Автор: admin
12.04.2011 10:32 - Обновлено 30.10.2014 05:26

# Какие страхи нас преследуют?

*«Преодоление страха – это победа, которая делает нас сильнее,*
*уклонение от борьбы – это поражение, ослабляющее и уязвляющее нас».*
*Фриц Риман*
Каждый человек чего-либо боится. Существуют глубинные страхи, которые оказывают влияние на наше поведение и мироощущение. Немецкий психолог, психоаналитик, психотерапевт, астролог и писатель **Фриц Риман** в своей книге «Основные формы страха» создал уникальную типологию личностей.

Риман выделил четыре типа страха, с которыми сталкивается каждый человек в своей жизни:

1. **Страх потери собственной идентичности**, т.е. потери собственного «Я». Мы живем в обществе, где нам приходится подстраиваться под других людей. Изо дня в день нам навязывают определенные модели мышления и поведения. Поэтому многие люди боятся утратить собственную индивидуальность, раствориться в обществе себе подобных.

2. **Страх одиночества,** неприятия нас обществом. Мы чувствуем себя беззащитными и изолированными. Мы хотим сохранять свою индивидуальность, но при этом стремимся к налаживанию отношений с окружающими людьми.

3. **Страх конечности нашего существования**. Только человек осознает, что он смертен, в отличие от других живых существ. Это осознание вызывает у нас страх. Обычно эта боязнь трансформируется в боязнь всяческих изменений.

4. **Страх перед неизменностью**. Мы понимаем, что мы несвободны и ограничены. Мир устанавливает рамки в виде правил, норм поведения, которые не дают нам возможности проявлять свою жизненную активность и спонтанность.

Если человек гармонично развит, то он преодолевает эти страхи. Однако когда какой-то из страхов не преодолен, возникают следующие личностные типы:

1. **Шизоидный тип**. Этот человек испытывает страх перед самоотдачей. Он стремится к самостоятельности и самодостаточности. Ему не нужна ничья помощь, он не хочет никому быть обязанным. Такой человек держит с людьми дистанцию, не давая никому пересекать созданной им границы. У него возникают проблемы с проявлением чувств, однако он обладает развитым интеллектом.

Этот тип личности формируется в первые месяцы жизни ребенка, когда ему нужна забота и эмоциональный контакт с матерью. Недостаток этого приводит к страху перед окружающим миром и развитию недоверия к миру. Шизоидный тип иногда носит легкий характер – т.е. небольшие проблемы в общении, но может быть и тяжелым случаем с психологическими расстройствами – аутсайдерство, асоциальность или криминальность.

2. **Депрессивная личность**. Такой человек испытывает страх перед одиночеством и изоляцией. Здесь важную роль для него играет желание любить и быть любимым, стремление к доверительным отношениям. Он очень зависим от мнения окружающих. Сближаясь с кем-то, депрессивная личность постоянно чувствует страх утраты. Он отдает себя всего другому, забывая о своей индивидуальности, отказываясь от собственных желаний, потребностей и мнений.

Этот тип личности формируется из-за длительного периода чрезмерной зависимости от матери. После периода абсолютной заботы и эмоционального контакта ребенок должен учиться автономности и самостоятельности. Нельзя матери потакать всем желаниям ребенка, ограждать от внешнего мира, иначе он становится пассивным и безвольным. В самом легком варианте депрессивная личность – это склонный к созерцательности и стыдливости интроверт. В тяжелом случае – безнадежность, депрессия, самоубийство, полная апатия, праздность или склонность к употреблению наркотических средств.

3. **Личность с навязчивостями**. Такой человек испытывает страх перед изменчивостью и ненадежностью. Это консерватор, который стремится себя во всем обезопасить. Он всегда все заранее планирует и старается все предусмотреть. Такой человек боится перемен, боится любви, которая не поддается логике и неуправляема. Поэтому в брак он вступает по расчету. Этот человек стремится к власти, чтобы все контролировать.

Эта личность формируется в возрасте от двух до четырех лет, когда ребенок сталкивается с системой правил и запретов. Чрезмерный контроль вызывает расстройства у ребенка. В легком случае – это аккуратный и пунктуальный, деловой человек с огромным чувством долга, в сложном – скептический, педантичный подхалим или «фанатик здоровья».

4. **Истерическая личность**. Этот человек испытывает страх перед необходимостью и ограничением свободы. Он боится всяких ограничений, традиций и порядка. Истерическая личность избегает ответственности, склонна идти на поводу у своих чувств, высокого мнения о себе. Такой человек обожает праздники и стремится всегда быть в центре внимания, отличается импульсивностью.

Этот тип личности формируется в возрасте от четырех до шести лет, когда ребенок овладевает новыми поведенческими моделями. Если окружение ребенка нестабильное, отсутствуют четкие правила, если с ребенком обращаются как с малышом, он не имеет хороших примеров для подражания – развиваются истерические наклонности. В легком варианте – жизнерадостно-импульсивный, эгоистичный и напористый человек, в тяжелом – мужененавистницы и донжуаны.

Полноценная личность способна решить проблему страхов. Однако большинство людей склоняются к тому или иному типу, так и не избавившись от своей боязни. Поэтому необходимо преодолевать эти страхи, чтобы не доводить дело до крайности. Типология Римана применяется эффективно до сих пор многими психологами.

Автор - **Вероника Нистоцкая**

Источник