Как контролировать свой страх? Часть I - ВОЗНИКНОВЕНИЕ

Я понимаю, что на эту тему написано уже чересчур много статей. Но думаю, мы не будем повторяться, если взглянем на механизмы страха немного в ином ракурсе: с точки зрения физиологии человека и общей теории развития жизни на Земле. Давайте возьмем теории рефлексов Павлова и Сеченова, рядом лежащие теории поведения Уотсона и Вольпе, близкие по результатам теории личности Фромма и Адлера, смешаем все это в небольшую кучу и начнем...

Варианты.

Страх – это механизм адаптации. Любой живой организм приспосабливается к окружающей среде, хотя бы в небольшой степени используя сигналы опасности. Человек же, развившись от кроманьонца, использовавшего этот механизм весьма часто, и сейчас продолжает пользоваться им довольно творчески. Врожденное чувство самосохранения не дает нам совершать поступки, с большой степенью вероятности грозящие жизни или здоровью, не дает подвергнуться или подвергнуть себя реальной опасности. Броситься под поезд, отрезать себе руку, убить себе подобного (да и просто убить) нам не дает страх.

Безусловно, полезен страх, понимаемый как безусловный рефлекс. Иначе этот рефлекс можно назвать инстинктом выживания, или страхом биологическим. К биологическим страхам относят те, которые так или иначе могут быть объяснены с точки зрения опасности для существования живого организма: страхи боли и одиночества, неизвестности и неопределенности, страх смерти. Это – «естественные» тревоги, следствующие природным законам выживания в нашем мире. Нарушение природного закона гарантирует невыживание нарушителя.

Многие моральные ограничения, правила и условия поведения растут из биологических основ страха. Не убий. Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Не суди, да не судим будешь. Не сотвори кумира.

Но есть еще и страхи социальные: условные рефлексy, приобретаемые нами при сосуществовании с другими людьми. Они являются частью того воспитания, которое мы получаем от учителей и родителей, и частью тех правил и условностей, которыми пропитана социальная среда. К ним относятся: боязнь критики и начальства, страхи

быть отвергнутым или оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным, страх предъявлять претензии, страх не суметь отказать в требовании, страх сказать «нет» – и им подобные.

И если биологические страхи адаптивны и тем полезны для выживания как конкретного человека, так и всего рода, то социальные, приобретенные страхи вызывают необоснованное чувство тревоги и часто ведут к фобиям, неврозам, депрессии – то есть, явно вредны. Вот от них-то мы и должны уметь избавляться.

Источники и их метаморфозы.

1. Абстрактное мышление.

Социальные страхи напрямую связаны с уникальной способностью человека к прогнозированию и рассмотрению вариантов. Ситуация, варианты разрешения которой мы не можем определить точно, заставляет нас придумывать их самостоятельно. Все новое, неожиданное и необычное заставляет нас опасаться: неизвестно, какие оно последствия несет. И, естественно, среди равновероятных вариантов больший вес имеют негативные – поскольку именно их организм стремится проработать и устранить в первую очередь. Вот и выходит так, что любое неизвестное и неопределенное порождает у нас в душе тревоги и опасения. И если ситуация, исход которой неясен, возникает и тревожит нас достаточно часто, на нее формируется условный рефлекс – страх.

Любой страх такого рода начинается со слов «А что, если...» или «А вдруг...». А вдруг на меня с крыши упадет сосулька? А вдруг меня задавит машина? А что, если тот человек хочет меня ограбить? А вдруг она мне откажет? А что, если я не успею сделать это до завтра?

Ситуация, реально грозившая нам опасностью, могла возникнуть лишь раз, или вовсе не возникать, а быть внушенной другими людьми. А после достаточно вообразить ее пару раз – и все, готово. Мы ее боимся. Такую сложную ситуацию можно назвать нерешаемой проблемой. Ведь проблемы, которые мы не можем решить, в данное время и с данными ресурсами, – это основной источник страха. *«Нельзя решить – значит, нужно предотвращать, а значит, избегать, а значит, бояться»* – так действует при столкновении с этими проблемами разум.

2. Стремление обобщать.

Нерешаемые проблемы имеют свойство изменяться, перетекая в проблемы нерешаемые же, но более общего плана. Они «иррадируют». Например, по механизму условного рефлекса страх боли может вызвать страх перед строгими родителями, а затем страх родителей превращается в страх начальства и критики.

Или, например, течет в доме кран. Жена раз говорит мужу, другой говорит, третий, а потом начинает убеждать всех подряд: «О, мой муж – это такая проблема, такая проблема, ничего у него не допросишься». Проблема крана перетекла в проблему мужа. Что дальше? Дальше жена, если не поговорит по душам, возможно, будет бояться даже и просить мужа о чем-то: ведь он стал для нее нерешаемой проблемой. Тот факт, что на самом деле проблемой являлся текущий кран, как-то успешно забылся. А вот социальный страх предъявлять претензии – остался.

3. Социальная индукция.

Еще одна причина разрастания нерешаемой проблемы – мнение окружения, общественные настроения. Мы – существа социальные и воспринимаем чувства, возникающие у других. Их страх тоже передается нам, неизбежно передается, и энергетический маятник – толпа – начинает воздействовать на мысли каждого отдельного человека. «Все боятся – и я боюсь. Все побежали – и я побежал». «У всех мужья проблемные – и у меня не лучше».

Индуктивными страхами мастерски пользуются рекламные конторы, СМИ, госорганы – почти все структуры, которые имеют возможность массово воздействовать на людей и извлекать из этого выгоду. Это – одно из самых сильных средств манипуляции сознанием: ведь испуганными людьми очень легко управлять.

Так как же искоренить свои страхи и не поддаваться управлению со стороны? Об этом мы поговорим во второй части статьи.

Автор - Алексей Глазков

[Источник](#)