

# HOGYAN GYŐZD LE FÉLELMEIDET?

Az inspiráció, pontosabban annak hiánya félelmet szül az emberek szívében, amikor valódi kihívással találják szembe magukat. Emlékszem, amikor nemzeti karate bajnokságokon versenyeztem, nem egy ellenfelem arca tükrözött ijedséget, látszott, hogy tagjaikat átjárja a félelem. Azon gondolkoztam, hogyan tudják majd így felkészültségük, képességeik legjavát nyújtani. Ez ugyanis biológiailag lehetetlen.

Lehetetlen, mégpedig egyszerűen azért, mert a negatív érzelmek meglehetősen beszűkítik az ember pillanatnyi gondolkodási és cselekvési repertoárját, s az agyat arra sarkallják, hogy rendkívüli módon cselekedjen. A félelem menekülésre sarkall, a düh támadásra, az undor pedig arra, hogy megszabaduljunk valamitől. Az is igaz, hogy életveszélyes helyzetekben szükségünk van ezekre az egyszerű „parancsokra”, mert így a leggyorsabban (nem tudatosan) döntünk, és képesek vagyunk a legjobban dönteni. No de annak ellenére, hogy nem vagyunk folyton életveszélyes helyzetben, mégis sokan félelemben élnek.

A félelem pedig meggátolja őket abban, hogy vibráló, színes, optimális életet éljenek. Ha félelemben élsz, akkor hogyan tudsz kreatívan alkotni, hogyan tudod a legjobbat kihozni magadból? Ráadásul a negativitás rossz tanácsadó: meggátol abban, hogy átlásd az összefüggéseket és a teljes képet. Tudományos tanulmányok szerint a negatív érzelmeket tapasztaló embereknek újabb és újabb negatív gondolataik támadnak, melyek rossz hangulatot idéznek elő. Más szóval, ha túlélemzed a rosszat, ha túl sok időt töltesz a bosszúságokkal, kellemtelen emlékekkel, akkor ezzel csak tovább gerjeszted a negativitásodat, negatív érzelmeidet. A negatív érzelmek pedig negatív gondolatokat szülnék, és ezek az érzelmek és gondolatok egy lefelé ívelő spirálon letaszítanak.

Azt is tisztázzuk, hogy ismernünk kell a félelmet! Ha nem ismernénk, akkor soha nem merünk kockázatot vállalni. Mivel félünk, kockázatot vállalunk. Meg akarjuk próbálni a lehetetlent, le akarjuk győzni félelmeinket, ki akarunk

lépni komfortzónánkból, és ki akarjuk próbálni magunkat az életben. Ezt a félelmet legyőző érzést nevezzük merészségnek vagy bátorságnak. A bátorság pedig a félelemmel való szembenézés, a veszély átgondolása, és így végső soron a félelem legyőzése.

## Nem kell vakmerőnek lenned, ehelyett keress inspirációt!

Ahhoz azonban, hogy legyőzd félelmeidet, nincs szükséged arra, hogy vakmerővé válj. Akadnak ennél sokkal kellemesebb módszerek is, például az inspiráció felébresztése önmagadban. Inspiráló és felemelő érzés, amikor az ember valódi kiválóságokkal találkozik, és szembe-sül az emberi természet rendkívüliségével. Az inspiráció gyakran figyelmen kívül hagyott pozitív érzelem. Ez az érzelem nem csupán jóleső érzés, hanem arra is buzdít, hogy kifejezésre juttasd azt, ami jó, és te magad is jót cselekedjél, s így érhesd el azt, ami számodra a legjobb.

Az agyról készült felvételeket vizsgáló legújabb kutatások kimutatták, hogy a „virágzó”, azaz a minimum 3:1 pozitív és negatív érzelmekkel rendelkező emberek látóköre szélesebb azokénál, akik „sorvadnak”. Márpedig ez azt is jelenti, hogy ők több lehetőséget látnak maguk előtt, kreatívabbak, kitaróbbak, ellenállóbbak, jobb teljesítményt nyújtanak, jobban bíznak magukban és másokban, emellett tárgyalásaik során nagyobb mértékben törekednek a kölcsönösen előnyös megállapodások elérésére. A kutatások kimutatták azt is, hogy a pozitív



ézelmekekkel rendelkező orvosok jobb és gyorsabb döntéseket hoznak. Ne becsüljük le a pozitív érzelmek erejét!

Nagyon fontos, hogy emellett pozitív szemléletmódot alakíts ki, és nyitottan, elismerően, kedvesen, érdeklődéssel állj hozzá az adott pillanathoz. Idővel ugyanis az új szemléletmód jobb eredményekhez vezet majd mind a munkában, mind pedig életed más területein. Elégedtebb leszel, hosszabb, örömtelibb élet várhat rád, miközben másokat is inspirálsz. Ezzel a szemléletmóddal egy felfelé ívelő spirálba kerülsz. Persze nem juthatsz a felfelé ívelő spirálba úgy, hogy egy szép napon azt mondd magadnak: „Ma pozitív leszek!”. Ez ugyanis életmódváltást igényel, ami pedig a fogyáshoz hasonlóan nem megy egyik percről a másikra. A pozitív érzelmek apró és rendszeres adagjai tesznek bennünket idővel nyitottá.

## Mi áll a félelem mögött?

A félelem ellentéte a bátorság. De úgy is mondhatnánk, hogy a bátorság nem más, mint képesség arra, hogy elhiggyük, félelmeink nem valóságok. Aki így gondolkozik, az merészen kimondja magának, hogy a félelemnek nincs is semmi köze a létező világhoz. Hisz mi a félelem? A jövőbeni veszteségtől való rettegés. Mit is veszíthetünk? Kézzelfogható tárgyakat, embereket, vagy akár a tekintélyünket. Mindez azonban „valójában” most sem a miénk! Legyen merszünk ahhoz, hogy meghaladjuk azt a hagyományos gondolkodást, hogy a birtoklás, a tulajdonban lévő dolgok szükségesek a sikeres és boldog élethez. Amikor már merjük ugyan azt gondolni, hogy nincs mit veszítenünk, de még nem biztos, hogy azt ki is merjük mondani, akkor még mindig félünk. Félünk attól, hogy mások „dilisnek” néznek, hogy elveszítjük a megbecsülésüket, vagy hogy ezentúl ferde szemmel néznek ránk. Amikor itt tartunk, akkor még nem hittük el teljesen, hogy nincs veszítenivalónk.

## A valóság átértékelése

Akárhogy is nézzük, ezt a „megvilágosodott bátorságot” – amire szükségünk lenne a félelem nélküli élethez – csak akkor fogjuk igazán érezni, ha nem hiszünk többé abban, hogy elveszthetünk dolgokat. Tehát először is meg kell szüntetnünk a dolgokhoz való ragaszkodásunkat. Ami azt illeti, ha ez a félelem elmúlik, akkor a bátorságra sem lesz többé szükség. Már nem osztjuk meg magunkat, szívünket, gondo-



latainkat mindazon dolgok között, amelyekhez ragaszkodunk, s így egységes lesz a lelkünk, és csak önmagunk leszünk. Ekkortól élhetünk igazán, ekkortól adhatjuk igazán önmagunkat, teljesen, tiszta szívből.

Ugyanakkor a félelem légkörében élünk, így aztán mindig azon igyekszünk, hogy ne kerüljünk bajba. A biztonságra törekvésnek pedig ára van: félre kell tennünk a vágyainkat, törekvéseinket, míg a biztonságunkat erősítjük. Pedig lehet, hogy nincs is mitől félünk. Sok ember túl nagy jelentőséget tulajdonít a veszélyeknek, a kudarcoknak, a kockázatoknak – és alábecsüli a kíváncsiság értékét. Itt az ideje, hogy elővegyük ezeket az eddig elhanyagolt erősségeinket. Igenis meg kell, és meg is tudjuk választani, hogy hogyan kívánunk élni. Úgy, hogy a biztonságra törekvés, a folytonos félelem irányít, vagy úgy, hogy bátorkodunk az öröm elérésére, a tanulásra, a megismerésre törekedni?

A kíváncsiság belépő az értékes dolgok világába. Általa újra játszhatunk, felfedezhetünk dolgokat, izgulhatunk amiatt, hogy hová lépünk be, úgy, mint gyerekkorunkban. Aki már nem gyerek, annak számára már nem jön olyan könnyen és természetesen a kíváncsiság, de ezeket az akadályokat fel lehet ismerni, szembesülni lehet velük, és végül le lehet őket győzni. Tudatosan ébreszthetjük kíváncsiságunkat, megismerni vágyásunkat annak érdekében, hogy életünk egyre inkább olyan lehessen, amilyennek szeretnénk, illetve hogy kiteljesedhessünk.

Paul Pahil  
Pozitív Pszichológus  
www.eleteroweb.eu