

Страх смерти или просто страх? Чего мы боимся...

Одним из популярнейших запросов при обращении к психологу является так или иначе сформулированная проблема, которую можно обозначить как «неуверенность и страх». Неуверенность практически во всем и прежде всего - в себе и страх, возникающий по самым ничтожным причинам. Здесь и страх общения с новыми людьми, и страх ответственности за принятие каких-либо производственных решений, страх водить машину, летать на самолете и множество других, более экзотических фобий. Чаще всего этим страдают женщины. Хотя, возможно, мужчины просто реже делятся своими переживаниями с окружающими и таким образом производят впечатление более решительных. Что же делать неуверенным в себе людям? Может быть, лучше не начинать (водить машину, строить карьеру и т.д.)?

Неуверенным людям действительно лучше не начинать. И не только водить машину, а вообще делать что-либо серьезное, особенно связанное с угрозой для жизни, собственной или окружающих. А вот обрести уверенность просто необходимо каждому.

Начнем с того, что на свете, скорее всего, вообще не существует людей, которые абсолютно ничего не боятся. В Голливуде даже существует статистика «звёздных» фобий: кто-то из «звезд» экрана боится высоты, кто-то пауков, а кто-то водить машину. Некоторые люди, зная свои страхи, устраивают свою жизнь таким образом, чтобы не попадать в ситуацию, связанную с данным, конкретным страхом, другие наоборот, испытывая себя, постоянно ищут таких ситуаций, вызывая острые ощущения, но не избавляясь от страха. Но есть и третий путь - с помощью психолога исследовать глубины своей души и найти первоисточник страха, который обычно находится в раннем детстве. Просто пересиливать подобные страхи довольно бесполезно.

Для развития уверенности существуют огромное количество тренингов, с этой проблемой работают практически все психологи, и знаете почему? Потому что, опять же у каждого человека бывают периоды, когда он испытывает неуверенность в себе. Но если эти периоды сливаются в одну сплошную цепь, то без помощи другого человека, желательно сведущего в этом вопросе, не обойтись. Существует множество примеров, когда люди избавлялись от неуверенности и круто изменяли свою жизнь в лучшую сторону.

Для самостоятельной же работы можно порекомендовать следующее. Выберите

удобное время, когда никто не сможет вас отвлечь. Отключите телефон и уберите все внешние раздражители. Примите удобную позу (лежа или сидя). Закройте глаза и представьте травмирующую вас ситуацию, допустим, вы сели за руль и поехали.

При возникновении страха, идите на этот страх, исследуйте его, посмотрите, чего именно вы боитесь: если врезаться в столб, то врезайтесь (ведь на самом-то деле вы в полной безопасности), если боитесь столкновения с другой машиной или с человеком, то тоже мысленно проделайте это. Исследуйте все страхи неоднократно, со всех сторон, задавайте себе вопрос по поводу любого возникающего образа. Допустим, вдруг в вашем воображении на дороге появился какой-то человек, спрашивайте, что это за человек, откуда он взялся? Не расстраивайтесь, если вначале не будет ответов, потом вы их обязательно получите, так как ваше подсознание знает, почему вы боитесь, но выдает ответы только в виде образов. Постепенно можно научиться понимать эти образы (ориентируясь на возникающие чувства) и самостоятельно разобраться со своими страхами.

Попробуйте вспомнить, как вы чувствуете свой страх, что вы чувствуете, когда боитесь (боль, сдавливание, тепло, холод и т.п.) и где (в какой части тела). Ощутите заново, переживите это ощущение, «поиграйте» с ним - усильте или ослабьте, увеличьте, уменьшите в размерах и т.д. Научитесь им управлять. И тогда в ситуации, когда вам будет, скажем так, невыгодно бояться водить машину, обладая навыком управления ощущением страха, вы сможете уйти от его воздействия и снизить страх. Впрочем, используя данный способ, вы сможете и полностью избавиться от своего страха, вооружившись терпением и упорством.

Что же стоит за всеми подобными страхами? Хотя вопрос и из серии вечных, осмелимся предположить, что в основе всех фобий лежит глобальный и всеобъемлющий, а также древний, как сама жизнь, *страх смерти*.

Автор - **Жанна Новицкая**

[Источник](#)