

АНЖЕЛИКА АНДРИАНОВА

---

# Работа со страхами

МЕТОДИКА



Анжелика Андрианова

**Работа со страхами. Методика**

«Издательские решения»

**Андрианова А.**

Работа со страхами. Методика / А. Андрианова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748767-6

Страх — это чувство, с которым знакомы практически все люди. В жизни человек очень часто встречается с этим чувством. Существуют различные взгляды на чувство страха. В книге предлагаются разные точки зрения и способы работы с чувством страха.

ISBN 978-5-44-748767-6

© Андрианова А.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Работа с чувством страха          | 6  |
| Притча о страхе                   | 7  |
| Понятие «Чувство страха»          | 8  |
| Детский страх                     | 9  |
| Взрослый страх                    | 10 |
| Ситуативные страхи                | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **Работа со страхами Методика**

**Анжелика Андрианова**

*Фотограф* Анастасия Владимировна Пантелеева

© Анжелика Андрианова, 2018

© Анастасия Владимировна Пантелеева, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4474-8767-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Работа с чувством страха

*Опасность всегда существует для тех, кто ее боится.*

**Шоу Б.**

Страх – это чувство, с которым знакомы практически все люди. В жизни человек очень часто встречается с этим чувством.

Существуют различные взгляды на чувство страха. Одни источники видят страх как необходимая психологическая защита или называют инстинктом самосохранения, который является важной частью жизни человека.

Другие считают страх – это чувство, которое мешает и тормозит развитие человека.

*«Страх то придает крылья ногам, то приковывает их к земле»*

*Мишель Монтень*

## Притча о страхе

Страх, порожденный воображением, видит опасность даже там, где ее вовсе нет... Есть одна такая древняя восточная притча о страхе. «Один мудрец повстречал на своем пути Чуму и спросил: «Куда ты идешь?» Она отвечает: «В большой город. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же мудрец снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а уморила все пятьдесят», – упрекнул он ее. «Нет, – возразила она, – я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха»...

*«Страх – болезнь, расслабляющая душу, как расслабляет тело  
физический недуг»  
Даниель Дефо*

## Понятие «Чувство страха»

В этой части книги я делюсь наблюдениями из жизни и предлагаю рассмотреть со всех возможных сторон, что такое страх и как он влияет на жизнь человека.

Страх в психологии относится к чувствам. Кто испытывал чувство страха знаком с его проявлением в организме в виде различных ощущений в теле: мышечное напряжение, сердцебиение, стоящие дыбом волосы, «ватные ноги», суетливость в движениях и т. д.

Предлагаю рассмотреть тему про чувство страха с разных точек мировоззрения, и каждый для себя выберет подходящий вариант, а может, создаст свое отношение к чувству страха.

Одна из таких точек мировоззрения, когда чувство страха считается базовым и инстинктивным чувством. Другими словами чувство страха является основой для жизни и спасает человека от смерти. Оно помогает избежать опасности или угрозу потери жизни.

*«Страх и надежда могут убедить человека в чем угодно»*

*Вовенарг*

Рассмотрим страх со стороны возраста. Условно делим на 2 категории: детский и взрослый.

## Детский страх

К детским страхам относят страхи, которые связаны со сказочными и мифическими героями, страх темноты и насекомых.

В психологии детские страхи делят на 7 разновидностей, которые проявляются в разный период жизни ребенка. Ребенок реально испытывает страх и личные переживания, а взрослые относятся как «к ушибленной коленке», т.е. побоится и все пройдет. Или родители используют другой метод лечения: «закаливание», т.е. если ребенок боится темноты, то взрослые специально выключают свет его в комнате «чтобы привыкал». Серьёзно к детскому страху родители начинают относиться, когда у ребенка проявляется страх в виде невротических реакций и странного поведения.

На данный момент развития психологии, как науки, считается нормальным, когда у ребенка появляются страхи в период его детства.

## Взрослый страх

С возрастом у человека меняются ценности и взгляды, а также и видоизменяются страхи. Что – то уходит, а что – то приходит новое.

Только сохраняется отношение к страху. Взрослый себя «лечит» тем, что говорит: «Ничего страшного нет, я же не ребенок, чтобы бояться» и всё такое подобное.

*«Страх делает из человека болтуна не о чем»*

*Ишхан Геворгян*

Когда страх переходит в форму болезни, тогда ищут врачей, которые вылечат симптомы болезни.

Сейчас взглянем на страхи со стороны длительности протекания по времени.

*«Страх – есть вирус, который оседает в тебе до тех пор, пока ты сам его не выгонишь»*

*Гарун Агацарский*

Условно делим на 3 категории.

## Ситуативные страхи

Продолжительность таких страхов зависит от времени разворачивания конкретной ситуации. Самый короткий страх, когда человек пугается от неожиданного появления кого – то или резкого звука. В нашей жизни ситуации могут разворачиваться мгновенно, а могут тянуться годами. И страх как попутчик находится рядом, незаметно для человека влияя на его поведение.

Ярким примером можно привести ситуацию, которая происходит с влюбленными людьми. Многие молодые люди боятся признаться о своих чувствах. Простая ситуация, когда молодой человек открыто, говорит о своих чувствах девушке. Но сколько существует разных историй про признание в любви, которые бывают смешные и не очень. На основе этих историй снимают множество фильмов про любовь. И так появился страх, и молодой человек путает слова при разговоре с девушкой. Хороший пример показан в фильме «Сокровища Агры», когда доктор Ватсон признается в любви.

А если страх еще больше, то и поведение становится странным. Такой пример можно увидеть в фильме «Служебный роман», когда Новоселов сделал сюрприз, подарив цветы, а потом стал придумывать разные небылицы, что это не он.

Сколько примеров, когда признание в любви делают через посредника (друга, подружку, курьера, ребенка и т.д.). Но самое странное поведение, когда человек так никогда и не решится рассказать о своих чувствах и оставит их при себе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.