

FRICI/TEMERI/REȚINERİ

Prof.consilier Gondor Denisia

Fiecare dintre noi consider că este normal și firesc să avem frici. Important este ce faci mai departe.

Există un stimul în jurul tău care declanșează acea teamă/reținere de ceva. Ce faci mai departe determină dacă frica aceea o să preia controlul tău sau o să reușești să depășești acea teamă, să o controlezi.

Fricile sunt declanșate de creierul emoțional sau de creierul rațional?

Fricile noastre sunt reacții emoționale. Însă la nivel mental și prin modul în care gândim putem să le amplificăm sau să le dăm o anumită putere.

TEAMA DE NECUNOSCU

Teama de necunoscut

În mod general spus, toate fricile au la bază nevoia de supraviețuire. În lumea în care trăim există foarte puține pericole care ne amenință fizic.

Teama de necunoscut apare la un job nou, apare când iubita/ul cunoaște pe cineva și începe să îi facă/ să i se facă complimente, apare când intri într-o sală nouă, când schimbi echipa, când vine cineva nou în grupul vostru, când ai un șef nou, etc.

-

Toate aceste momente, sunt momente în care apare teama de necunoscut ca fiind o potențială amenințare lângă tine acea schimbare.

Această frică de necunoscut în mod practic este o formă de protecție prin care într-un fel sau altul creierul nostru încearcă să aibă grijă, să te pregătească să reacționezi preventiv la acel potențial pericol.

-

De exemplu:

- Când ești la dentist în scaun, știi că ești anesteziat și că nu ar trebui să te doară dar tensiunea aceea când îți forează în dinte, când știi că s-ar putea să ajungă la punctul acela unde o să te doară și stai așa în tensiunea aia ca și cum ai fi pregătit pentru când va dura.

Este exact același sentiment în care creierul nostru, prin niște neurotransmițători, pune corpul în tensiune astfel încât, tu să poți reacționa foarte repede ca și cum ai fi în control dacă apare ceva amenințare.

Teama de necunoscut nu dispare

Oamenii au senzația că dacă citesc destule, știu destule, dacă se pregătesc suficient va dispărea teama de necunoscut. Însă ea nu dispare niciodată, pentru că această teamă este firească la orice situație nouă.

Cât de intensă e teama respectivă? Cât de mult reușește să preia controlul asupra ta, asupra gândurilor tale asta depinde de nivelul de autocontrol.

Cu toții reacționăm cu o anumită emoție în fața unei situații noi, dar cât de bine și cât de rapid reușești să depășești acea stare ține de tine.

Ne spunem tot mai des că vom face lucrurile când vom fi pregătiți într-o lume foarte rapidă, în schimbare continuă.

Teama de a lua decizii ține și de teama de a rata anumite ocazii, respectiv teama de a nu fi suficient de bun. Ele se combină și ajungi într-o formă de expectativă în care spui "nu încă, stai să mai văd" și timpul trece și la un moment dat tot va trebui să iei o decizie, sau viața ia o decizie pentru tine.

Nouă, adulților, ne este dificil să luăm decizii pentru că avem multe opțiuni și ne este dificil să evaluăm consecințele din cauza complexității lumii în care trăim. Adică s-ar putea să iei azi o decizie pentru care te-ai pregătit, dar cum lucrurile se schimbă atât de repede să zici ulterior "n-a fost o decizie bună".

Sunt foarte multe informații de care nu reușești să ți cont atunci când iei o decizie. Atunci, cumva e firesc că s-a instalat teama de a lua decizii, dar pe de altă parte există tendința să mergem pe pilot automat, să lăsăm să vină lucrurile de la sine, "eu n-am luat nici o decizie de aia am ajuns în situația asta".

Să nu uităm, că a nu lua o decizie este o decizie. A lăsa pe altcineva să ia o decizie în locul tău este tot o decizie.

"Schimbarea este inevitabilă. Progresul este opțional."

Pentru că evoluăm atât de repede e firesc să spunem că necunoscutul e ca o minge mare și neagră, care parcă se face tot mai mare și tot mai neagră.

Necunoscutul, variabilele, complexitatea nu scade ci crește. Și dacă nu reușești să îți educi sistemul emoțional să reactioneze într-un anumit fel, să reușești să gestionezi toate schimbările într-un mod constructiv, mai devreme sau mai târziu o să clachezi.

Schimbările se întâmplă oricum, fie că tu vrei să accepți sau nu lucrul ăsta, fie că le observi sau nu ele se întâmplă, e ceva mai mare decât tine ca individ și tot ce poți să faci este să gestionezi aceste schimbări care apar.