

Фобия

Карты предназначены для работы со страхами, фобиями и иными негативными переживаниями, в том числе скрытыми в подсознании

Маловероятно, что найдется человек на этой планете, который с полной уверенностью сможет сказать, что никогда ничего не боялся. Страх – это одна из древних базовых эмоций, присущих индивиду. Его нельзя разложить на составляющие эмоциональные элементы. Наоборот, на страхе могут строиться другие эмоции.

К страхам обычно относятся с неким предубеждением. Однако в эволюционном смысле эта эмоция полезна. Она позволяет человеку избегать опасностей, сохранять свое психическое и физиологическое благополучие. Страх может порождать множество различных психофизиологических реакций в организме, направленных на скорейшее избавление от этого чувства.

Страх, как и любая эмоция, сопровождается выработкой определенных гормонов – адреналина, норадреналина и кортизола. Эти гормоны подготавливают организм человека к реакции на угрозу, приводят его к состоянию боевой готовности («бей или беги») – мышцы лучше и быстрее снабжаются кровью, действия становятся слаженнее, так как мозг фокусируется исключительно на потенциальной опасности, отбрасывая все другие мысли и чувства. Человек даже физически становится сильнее при большом выбросе адреналина в кровь.

Однако страх может вызвать и обратную реакцию – паническую. Паника сковывает мысли и движения человека, не дает ему рационально принимать решения и действовать быстро. Такая ситуация может быть опасной как для физического выживания человека, так и для его психологического здоровья.

Виды страхов

Страхи различны по своей природе, и многие психологи создавали классификации или группы страхов. К примеру, З. Фрейд разделял

страхи на реальные (объективные, рациональные) и невротические (не имеющие причины в реальности). Психологи Д. Сэдок и Г. Каплан предлагали деление на конструктивные (действительно помогающие человеку выжить в опасной ситуации) и патологические (являющиеся неадекватной реакцией на какой-либо раздражитель). А отечественный психолог Ю. Щербатых разделял страхи на социальные, природные и внутренние (заложенные в детстве).

В науке принято объединять виды страхов и фобий в группы по общности объектов и внешних обстоятельств, вызывающих страх. Более точное и общепризнанное деление включает в себя четыре группы страхов:

1. Биологические – касающиеся здоровья и жизни индивида.
2. Социальные – затрагивающие взаимоотношения человека и общества.
3. Экзистенциальные – внутренние, подсознательные.
4. Детские – полученные в детстве или переданные на генетическом уровне.

Биологические страхи связаны с различными объектами природы, несущими в себе угрозу для жизни человека. Это вполне естественно – бояться природных катаклизмов, ядовитых растений, хищных животных, поэтому эти страхи зачастую врожденны, обоснованны, рациональны и свойственны абсолютному большинству населения планеты.

Социальные страхи – это самая обширная по своим вариациям группа страхов. Так как объектами таких страхов всегда являются люди или ситуации, связанные с общением и взаимоотношениями с людьми, то на самом деле подлинной опасности для жизни человека эти страхи не несут. Угрозы от таких фобий касаются лишь психологического здоровья индивида. Социальные страхи могут перерождаться из биологических по мере взросления человека (например, боязнь боли от укола переходит в боязнь людей в белых халатах). Каждый человек глубоко индивидуален, также индивидуальны могут быть и страхи. Общие группы этих страхов включают в себя страх подчинения, боязнь неудачи, страх одиночества, нежелание брать на себя ответственность и другие.

Экзистенциальные страхи включают в себя подсознательные и глубинные страхи человека. Их главное отличие в том, что они очень часто не осознаются человеком, а следовательно, их сложно распознать и еще сложнее с ними работать. К таким страхам относят страх перед самим собой, различные виды боязни пространства, страх перед смертью.

Детские страхи – это отдельная категория страхов и фобий. Зачастую детские страхи, перенесенные во взрослую жизнь, могут быть очень сильными, глубинными. Иногда сложно найти либо вспомнить первопричину появления такого детского страха, переросшего во взрослую социальную фобию. Но стоит еще раз отметить, что чувство страха – одна из базовых эмоций, и ребенок может испытывать его, находясь еще в утробе матери. Поэтому переживания матери во время беременности могут повлиять на всю последующую жизнь ребенка.

Страх градуируется также по своей силе. Чувство страха, не поддающееся контролю, осознанию и проживанию человеком, называется фобией. *Фобия* иррациональна, необъяснима, она управляет человеком и заставляет любыми способами избегать то, что вызывает такие сильные эмоции, даже в случае если объективной угрозы не существует.

Еще более крайним проявлением этого чувства является *панический страх*. Находясь в этом состоянии, человек полностью теряет контроль над собой и ситуацией. При отсутствии видимой или рациональной причины это может перерасти в паническую атаку. Такой страх может быть и следствием ряда физиологических состояний (перегрузки, всплеска гормонов), а также может свидетельствовать о наличии различных психических заболеваний. Паническая атака неизменно порождает соматические симптомы: одышка, боль в груди, нечеткость или даже потеря сознания. Еще одним их признаком является периодичность появления. В зависимости от тяжести состояния человека панические атаки могут происходить ежемесячно или несколько раз в день. Для лечения панических атак необходимо обращаться к специалистам.

С точки зрения длительности состояния страха можно утверждать,

что страхи, длящиеся недолго, для организма человека безвредны и проходят бесследно, в то время как долгое пребывание в страхе оставляет после себя серьезные негативные последствия. Среди них наиболее частыми являются нарушения сна, снижение либидо и работоспособности, слишком большая степень агрессивности, головные боли.

Как избавиться от страха?

Страхи и фобии создают порой непреодолимые помехи для успешного и счастливого течения жизни человека, поэтому важно находить в себе силы бороться с ними.

Отстранение от страха не является действенным способом, практически бесполезно, а в худшем случае приводит к еще большим проблемам. Глубокий анализ причин страха и своего состояния в этот момент, наоборот, может помочь справиться с негативным состоянием.

В психологии выделяют некоторые методы, способные избавить от тревожных состояний. К ним относятся:

1. Простые физические или ментальные действия против тревоги.
2. Логическое осмысление возможных последствий ситуации, а точнее, осознание и принятие того, что серьезных последствий данных страх не несет.
3. Визуализация фобии различными способами.
4. Тренировка отваги.

Любые страхи так или иначе поддаются анализу, пониманию и принятию, хотя иногда для этого нужно обращаться за квалифицированной помощью специалиста. Поводом для обращения за помощью могут быть: беспричинные панические атаки, невозможность вести полноценную жизнь, ухудшение физического состояния, постоянное ощущение тревоги, нарушения сна, наличие других психических заболеваний.

Однако человек может и самостоятельно противостоять своим страхам, особенно если желание избавиться навсегда от своих фобий велико и целенаправленно.

Действия против тревоги или паники

Самый простой, но хороший прием. Переведите внимание на свое тело: похлопайте себя по плечам ладонями, скрестив руки на груди. Упражнение называется «Бабочка».

Далее необходимо снять фиксацию на страшной ситуации. Это когда у человека включается тоннельное видение, и он ничего вокруг не видит, кроме одного. Необходима дефокусировка, перенаправление внимания на что-то другое. К примеру, сфокусируйте внимание на своем дыхании, считайте некоторое время количество вдохов и выдохов.

Опишите подробно, что вы видите вокруг, что вы ощущаете своим телом (стул, стол, пол и т.д.)

Можно переключить внимание на то, что происходит вокруг. Пересчитать, к примеру, все предметы красного цвета, которые находятся в комнате. Или поискать глазами всех женщин в брюках, если вы на улице и т.п.

Упражнение «Создание позитивного будущего»

Страх предметен, а тревога – беспредметна. Тревога направлена в будущее. То есть человек склонен переживать из-за того, чего еще не существует, и скорее всего, никогда не случится. Важно прекратить строить умозаключения по поводу негативного будущего. То, чего вы страшитесь на самом деле нет, а есть только в вашем воображении.

Попробуйте нарисовать в своем воображении другое, позитивное будущее, где все так, как вы хотите, где нет страха и никаких тревог. Представьте такое будущее как можно более подробно, а затем мысленно войдите в эту картинку, как будто выходите на подготовленную для вас сцену.

Двух линий будущего одновременно не бывает, поэтому прежняя картинка должна рассыпаться.

Упражнение по типу парадоксальной интенции

Парадоксальная интенция – методика, применяемая в психотерапии. Данный метод был разработан австрийским психиатром и психологом В. Франклом. В рамках данной методики пациенту,

имеющему определенную фобию, предлагается противоречивая попытка возжелать то, чего он больше всего боится. Это может быть объект, действие или ситуация, в которой пациент очень боится оказаться.

Это психологически сложное упражнение, но помогающее избавиться от сдерживаемых эмоций. После избавления от эмоций, уже можно переходить к делу. Попробуйте представить все самое худшее, что может случиться. Хотите быть успешным – примите себя неудачником. Важно принять то, чего вы боитесь больше всего, а не изгонять это из своего сознания, потому что на это уходит много сил. Ведь невозможно не думать «о белой обезьяне».

Далее посмотрите на себя-неудачника и скажите этому образу мысленно или вслух: «Я принимаю тебя. Я отпускаю тебя». И наблюдайте, как после этого изменится образ. Те же слова можно сказать любому придуманному вами «ужасно ужасному» сюжету.

Техника AWARE

Среди различных методов борьбы со страхами выделяется способ, нацеленный на анализ и принятие страха. Эта техника называется AWARE (с англ. «осведомленность»). Это акроним, и каждая из его букв означает определенный этап в этой методике.

Асепт – признание. Первый и самый важный этап – принятие существования страха, своего рода знакомство с ним лицом к лицу. Довольно часто уже на этом этапе жизнь человека претерпевает значительные улучшения.

Watch – наблюдение. Этот этап включает в себя пристальное, словно под микроскопом, изучение всего, что может быть связано с конкретным страхом: мысли и ощущения, появляющиеся до, после и в момент страха, любые изменения ситуации, влияющие на силу страха.

Act – действие. После осознания и принятия своего страха необходимо начинать контролировать ситуацию, собственные мысли и действия в момент страха, не обращать внимания на страх, не отвлекаться на него и продолжать заниматься своими обычными делами.

Repeat – повторение. Путь избавления от страхов долг и труден.

Поэтому в данной технике предусмотрен этап, заключающий в себе все предыдущие пункты. Их необходимо повторять регулярно, даже если видимых улучшений еще не наступило.

Ехрест – ожидание. Мотивация к избавлению от фобий и страхов, надежда на качественное улучшение жизни добавляет уверенности в своих действиях при попытках контролировать страх.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Еще одно простое, но полезное упражнение. Задавайте себе один и тот же вопрос несколько раз, пока не дойдете до самого главного: «Чего я боюсь?»

Я боюсь, что меня уволят. Что страшного в том, что тебя уволят? Я останусь без средств к существованию? Что страшного в том, что ты останешься без средств к существованию? И так далее.

И наконец, самая важная часть упражнения. Как вы можете воспользоваться ситуацией наилучшим образом? Составьте список как минимум из 10 пунктов: преимущества, польза и новые шансы.

Упражнение «Список страхов»

Составьте список всех своих страхов. Пишите все, что придет в голову.

Выберите из них те, которые реальны, а не придуманы. Какова вероятность, что случится то, чего вы боитесь? Проставьте напротив каждого страха вероятность в баллах (от 1 до 10) или процентах – как удобно.

Маловероятные события отбрасываем. У нас остается меньше пунктов, которые были вначале.

Далее по каждому пункту составьте список ресурсов (черты характера, материальные вещи, помощь со стороны или что-то другое), которые помогут вам справиться с этой проблемой. Какие ресурсы у вас уже есть? Где вы можете взять те ресурсы, которых вам пока не хватает?

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты используются психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или подсказать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

Основные правила работы с МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе, о мире и о других людях.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, которая лежит перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности. Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут увидеть проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?
3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке? (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)

7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?

8. Как дальше будут развиваться события на картинке?

9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?

10. Что на картинке есть, а вы не заметили?

11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Важно! Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам. Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух так же актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «ФОБИЯ»

В колоде 100 карт с сюжетами и образами различных страхов и фобий, которые наиболее распространены в современном обществе. Метафорические карты «Фобия» можно использовать под руководством психолога в группе или в ходе индивидуальных занятий.

Если мы сможем подружиться со страхом, вывести его на поверхность и исследовать, он может стать трансформирующей силой для нашей личности. Первый и самый важный шаг – это принятие своего страха. Данная колода позволяет сравнительно легко обойти сопротивление человека и позволить ему познать свой страх, осознать его, принять и впоследствии трансформировать.

Работа со страхами и фобиями должна проводиться профессионалами с соответствующей техникой безопасности. Перед погружением в негативные эмоции необходимо поработать с ресурсами, чтобы клиенту было, на что опереться. После работы с картами также необходим поиск ресурсов и путей выхода из положения. Оставлять человека в негативном состоянии нельзя!

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Шлагбаум

Часто бывает так, что некие страхи и сомнения мешают человеку добиваться желаемого. Вроде и дорога видна, по которой нужно идти к своей цели, однако все же что-то не пускает. Страхи в этом случае выполняют роль шлагбаума, который перегораживает путь. Данная техника поможет понять, что именно мешает клиенту двигаться дальше, чего он боится, чего опасается.

1. Из колоды достать вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«Чего я боюсь? В чем состоит мой страх?»

2. Карту вскрыть и внимательно прислушаться к себе. Важно отслеживать не столько свои мысли по поводу изображенного, сколько чувства и эмоции. Возможно, всплывет некое важное воспоминание из прошлого. Возможно, человек поймет нечто важное про свое настоящее.

3. Очень важная часть упражнения – поиск ресурсов для последующего движения вперед. Из любой универсальной колоды достать вслепую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос: *«Что мне делать, чтобы преодолеть свой страх? Какие шаги следует предпринять?»*

Преодоление препятствий

Данная техника работы с картами поможет разобраться в подсознательных ограничивающих страхах.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) нужно выбрать по одной карте в ответ на вопросы:

«Что мне мешает достичь своей цели?»

«Какое препятствие (или опасение) реально?»

«Какого препятствия на самом деле не существует? Какой страх является надуманным?»

2. Карты вскрыть и внимательно изучить. Желательно проговаривать любые свои чувства и мысли, которые возникают при взгляде на картинку.

3. Из любой универсальной или ресурсной колоды достать сле-

пую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:

«Что мне поможет справиться с реальными препятствиями, опасениями?»

Помимо различных психологических техник, помогающих бороться со страхами, специалисты также рекомендуют вести здоровый образ жизни. Каждому человеку можно найти свои индивидуальные методы борьбы с фобиями, начиная от прослушивания любимой музыки и заканчивая различными духовными практиками (йога, медитация).

Необходимо помнить, что страх изначально был помощником наших предков и, если бы не эта эмоция, человеческий род не так быстро бы эволюционировал и совершенствовался. Но в сегодняшней жизни страхи создают больше помех, нежели помощи. Поэтому нужно пытаться анализировать их и подвергать контролю.

Покая не будет никогда, потому что окружающий мир не оправдывает наши ожидания и постоянно подкидывает нам разные сюрпризы. Но важно сохранять внутреннее спокойствие среди хаоса происходящего в любом случае. Это сложно, но к этому можно и нужно стремиться.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

mak.arcanes.ru/shop



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**