je lahko tesnoba bodisi manjša bodisi enako močna bodisi večja od strahu. Prav tako sta lahko obe čustvi v določenih situacijah adaptivni, v nekaterih neadaptivni in v skrajnem primeru patološki. Tudi groza in obup v predstavljenem modelu nastopata kot kvalitativno drugačni čustvi od tesnobe in strahu in tako npr. groza ne predstavlja afekta strahu (kjer lahko afekt opredelimo kot intenzivno in kratkotrajno obliko čustva), prav tako kot tesnoba ne predstavlja razpoloženske različice strahu (kjer je razpoloženje blaga in razmeroma dolgotrajna oblika emocije). V skladu s predstavljenim modelom lahko torej oseba (v prej opisanih okoliščinah) doživi grozo ali obup tudi v zelo blagi obliki.

Naj za ilustracijo modela navedem primer. Posameznik sredi poletnega dne hodi po osončnem kraškem pobočju, po skalnatem brezpotju, zaraščenem s travo in redkim, nizkim grmičevjem. Kot je znano, obstaja v takšnih okoliščinah določena verjetnost, da naletimo na kačo. Če posameznik niti ne pomisli, da bi se mu to lahko zgodilo, najbrž (v zvezi s tem) ne bo doživljal tesnobe, strahu ali kakega sorodnega čustva, saj ne bo zaznaval ogroženosti. Ob bežni misli, da bi v teh krajih utegnil naleteti na kačo, bi verjetno občutil nekaj tesnobe. V kolikor bi razmišljal naprej – da v trenutnih okoliščinah (sončen dan; nizka, nepregledna podrast, posejana s skalovjem; področje, kjer je strupenih kač razmeroma veliko) pravzaprav obstaja precejšnja verjetnost za srečanje s kačo, ki bi bilo lahko tudi neprijetno – bi v njem tesnoba vse bolj naraščala in na določeni stopnji prešla v strah. Lahko bi se stopnjevala do povsem izoblikovane predstave o nevarnosti (npr. da bi nehote stopil na kačo, ki bi ga posledično ugriznila in mu s tem povzročila resno ogroženost), ki bi se mu zdela tudi dokaj verjetna. V tem primeru ne bi mogli več govoriti o tesnobi, temveč bi posameznik doživljal strah. Če pa bi bil prepričan, da je ugriz kače med nadaljnjo hojo po pobočju malodane neizbežen in z veliko verjetnostjo usoden, in bi iz takšnega ali drugačnega razloga (npr. zaradi bega pred še večjo nevarnostjo ali zaradi zaščite svojega otroka) nadaljeval svojo pot, bi po vsej verjetnosti v povezavi z nevarnostjo kač doživljal občutja groze.

Tesnoba je v predstavljenem modelu opredeljena kot čustvo, katerega tipična lastnost je določena mera negotovosti – posamezniku ni povsem jasno, česa naj bi se bal in/ali kako verjetna je uresničitev nevarnosti. Model tako pojasnjuje težnjo po pridobivanju dodatnih informacij (in s tem po zmanjševanju negotovosti), ki je bistveno bolj značilna za tesnobo kot za strah. Tesnoba posameznik se želi čim prej znebiti tesnobe in z njo povezane negotovosti. Teži k temu, da bi pridobil jasnejšo sliko o potencialni nevarnosti, ki mu preti, saj bi tako lažje izbral ustrezno nadaljnjo akcijo. Če se v nadaljevanju izkaže, da situacija zanj ne predstavlja pomembne nevarnosti, se tesnoba poleže, v nasprotnem primeru pa se lahko spremeni v strah. Verjetno je ena od glavnih funkcij tesnobe v primerjavi s strahom prav eksploracija (raziskovanje) potencialne nevarnosti oz. zadostna opredelitev difuzne grožnje, kar omogoča bolj zanesljivo odločitev o smeri nadaljnjega vedenja. Eksploraciji potencialne nevarnosti in zgodnji pripravi nanjo tako služijo procesi s težiščem v levi možganski hemisferi, kot je denimo skrb. Za slednjo je znano, da zavira somatske korelate tesnobe (Borkovec in Hu, 1990, cit. po Salters-Pedneault idr., 2004), s čimer olajšuje procesiranje grožnje na kognitivni ravni. Na stopnji (še) neizrazite nevarnosti je to lahko adaptivno, v primerjavi s situacijo, ko je nevarnost takojšnja in je potrebna predvsem hitra in



intenzivna mobilizacija somatsko-vedenjskega dela odzivnosti organizma (tj. reakcija boj-beg).

Za živa bitja je pomembno, da čim prej odpravijo vzrok svoje tesnobe, ker s tem poleg neprijetnega občutja zmanjšajo tudi svojo potencialno ogroženost. Ena od pomembnih funkcij možganov nasploh je iskanje vzorcev, pomenov v vrvežu številnih dražljajev, ki so v vsakem trenutku prisotni v okolju, in s tem strukturiranje okolja (oz. predstave o njem) na smiseln način, ki organizmu omogoča preživetje. To vključuje tudi minimizacijo tveganj. Težnja po obvladovanju dejavnikov tveganja v svojem življenju, ki je značilna za vse organizme in ki je pri višje razvitih živalih ter ljudeh motivirana tudi s čustvom tesnobe, je tako močna, da včasih posameznik pripiše svoji tesnobi celo napačne vzroke. Gre za obrambni mehanizem, ki ga je Arieti (1967, cit. po Milivojevič, 2000) poimenoval konkretizacija in ki vključuje npr. pretvarjanje tesnobe v fobijo.

Za sklep je možno zapisati, da tesnoba ni le emocija, ki jo je možno precej razločljivo razmejiti od strahu, temveč je tudi čustvo, ki ima, podobno kot strah, prav tako svojo specifično prilagoditveno vrednost. Ker se nanaša na situacije, v katerih grožnja ni izrazita oz. jasno opredeljena, je bila v preteklosti (in je še vedno) pogosto zmotno predstavljena kot neadaptivna in celo kot pojav z značilnostmi patologije. Ker je v stanju tesnobe objekt bojazni zaradi svoje difuznosti zlasti zunanjemu opazovalcu težje prepoznaven (navsezadnje se lahko včasih nahaja zgolj na posameznikovem intrapsihičnem polju), se morda pogosto res vsiljuje sklep, da je tesnoba neupravičena. Dejansko pa odsotnost jasno opredeljenega objekta bojazni predstavlja ključno značilnost prav tistih situacij, za katere se je tesnoba po mojem mnenju tekom evolucije sploh razvila. Upoštevajoč to podmeno sta možna učinkovitejše razlikovanje med tesnobo in strahom, pa tudi natančnejša opredelitev fenomena tesnobe, ki se je zaradi svoje narave dolgo izmikal določnejšim definicijam.

## Literatura

- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders - The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Craig, K. J., Brown, K. J., in Baum, A. (1995). Environmental factors in the etiology of anxiety. V F. E. Bloom in D. J. Kupfer (ur.), *Psychopharmacology: The fourth generation of progress* (str. 1325-1339). New York: Raven Press.
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: Psychological approaches to theory and treatment*. Boulder: Westview Press.
- Černetič, M. (2003). *Vpliv anksioznosti na pozornost: Ali anksioznost znižuje kontrolo pozornosti?* (neobjavljeno diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Davis, M. (1998). Are different parts of the extended amygdala involved in fear versus anxiety? *Biological Psychiatry*, 44, 1239-1247.
- Freud, S. (1916-1917/2001). Anxiety. V J. Strachey (ur.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud – Vol. 16, Introductory lectures on psycho-analysis (Part III) (1916-1917)* (str. 392-411). London: Vintage, Hogarth Press, Institute of Psycho-Analysis.
- Freud, S. (1926/2001). Inhibitions, symptoms and anxiety. V J. Strachey (ur.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud – Vol. 20, An autobiographical*

- study, Inhibitions, symptoms and anxiety, The question of lay analysis and other works (1925-1926)* (str. 87-172). London: Vintage, Hogarth Press, Institute of Psycho-Analysis.
- Gray, J. A., in McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. New York: Oxford University Press.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Milivojević, Z. (2000). *Emocije – Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
- Možina, M. (2010). O strahu in tesnobi s psihoterapevtskega in psihiatričnega vidika – uvodna študija k slovenski izdaji. V L. Erić (ur.), *Psihodinamična psihiatrija II – Teorije strahu in stanja strahu* (str. 9-136). Ljubljana: Hermes IPAL.
- Nitschke, J. B., Heller, W., in Miller, G. A. (2000). Anxiety, stress, and cortical brain function. V J. C. Borod (ur.), *The neuropsychology of emotion* (str. 298-319). New York: Oxford University Press.
- Perkins, A. M., Kemp, S. E., in Corr, P. J. (2007). Fear and anxiety as separable emotions: An investigation of the revised reinforcement sensitivity theory of personality. *Emotion*, 7, 252-261.
- Požarnik, H. (1976). Strah in anksioznost. V J. Lokar (ur.), *Psihoterapija 5* (str. 35-48). Ljubljana: Katedra za psihoterapijo Medicinske fakultete v Ljubljani in Klinična bolnišnica za psihiatrijo Ljubljana.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 201-214.
- Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., in Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 95-114.
- Sandford, J. J., Argyropoulos, S. V., in Nutt, D. J. (2000). The psychobiology of anxiolytic drugs – Part 1: Basic neurobiology. *Pharmacology & Therapeutics*, 88, 197-212.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika*. (1995). Ljubljana: DZS.
- United States Public Health Service – Office of the Surgeon General, Center for Mental Health Services in National Institute of Mental Health. (1999). *Mental health: A report of the surgeon general*. Rockville: Dept. of Health and Human Services, U. S. Public Health Service.
-