

АНЖЕЛИКА АНДРИАНОВА

Работа со страхами

МЕТОДИКА



Анжелика Андрианова

Работа со страхами. Методика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18977411

ISBN 9785447487676

Аннотация

Страх – это чувство, с которым знакомы практически все люди. В жизни человек очень часто встречается с этим чувством. Существуют различные взгляды на чувство страха. В книге предлагаются разные точки зрения и способы работы с чувством страха.

Содержание

Работа с чувством страха	5
Притча о страхе	6
Понятие «Чувство страха»	7
Детский страх	8
Взрослый страх	9
Ситуативные страхи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Работа со страхами

Методика

Анжелика Андрианова

Фотограф Анастасия Владимировна Пантелеева

© Анжелика Андрианова, 2018

© Анастасия Владимировна Пантелеева, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4474-8767-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Работа с чувством страха

Опасность всегда существует для тех, кто ее боится.
Шоу Б.

Страх – это чувство, с которым знакомы практически все люди. В жизни человек очень часто встречается с этим чувством.

Существуют различные взгляды на чувство страха. Одни источники видят страх как необходимая психологическая защита или называют инстинктом самосохранения, который является важной частью жизни человека.

Другие считают страх – это чувство, которое мешает и тормозит развитие человека.

«Страх то придает крылья ногам, то приковывает их к земле»
Мишель Монтень

Притча о страхе

Страх, порожденный воображением, видит опасность даже там, где ее вовсе нет... Есть одна такая древняя восточная притча о страхе. «Один мудрец повстречал на своем пути Чуму и спросил: «Куда ты идешь?» Она отвечает: «В большой город. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же мудрец снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а уморила все пятьдесят», – упрекнул он ее. «Нет, – возразила она, – я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха»...

«Страх – болезнь, расслабляющая душу, как расслабляет тело физический недуг»

Даниель Дефо

Понятие «Чувство страха»

В этой части книги я делюсь наблюдениями из жизни и предлагаю рассмотреть со всех возможных сторон, что такое страх и как он влияет на жизнь человека.

Страх в психологии относится к чувствам. Кто испытывал чувство страха знаком с его проявлением в организме в виде различных ощущений в теле: мышечное напряжение, сердцебиение, стоящие дыбом волосы, «ватные ноги», суетливость в движениях и т. д.

Предлагаю рассмотреть тему про чувство страха с разных точек мировоззрения, и каждый для себя выберет подходящий вариант, а может, создаст свое отношение к чувству страха.

Одна из таких точек мировоззрения, когда чувство страха считается базовым и инстинктивным чувством. Другими словами чувство страха является основой для жизни и спасает человека от смерти. Оно помогает избежать опасности или угрозу потери жизни.

«Страх и надежда могут убедить человека в чем угодно»

Вовенарг

Рассмотрим страх со стороны возраста. Условно делим на 2 категории: детский и взрослый.

Детский страх

К детским страхам относят страхи, которые связаны со сказочными и мифическими героями, страх темноты и насекомых.

В психологии детские страхи делят на 7 разновидностей, которые проявляются в разный период жизни ребенка. Ребенок реально испытывает страх и личные переживания, а взрослые относятся как «к ушибленной коленке», т.е. побоится и все пройдет. Или родители используют другой метод лечения: «закаливание», т.е. если ребенок боится темноты, то взрослые специально выключают свет его в комнате «чтобы привыкал». Серьёзно к детскому страху родители начинают относиться, когда у ребенка проявляется страх в виде невротических реакций и странного поведения.

На данный момент развития психологии, как науки, считается нормальным, когда у ребенка появляются страхи в период его детства.

Взрослый страх

С возрастом у человека меняются ценности и взгляды, а также и видоизменяются страхи. Что – то уходит, а что – то приходит новое.

Только сохраняется отношение к страху. Взрослый себя «лечит» тем, что говорит: «Ничего страшного нет, я же не ребенок, чтобы бояться» и всё такое подобное.

«Страх делает из человека болтуна не о чем»

Ишхан Геворгян

Когда страх переходит в форму болезни, тогда ищут врачей, которые вылечат симптомы болезни.

Сейчас взглянем на страхи со стороны длительности протекания по времени.

«Страх – есть вирус, который оседает в тебе до тех пор, пока ты сам его не выгонишь»

Гарун Агацарский

Условно делим на 3 категории.

Ситуативные страхи

Продолжительность таких страхов зависит от времени разворачивания конкретной ситуации. Самый короткий страх, когда человек пугается от неожиданного появления кого – то или резкого звука. В нашей жизни ситуации могут разворачиваться мгновенно, а могут тянуться годами. И страх как попутчик находится рядом, незаметно для человека влияя на его поведение.

Ярким примером можно привести ситуацию, которая происходит с влюбленными людьми. Многие молодые люди боятся признаться о своих чувствах. Простая ситуация, когда молодой человек открыто, говорит о своих чувствах девушке. Но сколько существует разных историй про признание в любви, которые бывают смешные и не очень. На основе этих историй снимают множество фильмов про любовь. И так появился страх, и молодой человек путает слова при разговоре с девушкой. Хороший пример показан в фильме «Сокровища Агры», когда доктор Ватсон признается в любви.

А если страх еще больше, то и поведение становится странным. Такой пример можно увидеть в фильме «Служебный роман», когда Новоселов сделал сюрприз, подарив цветы, а потом стал придумывать разные небылицы, что это не он.

Сколько примеров, когда признание в любви делают через посредника (друга, подружку, курьера, ребенка и т.д.). Но самое странное поведение, когда человек так никогда и не решится рассказать о своих чувствах и оставит их при себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.