

Каким бывает страх и зачем нам бояться?

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал радость, восхищение, грусть, разочарование и, конечно же, страх. Страх является неотъемлемой частью нашей жизни. Все мы боимся чего-то - пауков, замкнутого пространства или окружающего мира. Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал чувство радости, восхищение, грусть, разочарование и, конечно же, страх. Страх является неотъемлемой частью нашей жизни. Все мы боимся чего-то - пауков, замкнутого пространства или окружающего мира вообще. Полностью избавиться от присутствия страха в жизни невозможно, но можно понять причины каждого отдельного страха, появляющегося на пути, бороться с ним, преодолевать его. Но для того, чтобы уметь воевать со страхом, нужно знать, каким же он бывает.

Единой классификации страха не существует. В книге Фрица Римана «Основные формы страха» выделено 4 основные формы страха.

1. Страх перед самоотдачей - страх, возникающий, когда мы открываемся кому-то, связанный с доверием другим людям. Этот же страх появляется, когда мы испытываем симпатию или любовь. Именно с этой формой страха связаны ситуации в нашей жизни, когда мы сомневаемся, можем ли мы верить тому или иному человеку, стоит ли открывать ему свои чувства, свою душу, можем ли мы доверять ему? Сюда же относятся и страх смерти, присущий в той или иной степени каждому человеку на этой планете.

2. Страх перед становлением Я, индивидуализацией - это элементарный страх одиночества. Чем больше мы существуем сами по себе, тем дальше отдаляемся от других, тем самым практически обрекаем себя на изоляцию. Это весьма распространенная форма страха, вынуждающая нас иногда общаться с людьми, не совсем нам приятными. Конечно, иногда человеку очень хочется побыть одному, бывают ситуации, в которых одиночество является единственным спасителем. Но если это одиночество затягивается, человека начинает охватывать беспокойство. Есть такое выражение: «Человек - существо социальное», мне кажется, оно как нельзя лучше описывает данную ситуацию. Каждый человек нуждается в том, чтобы его ценили, любили, уважали. Нам всем необходимо общение, чтобы чувствовать себя полноценными людьми.

3. Страх перед преходящим характером происходящего. Что это за страх? Мы знаем, что

в этом мире ничего вечного нет, «все течет, все меняется». И мы боимся перемен, боимся, что окажемся в неизвестной нам ситуации. А все, что неизвестно, конечно, пугает. Мы очень часто воспринимаем новое, как опасность, некую угрозу в связи с тем, что еще не встречались ни с чем подобным. Мы не знаем, к чему это приведет, чем может нам навредить, а самое главное, как защититься от этой неизвестности.

4. Страх перед необходимостью, строгостью, суровостью окончательного - неуклонность законов и сложившихся установок. Чем больше мы хотим свободы, тем сложнее переживается тот факт, что все мы зависимы. Мы зависим от положения вещей, от людей, от окружающей нас обстановки и т.д.

Какую же роль играет страх в нашей жизни? Неужели страх существует только для того, чтобы мы в своей жизни так никогда и не ощутили полного, абсолютного счастья? Конечно же, нет. В жизни отсутствует четкое разделение на отрицательное и положительное, на белое и черное. И страх не является исключением. Он так же состоит не только из минусов, но и из плюсов тоже. Например, можно сказать, что страх - это один из способов уберечься от зла. Ведь когда мы боимся, мы ведем себя иначе - осторожничаем, избегаем нежелательных ситуаций и т.д.

Кроме того, страх - это фактор интеллектуального развития. Потому что в восприятии страха и попытке его преодолеть проявляются новые возможности каждого человека. Преодолев чувство страха, мы предъявляем новые требования к жизни, учимся видеть новые, более яркие краски, совершенствуемся и становимся на шаг ближе к тому идеальному образу жизни, который хотели бы вести.

Отпустите все свои страхи. А каждый раз, когда вы ощутите это чувство, просто вспомните: Вы достойны быть счастливыми, успешными и вы достаточно сильны для того, чтобы победить свои страхи и вздохнуть полной грудью. Удачи Вам!

Автор - **Александра Надточий**

[Источник](#)