Автор: admin
29.07.2011 15:16 - Обновлено 29.10.2014 13:31

Как контролировать свой страх? Часть II - противодействие

Возникший, развившийся и закрепленный страх довольно трудно устранить, поскольку каждый раз, когда мы оказываемся в ситуации, его вызывающей, он подкрепляет сам себя. Но теперь-то мы знаем, как появляется страх, и для его устранения нужно будет лишь пройти весь путь его развития в обратном порядке.

***Расслабление*.**

Прежде чем начинать – расслабьтесь, отвлекитесь. Создайте в своей жизни и в своей душе убежище, которое недоступно для страхов, и периодически пользуйтесь им. Баня или горячая ванна с маслами, занятия йогой или айкидо, уборка дома или компьютерные игры – есть довольно много способов изменить состояние души так, что в ней не останется страха. Разрешите себе расслабиться и отдохнуть. А как поймете, что достаточно расслабились – продолжайте.

Очень важная мысль здесь – «создать убежище». Для правильной работы нужно такое окружение, в котором ничего бы не вызывало негативных эмоций и плохих воспоминаний,
Чтобы случайно не добавить себе еще пару-тройку страхов, закрепив на своем убежище негативный условный рефлекс.
и такой настрой тела и духа, в котором вы спокойны, всем окружающим вас удовлетворены и никакими лишними заботами не перегружены.

***Раздробление*.**

Теперь, когда страх уже не вызывает страха, можно начинать работать. Подумайте, какая доля в этом страхе ваша собственная, а какая индуцированная, вызванная эмоциями других. Какая часть страха поддерживается информацией, взятой из газет или из слов соседки, а какая основана на личном опыте.

Затем попробуйте вспомнить, с чего начался именно ваш страх. Не сможете вспомнить – придумайте ситуацию, наиболее для вас вероятную и похожую на правду. Таким образом постарайтесь добраться до основ какой-либо части вашего страха. Это немного похоже на то, как в джунглях Бразилии лесорубы ищут самые старые и уже умершие деревья, продираясь через заросли папоротников и лиан. Необходимо содрать всю наросшую зелень, чтобы освободить корни дерева и срубить его: зато, когда дерево срублено, его огромная крона и мощные корни уже не мешают молодой поросли стремиться к солнцу. Вот так и мы можем найти в своей голове старые и отслужившие свое страхи – и избавиться от них.
Только не торопитесь: если возникает чувство сильного переживания и дискомфорта (воспоминания ведь не всегда приятны, это мы понимаем) – бросьте это занятие, отложите его до следующего раза. Торопиться некуда и незачем. Страх, пестуемый годами, не развеять даже за месяц.

Если у вас достаточно душевных сил, стоит подумать и о том, насколько вы своими страхами отравляете жизнь тех, кто рядом. Вы – часть этого мира, и вы влияете на него в той же степени, в какой и он влияет на вас. Каким вы хотите видеть этот мир? Какой вы хотите сделать вашу жизнь? Как вам мешают навешанные на вас страхи?

***Замещение*.**

И, наконец, главная часть пути. Условный рефлекс страха – это одновременно и мощный внутренний стимул, подкрепленный сотней фактов, и узкий фильтр, пропускающий в подсознание только те факты, которые согласуются с «подкрепляющими». Чем больше становится «подкрепляющих» фактов, тем уже становится фильтр. Вот почему «пуганая ворона куста боится», почему неуспешный человек как бы «притягивает» к себе неприятности: это фильтр страха собирает отовсюду только подкрепляющие его факты, а все приятности обходят человека стороной.

Расслабившись, мы лишили свой страх подкрепления. Теперь можно понемногу давать ему другие, полезные факты, расширяя границы фильтра. Понемногу сотня подкрепляющих фактов станет уравновешена сотней противоположных, затем еще парой сотен будет и вовсе нейтрализована – и страх рассосется!
Для страхов давления наиболее логичное замещение – самоутверждение, поведение, направленное на напористое отстаивание своих прав и мнений. Для страхов отказа – повышение самооценки, увеличение в своей жизни количества ситуаций, в которых вас можно только похвалить, но никак не упрекнуть.

Попробуйте. Вреда эта методика нам гарантированно не несет, а понимания самих себя – гарантированно прибавляет. И как знать, какие ранее зажатые возможности собственного тела и разума раскроются во время работы?

Автор - Алексей Глазков
Источник