

Как победить свой страх?

Ода страхам.

Кто из нас не хотел бы стать бесстрашным? Храбрым, отважным, лихим? Кто бы не хотел навсегда отделаться от этой тяжелой шубы по имени «страх»? Однако не все так просто. Страх - это такая защитная психическая реакция, которая помогает людям и всему живому на земле выжить и развиваться. Предположим, что наш далекий предок, одетый по последней моде каменного века в шкуры, с копьем наперевес, отправился в лес на охоту. И увидел там... ну, скажем, льва. Лишенный страха, он ринулся в бой с хищником и был благополучно съеден. Другой наш предок бесстрашно лез на крутую скалу. Где-то посередине он благополучно сорвался вниз и удобрил собой почву предгорного склона. Третий бесстрашно решил переплыть море... Четвертый бесстрашно экспериментировал с огнем... Пятый...

Жили бы мы сейчас, будь у нас такие предки? То-то же...

Итак, страх нам дается не зря, он нам необходим для того, чтобы мы не лезли куда не надо и могли выжить. Те, кто им не наделен, долго не живут и потомства жизнеспособного не оставляют.

Виды страхов

Какие же бывают страхи? Я бы разделил их на 2 вида: страх неизвестного и страх опасного. В первом случае мы сталкиваемся с незнакомым ранее объектом и не знаем, чего от него ожидать. Это-то и вызывает чувство страха. А вдруг он опасен? Второй случай проще - мы знаем, например, что змея может ужалить. Поэтому боимся ее. Мы знаем, что с края пропасти можно свалиться. Поэтому без лишней надобности туда не заходим.

От страхов к осторожности

Как победить свой страх

Автор: admin

17.05.2011 13:52 - Обновлено 29.10.2014 17:02

Иногда жизнь требует от нас преодолеть свои страхи. Механизм этот известен: сначала изучаем опасный объект. Выявляем, при каких условиях он опасен, чем он опасен и как можно предотвратить или ликвидировать последствия от столкновения с ним. Далее идет эксперимент со всеми возможными мерами предосторожности. Потом мы овладеваем этим объектом, научаемся его использовать в своих целях, не забывая о его опасности. Потом осторожность уже переходит из сознания в подсознание - мы о ней уже не задумываемся, но соблюдаем меры предосторожности. И вот - объект становится совсем неопасным, прирученным и полезным.

Например, спички - это покоренный человечеством огонь.

Преодоление страха

Сам процесс преодаления страха - весьма заманчив для человека. Выделяющийся при этом гормон адреналин вызывает «острые ощущения» и может служить своего рода наркотиком. Некоторые люди настолько «подсаживаются» на него, что преодоление страхов становится делом их жизни. Такие люди становятся каскадерами, дрессировщиками диких зверей, спасателями, военными, милиционерами, летчиками-испытателями и т.д.

Расширение владений

То, что мы смогли приручить - наши владения. Вне этого круга есть круг опасности, и за ним - круг неизведанного. Человек может вполне комфортно существовать внутри своих владений, сформированных с детства, но многим становится тесно в этом круге и они стремятся свои владения расширить.

Мама сказала, что курить вредно. А вдруг это не так? Вдруг мне удастся «покорить» курение? Вон все пацаны во дворе его покорили...

Как победить свой страх

Автор: admin

17.05.2011 13:52 - Обновлено 29.10.2014 17:02

Кстати, о пацанах. Гораздо легче преодолевать страхи, зная, что кто-то уже смог это сделать. Тут мы идем как бы в фарватере за ледоколом, не встречая сопротивления. Вот почему так важно иметь хорошего учителя, тренера, достойный образец.

Преодолев однажды страх, мы прорубаем коридор в запретной нам ранее области. Это уже наши владения, и мы можем их обустраивать.

Преодолели страх выступления на публике - теперь нам доступны театральные сцены и подиумы, трибуны и арены, не страшен глаз телекамеры. Постепенно, прорубая все новые и новые коридоры, мы расширяем круг наших владений до нового уровня, и имеем гораздо больше свободы.

Резюме

Нет бесстрашных людей, страх - естественная защитная реакция человеческой психики. Страх необходим нам для выживания. Страх можно поставить себе на службу, преодолевая его и заменяя осторожностью, навыками безопасного взаимодействия с объектами страха, «прописанными» в подсознании. Страх преодолевается тщательным и всесторонним изучением объектов страха, анализом их опасности и выработкой мер предосторожности.

Хотя бывают ситуации, когда страх преодолевается просто титаническим усилием воли - так рождаются подвиги.

Автор - **Виктор Губерниев**

[Источник](#)