**Страх как необходимость**

Что такое страх, пожалуй, каждый из нас знает по своему личному опыту. По крайней мере, каждый человек хоть раз в жизни испытывал это чувство. С точки зрения психологии страх считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом, играющим важную роль в выживании любого живого существа.

Более того, страх является базовой врождённой эмоцией, основанной на инстинкте самосохранения. Мы бы вряд ли могли выжить, если бы у нас не было страха. Только представьте себе человека, который вообще ничего не боится: ни высоты, ни быстро движущихся автомобилей, ни разъяренного дикого медведя или тигра.  Долго бы жил такой человек, столкнувшись с подобными опасностями? Ответ очевиден.

Переживание страха сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на всём организме: изменяется частота пульса и дыхания, изменяется артериальное давление, происходит напряжение отдельных мышц тела, усиленно начинает выделяться желудочный сок и пр. Такая реакция организма при переживании страха проявляется не спроста. Таким образом организм мобилизует силы для отступления.

Конечно, страх не ограничивается только избегающим поведением. А выполняет и другие важные функции такие как: сигнальная, адаптационная, защитная и поисковая. Мы не станем углубляться в изучение этих функций. А отметим только тот факт, что страх, как врождённое чувство, необходим нам не только для выживания, но и для нормальной жизни.

**Страх как патология**

Однако одно дело бояться дикого медведя, который может убить нас. И совсем другое – бояться выступать на публике; открыть своё дело, потому что страшно, что может не получиться или тревожиться о своём будущем (как бы чего не вышло). Ясно, что во втором случае страх не помогает нам жить, а напротив, вредит нашей жизни. Даже больше, необоснованный страх является причиной множества психических расстройств, в том числе и фобий.

В психологии классифицируют страхи по различным признакам: правдоподобию (реальный или воображаемый), времени проживания (временный, хронический и пр.), степени выраженности (острый, навязчивый и пр.), по предмету страха (страх болезни, страх смерти, страх высоты и пр.) и т.д. Мы не станем вдаваться в подробности этих классификаций.

А отметим лишь тот факт, что люди могут бояться чего угодно, как угодно и сколь угодно долго. Однако стоит отметить, что большинство страхов, которые испытывают люди – воображаемые. То есть то, чего боятся люди, в большинстве случаев не представляет реальной угрозы для жизни человека, хотя и наносит серьезный ущерб их психофизиологическому здоровью.

Ведь организм человека переживает состояние страха, при котором повышается кровяное давление, учащается дыхание и сердцебиение, напрягаются мышцы тела и пр., независимо от того имеется ли реальная угроза или она выдумана. Важно отметить, что часто переживаемый страх (либо сильно пережитый страх) запечатлевается не только в ЦНС, но и в теле, в так называемой, мышечной памяти. То есть не только мозг, но и тело запоминает страх.

И в дальнейшем состояние страха на какое-либо стимулирующее событие начинает проявляться непроизвольно, т.е. автоматически. Это происходит потому, что наша ЦНС берет на себя ответственность за автоматическое выполнение часто повторяемых действий, либо действий, подкреплённых сильными эмоциональными переживаниями.

Во втором случае достаточно единожды пережить сильный страх для того, чтобы он запечатлелся (или как выражаются психологи, заимпринтился) в нервной системе и, соответственно, в мышечной памяти. Так возникают различные фобии. Например, индивид, однажды испугавшись собаку, может в течение всей своей жизни бояться собак. Причём сильный страх будет проявляться автоматически при виде любой собаки.

Более того, частые переживания состояний страха постепенно превращаются в какие-либо психические расстройства: панические атаки, тревожные расстройства, обсессивно-компульсивные расстройства (ОКР), депрессивные расстройства и т.д. Можно перечислять еще очень долго. Различаются они тем, что каждое из них имеет свои особенности проявления. Однако их все объединяет одно – в их основе лежит иррациональный страх.

Стоит ли говорить о том, что подобные расстройства не только мешают жить нормальной полноценной жизнью, но и приводят к различным физическим заболеваниям, и даже к смерти. Поэтому, разумеется, от них нужно избавляться. Другое дело, что избавиться от них не так просто. Потому что в их основе, как уже было сказано, лежит иррациональный страх.

Это значит, что с ним невозможно справиться рациональным путём. То есть человеку, страдающему каким-либо психическим расстройством, в основе которого лежит страх, будь то фобия, паническая атака и пр., бесполезно объяснять и логически доказывать, что  его страх надуманный.

Например, человеку, страдающему клаустрофобией, бесполезно говорить о том, что маленькие помещения вовсе не опасны, и в них могут находиться даже маленькие дети. От этого клаустрофоб не перестанет бояться. Работать нужно с его бессознательной частью разума (чувственно-эмоциональным разумом), в которой запечатлен этот страх.

Для этого психологи разработали и продолжают разрабатывать различные техники работы со страхами и их производными. Практически каждая психологическая школа имеет свои техники. Например, в психоанализе – это техника свободных ассоциаций. Более того, практически каждый продвинутый психолог имеет свою технику. То есть техник работы со страхами так много, что счёт им, наверное, идёт на тысячи.

Однако, не смотря на всё многообразие техник по работе со страхами, в их основе лежат два общих принципа, которые состоят в том, чтобы каким-либо образом индивид мог прожить свой страх и осознать его.

Как он будет это делать: выражать на бумаге свои страхи в виде слов и фраз (разновидность психоанализа); выражать их в виде рисунка на бумаге или песке (разновидность арт-терапии); выражать их в глине в виде статуэток (разновидность арт-терапии); просто проговаривать свои страхи (разновидность психоанализа); вспоминать о них, отвечая на специальные вопросы (эпистемологическая метафора) и пр., не столь важно.

Важно то, что в процессе их выражения тем или иным способом, так или иначе, индивиду придётся проживать свой страх, и соответственно, осознавать его. Основная проблема в том, что люди не хотят «туда заходить», потому что там неприятно. Причём это относится не только к страхам, а практически к любым негативным переживаниям (злости, печали, отвращению и пр.), запечатлённым в ЦНС и теле.

**Незавершенный гештальт**

А «зайти туда» надо обязательно для того, чтобы прожить негативный опыт, и благополучно завершить незавершенный гештальт. Давайте на этом немного остановимся. В психологии существует такое понятие - незавершенный гештальт. Это понятие гештальтпсихологии, обозначающее прерванное, но животрепещущее событие, которое требует завершения в настоящем времени. Что-то похожее на зависшую компьютерную программу, которая циклично «крутится» где-то внутри, отбирая энергию.

Так и человек постоянно бессознательно и автоматически воссоздает ситуации, связанные с прошлым негативным опытом, пытаясь найти из них позитивный выход. Например, мужчина, которого в детстве бросила мать, может постоянно проживать разрыв, пытаясь найти из него позитивный выход. Он может периодически менять партнерш одну за другой, как бы доказывая, что все женщины стервы.

Причём будет делать это совершенно неосознанно, целенаправленно провоцируя очередную партнёршу на расставание, но выставляя это так, будто она сама его бросает.  
  
Конечно, он будет придумывать различные оправдания своим провокациям, практически не осознавая того факта, что истинными причинами его неосознаваемых поступков является незавершённый гештальт.

Обнаружить «дежавю» в своей собственной психике самостоятельно человеку далекому от психологии практически невозможно. Отсюда и убеждения «мне постоянно не везёт», «все бабы – стервы», «я проклят судьбой» и пр. Чтобы выбраться из такой цикличности нужно вернуться в травмирующую ситуацию и прожить её снова с позитивным выходом из неё. То есть, как бы показать зацикленной программе выход из цикличности. Этим, по сути, и занимается психолог.

**Техники для самостоятельной работы со страхами**

Итак, как мы выяснили, для того, чтобы избавиться от страха, его нужно перепрожить и, проживая его, осознать этот опыт. Тогда страх исчезнет. Однако люди, как правило, вместо того, чтобы идти навстречу своим страхам, бегут от них. Они изо всех сил стараются не думать о своих страхах, потому что страшно боятся их. Но страхи, как бы назло, догоняют свою жертву, и возникают в их сознании снова и снова, как заезженная пластинка на проигрывателе.

Давайте с Вами рассмотрим некоторые техники для самостоятельной работы со страхами, чтобы не только ухватить общую суть этого процесса перепроживания, но и проработать собственные страхи.

Однако страх страху – рознь. Поэтому стоит оговориться. Здесь речь идёт не об очень сильных страхах, вроде фобий, которые сопровождаются судорожными состояниями.

С такими страхами самостоятельно справиться очень сложно, если вообще возможно. С ними должен работать специалист. Причём зачастую работа проводится в гипнотическом состоянии. И для полной проработки фобии (в зависимости от степени её тяжести и психофизиологии клиента) требуется не один, а несколько сеансов гипноза.

Так Милтон Эриксон в книге «Человек из февраля» подробно описывает случай, как он работал в течение полугода с пациенткой (некой Миссис С.), которая сильно боялась воды. Он провёл с ней четыре сеанса (растянутых на полгода и длительностью свыше двух часов каждого сеанса) глубокого гипноза, прежде чем женщина смогла избавиться от фобии.

Здесь же речь пойдет о таких «простых» страхах вроде: боязни потерять работу, тревоге о своём будущем, страхе потери близкого человека и пр. То есть о таких страхах, которые с одной стороны не вызывают сильных эмоциональных переживаний, с другой стороны – мешают полноценно жить.

**Техника первая**

Эта техника достаточно проста. Для её выполнения нужно иметь чистый лист бумаги и ручку или карандаш. Между тем, она достаточно эффективна. Позволяет за короткий срок избавиться от 60 до 80% имеющихся страхов. Я предлагаю её проделать прямо сейчас. Если Вы не имеете такой возможности, то проделайте её в любое свободное время. Она не займёт много времени: 10 – 15 минут максимум. Зато Вы на личном опыте узнаете, как это работает, ну и заодно избавитесь от большей части своих страхов.

Итак, возьмите ручку или карандаш и на чистом листе бумаги начните писать свои страхи, которые приходят Вам на ум. Старайтесь глубоко не задумываться над ними и не анализировать их. Просто пишите в течение 5 – 10 минут то, что приходит Вам в голову.

Старайтесь не отрываться от этого процесса в течение этого времени, а просто писать машинально. Это очень важный момент, между прочим. Потому, что страхи, ещё раз повторю, иррациональны (т.е. не поддаются логике).  И живут они в бессознательной части разума. Именно поэтому нужно не задумываясь писать.

Страхи, которые Вы будете записывать, могут относиться совершенно к любой сфере Вашей жизни, начиная от страха «*что обо мне подумают люди, если я*…» и, заканчивая страхом остаться на улице без денег.

После того как Вы запишите свои страхи, взгляните на них. Вы заметили, что выразив их на бумаге, их прежняя сила ослабла? А теперь можно их проанализировать. Люди, как правило, бояться думать о своих страхах, а не то чтобы их анализировать. Однако когда Вы сталкиваетесь со своим страхом лицом к лицу – страх развеивается, как туман в летнее знойное утро.

Чтобы и Ваши страхи рассеялись как туман, я предлагаю поочерёдно разобрать каждый из них. Для этого Вам помогут следующие вопросы:

*Насколько вероятно, что может произойти …?*

*Кого из личных знакомых я знаю, с которым произошло…?*

*Что самого страшного со мной случиться, если произойдёт …?*

*С чего я взял, что такое может произойти?*

*Это мой собственный страх или мне кто-то когда-то об этом говорил?*

После того как Вы ответите на эти вопросы, то невольно придёте к выводу о том, что все Ваши страхи были надуманы. Какие-то из них были кем-то Вам навязаны. А какие-то Вы придумали сами. Согласитесь, что на самом деле всё не так страшно, как Вам до этого казалось.

**Техника вторая**

Эта техника позволяет проработать на бессознательном уровне достаточно сильный страх. Она может быть особенно полезна для работы с маленькими детьми, которые чего-то бояться. Для её выполнения потребуется: чистый лист бумаги и цветные карандаши или краски.

В этой технике нужно выбрать страх, который больше всего Вас (или Вашего ребенка) беспокоит, и изобразить его на бумаге. А также рядом со страхом изобразить (конечно, в упрощенной форме) самого себя. Для этого Вам помогут следующие вопросы:

*Если бы мой страх можно было выразить на бумаге, на что он был бы похож?*

*Каким образом можно изобразить мой страх на бумаге?*

*Где нахожусь я по отношению к своему страху?*

После того, как Вы (или Ваш ребенок) нарисуете (нарисует) свой страх, внимательно взгляните на рисунок. Проанализируйте его. Для этого Вам помогут следующие вопросы:

*Какие из деталей рисунка самые страшные?*

*Что можно сделать с ними, чтобы они не были такими страшными?*

*Как нужно изменить рисунок, чтобы из страшного он превратился в обычный или даже смешной?*

*Если бы мой страх уменьшился до крохотного размера, каким бы стал я на этом рисунке? И где бы тогда по отношению ко мне находился бы этот страх?*

Отвечая на вопросы, Вам (или Вашему ребенку) следует изменять детали рисунка: что-то подрисовать, что-то подправить и пр. После того, как Вы измените рисунок и, осознаете, как Ваш страх значительно уменьшился, изобразите его на другом рисунке. И рядом с ним себя.

Обратите внимание. После того как Вы (или Ваш ребёнок) изобразите свой страх на втором рисунке и рядом с ним себя самого, насколько Вы больше стали по сравнению со своим страхом. А страх, напротив, стал намного меньше. И как изменилось его расположение на рисунке по отношению к изображению Вас (или Вашего ребёнка)?

**Техника третья**

Эта техника весьма необычна. Необычна в том смысле, что вся работа со страхом проводится в танце. Однако она позволяет проработать страх на телесном уровне. Что является весьма эффективным способом, поскольку позволяет избавиться от «мышечной памяти» страха, запечатлённой в теле. Для её работы потребуется уединение и сосредоточение на ощущениях своего тела во время танца.

*Если бы Вам потребовалось станцевать свой страх, то каким мог бы быть этот танец?* Попробуйте выразить свой страх в танце. И танцуя его, заостряйте Ваше внимание на ощущениях в теле. *Что Вы чувствуете, когда танцуете свой страх?* *Что происходит с Вашим дыханием? Сердцебиением? Мышцами живота, рук, ног, лица?*

Танцуйте свой страх в течение минуты-двух и концентрируйте своё внимание на ощущениях в теле. А теперь представьте себе, что Вы избавились от своего страха. *Как бы тогда изменился Ваш танец?*Станцуйте теперь танец, который выразит Ваше бесстрашие перед тем страхом, который был у Вас прежде.

*Что изменилось теперь? Какие ощущения в теле Вы испытываете теперь, когда танцуете себя смелого? Как изменилось Ваше дыхание? Сердцебиение? Ощущения в мышцах живота, рук, ног, лица?*Танцуйте своё бесстрашие перед прежним страхом в течение минуты-двух, заостряя внимание на ощущениях в теле.

После того, как Вы потанцуете свою смелость, то невольно заметите, как значительно уменьшился Ваш прежний страх. Причём изменения произойдут практически сразу. Вы их заметите по ощущениям в теле.

Конечно, потребуется еще некоторое время для того, чтобы сформировались нейронные связи в мозге, в которых хранилась ментальная информация о Вашем страхе. Однако совсем скоро в один прекрасный момент Вы заметите, что от прежнего страха не осталось и следа.

**Вместо эпилога**

Итак, мы с Вами рассмотрели некоторые техники для самостоятельной работы со страхами. Конечно, техник, как для самостоятельной работы, так и работы со специалистом, о чём уже было сказано выше, существует большое множество. Но их все, о чём уже тоже было сказано выше, объединяет общая идея – нужно осознать свой страх. А значит думать о страхах, которые Вас могут периодически беспокоить, надо обязательно.

Более того, нужно развить у себя привычку развивать пугающую идею до логического завершения, а не убегать от нее, стараясь о ней не думать, как это делает большинство. Это не значит, что нужно зацикливаться на своем страхе. А значит, что нужно проанализировать его. С одной стороны допустить, что такая пугающая ситуация в принципе возможна. С другой стороны – оценить насколько она возможна.

Такой подход позволяет не только избежать накопления Ваших страхов (Вы как бы во время спускаете пар), но и избежать разочарования. Ведь Вы же оцениваете наихудшее развитие событий, к которым уже заранее готовы.