

ЗАЧЕМ НУЖНЫ СТРАХИ?

Огонь и страх хорошие слуги, но плохие хозяева.

Урсула Ле Гуин. Левая Рука Тьмы

Выдержка из книги А.Мусихина «Зачем нужны эмоции?»

Синонимы: боязнь, ужас, паника, тревога, испуг, робость, опасение.

Любая эмоция – инструмент выживания, если мы используем её по назначению. Проблемы с ней появляются только тогда, когда мы не умеем ей пользоваться. Если же научиться правильно обращаться со своим страхом, то он перестанет быть мучительным и станет нашим союзником, очень полезным механизмом психики, таким же как, например, умение думать или считать.

В норме мы боимся того, что опасно. Это рациональный страх. Он важен и необходим для выживания. Такой страх редко доставляет нам неудобства. А если и доставляет, то мы, как правило, готовы мириться с ним, понимая его необходимость. Но иногда возникают страхи, которые никак не связаны с реальной угрозой, когда человек боится чего-то такого, что никакой действительной опасности в себе не несёт. Это могут быть, например, фобии или панические атаки. У этих страхов на первый взгляд нет рационального объяснения, поэтому их называют иррациональными.



Назначение страха – ориентировать нас относительно опасности. Согласитесь, это очень полезная функция. Страх – наш советчик, наш сторож. Страх похож на разведчика, высланного вперёд основных сил. Он выясняет обстановку и возвращается с донесением. И мы должны принять страх и прислушаться к нему, то есть понять, где именно таится опасность, какова она, что мы можем сделать, как нам себя защитить, какие меры принять.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ

Что делать, если страх рациональный, то есть опасность вполне реальна? Тогда наша задача – использовать сигнал, который посылает нам наш страх, и защититься от угрозы. Сделать все, что от нас зависит, чтобы себя уберечь.

Я обычно говорю, что страх нужен для того, чтобы с ним советоваться. Что это значит? Это значит спросить себя:

- В чём состоит опасность?
- Чем мне это грозит, каковы последствия?
- Что я могу сделать, чтобы защитить себя?

Когда мы принимаем меры, страх отходит на второй план. Его задачей было предупредить нас об опасности. Он предупредил – мы приняли меры. В логике бессознательного он свою задачу выполнил – и может уйти.

Я боюсь, что не успею выполнить работу в срок. Это вполне реальная опасность. Что я могу сделать, чтобы подстраховаться? Я могу, например, освободить время, попросить о помощи или нанять помощников, могу договориться с заказчиком о переносе сроков, могу приложить больше усилий и т. п. Если я эти меры принял, страх уходит, его задача выполнена.

Я боюсь, что в старости мне будет не на что жить. Риск этого достаточно велик. Что я могу сделать, чтобы обезопасить себя? Существует несколько стратегий, например:

- позаботиться о пассивном доходе;
- позаботиться о большой государственной (или негосударственной) пенсии;
- позаботиться о том, кто не оставит меня в старости.

А дальше я выбираю, какая из стратегий мне подходит, и двигаюсь в этом направлении, советуясь со своим страхом, обращаюсь с ним как с другом, который предупреждает меня об опасности.

В обоих примерах я рассматриваю страх как союзника: он помогает мне, он предупреждает об угрозе, он мотивирует действовать. При таком подходе страх оберегает меня от опасности. Мне не нужно его подавлять, наоборот, очень важно его чувствовать, чтобы всегда принимать сигнал вовремя.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ СТРАХИ



Иррациональные страхи – это, например, фобии, панические атаки, необъяснимая тревожность. Они появляются, когда мы подавляем рациональные страхи. Как это происходит?

1. Мы боимся чего-то реально опасного, и это рациональный страх. Перед нами стоит реальная проблема, которую необходимо решать.
2. Вместо того, чтобы решать стоящую перед нами задачу, мы решаем (неосознанно, срабатывает защита) не думать про эту опасность, потому что думать об этом страшно. Мы игнорируем настоящую опасность, подавляя эти мысли.
3. Мысли мы постепенно забываем, но сам страх как эмоция остается и какое-то время мы периодически чувствуем «беспочвенную» тревогу.
4. Нашему уму необходимо объяснить этот беспочвенный страх, в результате чего он иногда «цепляется» к другой теме, к какой-то иллюзорной опасности. Возникает ложное объяснение и мнимый повод для тревоги. Страх становится иррациональным.
5. В итоге мы боимся чего-то несущественного, того, чего не нужно бояться. А реальную угрозу в это время продолжаем игнорировать.
6. Так происходит до тех пор, пока мы в состоянии сохранять защиту и держать себя в неведении относительно подлинной опасности. Если защита будет пройдена или сломана, человек окажется перед лицом сильнейшего непереносимого рационального страха, с которым он не умеет обращаться.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ПОДАВЛЕНИИ СТРАХА?



Мы правильно ориентированы относительно опасности, когда мы можем ответить на следующие вопросы.

- В чём заключается опасность?
-

– Где она?

– Чем это мне грозит? Каковы последствия того, что происходит?

– Что я буду делать? Как я могу себя обезопасить?

Но бывает и так, что мы, пытаясь справиться со страхом, говорим себе «я не боюсь». В этом случае срабатывает отрицание, которое искажает реальность, мы неверно оцениваем угрозу и не можем сориентироваться относительно опасности.

Есть два вида такой дезориентации:

1) по типу преуменьшения: «я не вижу опасности, даже если она есть», «страха нет»;

2) по типу преувеличения: «я вижу опасность там, где её нет», «страшно всё».

Что происходит при подавлении страха

В первом случае страх как будто бы отсутствует. В реальности он никуда не делся, человек его просто не замечает, то есть боится неосознанно и при этом теряет доступ к чувству.

Это похоже на приём обезболивающего. Если болит зуб, то боль – это важный сигнал, который говорит нам, что что-то не так, и вынуждает нас решать проблему. Мы можем пойти к стоматологу и вылечить зуб, а можем подавить боль, приняв обезболивающее. От лекарства кариес никуда не денется, но боль на время утихнет. Это вовсе не значит, что мы вылечились, мы всего лишь потеряли доступ к болевому сигналу. Как правило, мы это понимаем и идём к врачу. Если же мы долго избегаем боли, то дело закончится гораздо большими проблемами, чем просто больной зуб.

Так же и в случае подавления страха: опасность есть и продолжает влиять на нашу жизнь, только мы этого не замечаем. Человек, дезориентированный по первому варианту, может полезть на рожон и неожиданно для себя нарваться на неприятности. Может не заметить угрозу вовремя и не принять соответствующие меры.

Во втором случае страх остаётся, но мы забываем его настоящую причину. Тогда появляется ложный повод для тревоги, и страх становится иррациональным. Человек внутри себя (бессознательно) как бы совершает сделку:

– Лучше я не буду бояться... (настоящий страх), потому что это слишком страшно. Лучше я буду бояться... (иррациональный страх), потому что бояться этого проще, я же понимаю, что настоящей опасности в этом страхе нет.

ВОСПИТАНИЕ И УСТАНОВКИ

В нашей традиции принято запрещать страх в большей степени мальчикам. Запреты поддерживаются мифом «мужчина не боится», который имел значение во время войны. Его позитивный смысл (здоровое зерно) в том, что эмоции не должны управлять нашим поведением. Страх – это наш советчик, но не командир. Нельзя принимать решения, основываясь на страхе. Взрослый человек способен советоваться со страхом, не подчиняясь ему. Признать свой страх, чувствовать его, но не идти у него на поводу. Не отрицать страх, но и не впадать в противоположную крайность – панику.

Джеймс Холлис в книге «Под тенью Сатурна. Мужские психические травмы и их исцеление» пишет об этом так:

«Для мужчины признать, что в его жизни присутствует страх, – значит рискнуть перестать ощущать себя мужчиной и ждать, когда его начнут стыдить окружающие».

И еще:

«Каждому сыну отец должен показать, как быть эмоционально честным, как подниматься с земли и продолжать драться, то есть на примере отца сын должен увидеть, как пережить необходимую травму. Ему нужно показать, что испытывать страх совершенно естественно для каждого человека и, ощущая этот страх, мужчина всё равно должен жить своей жизнью и совершать своё странствие».

В современном мире здоровое зерно этого мифа потерялось, он уже никак не помогает нам жить. Вера в него приводит к тому, что мужчины стыдятся признаться в своём страхе, не предпринимают адекватных мер безопасности и легко становятся жертвами манипуляций.

Самая распространённая манипуляция на эту тему – «а тебе слабо?» Она основана на том, что бояться – стыдно. Ведутся на неё именно те, кто боится признать свой страх.

Из той же серии и навязчивая конкуренция, особенно заметная в мужской среде. Там, где собирается больше одного мужчины, обычно возникает соперничество, хотя какой-либо прямой выгоды от него нет. Мужчины редко хвалят и поддерживают друг друга, с трудом признают заслуги друг друга и практически никогда не восхищаются друг другом, потому что панически боятся проиграть в конкуренции. Я вполне могу восхищаться женщиной, но если мне хочется восхищаться мужчиной, появляется ощущение, что я совершаю что-то запретное. Женщины легко подбадривают друг друга, говорят друг другу комплименты и восхищаются друг другом, у мужчин же подобное поведение табуировано. В основе этого запрета лежат плохо осознаваемые страх и стыд.

Всё сказанное о мужчинах в равной мере может относиться и к женщинам, хотя женщинам в нашей культуре в большей степени разрешено чувствовать страхи и говорить о них. Однако и девочек никто не учит, как советоваться со страхами. Поэтому я считаю разумным обучать детей чувствовать свой страх, осознавать и признавать его, взаимодействовать со своим страхом и советоваться с ним.

Задача родителей – позаботиться о безопасности детей и научить их самостоятельно различать опасное и безопасное. Тем более в тех ситуациях, когда ребёнок просит помощи. Если же ему говорят что-то типа «да что ты, как девчонка» или «не будь трусом», то в следующий раз ребёнку не захочется обращаться за помощью к маме или папе. Он потеряет к ним доверие, и ему трудно будет научиться отличать опасное от безопасного. То есть родителям нужно не только постараться оградить детей от возможных угроз, но и обучить их думать о своей безопасности самостоятельно, замечая свои страхи и советуясь с ними.

РЕЗЮМЕ

1. Страх – нужное и важное чувство. Он сигнализирует об опасности, помогая нам выживать.
 2. Наша задача – замечать его, осознавать опасность и принимать меры.
 3. Иррациональный страх – это результат подавления рационального страха и капитуляции перед настоящей проблемой.
 4. Неумение советоваться со своими страхами приводит к дезориентации относительно опасности. Человек либо не замечает реальной угрозы и теряет возможность себя обезопасить, либо видит опасность там, где её нет.
 5. Необходимо учить детей замечать свои страхи, признавать их и правильно обращаться с ними, делать страх своим союзником, а не врагом.
 6. Но мы не должны давать страху управлять нами. Он наш советчик, но не хозяин.
-