

Олег Димитров



Социофобия и лечение

Прогрессивные методы преодоления

Олег Димитров
Социофобия и лечение.
Прогрессивные
методы преодоления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23305182

ISBN 9785448389849

Аннотация

Эта книга будет полезна тем людям, кто испытывает страх общения, страх новых знакомств. Тем, у кого даже звонок по телефону вызывает дискомфорт. Эта книга расскажет, как исправить эту проблему. Раз и навсегда используя новейший подход гипноанализа. Данный метод за 2—3 недели превратит вас в полностью здорового человека. Вы не просто сможете общаться с окружающими людьми. Но и будете получать от этого удовольствие. Сайт книги: olegdimitrov.ru vk.com/ru_oleg

Содержание

Начало	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Социофобия и лечение. Прогрессивные методы преодоления

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2017

ISBN 978-5-4483-8984-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начало

Еще не родившийся Антон, внутри матери (в утробе) испытал сильный страх от того, что его мать на кого-то кричала. Его бессознательное сделало вывод, что окружающий люди опасны. Потом ситуация повторилась, уже после рождения, когда ему было несколько месяцев. Кто-то подошел к его коляске, когда родители гуляли на улице и громко говоря протянул к нему руки. Маленький Антон сильно испугался, потому, что от этого человека исходило недоброжелательность. Антон почувствовал угрозу жизни. В этот момент бессознательное Антона сделало первый вывод – окружающие люди могут быть опасны.

Потом ситуация повторялась, и это утверждение окрепло и обобщилось. Из «окружающие люди могут быть опасны», превратилось в «окружающие люди опасны». Возникла социофобия.

Что же произошло?

Первостепенная задача нашего бессознательного – защита нашей жизни.

Если что-то летит нам в лицо, мы моргаем. Если слышим визг тормозов, то либо отпрыгиваем, либо сжимаемся. Все это делается неосознанно. Автоматически.

Также наше бессознательное контролирует все процессы

организма. Если нам холодно, то появляется гусиная кожа. Если жарко, то раскрываются поры, выделяется пот. Эти реакции мы также не контролируем.

Но у бессознательного есть и механизмы обучения. Оно может выучить новые реакции, которые оно будет воспроизводить автоматически. Мы научились ходить, ездить на велосипеде (и мы ни на секунду не задумываемся, как это делать). Все это делает за нас бессознательное. Но также наше бессознательное может нас научить и другим видам реакций, необходимых для выживания в XXI веке.

Если в вашем городе есть метро, то можете заметить, что как только закрываются двери вагона, и слышится характерное «п-ш-ш-ш» (стояночный тормоз отключен), все люди перемещают центр тяжести на ногу, стоящую по ходу движения поезда. Очень смешно наблюдать, как иностранцы, не приученные к нашему метро, при характерном «п-ш-ш-ш» не меняют положение ног. Через несколько секунд они начинают валиться друг на друга. Но буквально через 10 остановок их бессознательное смекает, что к чему.

В ситуациях, когда есть угроза жизни, механизм обучения бессознательного – похожий, но более устойчивый к обратным изменениям. Т. е. если когда-то реакция записалась, то уберется она уже нескоро (иногда на это уходят десятки лет).

Когда происходит что-то, что угрожает жизни, то бессознательное делает пометку: «Данная ситуация **может** представлять потенциальную опасность». В ситуации с Антоном это крик который он слышал находясь в утробе матери. Конечно, бессознательное могло бы сразу сделать, к примеру, фобию на людей. Но если бы так быстро возникали защитные реакции, мы бы просто не смогли выйти из дома. Ситуация должна подтвердиться и повториться в похожих условиях.

Через некоторое время окружающие люди подтверждает ситуацию. Бессознательное Антона делает вывод: «Окружающие люди опасны».

Какими ресурсами располагает бессознательное для защиты? У него есть маленький беззащитный ребенок. Тело и реакция на окружающих – фактически единственные инструменты, которые доступны для сохранения жизни и ответной реакции.

Взрослый человек может за себя постоять. Спорить, действовать, менять ситуацию, ударить, обращаться за помощью, найти ответ в книге, в конце концов. Но у маленького ребенка есть только собственное тело и его родители. Если родители не особо заботятся о мальчике, то маленькому Антону приходится решать проблемы самому.

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.