

مغز مضطرب

مدارهای عصبی ترس و اضطراب و کاربردهای درمانی آن

تألیف

ژوزف لدو

ترجمه

شیوا جمشیدی



فهرست

۷ درباره کتاب
۱۱ یادداشت مترجم
۱۳ مقدمه
۱۷ فصل ۱: شبکه در هم تنیده اضطراب و ترس
۴۳ فصل ۲: بازاندیشی مغز هیجانی
۷۶ فصل ۳: زندگی خطرناک است
۱۱۱ فصل ۴: مغز دفاعی
۱۴۵ فصل ۵: آیا ما حالات هیجانی ذهن را از پیشینیان حیوان خود به ارث برده‌ایم؟
۱۸۳ فصل ۶: مشکل هشیاری از منظر مادی
۲۲۱ فصل ۷: یک موضوع شخصی: حافظه چطور بر هشیاری اثر می‌گذارد
۲۴۵ فصل ۸: احساس کردنش: هشیاری هیجانی
۲۷۹ فصل ۹: چهل میلیون مغز مضطرب
۳۰۸ فصل ۱۰: تغییر دادن مغز مضطرب
۳۳۳ فصل ۱۱: درمان: درس‌هایی از آزمایشگاه
۳۷۵ پیوست
۳۷۷ یادداشت‌ها
۴۲۵ منابع
۴۲۷ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۳۰ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه

پس از اتمام نگارش کتاب قبلی ام «خویشتن سیناپسی»^۱ که در سال ۲۰۰۲ چاپ شد، مطمئن نبودم بخواهم کتاب دیگری برای مخاطب عام بنویسم. این فکر به ذهنم رسیده بود که راه اثرگذاری حقیقی بر این حیطه این است که یک درس‌نامه در حوزه خاص خودم، یعنی علوم اعصاب شناختی و رفتاری^۲ بنویسم. مدیران برنامه من، جان براکمن و کاتینکا متسن، و همچنین ویراستارم در [انتشارات] وایکینگ، ریک کات، با اصرار مرا وادار کردند چنین کاری نکنم و هشدار دادند که از تجربه نشر چنین اثری پشیمان خواهم شد. پس از تقریباً یک دهه کشمکش بر سر این پروژه، باید تصدیق می‌کردم که حق با آنها بود. من دریافتم چارچوب نگارش یک درس‌نامه بی‌نهایت دست و پا گیر است: بایستی جدید و نوآورانه می‌بود و در عین حال، شبیه هر کتاب رقیب دیگری. پس از اینکه هر فصل توسط اساتیدی از چند دانشگاه در سرتاسر ایالات متحده مورد بازبینی قرار می‌گرفت، دیگر با متن ویراسته حاصله احساس پیوند چندانی نداشتم و نتیجه گرفتم که نقش من بیشتر این است که نامم روی جلد کتاب بیاید نه اینکه واقعاً متن آن را بنویسم.

چند سال پیش، در یکی از جلسات کتاب‌خوانی دوست‌مان رُزان کَش که کتاب «Composed» را تحت ویراستاری ریک نوشته بود، به‌صورت اتفاقی ریک را دیدم و او با پوزخندی سؤال کرد «نوشتن اون درس‌نامه چطور پیش می‌ره؟ منتظر بودم تمومش کنی تا به کتاب دیگه با هم شروع کنیم». خیلی ذوق کردم که او هنوز علاقه‌مند بود با هم کار کنیم. سپس به کمک اریک ریمن و با مذاکره، خودم را از نگارش آن درس‌نامه خلاص کردم و پیشنهاد جدیدی برای کاتینکا تهیه کردم. نتیجه آن، کتاب «مغز مضطرب» بود. ریک عاشق ایده من بود و همین شد که شما الان در حال مطالعه این کتاب هستید.

این کتاب «مغز مضطرب» با سایر کتاب‌هایم فرق دارد. کتاب‌های «مغز هیجانی»^۳ و «خویشتن سیناپسی» را می‌توان مجموعه‌ای از مقالات مرتبط با هم در نظر گرفت که حول درون‌مایه واحدی نگارش شدند. ولی در این کتاب، هر فصل بر اساس فصول قبلی نوشته شده تا به استدلال دیدگاهی جدید در باب هیجان، به‌خصوص هیجان‌های ترس و اضطراب پرداخته شود. هرچند عنوان کتاب حاضر «مغز مضطرب» است، ترس و اضطراب به‌شکل پیچیده‌ای در هم تنیده هستند و باید هم به‌صورت مجزا و هم با یکدیگر درک شوند.

به‌عنوان مروری کلی، در اینجا به نکات اصلی اشاره می‌کنم که در کتاب حاضر به آنها پرداخته شده

1. Synaptic self

2. behavioral and cognitive neuroscience

3. The Emotional Brain

است. اول اینکه علم هیجان، و به خصوص علم ترس و اضطراب، امروزه با بن‌بستی مواجه شده که دلیل آن، نحوه پرداختن ما به هیجان‌ها در رابطه با مغز است. مثلاً هم برای توصیف سازوکارهایی که باعث می‌شوند موش هنگام خطر میخکوب^۱ شود و هم برای اشاره به احساس هشیاری که انسان‌ها در صورت اندیشیدن به آسیب‌دیدگی جسمی یا روان‌شناختی جدی تجربه می‌کنند، پژوهشگران از واژه‌هایی مانند «ترس»^۲ استفاده می‌کنند. عقیده کلی بر این است که یک مدار^۳ ترس در مغز، مسئول احساس ترس است و وقتی این مدار فعال شود، خواه در موش یا در انسان، احساس ترس به همراه پاسخ‌هایی که مشخصه آن هستند (مانند میخکوب‌شدگی، حالات چهره‌ای، تغییر در فیزیولوژی بدن) رخ می‌دهد. اغلب گفته می‌شود که احساس ترس، واسطه بین رویداد تهدیدآمیز و این پاسخ‌هاست. چون این مدارها در تمام پستانداران از جمله انسان‌ها حفظ شده‌اند، ما می‌توانیم از طریق اندازه‌گیری میخکوب‌شدگی در موش‌ها، ترس آدمی را مطالعه کنیم. یکی از اجزای مهم مدارهای اصلی دخیل، آمیگدال (بادامه) است که عموماً به‌عنوان جایگاه ترس در مغز توصیف می‌شود.

در واقع، بیشتر مطالبی که در پاراگراف قبل به آنها اشاره کردم غلط است. چون آثار من تا حدودی مسئول این تصورات غلط هستند، به‌نوعی مسئولیت خود می‌دانم که تلاش کنم این جریان را قبل از آنکه بیش از این از مسیرش خارج شود اصلاح نمایم. یکی از اهداف اصلی این کتاب، ارائه دیدگاهی جدید درباره ترس و اضطراب است؛ دیدگاهی که بتواند دو موضوع را صحیح‌تر از یکدیگر متمایز سازد: از یک سو، آنچه می‌توانیم از مطالعات حیوانی بیاموزیم و آنچه می‌توانیم به بهترین شکل از انسان‌ها بیاموزیم و از سوی دیگر، چیزی که خود ترس در بافتار مغز انسان واقعاً به آن اشاره دارد.

اشتباه نکنید: من نمی‌گویم ما باید سازوکارهای مغزی مرتبط با هیجان‌ها را فقط در انسان مطالعه کنیم. ما از مطالعات حیوانی بسیار آموخته‌ایم و همچنان می‌توانیم بیاموزیم. در واقع بسیاری از یافته‌ها فقط از مطالعات حیوانی کسب می‌شوند. ولی برای درک مغز انسان، به یک چارچوب مفهومی دقیق نیاز داریم تا متوجه شویم یافته‌های حاصل از مطالعات حیوانی چه معنایی دارند و چه معنایی ندارند. من دیدگاه خودم را درباره چنین چارچوبی ارائه خواهم داد؛ دیدگاهی که به گمانم چشم‌انداز جدیدی در باب ترس و اضطراب و اختلال‌های مرتبط با این حالات فراهم خواهد کرد.

پیشنهادهایی که در این کتاب طرح می‌کنم تا حدی درباره واژه‌های مورد استفاده ما برای توصیف پدیده‌های خاص هستند، ولی استدلال‌های من فقط در باب معناشناسی نیستند. واژه‌ها، معانی گسترده‌ای دارند که حاوی تلویحات فراوانی هستند. برای مثال، برخی پژوهشگران که با اندازه‌گیری رفتار میخکوب‌شدگی به مطالعه ترس در موش‌ها می‌پردازند اعلام کرده‌اند مشغول بررسی چیزی نیستند که

1. freeze
3. circuit

2. fear

اکثر مردم با عنوان ترس به آن می‌اندیشند، بلکه نوعی حالت فیزیولوژیک غیر-ذهن‌گرایانه^۱ را مطالعه می‌کنند که آن را ترس می‌نامند. این بازتعریف علمی باعث می‌شود ترس یک موضوع پژوهشی قابل مدیریت‌تر شود ولی سه ایراد دارد. اول، استفاده از [واژه] ترس به شیوه غیرمتعارف و برای توصیف یک حالت فیزیولوژیک که بین تهدید و پاسخ ارتباط برقرار می‌کند، اغلب موجب می‌گردد پژوهشگران طوری درباره این حالت بنویسند و صحبت کنند که گویی به احساس هشیار ترس^۲ اشاره دارد. دوم، حتی اگر پژوهشگران به چنین تعریفی پای‌بند باشند، همه فکر می‌کنند آنها واقعاً در حال مطالعه احساس ترس هستند. و سوم، ما در واقع خیلی نیاز داریم احساس ترس را بفهمیم و نادیده گرفتن آن، مشکلی را حل نمی‌کند.

ما در مقام دانشمند، وظیفه داریم در نحوه توصیف پژوهش‌مان دقیق باشیم. این نکته به‌خصوص زمانی اهمیت دارد که از نتایج پژوهش، برای مفهوم‌سازی مشکلات انسانی (در اینجا اختلال‌های ترس و اضطراب) و تهیه درمان‌هایی برای این مشکلات استفاده می‌شود. احساسات هشیار ترس و اضطراب برخاسته از مدارهای مغزی هستند که با مدارهای مسئول بروز رفتارهای دفاعی مانند میخکوب‌شدگی فرق دارند و احتمالاً در برابر عوامل متفاوتی آسیب‌پذیر می‌باشند؛ به همین دلیل، اینها را باید جدا از هم درک کرد. مسلماً مدارهایی که پاسخ‌های دفاع^۳ را کنترل می‌کنند و آنهایی که باعث ایجاد احساسات ترس می‌شوند با یکدیگر تعامل دارند اما معنایش این نیست که آنها یکی هستند.

قائل نبودن به چنین تمایزهایی، به کسب نتایج ضعیف در مطالعاتی منجر شده که در پی تهیه درمان‌های دارویی جدید برای ترس و اضطراب در حیوانات بوده‌اند؛ چرا که این مطالعات، اثرات داروها را بر پاسخ‌های رفتاری می‌سنجند ولی انتظار دارند این داروها واقعاً باعث شوند انسان‌ها کمتر احساس ترس یا اضطراب کنند. ما خیلی وقت است می‌دانیم بین نحوه اثرگذاری درمان‌ها بر چگونگی احساس افراد در زمان تهدید، با پاسخ‌های رفتاری و فیزیولوژیکی که آنها در چنین شرایطی بروز می‌دهند ناهماهنگی وجود دارد.

یکی از مسائل مهمی که باید به آن اشاره شود این است که می‌توان تصاویر تهدید را به شیوه‌ای به افراد نشان داد که آنها نسبت به محرک هشیار نشوند و احساس هشیار ترس نداشته باشند. ولی آمیگدال آنها توسط تهدید فعال می‌شود و پاسخ‌های بدنی همچون تغییر در تعریق، ضربان قلب یا اندازه مردمک چشم رخ می‌دهد که همگی نشان می‌دهند شناسایی تهدید و پاسخ به آن، مستقل از آگاهی هشیار است. اگر برای کنترل پاسخ به تهدید نیازی به تجربه هشیار در انسان‌ها نداریم، باید نسبت به این نتیجه‌گیری مراقب باشیم که حالات هشیار باعث می‌شوند موش‌ها به تهدید پاسخ دهند. من نمی‌گویم موش‌ها یا سایر حیوانات فاقد هشیاری هستند. تمام حرف من این است که ما نباید به‌سادگی فرض را بر این

1. nonsubjective
3. defense responses

2. conscious feeling of fear

بگذاریم که چون سایر حیوانات در زمان تهدید شدن ممکن است مثل ما انسان‌ها پاسخ دهند، پس آنها نیز همان چیزی را احساس می‌کنند که ما احساس می‌کنیم. مشکل اینجاست که اجرای پژوهش علمی در حوزه هشیاری حیوانات کار راحتی نیست.

معنای ضمنی مطالب فوق این است که ترس و اضطراب، احساس‌های هشیار هستند. به این ترتیب، ما باید هشیاری را درک کنیم تا ترس و اضطراب را بفهمیم. چند فصل این کتاب به گزارش پیشرفت وضعیت کنونی درک ما از هشیاری در علوم اعصاب، روان‌شناسی و فلسفه (حداقل از دیدگاه من) اختصاص یافته است. به موضوع بحث‌برانگیز هشیاری حیوانی نیز پرداخته شده که، همان‌طور که اشاره کردم، مطالعه علمی آن به غایت دشوار است. من درباره اینکه چطور می‌توانیم رویکرد علمی تری نسبت به این موضوع در پیش بگیریم، رهنمودهایی ارائه می‌کنم.

دیدگاه من در خصوص هشیاری، به موضوع پایان‌نامه‌ام روی بیماران دو-پاره مغز^۱ بازمی‌گردد که زیر نظر استاد راهنمایم مایکل گزانیکا در دانشگاه استونی بروک انجام دادم. ما به این نتیجه رسیدیم که یک نقش مهم هشیاری، درک کردن مغز پیچیده ماست. بخش عمده کاری که مغز ما انجام می‌دهد، غیرهشیار است. سپس ذهن هشیار ما برای آنچه تجربه می‌کنیم یک تبیین می‌سازد. از این رو، هشیاری یعنی نوعی خود-روایتگری^۲ که هم بر اساس تکه‌ها و قطعات اطلاعاتی ساخته شده که به آنها دسترسی هشیار داریم (ادراکات و خاطرات) و هم بر اساس پیامدهای قابل مشاهده یا «پایش پذیر»^۳ فرایندهای غیرهشیار. هیجانانگیز آن‌طور که برخی امروزه می‌گویند، سازه‌های شناختی یا روان‌شناختی هستند.

در نهایت، به مسائل مرتبط با درمان اشاره خواهم کرد. یک بحث مهم این است که بر خلاف نظر عامه مردم، رویه رفتاری که خاموشی^۴ نام دارد، فرایند اصلی دخیل در مواجهه‌درمانی^۵ محسوب نمی‌شود. خاموشی نیز نقش ایفا می‌کند ولی مواجهه‌درمانی عملاً شامل سازوکارهای فراوان دیگری است و این امکان وجود دارد که همین سازوکارها، به‌واقع با خاموشی تداخل کنند. اصل دیگری که من به چالش می‌کشم این است که برای افرادی که اضطراب دارند، اجتناب^۶ همیشه بد است. من عقیده دارم شکلی از اجتناب پیش‌دستانه^۷ می‌تواند بسیار مفید باشد. این دو مورد به همراه برخی از سایر آراء مربوط به بهبود روان‌درمانی، مستقیماً از پژوهش روی حیوانات به‌دست آمده‌اند. نکته مهم این است که بدانیم چه چیزهایی را می‌توانیم از پژوهش‌های حیوانی بیاموزیم و چه چیزهایی را نمی‌توانیم؛ و اینها را با هم در نیامیزیم.

1. split-brain patients
3. monitorable
5. exposure therapy
7. proactive avoidance

2. self-narrative
4. extinction
6. avoidance



فصل ۱

شبکه در هم تنیده اضطراب و ترس

«آنکه می ترسد عذاب بکشد، همین حالا هم از ترس خود در عذاب است.»

- میشل دمانتین^(۱)

«از آن می ترسیمد و رخ داد، ولی با ترس کمتری رخ داد ...
اینکه بدانیم قرار است رخ دهد، سخت تر از آن است که بدانیم دارد رخ می دهد.»

- امیلی دیکینسون^(۲)

اضطراب، یک بخش طبیعی از زندگی آدمی است؛ همیشه موضوعی هست که بابت آن نگران باشیم، هول کنیم، دل مشغول شویم یا تحت فشار قرار گیریم. ولی همه ما به یک اندازه نگران نیستیم. بعضی ها اساساً یک «شخصیت نگران» دارند و درباره هر چیزی نگران می شوند؛ برخی دیگر «عین خیالشان نیست» و با همه چیز خیلی آرام برخورد می کنند.

مادر من همیشه نگران بود. نه خیلی شدید، اما می توانست دچار اشتغال فکری و بی قراری شود و گاهی از بی خوابی در شب شکایت می کرد. او دلیل خوبی داشت که این گونه باشد. پدرم کمابیش آدم بی خیالی بود، شبیه آدمهایی که می توانند کل اتفاقات روز را پشت سر بگذارند و در عرض چند دقیقه بعد از اینکه سرشان به بالش می رسد به خواب می روند. اگر مادرم نگرانی^۱ نمی کرد، کسب و کارشان که یک مغازه خانوادگی بود نمی توانست رونق داشته باشد. مادرم هم در مغازه و هم در خانه همه چیز را سروسامان می داد. و در عین اینکه عاشق و مهربان بود، گاهی اوقات تحت فشار این واقعیت که هر روز مجبور بود به همه کارها رسیدگی کند، آزرده می شد. خُلق و خوی^۲ من جایی در میانه ویژگی های والدینم است که به آنها اشاره کردم. وقتی احساس می کنم فشار زندگی روزمره مرا به سمت اضطراب و نگرانی سوق می دهد، سعی می کنم کمی از چیزی را که از سرشت پدرم به ارث برده ام به کار گیرم و

1. worry

2. temperament

اوضاع را متعادل کنم. ولی این یک اقدام موقتی است چون تمایل دارم خیلی سریع به همان کسی که هستم، به سطح خودم از اضطراب برگردم.

تعجبی ندارد اگر بگویم که سطح کلی اضطراب آدمی، یک ویژگی شخصیتی^(۳) نسبتاً پایدار یا مؤلفه مهمی از خُلق و خو است^(۴). نقطه حساس^۱ ما گهگاه دگرسان می‌شود ولی همیشه به آرامگاه خود بازمی‌گردیم. انگار «پایندگی اضطراب»، قانون طبیعت انسان است.

چه چیزی باعث می‌شود هر کدام از ما، سطح اضطراب فردی خود را داشته باشیم؟ تا حدودی دلیلش این است که هر کدام از ما دنیا را متفاوت تجربه می‌کنیم و به آن پاسخ می‌دهیم. اضطراب، بسیار ذهن‌گرایانه^۲ است: آنچه واقعاً برای یک نفر استرس‌زا^۳ می‌باشد، به‌زحمت ممکن است برای دیگری اهمیت داشته باشد. موضوع به این سادگی نیست که فقط بتوان چیزهای کوچک را نادیده گرفت. افرادی که به‌شکل سرشتی^۴ مضطرب هستند، در مقایسه با افراد کمتر مضطرب، چیزهای زیادی را استرس‌زا می‌بینند؛ برای مضطرب‌ترها، تجارب کمتری در مقوله «امور کوچک» قرار می‌گیرند.

ولی اینکه صرفاً بگوییم هر یک از ما متفاوت هستیم، فقط این سؤال را مطرح می‌کند که: چه چیزی باعث می‌شود هر کدام از ما از نظر روان‌شناختی متمایز باشیم؟ پاسخ، البته، این است که هر کدام از ما یک مغز منحصربه‌فرد داریم. همان‌طور که در کتاب «خویشتن سیناپسی»^(۵) توضیح دادم، مغز تمام انسان‌ها از نظر ساختار و کارکرد کلی شبیه است ولی همین مغزها به شیوه‌های ظریف میکروسکوپی حاوی اتصالات زنجیره‌ای متفاوتی هستند که باعث می‌شود انسان‌های متفاوتی باشیم. این تفاوت‌ها به دو دلیل رخ می‌دهند: ترکیب منحصربه‌فرد ژن‌هایی که از والدین خود می‌گیریم و تجربه‌هایی که طی زندگی کسب می‌کنیم. طبیعت و تربیت در شکل‌دهی به آن کسی که هستیم مشارکت دارند و این مشارکت در مغز هر یک از ما خود را نشان می‌دهد.

اضطراب: دیرینه و در عین حال جدید^(۶)

واژه «اضطراب» در زبان انگلیسی (anxiety) و معادل‌های اروپایی آن (مثل *angoisse* در زبان فرانسه، *angoscia* در زبان ایتالیایی، *angustia* در زبان اسپانیایی، *Angst* در زبان آلمانی و *angst* در زبان دانمارکی) از ریشه لاتین *anxietas* می‌آیند که خود در *angh* یونان باستان ریشه دارد^(۷). هرچند *angh* گاهی به معنای تحت فشار یا آشفته (یعنی *anguished*) توسط یونانیان به‌کار گرفته می‌شد، عمدتاً برای اشاره به حس‌های جسمانی^۵ همچون انقباض، فشردگی یا ناراحتی/درد در بدن مورد استفاده قرار می‌گرفت. برای مثال، واژه «angina» (آنژین) در زبان انگلیسی از *angh* می‌آید و به وضعیت پزشکی

1. hotspot

2. subjective

3. stressful

4. dispositional

5. physical sensations

اشاره دارد که در آن، فرد دچار دردهایی در قفسه سینه می‌شود که با بیماری قلبی مرتبط هستند^(۸). نوشته‌های ادبی و مذهبی و همچنین آثار هنری در طول اعصار نشان می‌دهند انسان‌ها همواره آن حالت ذهنی^۱ را که ما امروزه عموماً اضطراب می‌نامیم، شناسایی می‌کردند، هرچند برای نامیدنش از *angh* یا اسلاف زبان‌شناختی آن استفاده نمی‌کردند^(۹). برای مثال، مجسمه معروف یونانی *Laocoön and His Sons* (لائوکون و پسرانش) اضطراب (تشویش^۲، نگرانی و/یا هول^۳) را در چهره لائوکون و فرزندانش نشان می‌دهد که بابت تلاش برای افشای حقه اسب تروآ، به دستور خدایان مارها به دورشان پیچیده و آنها را نیش می‌زنند^(۱۰). ارس، خدای جنگ در یونان، دو پسر به نام‌های فوبوس^۴ (خدای ترس^۵) و دیموس^۶ (خدای هول) داشت که وی را در جنگ همراهی کردند تا هیجان‌های هم‌نام خود را گسترش دهند^(۱۱). در عهد جدید، انجیل متی، آمده: «نمی‌توانی با نگرانی دربارهٔ زمان، آن را به زندگی خود بیفزایی». توماس آکوئیناس، فیلسوف و متکلم قرن سیزدهم پس از میلاد اشاره کرده: «وقتی انسان از تنبیهی که بابت گناه در انتظارش است در هول و هراس باشد و مهربانی و بخشندگی پروردگار را فراموش کرده باشد، ترسش ناشی از غرور است نه فروتنی»^(۱۲). در واقع در دنیای مسیحیت، اضطراب اغلب با گناه و رستگاری پیوند داشت^(۱۳). برای مثال، در آغاز قرن نوزدهم میلادی، سورن کی‌یرکگارد که در آن زمان به‌عنوان متکلم و فیلسوف دانمارکی فقط اندکی شناخته شده بود، اضطراب را لازمهٔ موجودیت آدمی می‌پنداشت: حس هول و هراس بابت آزادی انتخاب ما. به گفتهٔ کی‌یرکگارد، اضطراب زمانی آغاز شد که آدم بین سبب حوا و خدا کلنجار می‌رفت، و در هر انتخاب انسان حضور دارد^(۱۴).

ولسی واژه «اضطراب»، به‌رغم تاریخچهٔ طولانی آن، تا اوایل قرن بیستم عمدتاً به‌عنوان یک حالت ذهنی^۷ نگران و آشفته و یک منبع آسیب‌شناسی روانی تلقی نمی‌شد. این دگرگونی زمانی آغاز شد که زیگموند فروید، اضطراب را مبنای نظریهٔ روان‌تحلیلگری خود در باب اختلال‌های روانی قرار داد^(۱۵). آسیب‌شناسان روانی قبلی مانند امیل کرپلین^(۱۶) آرای را دربارهٔ اضطراب بیان کرده بودند ولی کسی که مفهوم اضطراب بیمارگون یا آسیب‌شناختی^۸ را به‌طور کلی به دنیا معرفی کرد، فروید بود^(۱۷).

به عقیدهٔ فروید، اضطراب ریشهٔ اکثر ناخوشی‌های روانی^(۱۸)، اگر نگوئیم همهٔ آنها، و اساس هرگونه درک از ذهن آدمیست: «هیچ شکی نیست که مشکل اضطراب ... معمایی است که حل کردنش، جریان عظیمی از روشنائی را برای تمام موجودیت روانی ما به ارمغان خواهد آورد»^(۱۹). او اضطراب را یک حالت طبیعی و مفید و همچنین یک ویژگی مشترک در مشکلات روانی می‌دانست که مایهٔ گرفتاری انسان‌ها در زندگی روزمره است. از آن زمان تا کنون، اضطراب یک حالت ذهنی در نظر گرفته شده که

1. mental state
3. dread
5. fear
7. state of mind

2. anguish
4. Phobos
6. Deimos
8. pathological

حائز ویژگی‌های نگرانی، هول، تشویش و بیمناکی است.

از نظر فروید، اضطراب در درجه نخست «یک چیز احساس شده»^۱ بود، یک «ویژگی ناخوشایند» خاص^۲. او مانند یونانی‌ها اصرار داشت *Angst* (اضطراب) از *Furcht* (ترس) متمایز شود. فروید می‌گفت اضطراب، به خودِ حالت اشاره دارد و موضوعی را که موجب فراخوانی‌اش شده، نادیده می‌گیرد درحالی‌که ترس، توجه را دقیقاً به آن موضوع جلب می‌کند^۳. فروید مشخصاً اشاره کرد که اضطراب، یک حالت انتظار خطر یا آمادگی برای آن و همچنین هول و هراس بابت آن را توصیف می‌کند، هرچند منبع واقعی آسیب ممکن است ناشناخته باشد؛ ولی ترس مستلزم وجود موضوعی مشخص است که باید از آن ترسید^۴. وی همچنین بین اضطراب اولیه^۲ که یک موضوع بلافصل دارد (اساساً ترس) و اضطراب علامتی^۳ متمایز قائل بود و می‌گفت اضطراب علامتی فاقد موضوع بوده و شامل یک حس پراکنده‌تر یا نامطمئن‌تر مبنی بر این است که آسیب ممکن است در آینده رخ دهد (اساساً اضطراب).

از نظر فروید، اضطراب زاده یک نیاز است: نیاز به اینکه تکانه‌های مبتنی بر افکار و خاطرات استرس‌زا، عمدتاً درباره دوران کودکی، خارج از هشیاری^۴ نگه داشته شوند. از طریق مکانیسم دفاعی سرکوب^۵، این تکانه‌ها در ذهن ناهشیار^۶ پنهان می‌شوند. وقتی سرکوب موفقیت‌آمیز نباشد، تکانه‌های مشکل‌آفرین به هشیاری می‌رسند که نتیجه آن، اضطراب نوروتیک است. سپس این تکانه‌ها باید دوباره سرکوب شوند یا از طریق «فعلیت‌بخشی‌های»^۷ نوروتیک «اشباع گردند»^۸ تا از اضطراب کاسته شود. هدف روش روان‌تحلیلگری فروید این بود که علت اضطراب نوروتیک، یا آنچه نورو اضطرابی^۹ نامیده می‌شد، به هشیاری آورده شود و قدرت مخرب پنهانی آن حذف گردد.

فیلسوفان وجودگرا^{۱۰} مثل ماتین هایدگر^{۱۱} و ژان پل سارتر^{۱۲} دیدگاه متفاوتی درباره زندگی روانی و به‌خصوص اضطراب داشتند، دیدگاهی متمرکز بر هشیاری^{۱۳}. مثلاً سارتر، تأکید فروید بر جنبه‌های آسیب‌زا و ناهشیار ذهن را رد می‌کرد. یکی از جملات معروف وی در زبان فرانسه این بود: “*l’exist- tence précède l’essence*” (جود، مقدم بر ذات است) و منظورش این بود که ما از طریق انتخاب‌های هشیارمان، خود را خلق می‌کنیم.

وجودگرایان، اضطراب را جزء لاینفک ماهیت انسان می‌دانستند، نه یک اختلال. در این خصوص آنها به شدت تحت تأثیر نوشته‌های کی‌پرکگارد بودند. او در کتاب «مفهوم اضطراب»^{۱۱} که در سال ۱۸۴۴ و قبل از تولد فروید به چاپ رسید، بین ترس که یک موضوع مشخص دارد (شبیه *Furcht* یا اضطراب

1. something felt

3. signal anxiety

5. repression

7. reenactments

9. anxiety neurosis

11. The Concept of Anxiety

2. primary anxiety

4. consciousness

6. unconsciousness mind

8. satiated

10. existential