

Ο φαύλος κύκλος του φόβου

Ας δούμε τι συμβαίνει κατά κανόνα σε κάποιον που είναι ανίκανος να ξεπεράσει το φόβο της αποτυχίας και που πέφτει στο φαύλο κύκλο του φόβου.

Οι προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες τού προκαλούν φόβο για την αποτυχία, και αυτό ξεκινάει τον κύκλο. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι κάποιος γνώρισε αποτυχία όταν, μικρό παιδί, προσπάθησε να πουλήσει καραμέλες πόρτα-πόρτα στη γειτονιά του για να μαζέψει χρήματα για μια σχολική εκδήλωση. Αργότερα, ως ενήλικος πια, έρχεται σε μια κατάσταση που του φαίνεται παρόμοια, και τότε τον χτυπάει ο φόβος.

Ο φόβος της απόρριψης δημιουργεί αδράνεια. Και επειδή μένει αδρανής, δεν αποκομίζει προσωπικές εμπειρίες από την περίπτωση αυτή – πράγμα που είναι το κλειδί για τη μάθηση και το ξεπέρασμα μελλοντικών εμποδίων. Η έλλειψη πείρας δημιουργεί ανικανότητα για το χειρισμό παρόμοιων καταστάσεων. Και αυτό τελικά τροφοδοτεί και αυξάνει το φόβο. Όσο περισσότερο καιρό ο φόβος μένει ανεξέλεγκτος, τόσο πιο σκληρά πρέπει κανείς να προσπαθήσει για να καταφέρει να ξεφύγει από το φαύλο κύκλο.

Ο φόβος της αποτυχίας σταματάει την πρόοδο

Η αδράνεια που επέρχεται όταν κάποιος καθλωθεί στο φαύλο κύκλο του φόβου προσλαμβάνει πολλές μορφές. Οι τρεις πιο συνηθισμένες είναι οι εξής:

1. Παράλυση

Ορισμένοι άνθρωποι παραλύουν εντελώς όταν τους κυριεύσει ο φόβος της αποτυχίας. Σταματούν να επιχειρούν οτιδήποτε θα μπορούσε να οδηγήσει σε αποτυχία. Όσοι παραλύουν από το φόβο εγκαταλείπουν κάθε ελπίδα να προχωρήσουν μπροστά.

2. Αναβλητικότητα

Άλλοι διατηρούν την ελπίδα της προόδου αλλά ποτέ δεν καταφέρνουν να την υλοποιήσουν στην πράξη. Κάποιος έδωσε τον εξής ορισμό για την αναβλητικότητα: είναι το λίπασμα που κάνει τις δυσκολίες να θεριεύουν.

3. Έλλειψη σκοπού

Όσοι φοβούνται, αντί να επιδιώκουν υψηλούς στόχους, αρκούνται να αποφεύγουν την οδύνη του λάθους. Και σ' αυτή την πορεία, χάνουν από τα μάτια τους κάθε αίσθηση σκοπού που ίσως είχαν κάποτε.

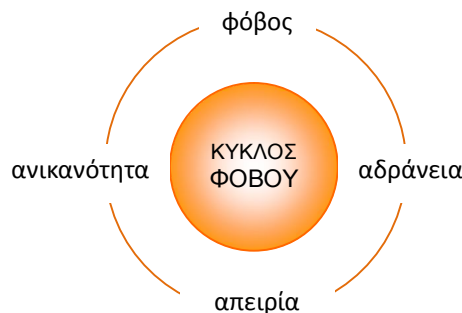
Πώς να ξεφύγουμε από το φαύλο κύκλο

Όσοι έχουν πέσει στο φαύλο κύκλο του φόβου, συχνά περνούν το χρόνο τους νοιώθοντας ένοχοι

επειδή είναι ανίκανοι να αλλάξουν. Αλλά ένας από τους λόγους που έχουν κολλήσει στο φαύλο κύκλο του φόβου είναι ότι αφιερώνουν τις δυνάμεις τους σε λάθος περιοχή του κύκλου. Για να κατανικήσετε το φόβο πρέπει να τον νοιώσετε αλλά, παρόλα αυτά, να αναλάβετε δράση.

Για να ξεπεράσετε το φόβο και να βγείτε από το φαύλο κύκλο, πρέπει να μη διστάσετε να παραδεχθείτε ότι θα περάσετε μεγάλο τμήμα της ζωής σας κάνοντας λάθη. Το κακό είναι ότι, αν έχετε παραμείνει αδρανείς για μεγάλο διάστημα, είναι δύσκολο να ξεκινήσετε. Το καλό είναι ότι, αμέσως μόλις αρχίσετε να κινείστε, το όλο θέμα γίνεται ευκολότερο.

Αν μπορείτε να περάσετε στη δράση και να συνεχίσετε να κάνετε λάθη, αποκτάτε πείρα. Η πείρα τελικά φέρνει την ικανότητα, οπότε κάνετε λιγότερα λάθη. Αποτέλεσμα είναι ο φόβος να γίνει λιγότερο παραλυτικός. Αλλά η όλη διαδικασία διαφυγής από το φαύλο κύκλο ξεκινάει με την ανάληψη δράσης. Η δράση θα σας φέρει την επιθυμητή ψυχική διάθεση, δεν ωφελεί να περιμένετε να έρθει η κατάλληλη ψυχική διάθεση που θα σας σπρώξει σε δράση.



Ρωτήστε μας για την πηγή αυτού του άρθρου