

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ: КАК ДОГОВОРИТЬСЯ СО СВОИМ СТРАХОМ

«У страха глаза велики»
Пословица

Страх является основополагающей эмоцией в нашей жизни.

Цель страха – сохранить жизнь.

КАК ЗАРОЖДАЕТСЯ СТРАХ

В мозге есть древние отделы (рептильный мозг и лимбическая система), которые работают на уровне инстинктов. В них хранятся очень сильные примитивные взаимосвязи боль-страх. Если мы чего-то очень сильно боимся, то наш древний мозг воспринимает ситуацию как ситуацию «жизни и смерти». Получается, что страх бережет нашу жизнь и подсказывает, где можно обойти опасность и боль.

У каждого есть привычные эмоциональные реакции, привычное поведение, привычный алгоритм действий в определенной ситуации.

Привычные = успешные.

Именно так считает наш мозг. Хотя, наши стратегии часто не ведут нас к желаемому результату. Когда-то в прошлом опыте данная модель поведения была успешной, позволила сохранить и сделать успешной свою жизнь. И в древнем отделе мозга такая модель запечатлелась как правильная, ведущая к успеху. Спустя время неосознанно мы продолжаем применять эту модель в настоящем моменте. И когда данная (привычная = успешная) модель неэффективна в конкретной ситуации, наш древний мозг, подсознание продолжает говорить: «Действуй так – и это сохранит тебе жизнь!»

ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧНУЮ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

Ответ прост – приложить много усилий и встретиться со своим страхом, на уровне воли и осознанно учиться выдерживать дискомфорт (читаем как страх).

Итак, страх тормозит появление новых стратегий поведения. Все новое, незнакомое и неизвестное воспринимается как опасность и боль. И чем для нас более ценна цель, тем больше тревоги мы будем испытывать в процессе ее достижения. За такую нашу реакцию отвечает наш древний мозг. И только на уровне осознанной работы можно управлять своим страхом, через понимание, что страх – это привычная (ранее успешная) стратегия справляться с жизнью.

ПРОЯВЛЕНИЕ СТРАХА В ТЕЛЕ

Страх ярко проявляется в теле, нужно научиться его замечать.

Первая реакция тела – возникновение напряжения практически во всех мышцах тела. Со стороны хорошо видно проявление страха по поднятым,

напряженным плечам, по мелким многочисленным движениям рук, суетливым движениям (малой интенсивности страх).

Дыхание поверхностное, происходит замирание на вдохе.

При сильной интенсивности страха взгляд устремлен в никуда, человек как будто ничего не видит ни вовне, ни внутри себя.

Внутренние ощущения сопровождаются сильным сердцебиением, в животе ощущается сжатие и пульсация. При увеличении страха тело становится обездвиженным, отклоняется немного назад.

Фразы становятся вопросительными, интонация повышается вверх. При низкой интенсивности страха происходят скачки между темами, наблюдается рассеянность внимания. На высоких интенсивностях – язык немеет, теряется дар речи. Некоторые люди прячут свой страх за эмоцией гнев: «Мне так страшно, что я злюсь». Голос становится резким и стальным.

ПРОЖИВАНИЕ СТРАХА

Состояние страха – это состояние неуверенности, остановка.

Есть мнение, что в страхе человек неосознанно использует одну из трех стратегий: *бей, беги, замри*. Чистый страх без множественных защитных механизмов – это остановка, замирание. И только после замирания, остановки и выбора дальнейшей стратегии выживания, мы можем бежать или бить.

Для того, чтобы «бить», нужна энергия. А энергию мы берем из состояния гнева. Для того, чтобы «бежать», движения тела должны быть быстрыми, а это смесь страха и гнева. Получается, чтобы выйти из состояния страха, надо разозлиться с целью усиления энергии на последующие действия.

В жизни страх проявляется в разных формах интенсивности: от сомнения, тревоги до ужаса, паники, шока. **Способы проживания страха бывают следующие:**

Выключение эмоциональной сферы.

Есть люди, которые умеют с собой договариваться: выключать эмоции, чисто логически решать, что надо и не надо. В данном случае человек не понимает свои страхи, не замечает, что испытывает страх, ум блокирует эти состояния.

Фобическая модель поведения.

Такие люди ощущают свои страхи и воспринимают их как команду отказаться от действий. При этом бездействии тратят очень много жизненной энергии.

Контрфобическая модель поведения.

Человек чувствует свой страх, но не осознает его, и воспринимает свой страх как команду к действию. На самом деле внутренняя потребность у таких людей – освободиться от страха, который сковывает и преследует. Если спросить прямо, бояться ли они, ответ будет отрицательный.

Подсознательно в этой модели поведения человек создает в своей жизни опасные ситуации, чтобы их преодолеть, и испытать интенсивную эйфорию, потому что в этот момент ощущается свобода от страха. Как пример,

экстремальные виды спорта. В момент пика экстрима больше всего вырабатывается гормонов, которые создают ощущение эйфории: организм воспринимает неизвестную ситуацию как опасную, выбрасывает гормоны на случай, чтобы мобилизоваться и обезболиться. Часто такой вид драйва воспринимается как наполненность и яркость жизни.

СТРАХ И ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Чем больше у человека страхов, тем больше у него сомнений. И сомневающийся человек не всегда осознает, что он испытывает страх. Страх всегда сигнализирует нам о том, что наша потребность в безопасности не удовлетворена. *Безопасность – это ощущение, что ты можешь справиться с любой ситуацией, которая возникнет в будущем.*

Часто страх связан с нашим будущим. Когда человек сталкивается с неизвестной ситуацией, то подсознательно начинает просчитывать, хватит ли ему внешних и внутренних ресурсов. *Страх возникает тогда, когда человек понимает, что сейчас собственных ресурсов недостаточно.*

При **высоком уровне удовлетворения** потребности в безопасности человек в ситуации неопределенности ощущает спокойствие, т.е. владеет своим умом, чувствами, телом, знает, что спонтанно проявится наилучшим образом в ситуации неизвестности. Человек испытывает страх, но это чувство не останавливает, а будоражит и делает жизнь более интересной, насыщенной. Когда человек занимается любимым делом, живет в контакте с собой, приходит к такому моменту, когда начинает доверять себе и миру, отпускает контроль и спонтанно проявляется в ситуации непредсказуемости. Для такого состояния надо иметь свои четкие цели, осознанно знать, что хочешь, чтобы «не плыть по течению»: куда прибило течением, там ты и есть, нигде тебе ни хорошо, ни плохо, жизнь ощущается пресной.

Способы удовлетворения потребности в безопасности:

Согласиться на маленькую безопасность.

Человек строит свою жизнь так, чтобы избежать любой опасности, ограничивает себя в развитии, в достижениях, в удовольствии, так как любое развитие – это выход из привычного в неизвестное. Качество жизни начинает снижаться. Со временем возникает ощущение обиды на других, на себя, на жизнь.

Включается основной страх – остаться без ресурсов, не оправдать ожидания значимых людей. Чаще всего это фобическая модель поведения.

Отказаться от безопасности.

Внешне человек выглядит бесстрашным, провоцирует различные, заведомо небезопасные ситуации. Свойственно состояние тревоги и недоверие себе, избегание любой ответственности и решений, долгосрочных отношений, незнание, что захочу завтра, склонность к непостоянству. В личном и профессиональном развитии нет определенности. Такие люди много пробуют

нового, много учатся, при этом постоянно обесценивают собственный опыт, начиная все снова с нуля.

Включается основной страх – создание долгосрочных отношений. Чаще всего это контрфобическая модель поведения.

Обесценить безопасность, ресурсы.

В разговоре, в поведении человека прослеживается отрицание ценностей. Складывается целая стратегия: обесценивать те цели, которые ты не можешь достичь из-за отсутствия ресурсов (внутренних, материальных). Со временем все вокруг перестают всерьез воспринимать такого человека, избегают совместных дел, справляются со всем самостоятельно.

Включается основной страх – увидеть свою несостоятельность. Это тоже контрфобическая модель поведения, с другим оттенком.

Накопительство.

Неопределенность страшна, поэтому ценность информации и знаний очень высока. Люди при таком способе проживания ограждаются от внешнего мира, собирают информацию до тех пор, пока не сочтут ее количество достаточным, чтобы выйти к миру и людям. Как правило, это замкнутые, эрудированные, образованные люди, не приспособленные к простой жизни, ограничивающие себя в спонтанных действиях.

Основной страх – быть неподготовленным, быть глупым. Чаще всего это фобическая модель поведения.

Обычно есть склонность к большей степени проявления одной из вышеуказанных стратегий, а другие проявляются от случая к случаю.

СТРАТЕГИЯ ПРОЖИВАНИЯ СТРАХА

Эмоция страха несет информацию о нашем текущем состоянии, и обладает уникальной энергией. После осознания, по какому поводу появился страх, наше тело наполняется энергией. И тело говорит: «Я мобилизовано, давай действовать!»

Есть совет: «Если не знаешь, что делать, делай хоть что-нибудь или то, что знаешь!» Когда человек начинает действовать, то свое мобилизованное тело, свои внутренние ресурсы расходует в направлении своих целей. Иначе они просто сжигаются на гормональном уровне внутри себя и приносят дискомфорт.

Итак, здоровая стратегия проживания страха:

- *Замечаем проявление страха.*

Когда появился дискомфорт в теле, напряжение, следует задать себе вопрос: «Я сейчас начал тревожиться, чего я боюсь?» И перечислить себе все возможные опасности.

- *Определяем реальность опасности.*

Следует задать себе вопрос: «Насколько перечисленные опасности реальны? Какой процент вероятности, что все именно так произойдет?» Оставляем только то, что действительно может случиться. Часто страх не имеет

отношение к текущему моменту, а является отголоском прошлого опыта. Если ты обнаруживаешь действительный страх, который касается данного момента, тело начинает расслабляться. Потому что задача эмоции - предупредить. И когда она выполнила свою работу, начинает уходить. Это первый шаг по управлению своим состоянием.

- *Производим анализ собственных ресурсов.*

Следует задать себе вопрос: «Какое количество ресурсов у меня сейчас в наличии для того, чтобы справиться с ситуацией?» Ресурсы бывают материальные и нематериальные, внутренние и внешние.

Количество материальных ресурсов влияет на наше психологическое состояние.

Ресурсы бывают:

- Материальные: внутренние (здоровье, энергия) и внешние (деньги, средства передвижения, недвижимость, оборудование).

- Нематериальные: внутренние (знания, навыки, опыт, информация, черты характера) и внешние (забота, защита, поддержка, авторитетное мнение).

Подсчитываем ресурсы, составляем план, где взять дополнительные, недостающие ресурсы.

Когда мы ставим себе цель и просчитываем шаги на пути к ней, появляется *ощущение известного будущего и наше спокойствие, и уверенность растут.*

- *Сбрасываем напряжение.*

Чтобы снять напряжение, нужно задействовать тело. Подойдет любая физическая работа или физические упреждения. После нагрузки наступает расслабление. Таким образом, мы помогаем нашему телу прожить страх.

- *Ставим стратегические цели.*

Следует задать себе вопрос: «Чего я хочу в более далекой перспективе?»

Должна быть какая-то более перспективная цель, которая связана не только с поиском безопасности в данном, текущем моменте, а которая будет давать развитие и еще большее спокойствие в жизни.

Если мы посмотрели вдаль, поставили себе стратегическую цель, значит, качественно справились со своим страхом.

Обращаю внимание, что в состоянии страха мы не способны далеко смотреть. Поэтому нужно помочь своему телу освободиться от него через создание более безопасной среды:

- продумать план,

- осознать, собрать, усилить необходимые ресурсы,

- дать телу нагрузку,

- и уже в состоянии спокойствия поставить цель на будущее.

И в следующей ситуации неопределенности, где ты будешь испытывать страх, перспективная цель будет создавать ощущение направления и ощущение того, что ты управляешь своей жизнью. Если действовать так постоянно, то *твое будущее станет прогнозируемым и создаваемым тобой лично.*

Постановка цели, шаги к ней, достижение результата со временем приведут к большому количеству накопленных ресурсов и, как итог, к уверенности в себе.

Вывод: *страх – полезная эмоция: мобилизует нас, достает все наши ресурсы, толкает на поиск информации, новых стратегий, возможностей, своих способностей. Наша ответственность – определить жизненные цели, направление развития, чтобы в момент, когда мобилизованы все силы и ресурсы, знать куда их направить и какие шаги произвести. Успешная стратегия действий – использовать страх в нужном направлении.*

Если есть только страх, и нет желаемых целей, то перед глазами у нас постоянно опасность. В таком состоянии качество жизни будет очень низким, и ты будешь перемещаться от опасности к опасности, поскольку твой ум только на это настроен. Поэтому *постановка цели – это осознанное перенаправление внимания усилием воли в режим цели, а не опасности.*

Человек, который умеет управлять своим вниманием, управляет своей жизнью.

Подготовила Г.В. Домино