

**РУШЕЛЬ БЛАВО**



**ВОЗЛЮБИ  
СТРАХ СВОЙ!**

18+

Рушель Блаво  
**Возлюби страх свой!**

«ЛитРес: Самиздат»

2010

**Блаво Р.**

Возлюби страх свой! / Р. Блаво — «ЛитРес: Самиздат», 2010

Что нам мешает быть счастливыми, здоровыми, богатыми, правильно формировать отношения с людьми? Рушель Блаво уверен: страхи. Еще их называют комплексами неполноценности, но суть ситуации не меняется, как ее ни назови. Как же быть нам с этими страхами, от которых все наши беды? Страх надо понять и принять, вывести из подсознания в сознание и научиться с ним ладить! Книга содержит подробную инструкцию, как это сделать.

© Блаво Р., 2010

© ЛитРес: Самиздат, 2010

## Содержание

Вместо предисловия: феномен страха в нашей жизни	5
Об этой книге	12
Страхи и недуги	13
Американская исследовательница и ее выводы	14
Причина всему – страхи	17
Что такое страх	21
Пирамида потребностей	22
Потребности человека и его страхи	24
Первый ярус пирамиды. Физиологические страхи	27
Специфика физиологических страхов	28
Второй ярус пирамиды. Страхи экзистенциальные (частные)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Рушель Блаво

## Возлюби страх свой!

### Вместо предисловия: феномен страха в нашей жизни

#### Нужно ли побеждать страх

Многолетняя работа по изучению физиологии, психологии, нервной деятельности человека в клинике Роялмед убедила меня в одной очень важной вещи: в мире существует великое множество факторов, которые оказывают влияние на наши судьбы, на наше здоровье, на благополучие, на то, как строятся наши взаимоотношения с другими людьми.

#### Мир внутренний и внешний

Одни из этих факторов находятся внутри нас, другие располагаются во внешнем по отношению к нам мире. Но и эти факторы в большинстве своем оказываются подвластны нашей воле, то есть мы можем сами формировать то, что влияет на наши судьбы и здоровье. Нам по силам быть хозяевами своих Я. Только надо научиться распоряжаться теми факторами, которые, как на первый взгляд представляется, лежат во внешнем по отношению к нам мире.

Однако это только на первый взгляд. На самом же деле так называемый внешний мир вовсе не является чем-то далеким от нас и уж точно не может считаться с нами не связанным. Внешний по отношению к нам мир – это тоже наш с вами мир, который одновременно и влияет на нас, и оказывается под нашим влиянием. Часто случается так, что мы сами не осознаем, какое влияние оказываем на этот внешний мир. Между тем, научиться регулировать свое влияние на него нам с вами вполне по силам.

Нужно ли осознанно влиять на мир или же можно просто пустить все на самотек? Ответ, конечно, однозначен: учиться регулировать свое влияние на внешний мир необходимо. Почему? Потому что от этого в конечном итоге будет зависеть состояние нашего сугубо внутреннего мира, а значит – наши судьбы, здоровье, благополучие. Даже такая вещь, как удача, тоже зависит от нашего умения управлять элементами мира внешнего. Только всегда надо помнить, что внешним этот мир назван очень условно: внешний и внутренний мир человека порой имеют весьма зыбкую границу, плавно перетекая друг в друга.

Во внешнем мире много того, что помогает нам жить. Все эти элементы надо холить и лелеять, надо приумножать их по мере сил. Любовь, дружба, искусство, семейные узы, хорошая работа, путешествия, спорт... Я назвал только самое основное из того, чем располагает внешний мир и чем он готов поделиться с нами, если только мы этого захотим по-настоящему. И тогда жизнь наша делается лучше.

#### Страхи и их роль в нашей жизни

Но немало в этом мире и того, от чего мы можем и должны без сожаления избавляться. Среди такого рода элементов одно из первых мест занимают наши **страхи**. Казалось бы, что в них, в этих страхах, такого, что заставляет науку искать пути избавления от них? Уверяю вас, что заблуждаться о безобидной сущности страхов не стоит.

Наблюдения, которые не один год проводились в клинике Роялмед, показали со стопроцентной долей уверенностью, что все то, чем мы так дорожим в жизни – здоровье, семейное и личное благополучие, взаимоотношения с людьми, достаток... – все это напрямую зави-

сит от наших собственных страхов; страхов, лежащих как будто во внешнем по отношению к нам мире, но на самом деле корнями своими уходящих в самую глубину человеческой души. Судите сами: страхи часто встают на пути у наших начинаний, буквально тормозят нас на пути к выбранной цели, не позволяя сбыться мечтам и оправдаться надеждам; страхи заставляют нас выбирать какие-то такие дороги (дороги и в переносном смысле, и в прямом), которые в итоге оказываются либо слишком долгими, либо слишком трудными, либо тупиковыми, либо вовсе не имеющими конца; страхи приводят к недугам и хворям самого разного характера, потому что страхи диктуют организму свои правила – к примеру, выключаться в тот момент, когда от организма требуется громадная доля ответственности и самоотдачи. В результате получается, что очень многое из того, чего мы хотим добиться, оказывается недостижимым по причине именно и только страхов.

Чтобы не быть голословным, приведу несколько показательных примеров из моей лично практики в клинике Роялмед. Моим постоянным читателям известно, что в мою клинику обращаются люди по очень различным поводам: это могут быть и проблемы здоровья сугубо физического, и проблемы бытового характера, и проблемы межличностного общения, и проблемы отсутствия удачи... И я, и все сотрудники клиники всегда приходим на помощь. Но чтобы помощь оказалась быстрой и действенной, нам важно в первую очередь понять причину того, из-за чего люди обращаются в клинику Роялмед.

Для установления подлинных причин происходящего существует целая система, разработанная мною для случаев самого разного рода и толка. И система эта не дает сбоев. Многолетний же опыт мой показывает со всей однозначностью: установить причину происходящего – значит сделать половину дела по пути спасения человека от того, что с ним приключилось.

В клинику Роялмед обратился за помощью водитель троллейбуса Николай (38 лет). Проблема, с которой он пришел ко мне, заключалась в следующем: его денежные траты явно превышали его доходы. При этом Николая нельзя было отнести к категории мотов или транжиров. В той же степени нельзя было сказать о Николае, что он страдает какими-либо тягами к излишествах в потреблении алкоголя; не был Николай ни азартным игроком, ни, как сейчас принято говорить, «шопоголиком», то есть человеком, который жизнь готов отдать за то, чтобы вдоволь набродиться по магазинам и на делать там немыслимое количество покупок. Однако же с некоторых пор стал Николай замечать, что вот только получит он зарплату, несколько дней проходит, а добрая половина ее куда-то подевалась. Сперва даже стал Николай задумываться, а не теряет ли он деньги или не крадет ли их кто у него на работе – скажем, в раздевалке в троллейбусном парке. Но убедиться в том, что деньги не пропадают в никуда, большого труда не составило: достаточно было вечером прикинуть, куда были потрачены те деньги, которых в кармане не доставало. И траты сводились к тому, что называется «туда-сюда». Это и ужаснуло Николая: он сам тратил деньги, тратил их ни на что, а потом до очередной зарплаты экономил буквально на всем, потому что денег элементарно было в обрез. Все же коллеги-водители, получавшие примерно такую же зарплату, как и Николай, совершенно подобной проблемы не ведали: нет, конечно, не шиковали, но и не бедствовали, считая дни и рубли до «получки». Николай попытался контролировать свои расходы относительно своих же доходов, стремился отслеживать покупки и траты сразу же после получения зарплаты, но это все имело очень недолгий эффект: день-другой, и денег вновь становилось катастрофически мало.

При такой ситуации мне сразу стало очевидно, что причину надо искать не в том, на что тратятся деньги, а в чем-то куда как более глубоком – таящемся

в характере Николая. И каково же было удивление моего пациента, когда после ряда наблюдений мне удалось обнаружить у него не совсем обычную, но и не сказать чтобы редко встречающуюся в наши дни разновидность страха. Это был **страх обладания деньгами**. Первый симптом данного вида боязни (в контексте моей работы слова «страх» и «боязнь» допустимо использовать как синонимы) – это когда человек стремится как можно быстрее снять деньги, поступившие на его банковский счет, оставляя там самый минимум, необходимый только для того, чтобы счет этот не ликвидировался. Очень скоро с таким человеком начинает происходить то, что происходило с Николаем, – деньги тратятся ни на что и тратятся гораздо быстрее, чем зарабатываются. Непременным же итогом становится бедность, а если вовремя не пресечь происходящее, то даже и нищета. В чем же причина? Случай с Николаем убедил меня однозначно в том, что причина тут – страх, который я уже назвал: страх обладания деньгами. Человек, подверженный данному страху, сам не осознает, что, едва получив деньги, более всего на свете боится этих денег. Потому-то и стремится от них избавиться – подсознательно стремится, но ведь от этого не легче. Когда же деньги заканчиваются, то вместе с этим проходит и страх обладания ими. Наступает, правда, уже в полной мере осознаваемая горечь от того, что денег нет, но это уже другая история. В случае же с Николаем терапевтическим путем удалось избавиться от отмеченного страха и ликвидация причины привела в результате и к ликвидации последствия. Ныне Николай – вполне состоятельный человек, знающий цену деньгам, не тратящий их направо и налево, но и не скряга, чахнувший над своим златом подобно пушкинскому скупому рыцарю.

Другой случай связан с куда как более распространенной разновидностью страха. Евгения Сергеевна, пенсионерка (67 лет) обратилась в клинику Роялмед с рассказом о том, что внуки совершенно не желают слушать ее мудрых советов, а делают все по-своему. На первый взгляд, очевидным казалось, что мы имеем дело с самым обычным конфликтом двух поколений – старшего и младшего. Исходя из этого, я и попытался решить проблему Евгении Сергеевны. Однако все оказалось гораздо сложнее, чем насчитывающее много веков противоречие. Евгения Сергеевна как здравомыслящий человек прекрасно осознавала саму возможность конфликта отцов и детей; и в этом понимании закономерна вела речь о совершенно ином – о том, что она ничего не может поделать с собой, опасаясь за своих внуков. Она объяснила, что внуков у нее трое. Все трое находятся в подростковом возрасте. Нет, Евгения Сергеевна совсем не стремится учить их жизни, не навязывает своей точки зрения как единственно правильной, даже не ругает за какие-то поступки, которые человеку ее поколения могут показаться не самыми высоконравственными или же глубоко моральными. Евгения Сергеевна только старается воздействовать на своих внуков, когда те собираются сделать что-то такое, что, по мнению их бабушки, может повлечь за собой какие-либо катастрофические последствия. Это может быть поход куда-то за город, выход на концерт или на футбольный матч, да даже просто позднее гуляние по городу. Евгения Сергеевна старается всеми правдами неправдами подобного рода развлечения для своих внуков запретить, и запретить совсем не из ханжеских побуждений, а исключительно из соображений безопасности для своих родных. Евгении Сергеевне кажется, что все это таит в себе какие-то гигантские, немыслимые опасности: в походе покусает страшные

насекомые или встретятся вооруженные до зубов беглые преступники, на концерте или на футбольном матче случится страшная давка, а то и массовая драка с непременно участием милиции, ну а во время позднего гуляния по городу за каждым углом будет ожидать любимых внуков маньяк-педофил. Что показательно в случае Евгении Сергеевны, так это то, что она, с одной стороны, понимала некоторую абсурдность такого рода опасений в столь глобальном масштабе, но с другой стороны, ничего не могла поделать с этим опасениями, в результате чего шла на конфликт с внуками, которым стремилась во что бы то ни стало запретить походы, концерты, футболы и поздние гуляния. Внуки же, уже не будучи малыми детьми, открыто возмущались таким вот поведением своей бабушки. И, разумеется, все равно делали все по-своему, только еще более тем самым надрывая сердце Евгении Сергеевны. Больших трудов стоило мне как врачу ликвидировать столь глобальный размах бабушкиных страхов, а была эта такая часто встречающаяся разновидность страха как страх за своих близких. Данный страх присущ многим, особенно распространен он среди старших по отношению к младшим. Но тут мы имели дело с явно гиперболизированной формой страха за близких людей. Причина же его оказалась проста: постоянный просмотр Евгенией Сергеевной телевизионных программ криминального характера. Не сложно представить себе, что будет с человеком, который из дня в день смотрит передачи такого рода. Впрочем, и редукция страха за близких после того, как стала понятна причина его, прошла весьма легко. И теперь в отношениях Евгении Сергеевны с внуками и в ее собственном мироощущении все хорошо. Конечно, как всякий нормальный человек, бабушка опасается за судьбы близких ей людей, но теперь это уже не носит характер патологий и не мешает жить ни Евгении Сергеевне, ни ее внукам.

Следующий случай – случай менеджера Анатолия (29 лет), уверен, покажется знакомым многим. На работе Анатолия часто отправляют в командировки, многие из которых связаны с авиаперелетами. Своей работой Анатолий дорожит чрезвычайно, беспрекословно выполняет все то, что велит делать ему начальство. И командировки любит – новые города, новые лица, новые впечатления. Вот только есть одно «но»: Анатолий просто панически боится летать на самолетах. С этой проблемой молодой человек и обратился в клинику Роялмед. Страх, согласитесь, знакомый многим. Есть такие люди, которые просто из-за этого страха не летают самолетами, а перемещаются по миру иными способами, при этом объективно понимая, что в автомобиле или на корабле пострадать шансов у них не меньше, чем на борту авиалайнера. Понимают, но поделать ничего не могут. Наши наблюдения над природой боязни перемещения по воздуху показали одну удивительную вещь: человек боится не столько перелетов, сколько чего-то другого – более глубинного, более архаического. И чаще всего это хорошо знакомый с давних пор страх высоты. Именно он и был обнаружен у Анатолия. То есть процесс избавления от страха шел не в направлении боязни авиаперелетов, а в направлении боязни высоты. Избавляться же нужно было по двум, как минимум, причинам: во-первых, имеющийся у Анатолия страх мог в итоге привести к проблемам на работе, ведь в какой-то момент могло так случиться, что боязнь высоты взяла бы верх, Анатолий бы не полетел в командировку и в результате потерял бы работу; во-вторых, вполне ожидаемы были и проблемы со здоровьем: как и многие другие люди, боящиеся перелетов, Анатолий был не прочь



подавлять этот страх при помощи алкоголя, что, как известно, не есть хорошо; формировалась иллюзия избавления от боязни полетов, но при этом развивалась алкогольная зависимость, готовая принести с собой целый букет иных недугов. Уже эти две причины были более чем вескими при принятии решения избавиться от страха высоты. Скажу, что сделать это в итоге удалось. И теперь Анатолий вполне благополучен по службе, не боится летать на самолетах, что, как ни парадоксально, помогает в укреплении служебных позиций, ведь часы на борту самолета, которые раньше Анатолием тратились на свои страхи и на потребление спиртных напитков, теперь используются на то, чтобы довести до ума различные документы, сверить всяких списки, подсчитать что-то, что-то посмотреть, а все это и придает Анатолию больший вес на рабочем месте. Пример это, как, впрочем, и предыдущие, убеждает нас в том, что сколько бы ни был страх опасен сам по себе, однако куда как более опасны его возможные результаты: страх высоты у Анатолия мог стать причиной потери работы и даже причиной алкоголизма и иных хворей. И так происходит почти всегда – именно страх часто лежит в основе наших проблем.

Очень похожий случай имел место в жизни студентки Зинаиды (22 года). Девушка захотела приобрести себе профессиональный фотоаппарат. Понятно, что на студенческую стипендию сделать это очень проблематично, и тогда, дождавшись летних каникул, Зинаида стала искать работу, позволявшую в течение месяца скопить нужную сумму и осуществить в итоге мечту. И такая работа очень скоро нашлась – Зинаиде предложили продавать сувениры на центральной площади города. Стоять на лотке предстояло с десяти утра и до шести вечера – полноценный рабочий день; и ничего удивительного – Зинаида была совершеннолетним взрослым человеком, через год заканчивающим университет. И в прежние каникулы девушке приходилось работать. И никогда не было никаких проблем. Но тут с первого же часа работы Зинаида ощутили кошмарный дискомфорт. Ей хотелось бросить все и бежать подальше от лотка с сувенирами, от туристов, от этой площади. Зинаида не только ничего не понимала, но даже не стремилась понять, что же с ней происходит – состояние было настолько катастрофическим, что просто не оставляло места для какой бы то ни было рефлексии по этому поводу. Это был самый настоящий страх. Но страх чего? Зинаида громадным усилием воли доработала до обеденного перерыва, хотя работой это назвать было очень трудно: Зинаида просто стояла за лотком, покупателям ничего не отвечала, и те удалялись в недоумении. Потом же девушка побежала в офис и написала заявление об увольнении без объяснения причин – столь подавленным было ее состояние. Вечером Зинаида попыталась понять случившееся, но ничего у нее не получилось. На утро же, когда стоило пойти на поиски работы, девушка неожиданно вспомнила вчерашнее свое состояние и никуда не пошла. Мечта о профессиональном фотоаппарате готовилась превратиться в несбыточную иллюзию. Но Зинаида очень своевременно поняла, что случившееся с ней на сувенирном лотке является собой что-то вроде недуга, от которого имеет смысл избавиться. Тогда девушка пришла за помощью в клинику Роялмед. Наши специалисты хоть и не без труда, но смогли выявить подлинную причину того, что привело Зинаиду к уходу с работы. Причина была в страхе, точнее – особенно и довольно-таки редкой его разновидности, имеющей название агорафобия, то есть боязнь открытых пространств. Интересно, что уяснить это удалось через анализ кошмарных сновидений, о которых рассказала специалистам клиники

Зинаида: с детства порою видела она во сне, как стоит посреди громадного скошенного луга, у которого, как кажется, нет краев. И дикий страх обуревают эти минуты, и просыпается в холодному поту от ощущения невиданной и немыслимой безысходности. Да, сны нередко становятся прямой экспликацией таящихся в нас страхов. Так получилось и при диагностике причин, едва не приведших Зинаиду к расставанию с мечтой. Но стоило Зинаиде узнать истинные причины того, что случилось с ней, стоило только узнать, что в основе произошедшего лежит природный страх открытых пространств, как проблема была решена. Зинаида посмеялась над агорафобией и тем самым рассталась со своим прошлым. И в конце того же лета Зинаида смогла на заработанные деньги осуществить свою мечту – купить фотоаппарат. А в итоге девушка стала фотографом-профессионалом. Только подумайте, что всего этого могло бы и не быть поддайся Зинаида своему страху.

И еще один случай, когда страх оказывался причиной серьезной проблемы. Случай, надо сказать, деликатного свойства. В свои двадцать пять лет программист Максим никак не мог наладить отношения с противоположным полом. Парень обладал вполне привлекательной внешностью, работал на хорошем месте и за хорошую зарплату, отнюдь не был глупцом или негодяем. Девушки проявляли интерес к Максиму. Но сценарий всегда был один и тот же. Все было хорошо и замечательно, пока отношения были на стадии совместных походов в кино, на концерты, в кафе, в клубы. Но как только дело закономерно приближалось к более близким отношениям, происходило что-то невероятное: каждый раз Максим ощущал тревогу, которая стремительно перерастала в такое состояние, название коему молодой человек не мог даже и подобрать. И в результате чуть ли не из самой постели Максим просто-напросто сбегал: под благовидным предлогом удалялся куда-то на минутку, но потом уже не возвращался. Всем от этого было неприятно и даже больно. Разумеется, никакого позитивного развития в дальнейшем эти отношения не получали и не могли получить. Уже фактически отчаявшись когда-либо наладить отношения с противоположным полом, Максим обратился за помощью в клинику Роялмед. И хорошо, что молодой человек смог понять: часто мы не в силах определить истинные причины происходящего с нами; для этого нужна консультация специалиста. За такой консультацией Максим и пришел в клинику. И результаты анализов того, почему Максим никак не мог наладить должным образом отношения с противоположным полом, оказались несколько неожиданными даже для меня. Почти сразу же стало ясно, что в основе тут лежит страх. Но страх чего? Какого же было наше удивление, когда мы выяснили, что это была такая банальная и многим знакомая разновидность страха как страх темноты. Так уж повелось, что для любви люди выбрали темное время суток, у Максима же с темнотой отношения не складывались с детства. Потом, по мере взросления, казалось, что страх этот преодолен. Во многом так оно и было. Но часто случается так, что наши с вами детские страхи не исчезают во взрослой жизни, а только прячутся внутрь, чтобы при первом же удобном случае дать знать о себе. Так было и у Максима: страха темноты как такого не было, ведь молодой человек не спал при свете и спокойно мог в ночное время куда-нибудь идти или ехать, но вот остаточное явление этой детской боязни давало себя знать в такие важные моменты, как предстоящая близость с женщиной. Таким образом, для решения проблемы в данном случае было уже достаточно понять ее причины, а

причины скрывались в страхе темноты, избавление от которого в конце концов позволило Максиму вести куда как более полноценный образ жизни, чем он вел до этого.

Эти и многие другие случаи в полной мере убедили меня в том, что причиной преследующих человека в жизни проблем порою оказывается страх. Судите сами: у пациентов клиники Роялмед были проблемы в семье, в личной жизни, проблемы со здоровьем, с работой, с элементарным благополучием. А причина у всех этих проблем в итоге оказалась одна – **страх**. И часто даже не было необходимости терапевтическими или еще какими-либо иными способами побеждать страх, изгонять его из внутреннего мира человека. В подавляющем большинстве случаев достаточно было просто уяснить причину, понять, чего именно боится человек, обратившийся в клинику Роялмед за помощью, чтобы без особого труда – уже самостоятельно – сам этот человек смог ликвидировать и следствие: собственно, то, с чем он и обратился к нам. Стоило понять, что в основе происходящего лежит страх, а вслед за тем осмыслить природу этого страха, как часто случалось так, что назревшая проблема в скором времени решалась сама собой. Но, конечно, так бывает далеко не всегда. Со страхами, мешающими нам жить, в любом случае надо разбираться. Только анализ приведет нас с вами к полной и безоговорочной победе над фобиями и их последствиями. Особенно же это важно в тех случаях, когда в прямую причинно-следственную зависимость от страхов попадает наше здоровье, то есть когда боязнь порождает тот или иной недуг.

## Об этой книге

Написать эту книгу меня заставило четкое осознание необходимости дать вам, моим читателям и заочным пациентам инструментарий и алгоритмы работы с вашими страхами. Совершенно точно могу заявить: на свете нет людей, которые никогда ничего не боятся. Есть те, кто принимают себя вместе со своими страхами. Это счастливики, которым ни их фобии, ни неуверенность в себе не мешают наслаждаться жизнью. Они любят себя вместе со своими страхами и странностями, и потому их любят и поддерживают другие люди, и все у них в конечном итоге получается.

Те же, кто загоняют страхи вглубь, боятся их показать себе и миру (таких, к сожалению большинство), получают дополнительно к фобиям неврозы, психозы, искаленную жизнь, испорченное здоровье, раннее старение, полный букет разного рода неприятностей.

Вывод тут очевиден: страхи в себе надо принимать. Или, по-другому, не стоит бояться показать себе и людям, что ты чего-то боишься. Или – еще по-другому: любите себя вместе со своими страхами и прочими недочетами.

Чувствую, что вы сейчас закиваете головами: конечно, с завтрашнего дня так и станем поступать. Даже с текущего момента. Спорим, что ничего у вас не выйдет?

Знаете, почему? Потому что, чтобы принять свои страхи, надо их у себя найти. А если вы их всю жизнь прятали, то это будет не так-то просто.

Но я вам помогу это сделать. Специально для этого сел писать книгу, которую вы сейчас держите в руках. Сейчас мы с вами со всем разберемся.

Вы узнаете из книги:

- Какие страхи и фобии порождают какие проблемы со здоровьем.
- Какие страхи и фобии в принципе существуют и на основании чего имеет смысл их у себя заподозрить.
- Как диагностировать свои страхи.
- Как свои страхи принять, научиться жить с ними, превратить их из своих недругов в верных союзников, перестать быть потерпевшими по отношению к ним, научиться относиться к ним снисходительно.

Итак, начинаем работать над собой. Обязательно напишите мне потом о результатах проработки вами ваших страхов. Буду ждать!

## **Страхи и недуги**

Многолетние наблюдения над состоянием пациентов, обращающихся с теми или иными хворями в клинику Роялмед, позволили мне прийти к довольно однозначному выводу: в ряде случаев страх (порою даже не осознаваемый человеком) способен стать причиной недуга. И это закономерность, являющаяся частным случаем более глобальной закономерности, уже давно подмеченной исследователями: наши с вами телесные расстройства в гигантской степени зависят от личной несбалансированности, то есть недуг носит сугубо физиологический характер, а причина его обладает природой духовного или даже нравственного характера. Следовательно, и исцеление от недуга можно вести не по пути строго материальному, а по пути избавления души от нарушения баланса ее важнейших элементов.

## **Американская исследовательница и ее выводы**

Обобщенным результатом исследований в этой области стала таблица некой американской исследовательницы<sup>1</sup>.

Суть ее учения сводится к тому, что человек сам в состоянии помочь себе, изменив свое собственное отношение к жизни, сделав это отношение более позитивным, отказавшись от негатива по отношению к себе и к другим. Человек спасется, если будет открыт и добр по отношению к окружающим. Физиологические недуги отступят, если человек правильно определит их причины и сможет эти причины победить в себе самом и в отношении к внешнему миру, то есть мы опять видим, насколько важно понимание происходящего с нами и тем, что происходит в мире, который находится вне нас. Одним из важнейших итогов деятельности американской исследовательницы стала уникальная большая таблица, в которой на каждый недуг, на каждый захворавший орган человека находилась вероятная причина, лежащая вне привычных нам закономерностей, а в области нравственности и морали. Проще говоря, сугубо материальные недуги и отклонения объясняются причинами духовного свойства, а выход из проблемы предлагается через изменения отношения человека к себе и окружающему миру. Сама исследовательница говорит об этом так: «Дайте задание вашему сознанию, и оно справится со всеми проблемами».

Я приведу здесь часть таблицы, разработанной американской исследовательницей. В этой части вы найдете наиболее распространенные недуги и указания на те органы человека, которые в большей степени подвержены хворям и отклонениям. Во втором столбце вы обнаружите наименование функциональной духовной причины, приводящей к тому или иному недугу или к аномалии в том или ином органе. Третий же столбец подскажет вам духовный выход из сложившейся ситуации.

---

<sup>1</sup> Я умышленно не называю в этой книге имен, если узнаете кого-то, то узнаете.

ПРОБЛЕМА	ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА	НОВЫЙ ПОДХОД
<b>Воспалительные процессы</b>	Условия, которые вам приходится видеть в жизни, вызывают гнев и разочарование.	Я хочу изменить все стереотипы критики. Я люблю себя и одобряю.
<b>Гастрит</b>	Затянувшаяся неопределенность. Чувство обреченности.	Я люблю и одобряю себя. Я — в безопасности.
<b>Геморрой</b>	Боязнь не уложиться в отведенное время. Гнев в прошлом. Страх перед расставанием. Отягощенные чувства.	Я расстанусь со всем, кроме любви. Всегда есть место и время делать то, что я хочу.
<b>Глаза</b>	Символизируют способность ясно видеть прошлое, настоящее, будущее.	Я смотрю с любовью и радостью.
<b>Горло</b>	Канал экспрессивности и творчества.	Я открываю сердце и пою о радости любви.
<b>Диабет</b>	Тоска по несбывшемуся. Сильная потребность в контроле. Глубокое горе. Не осталось ничего приятного.	Это мгновение наполнено радостью. Я начинаю вкушать сладость сегодняшнего дня.
<b>Дыхание</b>	Символизирует способность вдыхать жизнь.	Я люблю жизнь. Жить — безопасно.
<b>Желудок</b>	Вместилище пищи. Отвечает также за «усваивание» мыслей.	Я легко «усваиваю» жизнь.
<b>Кишечник</b>	Символизирует избавление от ненужного. Ассимиляция. Всасывание. Легкое очищение.	Я легко усваиваю и впитываю все, что мне нужно знать, и с радостью расстанусь с прошлым. Избавляться — это так легко!
<b>Кишечник: проблемы</b>	Страх перед избавлением от всего отжившего и ненужного.	Я легко и свободно отбрасываю старое и с радостью приветствую приход нового.
<b>Кожа</b>	Защищает нашу индивидуальность. Орган чувств.	Оставаясь собой, чувствую себя спокойно.
<b>Кровь</b>	Выражение радости, свободно циркулирующей в теле.	Я выражаю радость жизни и получаю ее.
<b>Легкие</b>	Символизируют способность вдыхать жизнь.	Я вдыхаю жизнь равномерно и свободно.
<b>Нервы</b>	Символизируют связь. Орган восприятия.	Я общаюсь легко и радостно.

<b>Облысение</b>	Страх. Напряжение. Стремление все контролировать. Недоверие к процессу жизни.	Я — в безопасности. Я люблю себя и одобряю. Я доверяю жизни.
<b>Печень</b>	Сосредоточие гнева и примитивных эмоций.	Любовь, мир и радость — вот что я знаю.
<b>Поджелудочная железа</b>	Символизирует «сладость» жизни.	Моя жизнь «сладка».
<b>Позвоночник</b>	Гибкая опора жизни.	Меня поддерживает Жизнь.
<b>Почки: болезни</b>	Критика, разочарование, неудачи. Позор. Реакция, как у маленького ребенка.	В моей жизни всегда происходит то, что предписывает Божественный промысел. И каждый раз это приводит только к хорошему результату. Взрослеть — безопасно.
<b>Простуда</b>	Слишком много событий одновременно. Смятение, беспорядок. Мелкие обиды. Убеждения типа: «Каждую зиму я трижды переношу простуду».	Я позволяю сознанию мирно расслабиться. Ясность и гармония присутствуют в моей душе и вокруг меня. Все идет хорошо.
<b>Радиккулит (ишиас)</b>	Лицемерие. Страх за деньги и за будущее.	Я начинаю жить с большей пользой для себя. Мое благо повсюду, я же всегда в полной безопасности.
<b>Рак</b>	Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти. «Кому это нужно?»	Я с любовью прощаю и предаю забвению все прошлое. Отныне я заполняю радостью мой собственный мир. Я люблю и одобряю себя.
<b>Респираторные заболевания</b>	Боязнь вдыхать жизнь полной грудью.	Я в безопасности. Я люблю мою жизнь.
<b>Селезенка</b>	Одержимость. Навязчивые идеи.	Я люблю и одобряю себя. Я верю, что для меня всегда найдется место в жизни.
<b>Сердце</b>	Символизирует центр любви и безопасности.	Мое сердце стучит в ритме любви.
<b>Суставы</b>	Символизируют смену направлений в жизни и легкость этих движений.	Я легко следую за переменами. Моей жизнью руководит Божественное, и я всегда выбираю самое лучшее направление.
<b>Язва</b>	Страх. Твердая уверенность, что вы ущербны. Что вас гложет?	Я люблю и одобряю себя. В моей душе покой, все идет хорошо.



## Причина всему – страхи

Как видим, таблицей этой пользоваться весьма легко. Но моя задача не только и не столько репродуцировать достижения создавшей ее исследовательницы, но показать вам то, что давным-давно уже назрело благодаря современным исследованиям, недавним наблюдениям над происходящими внутри нас личными несбалансированностями. Современным исследователям удалось найти их истинную причину, и это – наши с вами страхи.

Приведу три примера того, как именно страхи порождали личностные отклонения, а те в свою очередь вели к соматическим расстройствам.

Шофер Сергей (40 лет) последние годы гораздо чаще чем прежде стал простужаться, что влекло за собой невозможность полноценно работать, ведь деятельность водителя предполагает тотальное здоровье. Ну а какой шофер, тем более – шофер дальнбойщик, а Сергей был именно дальнбойщиком – может уверенно чувствовать себя за рулем, когда его мучает насморк, а приступы кашля буквально сгибают пополам? К тому же все это сопровождается повышенной температурой. И самое удивительное, что простуда Сергея ни как не зависела ни от времени года (было летом столь же частой гостьей, как и зимой), ни от внешних факторов – от сквозняком и инфекций Сергей с некоторых пор стал оберегаться, но это не помогало. Конечно, простуда не делалась вечной, но длилась все же довольно долго даже тогда, когда Сергей принимал очень дорогие лекарства, способные, если верить рекламе, в минуту уничтожить симптомы простуды. Сергей, будучи человеком разумным, с какого-то момента стал отчетливо понимать, что его постоянные и регулярные простуды порождаются какими-то причинами, которые отнюдь не лежат на поверхности. Когда Сергей обратился за помощью в клинику Роялмед, то удивительным и даже чудесным образом мне пришлось в голову именно применительно к случаю Сергея совместить выводы, собранные в ее таблице, с наблюдениями современных исследователей (моими в том числе) относительно природы страха, способного становиться причиной недугов сугубо физиологического свойства. Итак, простуда, согласно таблице, порождается тем, что в жизни происходит слишком много событий, что приходится терпеть много мелких обид, впадать в состояние смятения, переживать душевный беспорядок... Данные сведения со всей очевидностью нуждались в конкретизации в сферу человеческих страхов. Сугубо гипотетически я предположил, что Сергей не столько переживает обиды, наносимые ему, сколько боится, что эти обиды будут нанесены. То есть я увидел причину частых простудных заболеваний моего пациента не в том, что случилось, а в том, что могло бы случиться. В чем причина такого страха? Ученые убедительно доказывают, что причина чаще всего кроется в детских воспоминаниях: кто-то когда-то нанес ребенку обиду. Поразительно, но тот, кто эту обиду нанес, даже и не догадывался о последствиях. А последствия оказываются порою катастрофическими, ведь именно в раннем детстве закладываются психологические и, как результат, физиологические основы нашей дальнейшей, уже взрослой жизни. Нескольких бесед с Сергеем было достаточно, чтобы убедиться в правоте моего предположения. Действительно, Сергей, часто сам не осознавая этого, страшно боялся быть обиженным: дома, на работе, на дороге. Особенно в этом плане боялся Сергей сотрудников ГИБДД, что с учетом чуть ли постоянного контакта с

ними было самой настоящей катастрофой. Скажем, если сотрудник ГИБДД останавливал машину Сергея, то водитель вел себя так, будто в чем-то виноват. Следовали долгие разбирательства, заканчивающиеся, конечно, тем, что Сергея отпускали с миром. Но страх при этом не проходил, а только ждал нового случая, чтобы заявить о себе. Таким образом, было очевидно, что именно этот страх и является причиной частых простуд. Детская причина страха Сергей тоже выявилась весьма скоро: оказалось, что еще в первом классе школы Сергея очень обидел старшеклассник, дежуривший по школе, – не пустил его на уроки, потому что брюки были плохо выглажены. Да, даже такая, на первый взгляд мелочь, может сломать человеку жизнь! Потому, пожалуйста, всегда старайтесь быть добрее друг к другу. Впрочем, в итоге нам в клинике Роялмед удалось разобраться с этим страхом, что привело и к избавлению от простудных хворей.

Второй случай. Продавщица Елена, несмотря на молодой возраст – всего 27 лет – уже три года жаловалась на суставы. Когда девушка обратилась в клинику Роялмед, то при соотнесении хворающего органа с таблицей стало ясно: недуг Елены связан с какими-то переменами. В таблице сказано, что отклонения в деятельности суставов наблюдаются тогда, когда происходит смена направлений в жизни. И вновь достижения современной науки (а наука не стоит на месте!) заставили меня идти от глобального к конкретному, то есть отыскивать страх в сферах, согласуемых с таблицей. Не удивительно, что в качестве гипотезы я предложил страх человека перед переменами. Тем более, что мой опыт подсказывал: страх перемен не является чем-то уникальным и редко встречающимся; страх перемен знаком очень многим и не зависит в своей степени от пола, возраста или социального положения человека. Кстати говоря, именно по причине имеющейся боязни перемен у многих и прихварывают суставы. Но случай Елены оказался даже на этом фоне выдающимся: в процессе моих бесед с девушкой очень скоро выяснилось, что еще с детского садика Елена просто панически боится любого рода изменений, которые еще только собираются произойти. Что уж говорить о тех переменных, которые действительно происходят! В школе Елена боялась новых учителей и новых классных комнат, во взрослой жизни стала бояться возможного переезда на другую квартиру, боялась не только смены рода деятельности, а даже просто перевода в другой магазин или в другой отдел в своем же магазине; даже боялась смены напарницы; привыкнув ездить на работу и с работы на трамвае, Елена так и не смогла пересест на более быстрые маршрутки; подлинной катастрофой стало для Елены закрытие булочной, в которой она с детства покупала хлеб... Перечисление всего того, чего боялась Елена, заняло бы много места и отняло бы много времени. Мне же было важно убедиться, что у всех страхов девушки один общий знаменатель: боязнь перемен. И именно эта боязнь, помимо огромного дискомфорта по целому ряду параметров, еще и привела в итоге к нарушениям сугубо физиологического свойства – к расстройству суставов. Как и во всех случаях такого рода, надо было в первую очередь разбираться не с суставами, а с причиной, приведшей к недугу, то есть разбираться со страхами. Терапевтическое вмешательство привело к подавлению боязни перемен. Скажу только, что было это чрезвычайно сложно, потому что страх в Елене не просто укоренился, а стал буквально частью организма и жизни девушки. Но когда все получилось, то вскоре само собой наладилась и полноценная деятельность суставов. Во всяком случае, Елена

и по сей день наблюдается у меня. И мне ни чего не остается, кроме как констатировать две вещи: во-первых, девушка теперь не просто не боится перемен, а идет всегда им навстречу и даже инициирует смену направлений в жизни; во-вторых, суставы Елену больше не беспокоят.

И третий случай интересен тем, что касается проблемы искусства, творчества. Это – важная составная часть жизни человека. Не всякому дано творить. Вдвойне обидно, если свыше человеку дан талант, но по каким-то не зависящим от самого человека причинам талант этот не может проявить себя. С детства Галина (студентка, 19 лет) прекрасно пела, радуя своим уникальным голосом всех тех, кому доводилось слышать ее пение. Но случилось так, что у Галины вдруг заболело горло – заболело как раз перед выступлением на студенческом конкурсе вокалистов. Больное горло не позволило выступить, что очень расстроило девушку. Вскоре горло прошло, но надо же было так случиться, что в следующий раз оно заболело перед следующим выступлением – уже на литературном вечере. Тут и задумалась Галина о том, что предстоящие выступления оказываются каким-то образом связаны с этой вот горловой напастью. Когда же девушка обратилась за консультацией в клинику Роялмед, то мне даже не пришлось лишний раз заглядывать в таблицу, ведь соотнесение недужного органа и внутренней причины было более чем очевидным: недуги горла, действительно, определяются тем, что горло это канал творчества. Но как случилось так, что горло, прежде не подводившее певицу, стало вдруг раз от раза давать знать о себе как раз в те моменты, когда Галине предстояло петь? Я уже понимал, что и в этом случае подлинная причина кроется в каком-то страхе. Но вот в каком? Однако мне не пришлось ни самому ломать голову над этой проблемой, ни решать задачу при помощи обилия наводящих вопросов к моей пациентке. Галина сама недвусмысленно дала понять, что за страх ее преследует. Оказалось, что с недавних пор девушка вдруг стала остро ощущать боязнь выхода на сцену, боязнь эта вскоре переросла в страх перед залом, перед публикой. Несколько раз Галина выходила, что называется, превозмогая себя. Но разве это выход? Страх-то не делался потом меньше. И парадокс: свой горловой недуг Галина стала воспринимать как спасение – ведь с больным горлом на сцену выходить не надо. Но спасение это было, вместе с тем, и кошмаром: как же жить дальше, если в этой жизни не будет места песням? Сложный проблемный клубок предстояло мне распутать. Но главное было уже сделано – стала понятна последовательность причинно-следственных связей в происходящем. Сначала, то есть в основе всего, лежал страх перед сценой, перед залом, страх публичного выступления; этот страх стал порождать личностные отклонения – девушка рисковала лишиться того, что не просто ей дорого, а составляет важнейшую часть ее жизни; наконец, на почве этого личностного отклонения родилась сугубо соматическая патология – недуг горла, который, в свою очередь, как бы замкнул цепь, не позволяя певице выступать. Теперь уже каждый из моих читателей без труда поймет, что именно требовало моего вмешательства в первую очередь – конечно, следовало разобраться со страхом перед залом. Когда же это удалось, что сами собой ушли и прочие проблемы. И теперь Галина продолжает успешно выступать перед публикой, радуя ее своим вокальным мастерством.

Замечу, что три описанных случая не являются чем-то из ряда вон выходящим, а просто взяты из целой череды примеров подобного рода. И все эти примеры убеждают в следую-

щем. Причиной практически всех недугов, которые преследуют человека, являются личные несбалансированности, что убедительно доказала практическим опытом американская исследовательница, разработавшая таблицу. Но наука о человеке не стоит на месте. Эти открытия современными исследователями были углублены в сторону конкретизации, в результате чего выяснилось, что личные несбалансированности не возникают на пустом месте, а чаще всего выступают как прямое следствие наших с вами страхов. Следовательно, распознать страх, разобраться с ним, а в конечном итоге, редуцировать его – это одна из важнейших задач на пути к благополучию. Но прежде чем начать решение этой задачи, давайте сосредоточимся на том, что из себя страх представляет.

## **Что такое страх**

Итак, позволю себе напомнить: разбираться со своими страхами необходимо уже хотя бы потому, что часто страхи становятся теми факторами, которые мешают нашему здоровью, нашему благополучию, нашей удаче, нашему счастью, нашей любви. А вместе с тем, вряд ли можно представить себе нормального человека, который был бы напрочь лишен способности бояться. Не следует ли из этого, что все люди на Земле несчастны? Разумеется, нет, просто человечество, за много веков своего существования не изгнав страхи, все же научилось жить так, чтобы страхи не становились тотально определяющими началами жизни. Теперь мы умеем сосуществовать с нашими фобиями, умеем управлять ими, когда это необходимо. Вот только часто оказывается, что это нашей умение – не более, чем иллюзия. Жизнь может преподнести такую ситуацию, когда мы вдруг понимаем: нам нечего противопоставить нашему страху, страх сильнее нас. И в итоге получаем неприятности на работе, дискомфорт дома, личную несбалансированность и даже недуги. Не повод ли это разбираться со своими страхами? Очевидно, что повод.

## Пирамида потребностей

Один американский психолог на основе собственных многочисленных опытов составил большую схему, своего рода классификацию потребностей человека. Эта классификация получила широкое распространение в виде пирамиды. Вот она – пирамида потребностей:



Поясним данную схему. Человеческие потребности поделены на семь типов, которые расположены согласно существующей в нашем мире иерархии. Чем ниже ярус пирамиды, тем больше по количеству людей, жаждущих реализовать свои потребности в данном ярусе. Так, нет людей, которые не желали бы, чтобы их физиологические потребности были реализованы, или же почти нет людей, не знающих потребности в безопасности. А вот людей, имеющих эстетические потребности или потребности в самоактуализации, очень немного относительно всего населения; это так называемые элитарные потребности. Вот все семь уровней по их иерархии в процентном (правда, очень приблизительно, округленном в большую сторону) соотношении: физиологические потребности – 100 %, потребности в безопасности – 93 %, потребности в любви, в принадлежности кому-либо или чем-либо – 81 %, потребности в уважении и почитании – 75 %, познавательные потребности – 65 %, эстетические потребности – 38 %, потребности в самоактуализации – 27 %. Примечательно и то, что верх пирамиды – три уровня, близких к вершине (познавательный, эстетический и уровень самоактуализации), создатель пирамиды потребностей называет уровнями потребности в самовыражении или потребности в личностном росте. По мере удовлетворения тех потребностей, которые лежат на низших ярусах, начинают активизироваться и потребности более высокого уровня. Однако глупо было бы полагать, что у человека с удовлетворенными низшими потребностями потребности высшие навсегда вытеснят все остальное. Мы можем на сытый желудок сходить в картинную галерею, но по выходе из галереи ничуть не удивимся, когда снова захотим есть. Кроме того, наши потребности не находятся строго в той последовательности, которая задана

в пирамиде, ведь у разных людей взаимное расположение потребностей может варьироваться; просто именно такое расположение ярусов наиболее устойчивое и частотное.

## **Потребности человека и его страхи**

Но какова же связь между потребностями человека и темой этой книги – человеческими страхами? За ответом на этот вопрос обратимся к систематизированным взглядам и концепциям современных последователей автора пирамиды. Практически все они сходятся на том, что страх – это эмоциональное состояние, призванное выразить защитную реакцию человека при переживании опасности, угрожающей его здоровью и благополучию; причем опасности не только реальной, но и мнимой.

Согласно пирамиде потребностей, потребность в безопасности является важнейшей (после потребностей физиологических) базовой потребностью человека. Лишенный чувства безопасности, а значит – находящийся в состоянии страха, человек не способен к адекватному проявлению потребностей, которые расположены на более высоких ярусах пирамиды потребностей. Человеку, который опасается за свою безопасность, вряд ли придет в голову жаждать любви, уважения, познания, гармонии или самореализации. Впрочем, все семь ярусов пирамиды потребностей проецируются на наши с вами страхи, просто страх перед опасностью как таковой является более всего обнаженным и показательным. Но прежде чем продолжить разговор о страхах соотносимых с потребностями, укажу на еще одну важную дифференциацию страхов. Подобно многим недугам, наши страхи делятся на хронические и острые. Острый страх во многом мотивирован нашими инстинктами. Вот простой пример: вы идете по лесу и вдруг в шаге от себя видите большую и шипящую змею; даже самый отчаянный человек на какое-то время испытает острый страх. Подобный страх мы переживаем, когда возле нас резко тормозит или свирепо бибикает автомобиль, когда внезапно хлопает дверь от сквозняка прямо над нашими ушами, когда неожиданно громом дает знать о себе подошедшая совсем близко гроза. Все эти и многие другие страхи обитают в нашем подсознании и выходят наружу тогда, когда для этого есть прямые поводы. В целом же острые страхи такого рода отвечают за наш инстинкт самосохранения и порождаются благодаря этому инстинкту. Другое дело – страхи хронические, боязни, фобии, заслоняющие собой полноценную жизнь: страх темноты, страх открытых или, напротив, закрытых пространств, страх высоты, страх перемен, страх за близких... Такого рода страхи тоже нельзя считать в чистом виде патологическими уже хотя бы потому, что большинство из них присущи любому нормальному человеку в виде своего рода опасений, способных вызвать, как минимум, дискомфорт. Но одно дело – опасения, и совсем другое – фобии. Возьмите для сравнения обычного человека, несколько опасющегося высоты, и человека, страдающего страхом перед высотой. Первый, находясь на какой-либо высокой точке, просто будет вести себя осторожнее, чем обычно. Второй даже не сможет находиться в квартире, если та располагается выше первого этажа. Это уже хронический страх в чистом виде, это самая настоящая патологическая фобия, которая существенно осложняет жизнь. С этой фобией надо разбираться во что бы то ни стало и как можно скорее. Таким образом, если острые страхи помогают нам выжить, то страхи хронические чаще всего мешают нам жить.

## **Классификация страхов**

Предлагаю вам познакомиться с описательной классификацией страхов, основанной на видах опасности. Основных разновидностей тут будет пять.

1. Страх перед реальными опасностями, то есть такими опасностями, которые на самом деле угрожают нашему здоровью и благополучию. Например, страх боли, знакомый не только человеку, и не животным. Этот страх не позволяет в нас зачать инстинкту самосохранения.



2. Страх перед мнимыми опасностями, то есть теми опасностями, которые не угрожают нам, однако воспринимаются все же как угрожающие. К этой разновидности относятся почти все известные науке фобии, ведь согласитесь, что вряд ли высота или темнота, закрытое пространство или открытое несут на себя тот объем страха, который испытывает человек страдающий той или иной разновидностью фобий. Ученые-практики прямо указывают на то, что в основе почти всех фобий лежит самый обыкновенный невроз. Отсюда такие страхи, как страх болезни, страх пожара, страх смерти собственных детей; страх опоздать; страх о не выключенном уюте или плите и многие другие страхи. Не забудем, что к этой разновидности можно отнести и такой страх, как страх отличника – боязнь сделать что-то не очень хорошо, а в итоге это страх стать неудачником. В нашей стране данная фобия является редкостью, но вот в США очень распространена. В какой-то степени из описанного комплекса отличника вырастает следующий вид страха по этой описательной типологии.

3. Страх перед опасностями престижного характера, угрожающими поколебать авторитет личности среди других людей, изменить статус личности в неблагоприятную сторону. Мы часто видим несправедливость, но предпочитаем промолчать. Почему? Да потому что не хотим, как мы себе сами говорим, портить отношения с людьми, боимся прослыть скандалистами, опасаемся за свои достоинство и репутацию. Многие живут по принципу «смочишь – за умного сойдешь». Но это не более чем прикрытие страха перед престижными опасностями, ведь принцип «не высовывайся» и есть самая что ни на есть прямая реализация этого страха. Более того, этот страх перерастает в еще более сложную фобию – страх перед самим собой, то есть, например, опасения за свой внешний вид, боязнь публичных выступления, страх перед собственной несостоятельностью.

4. В результате какой-либо испытанной ранее неприятной ситуации может возникнуть страх условнорефлекторный. Самый простой пример: начинающий водитель едва не попал в аварию, чудом избежал, допустим, столкновения с другим автомобилем. Однако с этого момента стал бояться садится за руль. К условнорефлекторным страхам относят хронический страх неудачи: он рождается тогда, когда ситуация угрожает опасностью с завидной периодичностью. Приведу пример из того же мира автомобилей. У начинающего шофера на одном и том же перекрестке в тот самый момент, когда надо трогаться на зеленый сигнал светофора, три дня подряд глох двигатель, порождая нервные сигналы тех водителей, что сзади, а потом их же громкие окрики при обгоне. На четвертый день наш водитель уже бессознательно будет страшиться того, что его машина опять заглохнет на этом перекрестке. Это и есть хронический страх неудачи.

5. Еще один распространенный вид страха – это страх перед новым, неизвестным, неиспытанным, непривычным. Эту разновидность еще иногда именуют робостью. К примеру, человеку впервые в жизни предстоит сдавать устный экзамен; никогда прежде он этого не делал и, конечно, опасается неизведанного. Или девушка перед собственной свадьбой; или гитарист, который всю жизнь играл на гитаре акустической, а теперь ему предстоит сыграть на электрогитаре; или шофер, до этого ездивший на Жигулях, а сегодня пересаживающегося на Мерседес. Все это – примеры одного ряда, указывающие как раз на страх перед чем-то новым. Уникальность этого вида

страха в том, что переживание его в момент приобщения к неведомому часто очень болезненно, но зато потом, в случае успеха, остается чаще всего в виде приятного воспоминания. Впрочем, в случае неудачи страх перед новым может перерасти условно рефлекторный страх.

Обозначив виды страхов по данной классификации, вновь сосредоточимся на пирамиде потребностей. Согласно его иерархической типологии выделяется два уровня страхов – страхи материальные и страхи духовные. К материальным относят те страхи, что соответствуют четырем нижним ярусам пирамиды потребностей: физиологические, экзистенциальные, социальные и престижные страхи. К духовным – три верхних яруса: страх познания, эстетический страх, страх самоактуализации. Остановимся на каждом из этих видов подробнее, начав с самого нижнего яруса пирамиды.

## **Первый ярус пирамиды. Физиологические страхи**

Физиологические страхи принято считать самыми низшими на природной шкале, ибо присущи они, как полагают биологи, не только людям, но и животным. Страхи этой группы вырастают из самых обычных наших потребностей – из жажды, из голода, из полового влечения. Людей и животных эти потребности объединяют. Объединяют и страхи, порожденные данными потребностями. Самый распространенный из физиологических страхов – страх остаться без еды и питья. Особенно присущ данный страх тем людям, которым приходилось испытывать жажду или голод в крупном масштабе. Показательно, но именно такого рода страхи изживать бывает труднее всего. Это связано как раз с их физиологической природой, которой наше сознание часто не в состоянии что-либо противопоставить.

Самое простое, на что способен человек в плане реализации своего отношения к этим страхам, это иметь в достатке питье и еду. Не всем это по плечу, а точнее – не всем по карману. Но в каких-то необходимых объемах, думается, по силам многим. Человеку, пережившему сильнейшую жажду или ужасный голод, в психологическом плане очень важно просто хотя бы знать, что на кухне стоит фляжка с водой, а в холодильнике есть кусок свежего мяса, который всегда можно приготовить. Осознание наличия воды и еды – самый элементарный и прямой путь в сторону редукции физиологического страха голода и жажды. Но иногда и этого бывает недостаточно. Обычно происходит так, когда корни физиологического страха лежат где-то в очень раннем детстве. А в таком случае страх из психологического плана может переместиться в план психиатрический. Ребенок в детстве был обделен пищей, причиной чего была, например, бедная семья. В результате в подсознании ребенка отложился весь ужас голода. Ребенок вырос, ситуация с едой для него нормализовалась, но ощущение страха перед голодом осталось. И носит это ощущение характер явления из подсознания, потому что часто сам человек не может для себя даже приблизительно объяснить, почему ему бывает так страшно, когда он открывает дверцу холодильника, а тот не забит под завязку. Похожим образом обстоит дело и с подсознательным страхом жажды.

## Специфика физиологических страхов

Приведу обобщенный пример, с образцами которого не раз сталкивался в процессе своей многолетней медицинской работы. Известно, что человеку после серьезной полостной операции настоятельно предписывается резко ограничить потребление жидкостей в течение нескольких дней. Пока длится послеоперационная реабилитация, допускается только смачивать влажным ватным тампоном губы пациента. Несложно представить, с какой охотой бедняга схватывает капельки воды со своих губ. А кто хоть раз пережил это, тот никогда не забудет ощущения жажды. После выздоровления человек радуется тому, что теперь может пить воду столько, сколько захочется. И это хорошо уже хотя бы потому, что далеко не всегда случившееся учит нас ценить то, что так легко можно потерять. Другое дело – рождение на почве пережитой жажды очень тяжелой формы физиологического страха. Это страх остаться без воды.

В комплект обязательных покупок в супермаркете у человека, пережившего послеоперационную жажду, непременно входит несколько бутылок с водой. Дома по-настоящему спокоен такой человек только тогда, когда эти бутылки есть в наличии. И подлинная катастрофа начинается тогда, когда воды нет. В уме человек, испытывавший кошмарную жажду, впрочем, всегда держит то, что вода есть в водопроводном кране.

Но только представьте, что переживет этот человек, если воды вдруг будет отключена! Ни в коем случае не стоит приуменьшать физиологический страх жажды, а стоит разобраться с ним, выявляя его причины и пытаясь найти пути его хотя бы относительной редукции.

Аналогичным образом обстоит дело и со страхом голода. Понятно, что если этот страх порожден в детстве и живет где-то в подсознании, то и разобраться с ним следует через воздействие на подсознание. Но у страха голода может быть и вполне осознанная природа, как и в случае со страхом жажды: если человек пережил голод, то страх вновь впасть в это состояние будет с ним постоянно.

Показательный пример такого страха – отношение к еде людей, которые пережили блокаду Ленинграда. Во всех смыслах это добрые, порядочные, честные люди, отличающиеся от прочих тем, что паника обуревают их при одном только виде пустого холодильника. Несметные и ненужные запасы пищи скапливаются в закромах многих блокадников. И по-другому они просто уже не мыслят жизни своей. Вот таков настоящий осознаваемый страх голода – один из самых тяжелых видов физиологического страха.

Наконец, к физиологическим страхам относятся и страхи, так или иначе связанные с половой жизнью. Самый простой из них, самый часто встречающийся, это страх мужчины перед актом половой близости, страх, что ничего не получится или же получится очень плохо. Чем вызван такой страх? Чаще всего – личным опытом неудач. Причем неудача может носить случайный характер, но у человека впечатлительного она так плотно входит в сознание, что непременно дает знать о себе при каждом удобном случае. Как и прочие страхи низшего порядка, страх неудачи при половом акте с большим трудом поддается редукции. Простейший совет в таком случае – не думать об этом.

Но разве легко не думать? В той же степени трудно не думать о еде, когда голоден, и о воде, когда хочется пить. Такова уж природа физиологических страхов, что они носят тотальный характер и способны полностью подчинить себе человека; особенно такого человека, который не может похвастаться большой силой воли или же человека впечатлительного.

Есть и более сложные случаи физиологических страхов. Например, среди девушек можно встретить страх перед едой: непереносимое желание похудеть, постоянный подсчет энергетической ценности продуктов и набранных килограммов могут породить эту разновидность страха, от которой избавиться бывает крайне трудно. Юноша же может переживать иной страх из ряда физиологических. В какой-то момент ему вдруг начинает казаться, что девушки его не

интересуют, а интересуют, напротив, мужчины. Сомнения в своей сексуальной ориентации порождают страх за репутацию среди товарищей, среди сверстников. (Только справедливости ради надо сказать, что данная разновидность физиологического страха изживается обычно быстро и сама собой.)

Однако в целом страхи данной группы представляют серьезнейшую опасность уже хотя бы потому, что при их наличии человеку бывает крайне трудно подняться выше по ступеням удовлетворения своих потребностей – буквально все силы бросаются на то, чтобы только не было страшно по части жажды, голода или половой жизни. Посему ни в коем случае нельзя недооценивать физиологические страхи.

## **Второй ярус пирамиды. Страхи экзистенциальные (частные)**

На второй ступени снизу по пирамиде потребностей находятся страхи экзистенциальные. Начну описание данной группы с одного частного примера – уникального, но словно через призму представляющего всю проблему.

В середине 1990-х годов у меня был пациент, который боялся до глубины души того, что он потеряет свою квартиру. Не трудно понять, чем этот страх в то время мог быть вызван: страницы газет и экраны телевизоров вещали о группах злоумышленников, которые занимались тем, что обманом отбирали жилье у стариков и пьяниц. Мой пациент был вполне в расцвете лет, спиртного не употреблял, даже не курил, но будучи одиноким, очень вдруг стал опасаться за свою отдельную жилплощадь. Я пытался у него выяснить, были ли какие-нибудь прямые или косвенные посягательства на его собственность, оказалось, что нет. Но страх моего пациента носил отнюдь не вымышленный характер. Причина его была, конечно, в той продукции средств массовой информации, которую активно потреблял мой пациент. Насмотревшись криминальных программ, он впадал в панический ужас за свою квартиру и просто не знал, что делать, чтобы себя обезопасить. Дело зашло так далеко, что вряд ли мог бы помочь, например, запрет на просмотр телепередач и чтение газет – впечатление уже было сформировано, а порожденный страх носил типично экзистенциальный характер. Впрочем, выход был найден: редукция страха осуществилась через редукцию одиночества моего пациента – он женился. В итоге страх потерять квартиру прошел полностью.

## **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.