

CUM SĂ TRANSFORMI FRICA

CUPRINS

1. Intro
2. Ce este frica
3. Tipuri de frică
4. Cum să te desprinzi de frică
5. Transformarea fricii



TUKARAM



1. Intro

Înainte de a intra în detalii, este indicat să vorbim puțin despre așteptările pe care le poți avea de la acest material. Dacă te aștepți ca doar citindu-l să scapi de frică, vei fi dezamăgit.

Frica este cea mai profundă dintre stările pe care le putem manifesta, și acest lucru se întâmplă pentru că o avem integrată în ADN. Este profund înrădăcinată în ceea ce suntem și singura metodă prin care îi putem valorifica benefic energia este transformarea. În afară de transformare, orice alte metode am folosi – afirmații pozitive, evitare, luptă etc. – sunt sortite eșecului.

Așadar, pentru a o transforma este necesară întâi conștientizarea ei și apoi un efort consistent, disciplinat, atât cât este necesar. Dacă înțelegi sau ai înțeles deja acest lucru, te afli pe drumul cel bun.

Tema 1

**Pentru a te ajuta să faci primul pas în direcția conștientizării fricii, iată o temă:
Care crezi că este cea mai mare frică a ta?**

2. Ce este frica

Dacă îndrăznesc să afirm că cei mai mulți oameni își trăiesc viața în frică, fără să fie conștienți de prezența ei, nu este prea mult. Puțini realizează ce impact uriaș are frica asupra vieții lor.

În general, numim frică orice emoție sau stare produsă de ceva necunoscut. Fie că vorbim despre teamă, neliniște, anxietate, îngrijorare sau panică, toate sunt expresii de intensități diferite ale aceleași emoții.





3. Tipuri de frică

3.1 Frica naturală sau frica de moarte



Se manifestă ca o reacție firească când apare o amenințare reală. Când mecanismul care are rolul de a proteja integritatea corpului sesizează pericolul, declanșează automat una dintre cele trei opțiuni: luptă, fugă sau îngheț.

Toate trei reacțiile sunt condiționate de programarea anterioară pe care a avut-o psihicul individului.





Ele se manifestă astfel:

- a) Dacă mintea individului a fost programată masculin, extrovert, reacția va fi una de luptă. Natural, reacția va fi una de atac: țipete, strigăte, amenințări sau chiar contact fizic. Toate aceste manifestări sunt menite să pună pe fugă agresorul sau să elimine pericolul. Există și situația în care individul își păstrează „sângele rece” și acționează calculat până la eliminarea conflictului sau pericolului, după care intră în sevraj, descărcând tensiunea acumulată pe parcursul evenimentului.
- b) În cazul în care mintea este programată preponderent feminin, introvert, reacția va fi una de fugă. Fuga poate însemna evitare, izolare, acceptarea unui compromis, a situației sau fuga la propriu.
- c) Reacția de îngheț se poate întâmpla în cazul ambelor tipuri descrise anterior. Se întâmplă atunci când fie există prea multe informații care se contrazic, fie nu există informații pentru că situația este una cu totul nouă. În ambele situații apare confuzia, iar mecanismul, pentru că nu știe ce să facă, nu poate reacționa instant.

Aceste reacții se manifestă pe perioada prezenței pericolului și dispar imediat sau la scurt timp după ce acesta a dispărut sau a fost diminuat.

Pornind de la înțelegerea că orice ființă care vine pe fața pământului este programată să supraviețuiască, putem concluziona că frica naturală este cea care ne-a ajutat să supraviețuim ca specie.

Tema 2

Care este tiparul predominant pe care îl manifesti când apare senzația de frică? Lupta, fuga sau înghețul?

3.2 Frica artificială sau indusă

Acest tip de frică este dobândită, indusă și transmisă prin educație.

Este natural să îți fie frică de necunoscut, de nou, de situațiile cu care te confrunți pentru prima dată. Este o reacție firească, rezultat al manifestării instinctului de supraviețuire cu care am fost înzestrați.

Când însă peste această frică naturală se suprapun programările din subconștientul colectiv și condiționările din mediul în care ne-am dezvoltat, devine extrem de dăunător să fii tot timpul îngrijorat că vei fi atacat, pedepsit, înșelat, mințit, că nu ești suficient, că ești judecat sau abandonat.

Toate aceste emanații ale fricii induse au la bază experiențele anterioare, din care ai învățat de la cei care te-au educat cum „trebuie” să te porțezi. Dacă vei fi atent, vei





constata că aproape niciuna dintre reacțiile pe care le manifesti în viața de zi cu zi nu îți aparține.

Ai învățat ce trebuie să faci pentru a fi acceptat, lăudat, validat și așa mai departe. Practic ai fost învățat să îți maschezi frica și să te minți constant.

Tema 3

Observă cum te manifesti când apare o situație neprevăzută și notează-o pe hârtie.

După ce ai descris caracteristicile, vezi de unde sau de la cine ai învățat să reacționezi așa.

4. Cum să te desprinzi de frică

Practic toate tehnicile și metodele meditative inventate vreodată au ca scop final înțelegerea și acceptarea fricii. Fie că este vorba despre meditația asupra morții, despre post, despre transcenderea corpului și emoțiilor sau despre renunțare, toate duc în același punct: acceptarea fricii de moarte și transformarea ei în iubire.





Pentru că spațiul nu ne permite, voi aborda două metode simple, practice, pe care le poți utiliza în orice moment pentru a identifica și accepta frica.





4.1. Ancorarea în corp



Această metodă poate fi utilizată în momentul în care apare o situație specifică. De exemplu, aștepti să se întâmple ceva, iar rezultatul este cu totul neprevăzut. Reacția ulterioară se poate prezenta sub diverse forme: furie, nemulțumire, critică etc.

Toate aceste manifestări își au rădăcina în frica de moarte. Așadar, ce poți face într-o astfel de situație este să te ancorezi intenționat în corp.

În momentul cu pricina, oprește-te din orice faci și fi atent la corp. Urmărește senzațiile, emoțiile și stările prin care trece. După ce ai observat ce se întâmplă, oprește-te la respirație și încearcă să respiri liniștit, abdominal. Din clipa în care, prin atenție, ai schimbat tiparul respirației, mecanismul nu poate face altceva decât să se liniștească.





Dacă vei reuși să faci acest lucru, vei constata că „acum” nu există niciun pericol real, prin urmare nici frica nu este reală. Vei putea vedea că totul este fum proiectat de către mecanism, care este obișnuit să reacționeze într-un anumit mod, în anumite situații specifice.

4.2 Scrisul

Este un instrument foarte puternic, pe care îl poți utiliza în orice moment, fie de sine stătător, fie în completarea primei metode. Ori de câte ori treci printr-o situație care scoate la suprafață îngrijorarea, preocuparea constantă, panica, anxietatea și alte minunății de acest fel, ia agenda și descrie ce se întâmplă.

Notează în cele mai mici amănunte stările și gândurile care trec prin corp. Dacă eviți să scrii este doar pentru că nu vrei să vezi suferința. Dacă îți faci puțin curaj, vei putea să vezi ce se întâmplă cu adevărat în tine, și astfel vei putea înțelege cum funcționezi.

Când mecanismul este expus în acest mod, apare înțelegerea că lucrurile se întâmplă de la sine și că nu te pot afecta dacă nu intri în jocul lor.

5. Transformarea fricii

Pentru „rezolvarea” definitivă a fricii, soluția este una singură: acceptarea a tot ce este, exact așa cum este, indiferent cum este! Mai ales a fricii! Și când spun acceptare nu mă refer la resemnare, ignorare sau delăsare.

Acceptând frica exact așa cum este, aceasta este automat transformată în liniște. Dar, dacă ai făcut temele postate anterior, ai putut observa cu siguranță că a accepta situațiile și stările prin care treci nu este deloc simplu.

De ce un lucru atât de firesc a devenit atât de greu de realizat?

Pentru că tot ce am învățat până acum a fost orientat în jurul ideii de luptă, în special cu noi înșine. În condițiile în care am fost educați să luptăm constant cu ceea ce suntem, este firesc ca rezultatul să fie suferința.

Cum ai putea avea liniște și pace dacă tot timpul simți că lipsește ceva, că nu ești suficient, că nu faci îndeajuns, că trebuie să îi mulțumești pe ceilalți pentru a nu fi abandonat și așa mai departe?

Este aproape imposibil să accepți real frica în aceste condiții, asta e sigur.

Din fericire, există instrumente eficiente, pe care le poți utiliza pentru a depăși și transforma frica. Una dintre acestea – cea mai directă și mai eficientă – se numește „de-tox sufletesc”.





Dacă vrei să afli mai multe despre ce înseamnă, ce implică și ce presupune, contactează-ne și îți vom spune.

Până atunci, iată câteva materiale care cred că te vor ajuta să înțelegi mai bine frica.

Despre frică: <https://www.youtube.com/watch?v=lKMrBBxI2Gc&t=1389s>

Despre abandon: <https://www.youtube.com/watch?v=yUzeHm29y0g&t=2928s>

Despre atacul de panică: <https://www.youtube.com/watch?v=DDBxVQUaLi0&t=378s>

Cu iubire,

Tukaram

