Автор: http://www.jlady.ru/
29.05.2012 15:26 -



Вы думаете, что боязнь темноты – это страх, свойственный исключительно детям? О шибаетесь ! Как показывает статистика , около десяти процентов взрослых людей планеты страдает этим страхом . Каковы его причины и как от него избавиться ? Об этом повествует наша статья .

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Природа страха

Страх (или боязнь) – это данное нам природой чувство, причем дано оно нам не случайно. Его возникновение бывает обусловлено реальной или мнимой угрозой или бедой. Мы переживаем страх как что-то неприятное, и нам обычно хочется от него избавиться. Но ведь именно он предохраняет нас от опасностей и заставляет их избегать. Проще говоря, без

страха
мы
бы
все
вымерли
как вид (
кстати
,
страх
– это
эмоция
,
которая
есть
не
только
у
человека
,
но
и у
животных
).
Однако
он
может
переходить
через
границы
и
из
полезного
становиться
вредным
,
превращаясь
в
сильное
иррациональное
негативное
отношение
к
чему-либо
.

Если говорить конкретно, то боязнь темноты у взрослых не совсем иррациональна: в древности наши предки опасались тьмы из-за угрозы нападения – оттуда мог запросто выскочить дикий зверь или представитель вражеского племени. Безусловно, в настоящее время это менее вероятно (хотя и возможно, например, ходьба по ночным переулкам и подворотням чревата опасностью для жизни),

но
генетическая
память
продолжает
возбуждать
в нас
этот
страх
.

Зачастую в конкретных случаях речь идет не только о генетической памяти, но и о ка
ких-то
психотравмирующих
событиях
.
Например
,
вы
можете
испытывать
боязнь
темноты
из-за
того
, что в
детстве
посмотрели
ужастик
, где
из
тьмы
появлялись
всякие
злые
монстры
. В
таком
случае
для вас
может
быть
полезно
постепенное
сближение

с
темнотой
:
сперва
устроить
темный
угол
в
квартире
,
потом
выключить
свет
в
комнате
,
потом
побыть
в
темной
квартире
и т.д. …
Только
все это
надо
делать
постепенно
и без
излишнего
усердия
,
иначе
еще
больше
напугаете
сами
себя
.

Как убрать страх

Итак, как избавиться от боязни темноты в тех случаях, когда вы не можете припомнить ничего плохого с этим связанного? В первую очередь, вам потребуется время, ибо за один раз ничего не происходит. Во-вторых, лучше всего совместить самостоятельную работу с обращением к психологу по поводу страха (если, конечно, проблема достаточно серьезна и мешает вам жить

). И,
в-третьих
,
попробуйте
следующую
инструкцию
,
составленную
нами
для
избавления
вас
от
страха
.

Как правило, в переживании вами страха можно выделить три фигуры: «то, чего боятся», «
т
ого
, кто боится» и «
того
, кто относится к боящемуся». Последняя фигура очень важна, ибо
обычно
от
ее лица
вы
рассказываете о страхе.
Зачастую
вы
одновременно испытываете и
страх
, и какие-то неприятные эмоции
по
отношению к себе, боящейся: стыд, гнев, осуждение и т.д. …

За этим в большинстве своем стоит отрицательное представление о страхе. Он – это что-то ненормальное, что-то, от чего следует избавляться или что нужно преодолевать. Нам с детства внушают, что быть трусом – это плохо, соответственно, во взрослом возрасте мы обрываем свое переживание страха. Первым шагом к преодолению страха является прояснение отношения к своей боязни темноты, возможности ее переживать, а также установкам, влияющим на это отношение.

Далее необходимо понять, что же конкретно вас пугает в самой темноте. Очень часто сам объект страха оказывается слеплен из нескольких отдельных страхов. Например, после того, как вы разрешите себе испытывать боязнь темноты, может выясниться, что в одном страхе слились несколько: страх неопределенности, непредсказуемости, угроза нападения и т.д. … Если попытаться прояснить это дальше, то получится, что вы боитесь физической угрозы своему здоровью и неопределенности, которая, в свою очередь, может привести к другим страхам. Чем больше таких опасений удастся выявить, тем лучше, т.к станут яснее стоящие за ними желания.

Часто в основе каких-то фобий лежит перенос на объект страха каких-то качеств, которые мы у себя не признаем. Например, нам периодически может хотеться напасть на кого-то и побить его, но мы этого не делаем – более того, мы подавляем в себе это желание, подавляем собственную злобность, потому что хотим быть “белыми и пушистыми”. Но она никуда не уходит, и мы начинаем видеть в окружающей среде подобные вытесненные качества, в том числе и в темноте: она пугает нас, мы воспринимаем ее как угрожающую здоровью и физической целостности.

Для того чтобы проверить это, попробуйте составить список качеств, которыми вы можете охарактеризовать темноту, а затем примерьте их на себя: если вы ощутите оживление, радость, страх, смущение или стыд, то это надо отметить. Попробуйте побыть какое-то время в образе темноты: подумайте о своем предназначении, о том как вы живете и как, будучи темнотой, относитесь к себе настоящей, прислушайтесь к своим желаниям. Может быть, захочется что-то сказать или сделать – воплотите это в жизнь. Потом вернитесь в свое тело и послушайте свои эмоции и ощущения – какое у вас отношение к темноте, что вы хотите ей сказать или сделать. Потом перескочите обратно в образ темноты – и так несколько раз. Ваша задача – установить диалог и мирные отношения с объектом страха.

Но страх может сохраняться и после этого, ведь опасность темноты никуда не девается. В этом случае вам надо постараться придумать как можно больше эффективных приемов борьбы с опасностью. В этом вам может помочь осмысление тех ситуаций, в которых вы бываете сильной и защищенной. Что объединяет эти ситуации? Откуда вы берете силы в такие моменты?

Любую боязнь можно побороть, если знать, как это делается. А уж если добавить к эффективным действиям уверенность в себе и в своих силах, то вам вообще будет море

по колено! Работайте со своими страхами и не стесняйтесь при необходимости обращаться к специалистам – в этом нет ничего страшного; наоборот, результаты будут более быстрыми и надежными.