

إنّ الخوف هو استجابة شعورية تعمل كإشارة تحذير عندما نكون في موقف ندرك أنه خطير . ويُعد ذلك جيداً مادام هذا الموقف خطراً ، أو يهدد حياتنا وصحتنا بالفعل ، كما أنه مفيد ومنقذ للحياة أن تبتعد عن حافة منحدر عند هبوب رياح قوية ، وكما هو أمر جيد كذلك ، فإن عليك أن تبتعد عن طريق كلب ضخم يحاول مهاجمتك ، كما أنه يبدو منطقياً أن تبادر بالجرى إذا تعرض منزلك للحريق . في جميع هذه الحالات فإن الخوف هو دافع إيجابي ووقائي يحتك على الهرب لإبعاد نفسك عن المواقف الخطرة إن الشعور بالخوف يكون إيجابياً عندما يمنعنا من الاقتراب من الأذى على المستوى المادى ، ولكننا لا نتعرض لمواقف خطيرة كثيرة في حياتنا اليومية . وتبدأ هذه الآلية الغريزية منذ الصغر ، ولقد اتضح ذلك في تجربة أجريت على أطفال فور تعلمهم الحبو ، والذين تركوا ليتحركوا بحرية على سطح يبدو وكان به هوة في المنتصف ، وعلى الرغم من تغطية هذه الهوة بلوح قوى من الزجاج ، إلا أنه لم يجرؤ أحد من هؤلاء الأطفال على التقدم نحوها . وبالمثل فإن لا معظم الأطفال يرهبون الحيوانات التي بنفس أحجامهم ، أو أكبر منها