

Зберігайте ясність розуму, щоб визнавати те, що вам не під силу змінити, сміливість, щоб змінити те, що вам під силу, і мудрість, щоб бачити різницю між першим і другим.

Марк Леві, французький письменник-романіст

Оскільки ми з вами будемо працювати зі страхами й тривогою, спочатку треба створити у власній уяві так зване безпечне місце. Такий острівець спокою й безпеки потрібен, щоб ви в будь-який час змогли туди подумки завітати, перепочити, звільнитися від сильних емоцій, якщо вони вас переповнюють. Отже, час зробити другий крок до власного добробуту!

Вправа «Безпечне місце»

Розташуйтеся зручно. Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі. Уявіть місце, в якому б ви почувалися спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне місце з ваших спогадів, місце з чийогось фото чи картини або навіть вигадане, якого насправді не існує.

Уявіть себе в цьому місці. Подумки озирніться навколо. Що ви побачили? Що поруч з вами? Яка погода? Придивіться до речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, як торкаєтеся їх, відчуйте це. Тепер погляньте ще далі. Спробуйте розгледіти різні кольори й форми.

Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що хочеться, щоб там було. Там спокійно, затишно, безпечно. У цьому місці вам приємно й комфортно.

Що ви чуєте? Можливо, це ніжний шепіт вітру, спів пташок, шум морських хвиль, шелест листя чи звук дощу? Уявіть, що ви босоніж торкаєтеся. Яка вона на дотик? Повільно пройдіться, роззираючись навколо.





Які запахи ви відчуваєте у вашому місці гармонії? Аромати ваших улюблених квітів чи парфумів? Запахи ваших улюблених страв чи свіжого морського повітря?

Що ви відчуваєте? Теплі сонячні промені на обличчі? Коливання вашого волосся від легенького вітерця? Повну тишу й спокій?

Ще раз подумки озирніться навколо, розгляньте всі деталі. Помилуйтеся побаченим. Запам'ятайте ваше місце спокою й безпеки. Ви завжди зможете повернутися сюди, коли в цьому виникне потреба. Тепер можете розплющити очі й повернутися до реального життя. Ваше безпечне місце ще деякий час наповнюватиме вас теплом і спокоєм.



Усередині вас є тиша і святилище, до якого ви можете відступити в будь-який час і бути собою.

Герман Гессе

Отже, тепер, коли ви створили власне ресурсне місце, ми сміливо можемо говорити про страхи й тривоги. Запитаєте: як це працює? Справа в тому, що людський мозок не відрізняє уявне від реального й реагує однаково. Саме тому люди тривожаться, бояться, стресують, коли уявляють собі картинки небезпечного майбутнього чи згадують страшні події минулого. Думки чи картинки (образи) можуть запускати емоцію страху. Однак, на наше щастя, мозок реагує й на приємні спогади та позитивні картини, мрії й умикає відчуття задоволення і щастя. Саме ці його здібності ми й учитимемось використовувати.

Однак спочатку розберемося, що таке тривога, тривожність, страх, а паралельно й опануємо нові техніки й вправи.



СТРАХ

Страх — це внутрішнє відчуття, що відображає захисну реакцію людини при переживанні реальної чи уявної небезпеки. У психології належить до групи так званих негативних емоцій, які ґрунтуються на неприємних переживаннях чи зовнішніх впливах.

Учені відносять страх до базових (фундаментальних) емоцій людини. Базові емоції — це емоції, які притаманні всім здоровим людям та однаково проявляються у представників різних культур, народів, що проживають на різних континентах. Поняття «базові емоції» увів Пол Екман — американський психолог, визнаний спеціаліст у сфері психології емоцій, міжособистісного спілкування, психології та розпізнавання брехні. Серед них він виділив сім:

- радість;
- гнів;
- відраза;
- страх;
- здивування;
- смуток;
- презирство.

Із цих базових емоцій, як із цеглинок, складаються більш складні емоції та почуття (любов, ненависть, образа тощо).

ДЛЯ ЧОГО ЛЮДИНІ СТРАХ?

Страх виконує захисну функцію. Він виникає у відповідь на дію загрозливих стимулів і покликаний охороняти наше життя та благополуччя. У найширшому сенсі існують дві головні загрози,

які є універсальними і водночас фатальними: смерть та крах життєвих цінностей. Вони протистоять таким фундаментальним опорам, як життя, здоров'я, самоствердження, особистісне й соціальне благополуччя.

Але страх проявляється не лише у крайніх випадках. У своїй основі він завжди пов'язаний із переживанням небезпеки — реальної або уявної. Переляк від несподіваного звука, біль, хвороба, конфлікти, поразки — усе це формує в людині почуття небезпеки й поступово створює уявлення про те, що таке загроза. У процесі взаємодії з іншими людьми, а також під впливом травматичних подій ми накопичуємо досвід, який визначає, чого саме ми боїмося.

Американський письменник і популяризатор психології Дейл Карнегі пропонував класифікувати страхи за різними ознаками:

- ситуативні та особистісні (залежно від обставин або від особливостей характеру);
- гострі та хронічні (короткочасні спалахи чи тривалі стани);
- інстинктивні та соціально зумовлені (заданий природою рефлекс або набутий у процесі виховання);
- реальні та уявні (пов'язані з конкретною загрозою чи лише з фантазіями та уявленнями).

За ступенем прояву Карнегі розташовував страх у своєрідну шкалу: від жаху й переляку до власне страху, тривоги, побоювання, занепокоєння та легкого хвилювання.

