



AB PUBLISHING

Леонард Кэмерон

Как победить страх секретные методики спецслужб



АУДИОКНИГА

Леонард Кэмерон

Как победить страх. Секретные методики спецслужб

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360299

Аннотация

Страх – это то, с чем мы боремся всю жизнь. Наши страхи растут из самого детства, когда мы боимся монстров под кроватью, страшных историй и рассердить родителей. Бояться – это естественно, но если фобии мешают нам жить, мы должны бороться с ними, как и с любым препятствием на пути к комфортной жизни. В этой книге показаны самые распространенные страхи и методы борьбы с ними, а также то, как с ними борются самые известные спецслужбы в мире.

Содержание

| | |
|---|----|
| Глава первая. Что такое страх | 5 |
| 1.1. Страхи и фобии. Что это и как они возникают? | 5 |
| 1.2. Самые распространенные страхи | 10 |
| Глава вторая. Страх и карьера | 14 |
| 2.1. Как страхи могут помешать вам добиться успеха | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Леонард Кэмерон Как победить страх. Секретные методики спецслужб

© Кэмерон, Л., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

© ООО «Креатив Джоб», 2014

Глава первая. Что такое страх

1.1. Страхи и фобии. Что это и как они возникают?

Страх – естественная эмоция человека, которая возникает в преддверии реальной или предполагаемой угрозы. Психология, которая делит все эмоции на позитивно и негативно окрашенные, считает страх негативно окрашенным эмоциональным процессом. Это также и одна из врожденных эмоций, присущих каждому человеку в той или иной степени. Среди врожденных страхов самые распространенные это боязнь высоты, темноты, одиночества и многие другие. Некоторые из этих страхов только воображаемые, так, например многие люди боятся закрытых пространств, хотя реальной опасности они не несут, в отличие от боязни глубины. Иногда такие страхи превращаются в фобии – иррациональные психические отклонения, при которых человеку свойственен сильный страх, даже, скорее ощущение ужаса и паники.

Страх влияет на жизнь каждого человека еще с первобытных времен, на жизнь общества и культуру. Если говорить о самых простых примерах, то даже первые люди собрались в племена в том числе и из чувства страха – вместе безопасней.

Первые ритуалы и божества появились в жизни людей тоже из-за страхов: страха смерти, голода, несчастий и болезней.

Психологи различают три основные виды страха:

– биологические – это страхи, которые непосредственно имеют отношение к угрозе жизни и выработались у человека на генетическом уровне. Например, спастись из дома, в котором начался пожар, – это естественный страх огня, выработанный у человечества поколениями;

– социальные страхи не представляют непосредственной угрозы жизни, но сильно влияют на нее, так как несут угрозу привычному укладу жизни, статусу и социальным коммуникациям. К этой категории относится боязнь публичных выступлений, незнакомых людей, ответственности, смены работы и общему укладу жизни. Многие люди годами ходят на нелюбимую работу и живут с нелюбимыми людьми только потому, что боятся перемен. Такой страх может быть и комплексным, например, человеку тяжело находить общий язык с людьми и он держится за устоявшийся коллектив, или боится, что если уйдет от своего партнера, не сможет найти кого-то другого. Социальные страхи не несут опасности физическому существованию, имеют психологическую подоплеку из-за проблем с самооценкой и лечатся у специалиста, если в этом есть необходимость и человек не может справиться сам.

Последний уровень, самый тонкий, называется экзистенциальным. Почему? Потому что чаще всего страхи такого

тонкого уровня возникают на интеллектуальном и чувственном уровне. Это те страхи, которые возникают у человека в силу его развитого мышления, фантазии и личных качеств. Такие страхи не являются генетическими и не несут угрозы социальному статусу. К ним относится страх смерти, одиночества, потери близких, бессмысленности человеческой жизни.

И если безусловные, биологические страхи несут в основном для человека пользу, так как охраняют его от опасности, то социальные и экзистенциальные скорее портят жизнь. Однако не все безусловные страхи тоже могут быть объективными. Например, страх врачей относится к физиологическим, но он несет скорее вред, так как пациент тянет до последнего и приходит к врачу только тогда, когда проблема усугубляется. Этот страх к тому же является психологическим, очень часто появляется еще в детстве, например, когда врач говорит, что укол делать не больно, ребенок получает стресс и на подсознательном уровне перестает верить врачам.

Судя по последним оценкам психологов, которые занимаются страхами и фобиями, большинство из них развивается в детстве из-за стрессов, несчастных случаев и, как ни грустно, родителей. Очень часто родители сами не знают, что травмируют детей и обижают, зарождают в них комплексы и страхи. Кто из нас в детстве не слышал: «А вот Ваня хорошо в школе учится, не то, что ты», некоторые родители

были очень строги и несправедливы: «Вот Таня хорошо рисует, а тебе что делать в художественной школе. Иди на танцы». Хотя иногда даже говорить ничего не нужно, так как хватит и того, чтобы уделять ребенку мало времени, относиться к нему равнодушно и не хвалить за его начинания, чтобы появились комплексы, опустилась самооценка и, как следствие, появились социальные страхи.

За страх отвечает миндалевидное тело мозга, и врачами было обнаружено, что болезни, которые разрушают его (например, болезнь Урбаха-Витте, редкое генетическое заболевание), являются причиной абсолютного отсутствия страха.

Физиологические страхи имеют два пути нейронной реакции: быстрая и медленная. Быстрая реакция срабатывает в экстренных ситуациях, например, при пожаре – люди хватают все самое ценное для них и убегают, а только потом звонят пожарным. При этом в таких ситуациях пострадавшие совершают множество ошибок, действуя интуитивно, в первую очередь спасая детей, животных, документы. Но иногда бывают и удивительные случаи: понятно, когда музыканты выносят из горящего дома в первую очередь инструменты, художники – свои картины, но некоторые люди берут новые телевизоры или компьютеры или вообще первое, что попадет под руку. Иногда рефлексy очень причудливо работают во время стресса.

Второй, длинный путь нейронной реакции более свойственен социальным страхам, он не требует безусловных ре-

флексов и действий. Достаточно часто срабатывает так называемая ложная тревога (ощущение ужаса, которое на секунду одолевает нас, когда нам кажется, что мы сделали что-то не так, но оно очень быстро отпускает). Иногда нейронная функция реакций на потенциальную опасность нарушена и тогда появляются неоправданные страхи, фобии.

1.2. Самые распространенные страхи

Иногда обычные страхи, которые человечество вырабатывало поколениями, превращаются в проблемы, фобии, порой даже в параноидальные состояния постоянной тревоги, что чаще всего является одним из составляющих такой неврологической болезни как невроз.

Самые распространенные страхи это:

- клаустрофобия, боязнь закрытых, тесных помещений, например, лифта или ванной. Входит в десятку самых распространенных патологических страхов.

- агорафобия – это клаустрофобия наоборот, боязнь открытых пространств и просторных помещений, чаще всего проявляется в боязни самому находиться на площадях, пустых улицах, иногда в боязни толпы или открытых дверей. Помещение может быть достаточно большим, но незапертая или открытая нараспашку дверь вызывает сильный психологический дискомфорт.

- арахнофобия – боязнь пауков. Страх этот достаточно распространен, поскольку обусловлен физиологически – многие пауки ядовиты и очень опасны, но он является фобией только в том случае, если у человека, увидевшего паука, начинается панический страх или истерия (что тоже часто случается).

- социофобия – страх перед людьми, социумом, испол-

нением общественных обязанностей. Очень широкое и распространенное понятие, которое включает в себя целый комплекс страхов социального характера, например, страх публичных выступлений, страх находиться на улице, сильный моральный дискомфорт при проявлении интереса любого человека или наблюдения со стороны. Люди-социофобы склонны к агрессии и депрессиям, а иногда социофобия перерастает в мизантропию – ненависть к людям и обществу. Такие страхи часто обусловлены психологической или психической нестабильностью, низкой самооценкой и комплексами.

– ксенофобия – страх чужих. В широком медийном контексте понятие «ксенофобия» трактуется как общая отстраненность и нелюбовь к другим странам или народам, но это лишь производное от термина. В психологическом смысле ксенофобия – это боязнь чужих, незнакомых людей и всего, что кажется чуждым конкретному человеку. Если брать агорафобию, то здесь человек боится самого открытого пространства на улицах, площадях, а в случае с ксенофобией человек боится незнакомых людей, толпы на этих самых улицах и площадях.

– мизофобия – одно из проявлений навязчивых состояний, страх грязи, микробов и инфекции, которое выражается в частом и тщательном мытье рук, уборке поверхностей после физических контактов с другими людьми. Если мизофобию не лечить, она усугубляется и со временем стано-

вится параноидальным психозом. Некоторые пациенты после каждого физического контакта с чем-то, что казалось им грязным, мыли руки чистящим порошком и жесткой щеткой для сантехники, и их руки со временем превращались в сплошные раны.

– герпетофобия – страх перед ящерицами и змеями. Он физиологически обусловлен и является естественным, но иногда превращается в навязчивые состояния. Одна из наиболее распространенных фобий в мире.

– ятрофобия – панический страх перед врачами и медиками. Мало кто испытывает радость, заходя в поликлинику или больницу, но у людей, страдающих ятрофобией, может начаться настоящая паника.

– айхмофобия – очень распространенный тип страха, связанный с боязнью острых предметов. Разница между обычным человеком и тем, кто страдает айхмофобией, в том что все аккуратно и настороженно себя ведут со слишком острым ножом или иголкой, но только айхмофобы боятся всего острого настолько, что их пугают даже заточенные карандаши и остроконечные зонты.

– аэрофобия – страх полетов. Очень распространен, в некоторой степени является аналогом «морской болезни», так как люди, страдающие аэрофобией, чувствуют себя плохо не только психологически, но и физически, испытывают тошноту и головокружение.

– фармакофобия – боязнь принимать лекарства. Иногда

этот страх так велик, что превращается в навязчивое состояние. Человек считает, что лекарства на самом деле яд, благодаря которому люди болеют еще чаще, чтобы покупать еще больше лекарств.

– аутофобия – страх остаться в одиночестве. В патологических случаях это панические атаки, глубокие депрессии, которые могут закончиться даже самоубийством. Психотерапевты связывают такие страхи со слишком сильными привязанностями к другим людям: родителям, возлюбленному или лучшему другу.

Глава вторая. Страх и карьера

2.1. Как страхи могут помешать вам добиться успеха

Необязательно иметь какие-то серьезные проблемы с фобиями, как описано в предыдущей главе, чтобы испытывать страх, волнение и неловкость в важные моменты нашей жизни. Страх сбивает дыхание, мысли и не дает сосредоточиться, иногда он даже заставляет нас делать всякие глупости, бежать от источника волнения.

Но вместе с этим бывают ситуации, когда нельзя просто скрыться от источника своих переживаний, это касается и устройства на работу, и всей карьеры в принципе. Нужно уметь держать себя в руках и выглядеть бодро, невозмутимо и спокойно в любой ситуации, даже если внутри кипит буря эмоций.

Например, возьмем собеседование. Кого кадровый агент скорее возьмет на работу: скорее, уверенного в себе, энергичного соискателя, чем хмурого и сбивающегося, с краснеющими ушами – при условии их одинакового профессионализма, конечно же.

И дело не только в том, что уверенный в себе человек вызывает больше симпатии при первом знакомстве, а и в том, что он, скорее всего, лучше справится со стрессовыми ситуациями на работе, например, если нужно что-то срочно сделать или выступить перед своими сотрудниками. Уверенный

в себе человек будет лучше себя чувствовать в коллективе, больше помогать остальным сотрудникам и не постесняется попросить о помощи, если она ему действительно нужна, чтобы адаптироваться в новой среде обитания.

Для того чтобы добиться успеха в карьере, нужно уметь общаться с людьми, вовремя выполнять поставленные задачи, быть доброжелательным и уверенным в себе, как можно меньше переживать и, конечно, быть специалистом в своем деле. Но иногда страх в ответственные моменты перечеркивает всё, порой мы так сильно переживаем, что сбиваемся на ответственных собеседованиях и встречах, делаем глупые ошибки в важных отчетах и боимся стремиться к большему – а это самая важная проблема.

Боязнь перемен и неуверенность в себе может даже очень талантливого человека превратить в среднестатистического офисного сотрудника на многие годы, который занимается посредственной бумажной работой, потому что никак не проявляет себя, боится брать на себя больше ответственности. Страх парализует и не дает адекватно оценивать ситуацию. «У меня есть отличная идея для нового проекта, но я никому о ней не скажу, потому что надо мной только посмеются, это точно». Еще популярный вариант оправданий: «Мне и так хорошо. Зато я знаю, что моя жизнь стабильна, и мне не надо ни за что переживать и брать на себя ответственность». Но когда кто-то говорит себе: «Я больше так не могу, надо что-то менять, я способен на большее,» – это са-

мое важное в борьбе со страхом. Главное – осознание, что он есть, он застрял так глубоко внутри, что казался естественным, и все это время мы лишь искали оправдания.

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.