Автор: admin
19.02.2011 18:48 - Обновлено 01.11.2014 10:22

Что такое фобия и как от нее избавиться?

Человек рождается совершенно бесстрашным. Однажды я смотрела фильм BBC про человеческие страхи. Маленький ребенок играл со змеей и не боялся ее. Он просто совершенно не знал, что она опасна. Дети не боятся высоты, не боятся дотронуться до огня, споткнуться, упасть, не боятся ни змей, ни пауков и т.п.

Эти страхи приобретаются нами потом, когда мы взрослеем, и нам начинают говорить, что опасно, а что совершенно безобидно. Когда наши страхи становятся слишком сильными, их называют фобиями.

Хотя человек и рождается бесстрашным, но предрасположенность к фобиям у нас есть все-таки с самого раннего детства. Это инстинкт самосохранения. У каждого человека есть врожденные инстинкты и правила поведения во время опасности. Хотя ребенок и не боится змей, пауков и т.д., но почему-то начинает кричать при любой угрозе, будь то громкий звук, резкие движения перед глазами или просто голод.

Что же такое фобия? Откуда она берется? Фобия - это приобретённый страх. Кстати аллергия и фобия чем-то похожи. Человек может болезненно реагировать на аллерген, если он его видит, в то время как его организм, иммунная система спокойно реагирует на эти вещества.

Фобия появляется, когда перед человеком в определенный момент жизни возникает ситуация, которая, как ему кажется, угрожает жизни. Реальной опасности может не быть, но сам человек будет воспринимать это как опасность. Это ситуация, в которой он испытал чувство инстинктивного страха. Какой вред, например, может принести закрытая дверь? Или едва уловимый запах какого-нибудь растения? И тем не менее, человек начинает испытывать страх, иногда просто панический.

У некоторых людей ситуация западни иногда вызывает проявления клаустрофобии –

боязни замкнутого пространства. Человек не может спать с закрытой дверью или форточкой, панически боится тесных помещений, лифтов.

Я, например, когда мне было пять лет, смотрела с мамой ужастик про пауков. Они безжалостно пожирали людей, залезали под кожу. Впечатление от фильма было таким сильным, страх, контраст, огромные челюсти, яркий образ, цветовая насыщеннось, что с тех пор я просто ненавижу пауков, даже самых маленьких и безобидных.

Один только вид паука вызывает во мне страх и отвращение. Что это? Ведь я понимаю, что такое маленькое существо ничего не сможет мне сделать, но боюсь его. Фобия просто оказалась сильнее разума. Когда я полностью осознала свою проблему, я решила поискать «лекарство» от нее.

Однако я узнала, что устойчивость фобиям придают три вещи. Во-первых, это угроза жизни. Неважно, реальная или человеку просто показалось, что возникла опасность. Главное, почувствовать это. Во-вторых, это впечатления. То есть цвет, контраст, эффекты, цветовая насыщенность, ощущения отвращения и страха других людей (например, в моем примере с фильмом). Наконец, третья причина – это вторичная выгода от фобии или аллергии. Об этом знает только наше подсознание, и оно это тщательно скрывает. Например, хочется казаться слабой и беззащитной и т.д.

Лучшее «лекарство» от фобии – это работа именно с подсознанием с помощью различных техник нейро-лингвистического программирования (НЛП). Для работы с фобией можно использовать шестишаговый рефрейминг, метод визуально-кинестической диссоциации и т.д. Главное, самому человеку захотеть.

Недавно я нашла интересный метод лечения фобии, который называется «метод коллапса якорей». Этот метод описал В.Сысуев. К доктору пришел пациент, у которого сильная аллергия на мимозу. Цитирую вам их диалог.

Пациент: У меня, оказывается, сильная аллергия на мимозы.Доктор: В чем это выражается?Пациент: У нас стоит мимоза в доме, и когда я вхожу, у меня начинает болеть голова.Доктор: Припомните, когда вы самый первый раз в жизни видели мимозы. Пациент: Да это было совсем недавно на восьмое марта. Мы купили мимозы, чтобы

поздравить женщин и я дарил их жене, сотрудницам, теще, еще кому-то. До этого никакой аллергии не было.
Доктор: Представьте себе цветок, который однозначно вызывает положительные эмоции.Пациент: Надо подумать… Герань.
Доктор: Как вы себе представляете образ герани? Каких он размеров, как насыщен цветами?Пациент: Обычная герань в натуральную величину (показывает руками сантиметров тридцать в высоту)Доктор: У герани очень сильный запах не правда ли?Пациент: Нет, почему? Довольно приятный.Доктор: В каком виде вы представляете себе мимозу?Пациент: Да меня ее запах раздражает.
Доктор: Представьте себе как мимоза зацветает геранью.Пациент: Представил… Только листики остались от мимозы (морщит нос).Доктор: Листики тоже от герани прорастают.Пациент: Представил.Доктор: Чем пахнет это чудо?Пациент: Ничем.

Знаете, после прочтения этого диалога я подумала о пауках, которых я боюсь. Я подумала, а какое насекомое у меня вызывает самые положительные эмоции. Оказалось, что бабочка. Она такая красивая, легкая. Тогда я представила, что у паука вырастают крылья бабочки. Только представьте себе это… Забавно, да?!!!

Он уже становится не пауком, а таким необычным интересным насекомым. Образ паука вызывает не только отрицательные эмоции, но положительные. Даже положительных эмоций больше, чем отрицательных. И страх исчезает, если только это представить ярко, контрастно.

Попробуйте! Я думаю, что у вас это тоже получится! Желаю вам ничего не бояться! Удачи!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**

Источник