

Т. С. Кожевников

# ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА



**Т. С. Кожевников**

# **Психология страха**



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ



ГЕРЦЕНКА

Киров, 2016

УДК 159.9  
ББК 88.352  
К 58

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кировской ордена Почёта государственной универсальной  
областной научной библиотеки им. А. И. Герцена

**Кожевников, Т. С.**

Психология страха [Текст] / Т. С. Кожевников ; Киров. обл. науч. б-ка  
К 58 им. А. И. Герцена. – 2-е изд. – Киров, 2016. – 44 с.

Страх присущ человеку как биологическому и социальному существу. Даже само ожидание опасности – большая нагрузка на нервную систему и психику человека. В связи с этим человеку необходимо знать этого «врага» в лицо, уметь заранее подготовиться к встрече с ним, а иногда и использовать положительные его стороны.

Автор лекции – Тимур Серафимович Кожевников, – психолог-консультант, ведущий тренингов, тренер-медиатор; подполковник внутренней службы в отставке; преподаватель психологии и юридической психологии Кировского филиала МФЮА, автор ряда учебных пособий.

УДК 159.9  
ББК 88.352

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Общая характеристика страха</b>	
1.1. Виды страхов. Страх и бессознательное .....	5
1.2. Психические состояния страха .....	9
<b>Глава 2. Проявления страха</b>	
2.1. Физиология страха .....	13
2.2. Динамика страха .....	16
<b>Глава 3. Способы развития самообладания</b>	
3.1. Самовоспитание .....	18
3.2. Применение специальных психотехнических приёмов .....	31
<b>Заключение</b> .....	36
<b>Библиография</b> .....	38
<b>Знакомство с автором</b> .....	40



## Введение

В газете «Известия» от 20 июля 2002 года опубликованы данные статистики за последние 30 лет по сердечно-сосудистым заболеваниям в 34 странах мира. Доклад был подготовлен учёными из Лозаннского университета для Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Статистические данные по России повергли в ужас самих исследователей. По их данным, из 100 тысяч человек только от инфаркта миокарда у нас ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины, а от инсультов – 204 мужчины и 151 женщина. Вдумайтесь в эти цифры: 839 человек из каждых 100 тысяч ежегодно, и только от сердечно-сосудистых заболеваний, в 2009 году – 682!<sup>1</sup> (А в Европе – 100!)

И умирают в первую очередь молодые и среднего возраста люди. Именно среди молодёжи растут самоубийства, поскольку их психика менее всего защищена.

Учёные, проводя компьютерный анализ результатов исследований, пришли к следующим выводам.

На 70 % смертность в стране объясняется агрессивностью и озлобленностью, на 10 % – безысходностью, 15 % составляют экономические параметры и 5 % – неизвестные факторы. Таким образом, на 80 % мы умираем от духовного дискомфорта и утраты смысла жизни<sup>2</sup>. И на первом месте страх. Страх перед будущим, страх перед мнением окружающих, неуверенность в себе.

Страх присущ человеку как биологическому и социальному существу. Даже само ожидание опасности – большая нагрузка на нервную систему и психику человека. В связи с этим человеку необходимо знать этого «врага» в лицо, уметь заранее подготовиться к встрече с ним, а иногда и использовать положительные его стороны.





## Глава 1. Общая характеристика страха

### 1.1. Виды страхов. Страх и бессознательное

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. История человечества от прошлого до настоящего состоит из попыток преодолеть, уменьшить, пересилить или обуздать страх. Надежда на возможность прожить без страха остаётся иллюзией; он содержится в нашем существовании и является отражением нашей зависимости и нашего знания о неизбежности смерти. Мы можем только пытаться противопоставить развитию страха наше мужество, доверие, знания, силу, надежду, покорность, веру и любовь. Страх существует независимо от культуры и уровня развития народа или его отдельных представителей; единственное, что изменяется, – это объекты страха, ибо, как только мы полагаем, что победили или преодолели страх, появляется другой вид страха, а также другие средства и мероприятия, направленные на его преодоление. Мы в настоящее время не боимся больше грома и молнии, солнечных и лунных затмений и относимся к ним как к интересным явлениям природы, но полностью не можем избавиться от переживаний страха. В связи с этим мы сегодня испытываем страх перед угрозой новых болезней, перед возможным несчастным случаем на транспорте, страх старости или одиночества.

В настоящее время достаточно серьёзную силу набирают «социальные» страхи. Например, страх ответственности, влияние которого на развитие сердечно-сосудистых заболеваний во всём мире трудно переоценить. Этот страх, послуживший отправной точкой миллионов случаев гипертонии, атеросклероза, язвы желудка, инфарктов и инсультов, унёс больше человеческих жизней, чем все войны на Земле. Страх ответственности практически не имеет под собой биологических корней, а обуславливается почти исключительно социальными механизмами. Сущность этого страха заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берёт на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что ещё хуже, он зачастую обречён на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Именно поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений,

предпочитая, чтобы за них это делали другие. Страх ответственности приводит не только к появлению тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ человека и его физиологических функциях<sup>3</sup>.

К числу других наиболее распространённых «социальных» страхов относятся «боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха». Как писал американский психотерапевт Д. Бернс, «мысль о том, что приложение усилий не приведёт ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток». Стойкий страх провала может быть связан с различными факторами, главными из которых являются тенденция делать общие выводы из единичных фактов («Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем») и оценка по конечному результату, когда не учитываются индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близкой к этому страху является боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании выходит не конечный результат деятельности, а реакция ближайшего социального окружения. В этом случае, по мнению человека, попытка сделать что-то новое, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением. Как отмечает Д. Бернс, риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает такой низкий уровень притязаний и деятельности, какой только возможен. Лозунг «Кто не играет, тот не проигрывает» становится ведущим, и заменить его на утверждение: «Тот, кто ползёт – не падает, падает тот, кто бежит», – достаточно сложно.

Среди людских тревог особое место занимает страх смерти. Это один из самых глобальных и вечных страхов человечества, лежащий в основе многих мировых религий. Издавна смерть была окутана покровом тайны. Даже сейчас, когда человечество в общих чертах представляет себе физиологию и биохимию этого процесса, мы всё же не любим заглядывать в бездонный колодец, из которого веет холодом безнадёжности.

И. И. Мечников в своей работе «Биология и медицина» отмечал, что страх смерти – один из главных признаков, отличающих человека от животных. «Все животные инстинктивно избегают смерти, но не осознают этого. Ребёнок, избегающий её подобным образом, так же не имеет никакого представления о неизбежности смерти. Сознание этого приобретает только позднее, благодаря необыкновенному умственному развитию человека»<sup>4</sup>. Мечников утверждал, что во все времена страх смерти «составлял одну из величайших забот человека» и осознание не-

избежности своего конца не даёт в полной мере наслаждаться жизнью многим людям. Решение проблемы он искал в науке, которая могла бы, с одной стороны, удлинить срок жизни человека, а с другой, – помочь ему осознать естественность и закономерность умирания, тогда этот процесс перестаёт вызывать ужас и отчаяние. В конце своей жизни он создал учение об ортобозе – такой жизни человека, когда на смену активной деятельности приходит спокойная старость, страх смерти исчезает, уступая место чувству пресыщения жизнью и желанию смерти. Однако до этого пока далеко. В реальности мало кто стремится добровольно уйти в небытие, а страх смерти становится актуальным для многих людей самого разного возраста.

Длительное и настойчивое размышление о смерти производит глубокое впечатление на людей, а его влияние на человека с развитым воображением, художественного склада может вообще оказать решающее значение на творчество. Достаточно вспомнить, какое сильнейшее психологическое воздействие произвёл на Ф. М. Достоевского эпизод его чудом не состоявшейся казни, во многом определивший в будущем мрачный эмоциональный настрой писателя. Впоследствии Фёдор Михайлович писал в «Дневнике писателя» за 1873 г.: «Приговор смертной казнью расстрелянием, прочтённый всем нам предварительно, прочтён был вовсе не в шутку: почти все приговоренные были уверены, что он будет исполнен, и вынесен, по крайней мере. Десять ужасных, безмерно страшных минут ожидания смерти»<sup>5</sup>.

Действительно, к страху перед пугающей пустотой, ожидающей нас в конце жизненного пути, ведут тысячи дорог, и только очень сильные духом люди могут позволить себе спокойно и мудро рассуждать о смерти. Один из таких мудрецов – римский мыслитель I в. н. э. Луций Сенека. «Жизнь дана нам под условием смерти, и сама есть путь к ней, поэтому глупо её бояться: ведь известного мы заранее ждём, а боимся лишь неизвестного. Неизбежность же смерти равна для всех и непобедима. Можно ли пенять на свой удел, если он такой же, как у всех? Равенство есть начало справедливости. Мы не сразу, а постепенно, шаг за шагом, попадаем в руки смерти. Каждый день мы умираем, потому что каждый день отнимает у нас частичку жизни, и даже когда мы растём, наша жизнь убывает. Вот мы утратили младенчество, потом детство, потом отрочество. Вплоть до вчерашнего дня всё минувшее время погибло, да и нынешний день мы делим со смертью. Как водяные часы делает пустыми не последняя капля, а вся вытекшая вода, так и последний час, в который мы перестаём существовать, не составляет смерти, а лишь завершает её: в этот час мы пришли к ней – а шли мы долго»<sup>6</sup>.



Впоследствии Луций Сенека на собственном примере доказал, что его стоические взгляды на эту проблему были не просто словами, – достаточно вспомнить, как достойно принял он собственную смерть, на которую обрёл его император Нерон.

Оригинальным подходом к структуре личности человека отличались взгляды швейцарского психолога и философа Карла Юнга. Он предполагал, что весьма важные процессы происходят на границе сознательного и бессознательного, где сталкиваются Эго и Тень. Эго является сознательной частью личности, а Тень – это ядро бессознательного, куда входят желания, отрицаемые индивидуумом как несовместимые с социальными нормами или противоречащие существующим представлениям личности об идеале. Эго и Тень являются как бы взаимным отражением друг друга на зеркальной границе сознательного и бессознательного. Согласно взглядам К. Юнга, в структуре личности Тень выполняет компенсаторную функцию, а, следовательно, робкий в жизни человек в своём бессознательном храбр, а смелый «внутри» труслив. Таким образом, не бывает «абсолютных» трусов или безупречных храбрецов, ибо Тень человека всегда несёт в себе обратное отражение внешне проявляемого качества. Исходя из этого, необходимо сделать вывод, что ресурсы, необходимые человеку для борьбы со страхом, можно черпать не во внешнем мире (что бывает достаточно затруднительно), а в нём самом.

У каждого человека в определённый момент времени может доминировать или социальная, или биологическая мотивация. Особую значимость это приобретает в критических ситуациях, когда риск повреждения жизненно важных функций или снижения социального статуса запускает развитие эмоции страха. Если у человека социальная мотивация доминирует над биологической (т. е. трусом быть стыдно или недостойно), то страх вытесняется в область бессознательного, в Тень. В этом случае «внешняя» смелость при наличии «внутренней» робости вызывает психологическое напряжение, провоцируя возникновение внутреннего конфликта. Например, предприниматель, решаясь на заключение рискованной сделки, зачастую просто загоняет подале «внутрь» себя страх за возможные неблагоприятные последствия от реализации этого контракта. И пока не закончится срок его действия и всё не разрешится благополучно, он будет жить с этим разрушающим его изнутри страхом. К сожалению, далеко не всегда человек осознаёт (или хочет осознать) наличие подобного конфликта, особенно если этот факт противоречит его установкам (типа «настоящие мужчины не должны ничего бояться»). Иногда, чувствуя, что «что-то неладно с нервной системой», человек обращается к психологу, но при этом не говорит о своих тревогах. Зача-

стую наличие страха в области Тени можно распознать только по внешним признакам (повышенный уровень мышечного тонуса, изменения в сердечно-сосудистой системе, нарушение функции пищеварения). Чтобы избавить человека от такого состояния, необходимо разрешить ему бояться, ибо проявленная на сознательном уровне трусость зеркально отразится смелостью на уровне Тени.

Гораздо меньше уровень конфликта в случае, если биологическое преобладает над социальным и человек просто стремится выжить любой ценой (например, уклоняясь от несения военной службы в период военных действий). Здесь также сталкиваются социальные и биологические потребности, однако, как показывает опыт, выраженность нарушений в этих случаях не столь заметна. Это связано с тем, что влияния на тело со стороны биологических инстинктов оказываются более естественными и гармоничными, чем воздействия, опосредованные социальными установками.

Наконец, субъективно наиболее тяжело переживается внутренний конфликт при относительном равенстве социальных и биологических мотиваций, когда человек сознательно переступает через социальные стандарты и при этом чувствует себя трусом. Тогда развивается резонансный автоколебательный процесс, когда страх и смелость периодически переходят из Эго в Тень и обратно. В этом случае, пока не произошло окончательного преобладания какой-то из двух противоположных мотиваций, человек будет жить в состоянии острейшего психологического конфликта, что будет оказывать разрушающее действие на все стороны личности<sup>7</sup>.

## 1.2. Психические состояния страха

Страх издавна служил объектом изучения специалистов самых разных отраслей науки – философов, социологов, психологов, психиатров, физиологов и т. д., каждый из которых по-своему представлял этот феномен человеческой психики. Некоторые философы (например, С. Кьеркегор) видели в нём некую экзистенциальную силу, определяющую эволюцию человеческой души; социологи и политологи поныне рассматривают подобные эмоции как средство манипулирования человеческими массами; психологи обращают внимание на защитную функцию страха, способствующую выживанию индивидуума в экстремальных условиях; психиатры воспринимают его как некую болезнь, от которой нужно избавить пациента, а для физиологов наиболее интересны механизмы формирования этой эмоции в головном мозге и пути её реализа-

ции. С одной стороны, такой многомерный подход помогает выйти за рамки какой-то одной науки и увидеть проблему в целом, а, с другой, – из-за всё усиливающегося разобщения научных направлений затрудняет создание единой концепции страха<sup>8</sup>.

Дело в том, что сущность психики человека состоит в особой форме отражения реальной действительности, другими словами, все мы воспринимаем и отражаем реальную действительность по-разному, даже если эта действительность одна и та же, воспринимать мы её станем исходя из своих особенностей. Точно так же и со страхом – на одну и ту же ситуацию психические проявления у различных людей будут различны.

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Потребности разделяются у людей на три основные группы:

1. Витальные (удовлетворение которых обеспечивает биологическое существование индивида – жилище, питание, одежда).

2. Социальные (связаны с признанием со стороны себе подобных – должность, звание, финансовая состоятельность).

3. Идеальные (или духовные). Именно здесь скрыта причина творчества, поисков истины, добра, красоты, справедливости, всего того, что в совокупности составляет смысл жизни.

Так вот страх возникает при угрозе витальным и социальным ценностям, которые называются внешними. Идеальные ценности называются внутренними. Существует древняя притча. Один из императоров прошлого, повздорив со своим мудрецом советником, решил его унижить и задал следующий вопрос: «Вот ты такой умный, а почему же тогда такой бедный?» Но на то он и мудрец, что ответил, обратившись к одежде императора: «Уважаемый кафтан, дело в том, что у твоего хозяина ценности снаружи, а у меня внутри». В данном случае мудрец говорил о внутренних (идеальных) ценностях, которые никогда не потеряешь, если, конечно, они есть.

По своей психологической природе страх является результатом мышления и воображения, предвосхищающих опасности для жизни, здоровья и самочувствия человека. Другими словами, неуравновешенность работы левого полушария, отвечающего за мышление, и правого, отвечающего за восприятие и воображение, и порождает страх.

Мышление – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поиска и нахождения решений теоретических и практических задач, анализа ситуаций, прогнозирования деятельности и др.

Мышление осуществляется с опорой на восприятие и двигательные действия, но выходит далеко за их пределы.

Мышление человека, в каких бы формах оно ни реализовывалось, – неразрывно связано с языком и речью.

Мышление человека существует в понятиях. Понятия – это мысль, в которой отражаются общие, существенные, отличительные признаки предметов и явлений действительности<sup>9</sup>.

Воображение, или фантазия, как и мышление, принадлежит к высшим познавательным процессам. Воображение присуще только человеку.

**Воображение** – это элемент творческой деятельности человека, построение образа конечного и промежуточного продуктов труда, обеспечивающий создание программы поведения в проблемной ситуации. Воображение может выступать и как средство создания образов, не вызывающих активную деятельность, а заменяющих её.

Воображение ориентирует человека в процессе деятельности путём создания психологической модели конечного или промежуточных продуктов труда, что способствует их предметному воплощению.

Воображение тесно связано с мышлением. Оно также возникает в процессе проблемной ситуации. Воображение осуществляется на том этапе познания, когда неопределённость ситуации очень велика.

### Виды воображения

Различают воображение пассивное и активное; пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным, а активное – творческим и воссоздающим. Воссоздающее воображение в своей основе имеет создание системы образов, соответствующих описанию. Творческое воображение, в отличие от воссоздающего, предполагает самостоятельное создание новых образов.

Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал её как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека переживание страха варьируется в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы так называемого «аварийного поведения», сложившиеся в процессе биологической эволюции. Иными словами, разум в этот момент полностью отключается, и человек действует, «не помня себя», в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом

оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям.

Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны. Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться. От него сосет под ложечкой, трясутся руки, становятся ватными ноги, звенит в ушах, застревают ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: ажитация (внешнее проявление – бегство), ступор (внешнее проявление – оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление – неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами аварийного выхода из таких ситуаций, когда попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход.

**Ажитация** наиболее распространена. Она выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция ажитации обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, бежит прочь. В организме в это время происходят серьёзные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объёме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается, и напуганный человек часто не знает толком, куда же ему бежать.

На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже естественная реакция, выработанная в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мёртвым, поскольку ни один хищник не питается падалью. Да и в бою с себе подобными в горячке сражения людям обычно не до того, чтобы заниматься павшими. **Ступор** проявляется в том, что человек застывает на одном месте либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Всё это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

**Сумеречное состояние** сознания выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешне сумерки сознания выглядят как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмыс-

ленные агрессивные действия в отношении источника страха. Правда, полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко. Зато её атрибуты общеизвестны: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное стремление испугать противника, что иногда удаётся, а иногда – нет<sup>10</sup>.

Человек является переходной моделью от животного мира к информационному состоянию, и инстинкты (способность к совершению целесообразных действий) нам достались от нашего животного начала. Но у человека, в отличие от животных, есть сознание, и он благодаря ему должен преодолевать инстинктивное, к тому же пользу инстинкты приносят, в основном, в природной (естественной) среде, а не в искусственно созданной социальной.

Таким образом, страх ослабляет, парализует либо заставляет, образно выражаясь, бросаться грудью на меч, от чего, как известно, тоже нет никакого толку. Поэтому главное – научиться контролировать своё эмоциональное состояние, или, другими словами, привести работу левого и правого полушарий к взаимобалансированности.

## **Глава 2. Проявления страха**

### **2.1. Физиология страха**

Изучение физиологии и нейробиологии страха позволило лучше понять биологические механизмы поведения человека. Но на его жизнедеятельность накладывається множество социальных и культурных установок, в свете которых генетически запрограммированные инстинкты теряют своё приспособительное значение или даже мешают жить. В этом плане страх, запускающий реакции борьбы или бегства, которые хорошо проявили себя в период биологической эволюции, оказывается совершенно неадекватным современной жизни. Поэтому отрицательное значение страха проявляется значительно шире, чем положительное. Он может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволять личности реализоваться в полную силу. Страх снижает активность человека, в отдельных случаях буквально парализует его, а хроническое состояние тревоги и страха приводит к различным болезням. Однако первоначально эта эмоция возникла в процессе эволюции как защита организма от всевозможных опасностей первобытной жизни. Позже, когда человек построил вокруг себя новую среду обита-

ния (как техногенную, так и социальную), реакция страха во многих случаях перестала быть адекватной обстоятельствам. Согласно мнению антропологов, формирование человека закончилось примерно 40–50 тыс. лет назад. Описывая предков человека, И. П. Павлов писал: «Их нервная деятельность выражалась в совершенно определённых деловых отношениях с внешней природой, с другими животными и всегда выражалась в работе мускульной системы. Им приходилось либо бежать от врага, либо бороться с ним»<sup>11</sup>. Поэтому неудивительно, что в результате естественного отбора страх стал запускать в организме человека вполне определённые реакции, способствующие в первую очередь улучшению кровоснабжения мышц и мобилизации энергетических ресурсов организма.

С этой точки зрения, становится понятной эволюционно закреплённая в наших реакциях положительная роль страха для организма. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Это происходит за счёт выброса адреналина в кровь, что улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Побледнение кожных покровов и холодок «под ложечкой» при испуге относятся к эффектам адреналина: кровь, необходимая в минуту опасности мышцам, отливает от кожи и желудка<sup>12</sup>. Все остальные реакции, сопровождающие страх у человека и животных, также были изначально полезны: волосы, вставшие дыбом от ужаса на голове, должны были напугать потенциального врага, а так называемая медвежья болезнь уменьшала вес организма и сбивала с толку агрессора.

Во-вторых, страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события. Изучение воспоминаний раннего детства позволило психологу П. Блонскому утверждать, что особенно хорошо запоминается то, что вызывает страдание и страх, а боль и страдание чаще всего воспроизводятся именно как страх. Анализируя этот феномен, В. К. Вилюнас писал: «Нетрудно видеть целесообразность воспроизведения боли и страдания в виде страха. Страх в отношении предметов, доставивших боль, полезен тем, что побуждает в будущем к избеганию этих предметов; переживание же при этом на основе памяти ещё и самой боли просто лишало бы активность избегания всякого смысла»<sup>13</sup>. Н. К. Миллер в экспериментах показал, что животные не только достаточно быстро обучаются избегать ситуаций, вызывающих у них страх, но в подобных условиях могут воспроизводить комплекс соответствующих ему реакций. В его опытах крысы, находившиеся в белом отсеке, получали удары тока до тех пор, пока не обучались открывать дверь в соседний чёрный отсек. Через некоторое время, когда животных помещали в белый отсек, они проявляли все признаки страха даже при отсутствии болевого раздражителя. С определёнными оговор-

ками можно предположить, что крысам «было страшно» в белом отсеке; по крайней мере, налицо были признаки данной эмоции. Таким образом, страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций.

И, наконец, третья функция страха. Когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение, страх диктует стратегию поведения. Как считает П. В. Симонов, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды. Именно в этом случае целесообразно реагировать на расширенный круг сигналов, чья полезность ещё не известна. На первый взгляд, такая реакция избыточна и неэкономна, но зато она предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Рассмотрим влияние страха на организм человека и сделаем определённые выводы.

1. Непроизвольная эмоциональная реакция на чувство опасности или угрозы характеризуется высоким уровнем возбуждённости.

2. Учащается сердцебиение.

3. Повышается кровяное давление.

4. Увеличивается количество сахара в крови (даёт энергию)

5. Повышается кислотность в полости живота (активно усваивается пища).

6. Усиливается свёртываемость крови (уменьшается вред от ранений).

7. Больше крови приливает к мускулам (тонус мускулов растёт).

8. Усиливается действие мозговых центров по сознательному контролю за действиями мускулов.

9. Зрение становится более острым, слух – чутким.

10. Искажения восприятия могут вызываться указанными выше изменениями функций в организме<sup>14</sup>.

Другими словами, у человека активируется нервная система, мобилизующая энергетические ресурсы и перестраивающая деятельность всех систем органов, подготавливая их к физической деятельности.

И если объективно посмотреть на процессы, происходящие в организме при возникновении страха и дающие ему возможности, то можно сделать один, но очень важный вывод: организм мобилизуется, его возможности увеличиваются (кровь бережётся, пища быстрее усваивается, силы становятся больше и т. д.). Самое главное – знать и понимать, что происходящее является защитной реакцией и повышает возможности человека. Другими словами, человек в идеале должен «брать» эти возможности и использовать, так как у человека есть сознание, благодаря которому он в состоянии себя менять и контролировать.



## 2.2. Динамика страха<sup>15</sup>

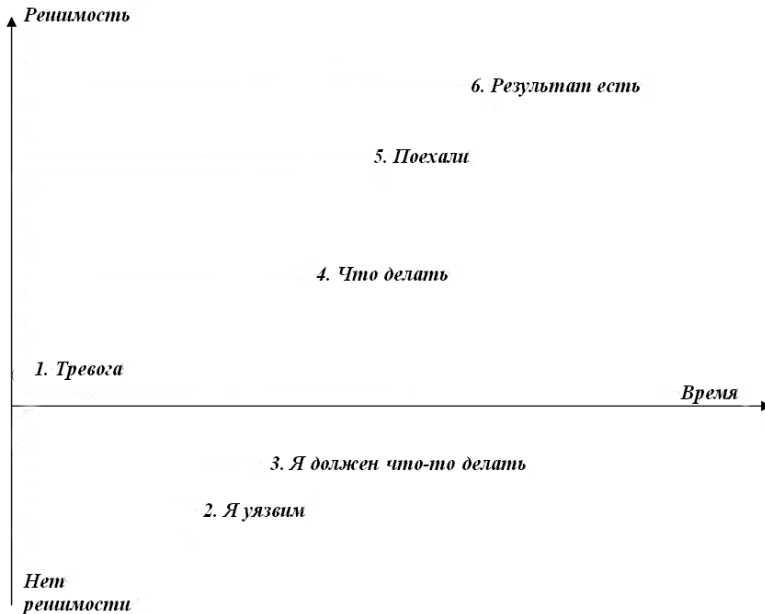


Рис. 1. Динамика страха

В обычной жизни у человека нет ни решимости, ни её отсутствия. Но возникает опасность, и люди могут вести себя по-разному.

Все возможные варианты поведения специалисты сводят к трём.

### 1-й вариант

Данный вариант поведения, как правило, встречается в действиях у подготовленных людей. Что будет представлять собой подготовленный человек? Это, с точки зрения психологии, тот человек, который многократно «проиграл» мысленно, а ещё лучше отработал ситуацию на практике. И если происходящее в его жизни ему знакомо, то он сразу будет действовать, так как научился. Не зря есть высказывание, что человек от рождения ничего не умеет, кроме как ходить в туалет, а всему остальному учится. Так и получается: чему научился, то и продемонстрировал. На динамике страха (рис.1) это будет вариант поведения «Тревога – Поехали – Результат есть».

---

## 2-й вариант

При возникновении опасности возможно поведение человека, обусловленное защитными (инстинктивными) механизмами, так называемое недостойное поведение. Возникает состояние ступора, ажитации либо сумерек сознания. Это влечёт угрозу жизни или психическому здоровью человека. На динамике страха это будет вариант поведения *«Тревога – Я уязвим»*.

## 3-й вариант

Данный вариант поведения, как правило, встречается в действиях у относительно подготовленных людей. Как будет выглядеть данное поведение? У человека срабатывают инстинктивные проявления, но до определённой меры. К примеру, находится человек в состоянии ажитации или просто бегства, решимости у него нет. Но в этом состоянии у человека может возникнуть противоречие: или бежать дальше, или вернуться и решить проблему. И вот здесь выходит на первое место внутренняя самооценка (достоинство) личности. Другими словами, чтобы не потерять себя как личность, человек реализует глубинные потребности, обусловленные нравственным, родственным или профессиональным долгом. Преодолевает себя, выходит на уровень решимости и принимает решение, действует и получает результат. На динамике страха это будет *«Тревога – Я уязвим – Надо что-то делать – Что делать – Поехали – Результат есть»*. Таким образом, видим, что это определённая эволюция человека, растянутая во времени, но всё-таки достойный вариант поведения.

## Глава 3. Способы развития самообладания

Человечество за тысячелетия своего существования накопило значительный опыт преодоления страха. Принято считать, что это чувство нельзя преодолеть логикой, уговорами и приказами, напряжением воли. Как же побороть страх? Выделим два основных пути в развитии самообладания: самовоспитание и применение специальных психотехнических приёмов.

### 3.1. Самовоспитание

Включает личностное развитие и совершенствование подготовки в необходимой сфере деятельности. Личностное развитие человека является своего рода «внутренней теорией» личности и сводится к развитию и формированию четырёх групп качеств:

- морально-психологических;
- познавательного-интеллектуальных;
- эмоционально-волевых;
- коммуникативных<sup>16</sup>.

**Морально-психологические качества** отражают нравственность человека, данную категорию иногда называют характером.

Под характером понимают устойчивые индивидуальные особенности личности, которые проявляются в типичных для неё формах общения, поведения и деятельности, обнаруживающихся в типичных ситуациях, и определяются отношением личности к этим ситуациям. Каждый человек обладает не только определённым типом характера, но и индивидуальным своеобразием, присущим только ему набором черт характера.

Существенное значение для типа характера имеет соотношение неосознанных влечений (инстинктов), установок (привычек) и сознания.

В зависимости от преобладания того или иного компонента различают соответствующие характеры: импульсивный, у которого господствуют влечения, инстинкты и аффекты; рутинный, поведение определяется, главным образом, системой привычек; сознательно-мыслительный – ведущее значение принадлежит сознательному регулированию поведения.

Нравственную основу поведения человека в опасных ситуациях составляют следующие морально-психологические качества:

1. *Чувство справедливости*, с которого начинается самопознание человека и которое даёт ему так называемый «стержень». Возникает вопрос: как развивать в себе данное чувство, что брать за основу справедливости? Все люди, исходя из определения сущности психики, различны, а значит, для одного справедливо дать, а для другого справедливо взять. Выше говорилось о том, что человек является переходной моделью от животного состояния к информационному, в связи с этим у человека присутствуют:

– Инстинкты – способность к совершению целесообразных действий у животных (преобладают импульсивные проявления, влечения и аффекты). **«Человек-животное».**

– Привычки – негативное явление, эффект которого состоит в отсутствии реакции на определённый стимул. Поведение человека сводится к уменьшению количества реакций на внешние раздражители в ходе повторения стимула. Человек находится в определённой психологической колее, как правило, навязанной, а выбраться из неё и не считает необходимым, ему и так хорошо. **«Человек-рутина».**

– Знания – система научных и житейских понятий, усвоенных человеком в процессе обучения и жизненного опыта. Сократ понимал добро как познание, а зло как невежество. Другими словами, благодаря знаниям человек может контролировать свои инстинктивные проявления и привычки, начинает осознанно относиться к своему поведению и окружающему миру, начинает вырываться из стада. Для примера: не хлопать в ладоши, когда не нравится выступающий, пусть даже весь зал в коллективном психозе хлопает по привычке. **«Человек-умник».**

– Совесть – духовный инстинкт, внутренний регулятор, данный человеку свыше. Совершив проступок, мы почти всегда ощущаем её действие, осознанно или нет.

Философ Диоген ходил по городу днём с фонарём и вопрошал: ищу человека, где человек? А над ним все смеялись, только ему одному было грустно, что так и не нашёл. **«Человек-человек».**

Таким образом, мы вышли на категорию индивидуальной справедливости, понимание которой зависит от преобладания тех или иных составляющих человека в процентном соотношении. На данном чувстве справедливости и строится «фундамент» личности, обязательным условием которого является практическая деятельность.

2. *Принципиальность* является следствием чувства справедливости, так как, придерживаясь своих критериев справедливости, человек и становится принципиальным.

3. *Честность*. Ощущая свою природу, человек начинает больше познавать себя, окружающий мир. Понимание того, что всё зависит от самого человека, его отношения к себе и окружающему миру, избавляет от необходимости хитрить и создавать условия для других людей по неверному пониманию ситуаций. Ложь – целенаправленное введение в заблуждение другого человека для достижения своих целей. И ещё немного о лжи: от многих приходится слышать, что мир СЛОЖНЫЙ, но мало кто задумывается, какой корень у этого слова. Быть может, сократим в своей жизни долю хитрости и обмана, и мир станет более ПРОСТЫМ.

4. *Порядочность* – внутренне обусловленная неспособность к бесчестному поступку, другими словами, человек не может совершить дурной поступок не из-за мнения окружающих, а по своим внутренним мер-

кам. Любой человек, наверное, согласится, что других обманывать не так уж и трудно, но врать самому себе нет смысла. Порядочность строится на следующих качествах:

– обостренная совесть, осознание того, что даже бездействие или молчание могут быть бесчестными;

– умение держать себя одинаково с любым человеком, независимо от его служебного или социального статуса (Ж.-Ж. Руссо утверждал: «Высшая добродетель – быть одинаковым с принцем и с нищим»). В социуме, как правило, складывается наоборот: люди «дружат» должностями, с теми, которые поближе к престижному социальному статусу, дружба идёт активнее, а с теми, кто должностью не вышел, менее активно. Но это всё игра, пройдёт время, люди лишатся должностей, званий и будут просто мужчины и женщины, а какие останутся отношения? Каждый решает сам.

Хотелось бы немного отвлечься от основной темы и сказать об одном из главных принципов мироздания – «неприкосновенности воли человека», который говорит о том, что никто не имеет права навязывать никому другому свою волю, советы, знания, добро. Человек должен сам захотеть этого, «созреть» психологически до этого состояния необходимости и потребности в тех или иных знаниях. Всё остальное является навязанным и принесёт больше вреда, нежели пользы. Наблюдения из практики: очень многие боятся новой информации, пусть даже объективно полезной. Психологически это объяснимо, появление и наличие новой информации обязывает к изменению себя, образа мыслей и действий, что предполагает принятие решений и, как следствие, привнесение изменений в свою привычную жизнь. Но это уже ответственность, а по привычке жить проще и спокойнее.

5. *Чувство товарищества.* Здесь всё очень просто: кто есть мы – такие у нас друзья. Из классики: скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Так же верно и обратное утверждение: кто есть ты, и я скажу, кто твои друзья.

Данная группа морально-психологических качеств является основополагающей, так как формирует внутренний, мировоззренческий уровень человека вне зависимости от законов искусственно созданной социальной среды. В идеале достигается правильным воспитанием, а в зрелом возрасте – саморазвитием человека. Сами по себе данные качества, разумеется, не появятся, необходима познавательная деятельность. К. Прутков говорил: «Многие вещи нам непонятны не потому, что наши знания слабы, а потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий». Другими словами, пока мы чего-то не знаем, для нас это не существует, как только узнали о чём-то, сразу стало существовать.

### **Познавательные-интеллектуальные качества**

Подобно тому, как дом строится в соответствии с планом архитектора, так и жизнь человека складывается согласно преобладающему в нём умственному образу. «Нет силы более могучей, чем знание. Человек, вооружённый знанием, непобедим», – отмечал русский писатель М. Горький. Поэтому одним из важнейших условий самосовершенствования и обеспечения безопасности является способность приобретать знания, развивать свои умственные способности. При этом единственным путём, ведущим к знанию, как отмечал английский драматург и публицист Б. Шоу, является деятельность.

Развитие умственных способностей определяется, прежде всего, способностями, задатками и интеллектом человека.

**Способности** – это такие качества, присущие человеку, которые, если они есть, дают ему возможность выполнить какую-либо работу. Необязательно способности проявляются с самого детства. Были, есть и будут случаи, когда люди начинали на хорошем профессиональном уровне писать стихи, картины, музыку в преклонном возрасте, причём в молодости они и не помышляли об этом. Остаётся только сожалеть о том, сколько способных людей так и не смогли реализовать себя, так как не развивали своих способностей или же развивали их, что называется, не в том направлении.

**Задатки** – это природно обусловленные, бросающиеся в глаза особенности человека, которые могут обеспечить ему успех в какой-либо деятельности.

**Интеллект** – это достаточно устойчивая совокупность умственных способностей человека. Интеллект непосредственно связан с личностью. Следовательно, развивая качества своей личности, мы развиваем и интеллект. Потому глубоко заблуждается тот, кто считает, что ум – это от природы и от человека ничего не зависит. Усердием человек средних способностей достигает значительно больше, чем талантливый, но ленивый человек.

Развитие интеллектуальных качеств напрямую зависит от тех знаний, которые получены в результате обучения. К. Д. Ушинский писал, что «ум есть не что иное, как хорошо организованная система знаний». Разве можно сравнить первоклассника, какими бы умственными способностями он ни обладал, с учеником 11-го класса! Чем больше человек накапливает знаний, тем он становится умнее. Поэтому следует неустанно пополнять багаж своих знаний. «Учитесь так, словно вы постоянно ощущаете нехватку своих знаний, и так, словно вы постоянно боитесь растерять свои знания», – советовал китайский мудрец Конфуций.

Однако не любое знание способствует развитию умственных способностей. Забуренное, но не понятное, не имеет значения для развития ума. Начётчик в большинстве случаев – далеко не умный человек. В процессе овладения знаниями должна развиваться не только память, но и воображение, и мышление. Умный – это не только знающий человек, но и умеющий добывать и использовать знания.

Необходимо помнить, что чем больше человек приобрёл в результате общения с другими людьми, тем больше это стало его собственным. Общаться надо с теми, от кого можно научиться, но при этом не терять возможности и для самостоятельного обучения. «Единственный путь, ведущий к знанию, – это деятельность». Ежедневно необходимо выделять время для мышления и всегда испытывать жажду знаний<sup>17</sup>.

К познавательного-интеллектуальным относятся следующие качества:

1. *Внимание* – это направленность психической деятельности и сосредоточенность её на объекте восприятия или мышления, имеющем для личности определённую значимость.

Различают произвольное и произвольное внимание. Произвольное внимание возникает независимо от воли и намерения человека, а лишь благодаря воздействию раздражителей. Оно также зависит от внутреннего состояния человека.

Произвольное внимание отличается от произвольного тем, что оно направляется на объекты под влиянием принятых решений и поставленных человеком сознательных целей. Произвольное внимание – это проявление нашей воли. У человека произвольное внимание возникает в процессе труда. Труд – это целесообразная деятельность. Постановка же цели включает в себя и направление внимания.

Кроме произвольного внимания, есть ещё один вид внимания, который так же, как и произвольное, носит целенаправленный характер, но не требует постоянных волевых усилий. Когда внимание из произвольного перешло в произвольное, оно называется послепроизвольным. Оно находится, как и произвольное, под контролем сознания.

2. *Память* – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта.

По характеру психической активности различают двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую память.

**Двигательная** память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

**Эмоциональная** память – это память на чувства.

**Образная** память – это память на представления: зрительные, слуховые, вкусовые, запаховые, осязательные.

**Словесно-логическая** память имеет дело с мыслями и языком. Мысли не существуют без языка. Поэтому такой вид памяти называется словесно-логический.

3. *Сообразительность*. Человек исходя из своего жизненного опыта, здравого смысла и имеющихся знаний, должен начать соображать. Часто приходится слышать: «Необходимо думать, надо чаще думать», – и сразу вспоминается пример из кинофильма «Брат-2», где водитель такси в Америке говорит Д. Багрову: «Думать надо меньше, а соображать больше». В данной фразе заложен огромный смысл – соображаем, принимаем решение, действуем, получаем результат. Результат хороший – значит, сообразили верно, результат плохой – будем умнее в следующий раз. А если только думать, голова заболит, и всё.

4. *Дальновидность* – это сообразительность, но удалённая во времени. Другими словами, человек в состоянии предвидеть последствия своих действий и видеть их возможный результат.

Необходимо сказать и про такую важную составляющую самовоспитания, как развитие эмоционально-волевых качеств, с которыми тесно переплетены и морально-психологические, и познавательные-интеллектуальные качества, так как во всех указанных качествах задействованы и левое (логическое), и правое (образное) полушария, с той лишь разницей, что дополняют они друг друга на разных уровнях.

### *Эмоционально-волевые качества*

**Эмоции** – это реакции человека на внешние и внутренние раздражители, имеющие ярко выраженную субъективную окраску, связанную с удовлетворением или неудовлетворением потребностей организма.

Различают положительные эмоции – радость, наслаждение, удовольствие и т.д. И отрицательные – грусть, печаль, неудовольствие и т.д. Разные виды эмоций сопровождаются различными физиологическими изменениями в организме, соответствующими психологическими проявлениями. При этом печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают человека совершать нежелательные действия. Короче говоря, индивид, оказавшись во власти эмоций, «теряет голову». Наверное, каждому из нас случалось сожалеть о резком, необдуманном слове, обидевшем других людей. А стоило бы на минутку «включить разум», так обидное слово не сорвалось бы, конфликт был бы ликвидирован не «взрывным путём», а логичным, более действенным и менее опасным, не оставляющим отпечатка ни на настроении, ни на самочувствии – и своим собственным, и других людей.



Поэтому следует научиться управлять своими эмоциями. Эмоции не должны «брать верх» над разумом. «Сильнее всех владеющий собою», – отмечал римский философ, поэт и государственный деятель Сенека. «Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных перегрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые эмоциональные стрессы», – писал выдающийся физиолог академик П. К. Анохин.

Вместе с тем, необходимо уметь вызывать и использовать положительные эмоции, так как, являясь естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма, в то время как отрицательные, напротив, угнетают их.

Стремление к положительным эмоциям вырабатывает у человека чувство оптимизма. На этой основе он движется к высоким идеалам. Такой человек никогда не сникнет под ударами судьбы. Вместе с тем, всё больше и больше данных указывает на то, что для здоровья нужны любые эмоции. Не будь, например, эмоции голода, человек не стал бы столь активно искать пищу, не будь эмоции страха, – не смог бы надёжно защищаться и т.д. Поэтому для человека важно наличие как положительных, так и отрицательных эмоций. Однако надо всегда помнить: отрицательные эмоциональные переживания, волнения не должны быть непрерывными и длительными. Длительные отрицательные переживания могут привести к серьёзному заболеванию организма, так называемым болезням стресса.

Воля является одним из условий становления личности, сознательной регуляции поведения и действий для достижения поставленных целей.

Структура волевого акта:

- 1) осознание внутреннего побуждения к деятельности;
- 2) постановка целей действия;
- 3) определение способов достижения цели;
- 4) принятие решения о выполнении действия;
- 5) реализация решения.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности направлена на преодоление внутренних трудностей – это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на жизненном пути. Воля представляет собой ту силу, с помощью которой человек способен добиваться поставленной цели. Благодаря воле человек побеждает страх, преодолевает усталость, мобилизует свои скрытые резервы, не поддаётся соблазнам, мешающим довести задуманное до конца. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, отступают

при встрече с препятствиями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Примеры проявления сильной воли можно найти в произведениях Н. Островского, Б. Полевого, М. Шолохова, К. Симонова и других авторов.

Примеры реальных и вымышленных героев показывают, что воспитание силы воли – очень трудный процесс. Ведь, по сути своей, это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо, наоборот, отказ от того, что очень хочется. Поэтому начинать воспитание силы воли следует с привычки преодолевать трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Необходимо каждое препятствие рассматривать как «не взятую крепость» и делать всё возможное, чтобы преодолеть это препятствие, «взять» эту «крепость».

К числу важнейших условий формирования воли относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей своей жизни. Слабовольные люди, как правило, не умеют организовать ни свою работу, ни свой отдых. Хватаясь то за одно, то за другое дело, они ничего не доводят до конца. Волевой человек – хозяин своего времени. Разумно организуя свою деятельность, он, не торопясь, выполняет намеченное, его поведение характеризуется собранностью и целеустремлённостью. Поэтому для того, чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту.

Можно воспитать сильную волю, если, например, ежедневно заставлять себя делать то, что нужно, но что делать не хочется, каждый раз преодолевая своё нежелание рано вставать, идти на холод, на улицу, заниматься физической зарядкой и т.д.

Ничто не является таким мощным механизмом формирования силы воли человека, как труд. Трудовая деятельность невозможна без волевых усилий. Работать нужно и нужно уметь заставить себя работать.

Хорошо развивают волю занятия спортом. В спорте постоянно приходится добиваться результатов, преодолевая различные трудности, побеждая, прежде всего, самого себя.

Сильная воля воспитывается также борьбой с недостатками, вредными привычками, отрицательными чертами характера и др. Для начала следует сформулировать для себя твёрдое и бесповоротное решение избавиться от недостатка или вредной привычки, отрицательной черты характера и на первых порах избегать тех условий, в которых они могут проявиться. После этого необходимо ни разу не отступать от поставлен-

ной цели, следуя выбранному направлению, и не отклоняться от намеченной цели, а тем более не оглядываться назад. Недостаток, вредную привычку, отрицательную черту характера и другое легче победить самовнушением всего того позитивного, что несёт с собой избавление от них.

Умение преодолевать себя в повседневной жизни хотя бы в мелочах в значительной степени способствует выработке веры в свои силы, а, значит, и способности управлять собой, своими эмоциями.

Эффективное выполнение необходимых действий в психически напряжённых ситуациях требует развития следующих эмоционально-волевых качеств у человека:

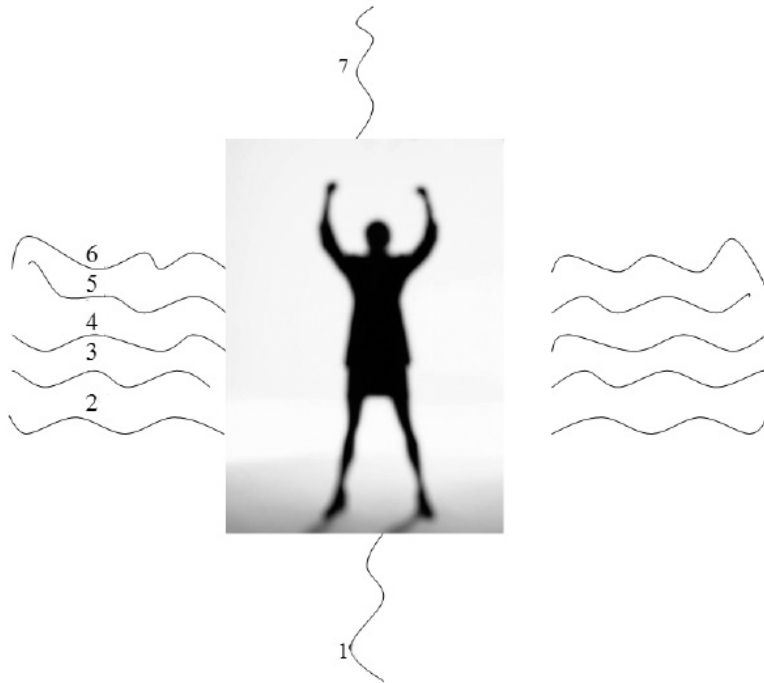
- решительности,
- настойчивости,
- самообладания,
- эмоциональной уравновешенности,
- выдержки,
- выносливости,
- собранности,
- осмотрительности,
- хладнокровия,
- уверенности в своих силах,
- отзывчивости,
- справедливости.

Следующая группа коммуникативных качеств находится немного в стороне от первых трёх указанных, но принципиально также работает на самовоспитание человека.

Одним из основных принципов современной жизни является поддержание нормальных взаимоотношений между людьми. Но в жизни нередко приходится сталкиваться с грубостью, резкостью, неуважением к личности другого человека. Забыто прекрасное высказывание испанского писателя Сервантеса: «Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Причина здесь в том, что многие люди не умеют общаться друг с другом, а отсюда ссоры, выяснение отношений и т.п., чреватые ущербом для психического здоровья, а иногда создающие опасность и для жизни. Нормальные взаимоотношения напрямую зависят от умения общаться.

На Востоке большинству известна энергетическая значимость общения для человека. Существуют определённые фокуссионные центры энергетике человека, так называемые чакры, по которым энергия поступает к человеку и излучается от него. Энергия представляет, как прави-

ло, волновой процесс. Мы говорим: звук в форме волны определённой частоты и длины уходит; наше изображение, тепло – также волновая характеристика, исходя из этого энергообмен человека выглядит примерно следующим образом:



*Рис. 2. Энергообмен человека*

1 – энергетический центр, принимающий энергию Земли (опосредованно – продукты питания растительного и животного мира, вода); 2, 3, 4, 5, 6 – энергетические центры, отвечающие за взаимодействие с окружающим нас по «горизонтали» миром, а именно с людьми; 7 – энергетический центр, связывающий с чем-то Высшим информационным, отвечающий за тяготение к сверхъестественному.

Каждый из нас, наверное, согласится, что общение с одними доставляет радость и приносит уверенность в себе. Общение же с другими людьми радости не приносит, а уверенность в себе уменьшается. Дело в том, что мы общаемся или не с теми, или не так. Конечно, живя в обществе, мы не можем постоянно выбирать себе партнёров для общения и вынуждены общаться, нравится нам это или нет. Но знание положитель-

ных коммуникативных качеств и их применение, развитие в себе снижает вероятность появления негативных эмоций.

**Общение.** Общение доставляет человеку радость, удовольствие, но может принести и много хлопот. Безопасность общения – очень важный жизненный фактор. Важно знать, как, где и с кем общаться. Безусловно, не стоит общаться с алкоголиками, наркоманами, другими деклассированными элементами. Но даже при общении исключительно с приличными людьми могут возникнуть серьёзные проблемы, если не придерживаться определённых правил.

В основе общения – понимание себя и других, умение слушать собеседника, соблюдение принципа: «не желай другому того, чего ты не желаешь себе». В процессе общения не надо спорить, раздражаться, навязывать свои взгляды и мнения другим. Необходимо помнить, что за спором идёт ссора, за ссорой – вражда, за враждой – проигрыш обеих противостоящих сторон. Недопустимо в беседах злословить или поддерживать злословие в адрес отсутствующих. Нельзя допускать бестактных высказываний (критика религиозных воззрений, национальных особенностей и т. п.).

Не стоит вести себя вызывающе. Не стоит пытаться быть в центре внимания, когда это никому не нужно. Своё мнение и оценку лучше высказать тогда, когда об этом просят. При этом совсем не обязательно выкладывать людям всё, что придёт в голову. Если приходится сказать человеку что-либо неприятное, делать это надо тактично, мягко, дружелюбно.

К сожалению, в жизни часто приходится сталкиваться с грубостью, невоспитанностью. Однако не следует на грубость отвечать грубостью, иначе человек перестанет отличаться от своих обидчиков и потеряет собственное достоинство. Грубость и агрессивность никого и никогда не украшали.

Надо стараться в жизни быть сильной личностью. Сильная личность притягивает к себе непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не выказывает своего превосходства.

Лучше всего общаться с людьми, близкими по духу (хорошо, если духовный уровень этих людей будет выше). При этом меньше общаться с людьми более низкого духовного уровня. При длительном общении с ними происходит нивелирование собственных духовных состояний до их уровня<sup>18</sup>.

При вербальном общении необходимо, прежде всего, сосредоточиться на предмете разговора. Относиться к говорящему следует уважительно, слушать с сочувствием и внимательно, не перебивая, не давая

оценок. Целесообразно использовать реплики типа: «да-да», «конечно» – или неречевые (жесты, мимика) средства. В конце разговора следует отметить то, что не совсем понятно, высказать своё мнение об услышанном и побудить человека к дальнейшему разговору.

Необходимо понять точку зрения противоположной стороны и относиться к партнёрам по переговорам с уважением, даже если ваши точки зрения не совпадают.

Никогда не надо позволять чувствам зависти, ненависти, гнева, жадности овладеть вами. Главное, что требуется от каждого, – это уважать себя. Уважающий себя человек не станет вести себя развязно, грубо, резко. Уважающий себя человек не будет вступать в конфликты и тем более провоцировать конфликты в общении с другими людьми.

*Коммуникативные* (или социально-психологические) качества в зависимости от степени их развития могут быть способствующими и затрудняющими.

#### **Качества, способствующие деловому взаимодействию:**

– организованность в совместной работе (не будем скрывать, что приходим мы в любой коллектив для достижения своих, личных целей, но существует одна особенность – достичь мы сможем больше, работая на коллектив). Растут результаты коллектива, вырастут и наши, если, конечно, их кто-нибудь не присвоит;

– уверенность (будучи уверенным в себе, человек излучает невидимую силу, и общение с ним приносит радость);

– независимость (есть точка зрения экономистов, что идеальным является то государство, которое нуждается в минимальном ввозе, так и с человеком – чем больше есть в нас, тем меньше мы нуждаемся во внешнем мире). К тому же, нередко приходится слышать: вот у его папы, мамы такая должность, и это хорошо, но сам он кто? Получается, производная из статуса родственников.

– скромность (в одной из аудиторий на вопрос автора: «Что же такое скромность?» – один из слушателей сказал: «Нечто фантастическое». С данным высказыванием можно согласиться с горькой иронией. В обществе, где нет идеалов, данная категория не в почёте. К сожалению, гармония внешних заслуг и внутреннего отношения к ним редко встречается);

– установка на сотрудничество (то есть выполнять не тот минимум, который положен, но быть настроенным на выполнение большего);

– готовность к оказанию помощи (для этого человек должен из себя что-то представлять, так как, если сам себе помочь не может, чем он поможет другим?);

– сочувствие (если слово разложить на составные части, то получается совместное чувствование). Есть очень хорошее состояние – эмпатия – способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли<sup>19</sup>. Но, как правило, мы заняты собой;

– обязательность (человек, обладающий данным качеством, будет всегда рассматриваться как надёжный партнёр в любой сфере деятельности);

– искренность (качество, показывающее, что человеку нечего скрывать, он является самим собой, разумеется, окружающие это почувствуют).

### **Качества, затрудняющие деловое взаимодействие:**

– скептицизм (качество, не дающее человеку познавать мир, уход в себя, неверие ни во что из-за отсутствия информации);

– застенчивость (застенчивый человек не верит в себя, свои силы, из-за этого не принимает решений, не действует);

– покорность (внутреннее состояние человека, являющееся реакцией на необходимость внешнего, формального подчинения);

– сверхконформность (в отличие от предыдущего внешняя покорность строится на внутренней радости от подчинения кому-нибудь, это происходит сознательно, как правило, в надежде на получение каких-либо дивидендов, приспособленчество);

– переоценка своих возможностей (конечно, переоценивая свои возможности, человек может совершить ошибочные действия, которые поражают других, но в результате действий появится опыт, а это также неплохо, так как работает на личностный рост);

– агрессивность (в переводе с латинского «агрессия» означает нападение);

– стремление к доминированию (стремление к лидерству вызывает раздражение, так как стремящийся к лидерству желает управлять другими, а кому это понравится – «принцип неприкосновенности воли». Из истории: приобретая на рынке рабов, один из покупателей спросил Эзопа, что он умеет делать. И получил ответ: «Могу быть хозяином, купи себе хозяина». За весь день Эзоп так и остался непроданным);

– самодовольство (самодовольный человек только собой и занят, а кому это понравится? Не зря говорят: «Тот, кто только о себе говорит, только о себе и думает»);

– обидчивость (обидчивый человек – большой человек, у него мания величия, что его обижать нельзя. Нам ближе мнение Сократа, который говорил: «Если меня оскорбляют, то здесь два варианта: или во мне это есть, и я буду исправляться, или во мне этого нет, тогда зачем мне обижаться?»);

– снисходительность (проявление позиции превосходства, но с оттенком доброжелательности, любой человек в беседе почувствует, что до него «снизошли», и в дальнейшем постарается избежать такого общения).

### 3.2. Применение специальных психотехнических приёмов

Психотехнические приёмы позволяют снимать отрицательные переживания и менять ход мысли в позитивном направлении. Считается, что локализация страха возможна при согласии с самим собой по принципу «будь что будет». В этом случае мозг перестаёт просчитывать варианты угрозы, поток лихорадочных мыслей сменяется обострённым восприятием событий. И, таким образом, человек эффективнее включается в ситуацию, что вытесняет страх. Другими словами, человек должен перенести свою систему ценностей на уровень идеальных ценностей, а не находиться в системе ценностей витальных и социальных. Заявить данное положение нетрудно, но подойти к этому – достаточно длительный и трудный путь.

В современной психологии утвердилась концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, торжество – гнев, уверенность – страх. Шкала эмоций является не линейной, а круговой. Схематически она выглядит следующим образом:

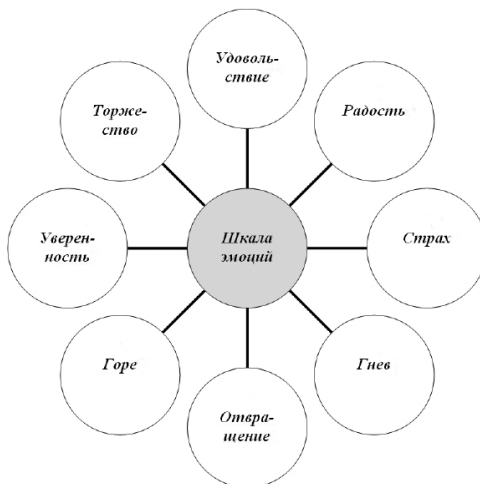


Схема 1.  
Шкала эмоций



Эта схема наглядно подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъёму, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивным, оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения.

Следовательно, у психологически подготовленного человека положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными<sup>20</sup>. Данные приёмы позволяют снимать отрицательные переживания и менять ход мысли в позитивном направлении. Считается, что локализация негативных окружающих факторов (страха) возможна при согласии с самим собой по принципу «будь что будет». Иными словами, существуют такие духовные ценности, на которые есть смысл перенести «центр тяжести» сознания человека.

Но всё это рассуждения на уровне философии. В плане психологической техники сказанное здесь означает следующее. Человек усваивает в процессе жизни различные нормы и ценности (плохо – хорошо, красиво – безобразно, справедливо – несправедливо, достойно – унижительно, и т. д.). Это и есть программирование, задающее общее направление стремлений и конкретные очертания жизненных целей любого человека. Понятно, что главную роль в программировании играет окружающая социальная среда: родители и соседи, учителя и воспитатели, друзья и знакомые, сослуживцы и случайные спутники. А ещё книги и журналы, фильмы и телевидение, слухи и мода. Короче говоря, общество стихийно программирует тот гигантский поток информации, который проходит сквозь психику каждого человека в течение всей жизни.

Когда мы говорим о *самопрограммировании*, то имеем в виду попытку упорядочить этот процесс, сделать его более или менее целенаправленным, последовательным, систематичным. Вот зачем требуется конкретная доктрина (политическая, религиозная, моральная, всё равно какая). Она даёт человеку опору в его размышлениях, позволяет оценивать и выбирать, указывает путь, освещает этот путь высшим смыслом. Дело в том, что профессиональная деятельность позволяет максимально удовлетворить глубинные потребности, определяющие все наши поступки. Эти потребности разделяются у людей на три основные группы: витальные, социальные и идеальные (или духовные). Удовлетворение витальных потребностей обеспечивает биологическое существование индивида; признание со стороны себе подобных связано с социальными потребностями. Что же касается третьей группы, то именно здесь скрыта

причина творчества, поисков истины, добра, красоты, справедливости, всего того, что в совокупности составляет смысл жизни.

Ведя разговор о человеческих потребностях, следует особо подчеркнуть, что человек отличается от животных не витальными и даже не социальными потребностями, а идеальными. Иными словами, в каждом из нас тем больше человеческого, чем сильнее наши поступки определяются стимулами духовного плана. В конечном счёте, жажда материального благополучия и сексуальных наслаждений, стремление к власти или к славе – всё это в людях от первобытного стада человекообразных обезьян.

Чтобы навсегда избавиться от страха смерти, человеку, прежде всего, необходимо изменить свою личную шкалу ценностей. Если самой большой драгоценностью считать собственную жизнь, то приступы страха в ситуациях, угрожающих ей, будут практически неизбежными. Иными словами, требуется, чтобы какая-то идея восторжествовала над животным инстинктом самосохранения. Люди поняли это давно. Далеко не случайно у японских самураев существовал подлинный культ смерти.

Перестав угнетать человеческое сознание, мысль о смерти даёт возможность остро чувствовать радость бытия. Не бояться смерти позволяют различные идеи. Для самураев главную роль играли понятия чести рода и личного долга перед господином. У современных европейцев определяющими являются иные понятия, например, самоуважение, долг перед семьёй, служение политической организации и т. д.

В суете и заботах повседневного бытия мы почти никогда не задумываемся о том, насколько важно человеку уважать самого себя. А. Е. Тараса в своё время – лет тридцать назад – глубоко поразил один случай, открывший глаза на значимость данной проблемы. Недалеко от его дома жил парень по кличке Аркан. Он успел уже провести года три за решёткой, весь был в наколках, с окружающими изъяснялся исключительно матерным языком, трезвым бывал редко, а чуть что – пускал в ход кулаки. Короче, все считали его очень крутым и старались не связываться. При всём при том он производил впечатление весьма тупого, грубого и бесчувственного субъекта, которого, казалось, не может прошибить ничто на свете.

Но вот однажды его подловили парни из другой шайки, с которыми он где-то что-то не поделил. Крепко его избив, порезав лицо и грудь ножом, они предложили ему выбирать: либо он съест при всех кусок собачьего дерьма, либо его убьют. Аркан сильно испугался и предпочёл первый вариант, после чего был отпущен. И что же? Он стал так сильно страдать от пережитого унижения, что через две недели повесился ночью на воро-

тах своего дома. Оказывается, даже для примитивного, интеллектуально ограниченного человека, неспособного к тонким чувствам, существуют феномены идеального плана, которые дороже жизни.

В связи с этим ещё один пример экстремальной ситуации, основанный на фактах реально имевших место. Предположим, что вы прогуливаетесь со своей дочерью подросткового возраста где-нибудь в глухом углу лесопарка. Вдруг вас окружает шайка юных негодяев в количестве семи или восьми человек. Рожи у них гнусные, зато их много, и ростом они вас превосходят. Вдобавок у каждого есть либо нож, либо кастет. Короче, вам с ними не справиться, нечего даже надеяться на это. Они хотят изнасиловать вашу дочь все по очереди, а вам говорят: не дёргайся, если жить хочешь. И вы отчётливо понимаете, что они вовсе не шутят.

Так что же, вы будете безучастно стоять и смотреть? Или броситесь в бой, фактически на верную смерть? В жизни бывало и так, и этак. Однако, насколько известно А. Е. Тарасу, ни один мужчина из тех, кто считал себя крутым, но допустил насилие над своей дочерью (или женой, или любимой), после пережитого потрясения сколько-нибудь нормально жить больше не смог. Одни спивались, другие садились на иглу, у третьих ехала крыша и так далее. Не лучше ли было бы им сразу связаться в сражение, не размышляя о последствиях?

Итак, сделаем вывод: существуют такие духовные ценности, которые на самом деле дороже жизни. Для верующего человека ими могут быть религиозные идеи; для людей, вовлечённых в политическую борьбу, – идеи общественной справедливости, патриотизма, верности вождям и т.п.; для воинов – самоуважение и долг перед близкими людьми. Важно для наших рассуждений не конкретное содержание подобных ценностей, а отчётливое понимание того, что в душе каждого человека есть нечто святое. Если он позволит другим растоптать свою собственную драгоценность, то никогда больше не сможет жить по-человечески. Поэтому лучше не позволять никому покушаться на неё, чего бы это ни стоило.

Для того, чтобы человек не только «знал», что смерти бояться нельзя, что есть вещи, которые дороже жизни, но и сделал эту идею частью самого себя, необходимо перевести её из сферы сознания в бессознательную сферу психики. С этой целью надо составить перечень («пакет») конкретных «команд» для нашего биокомпьютера. Такие команды должны быть короткими, ясными, выраженными в форме положительных утверждений.

Иными словами, «пакет команд» представляет своеобразный «кодекс мужества». Требуется не просто выучить его наизусть, а именно ввести в бессознательную сферу психики. Отмечен очень интересный феномен:

---

при правильном вводе программы она начинает работать независимо от сознания, то есть заданное программой поведение реализуется в экстремальной ситуации как бы само собой, без видимого вмешательства воли и без насилия над личностью.

В последние десятилетия на Западе пытаются устранять страхи методом нейролингвистического программирования (НЛП). Основатели этого метода Д. Гриндер и Р. Бэндлер, определившие его как совершенно новую психотехнологию, многие свои приёмы взяли из арсенала И. П. Павлова, «позабыв» сослаться на первоисточник. Например, для придания смелости специалисты НЛП просят человека как можно подробнее вспомнить любую ситуацию из жизни, когда он был храбрым. Затем предъявляют ему определённый сигнал («якорь», в терминологии НЛП), который «связывается» с состоянием смелости. Теперь, если человека будет охватывать страх, ему достаточно воспроизвести тот самый «якорь», который по механизму ассоциации вызывает состояние смелости, и страх уменьшится или исчезнет вовсе.

Проверенная на практике модификация приёмов этого метода в соответствии с основными положениями условно-рефлекторной теории позволила в критических ситуациях вызывать у человека состояния уверенности, смелости, спокойствия, причём уменьшение чувства страха подтверждалось как субъективными отчётами испытуемых, так и объективными показателями сердечно-сосудистой системы (нормализацией пульса, артериального давления, сердечного ритма).



## Заключение

Итак, страх – одна из наиболее значимых для человека эмоций, оказывающих мощное воздействие на различные аспекты его жизни. Это чувство, формирующееся на самых ранних этапах развития, сопровождает человека в течение всего жизненного пути. Не существует людей, не испытывающих страха, – речь идёт только о степени его выраженности. Один человек боится смерти, другой – боли, третий – потери социального статуса, четвёртый пауков, и, как ни странно, все эти столь непохожие друг на друга чувства вызывают не только удивительно схожие психофизиологические изменения в организме, но и сопровождаются аналогичными субъективными переживаниями.

Талантливые писатели, эти знатоки человеческих душ и жизни вообще, много раз уже излагали превосходные жизненные программы. Их цитирование заняло бы целую книгу. Поэтому ограничимся всего одним высказыванием: «Мы не знаем и никогда не узнаем, что нас ждёт за последним вздохом. Так или иначе – ты живёшь. Так или иначе – неизбежно умрёшь. Есть ли смысл бояться неизбежного? Наоборот, именно поэтому стоит жить разумно, смело и весело, как то подобает человеку. На удар отвечай ударом, на улыбку – улыбкой. В любви и дружбе иди до конца, и всё, что не оскорбляет других людей, позволяй себе в полной мере. Гордо живи и бестрепетно умирай» (А. Грин).

Переживание страха содержится в самом нашем существовании. Общепринятым является то, что каждый человек имеет свои личностные видоизменения страха: страх тем меньше выражен, чем более абстрактными являются для данной личности смерть, любовь и другие представления. Магия, религия и наука прилагают усилия для этого. Посвящение себя Богу и любви, исследование законов природы, аскетический образ жизни и философское познание едва ли устраняют страх, но помогают его переносить и, может быть, делают более плодотворным наше развитие.



**На обложке – изображение**, которое обращается к старой притче Дзен о том, как овца вырастила львёнка, и он считал себя овцой до тех пор, пока старый лев не схватил его и не отвёл к пруду, где показал ему его отражение.

Многие из нас подобны этому льву – наше представление о себе складывается не из нашего непосредственного опыта, а из мнений других. А

«личность», навязанная извне, заменяет индивидуальность, которая могла бы вырасти изнутри. Мы стали только овцой из стада, мы не можем свободно двигаться и не осознаём своей истинной природы.

Пока вы не сбросите свою личность, вы не сможете найти свою индивидуальность. Индивидуальность дана существованием, личность навязана обществом. Личность удобна в социуме.

Общество не может терпеть индивидуальность, потому что она не будет подчиняться, как овца. У индивидуальности есть качество льва, а лев двигается в одиночку. Овца всегда в толпе, надеясь, что в толпе она будет чувствовать себя уютно. В толпе человек чувствует себя более защищённым, уверенным. Если кто-то нападает, в толпе больше шансов спастись.

Каждый из вас рождён львом, но общество обуславливает вас, программирует ваш ум, воспитывая из вас овец. Оно даёт вам личность, уютную личность, приятную, очень удобную, очень послушную. Общество хочет рабов, а не людей, которые полностью посвятили себя свободе.

Пришло время посмотреть на собственное отражение в пруду и сделать всё, чтобы разрушить представление о себе, в которое вас заставили поверить другие. Танцуйте, бегайте, говорите чепуху – делайте всё, что вам потребуется, чтобы разбудить в себе спящего льва<sup>21</sup>.

### Примечания

<sup>1</sup> URL: <http://yandex.ru smertnost-v-rossii/>

<sup>2</sup> Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Начало начал. СПб., 2005. С. 19.

<sup>3</sup> Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998. С. 23.

<sup>4</sup> Мечников И. И. Биология и медицина. URL: <http://www.medbiol.ru/>

<sup>5</sup> Кирпотин В. Ф. М. Достоевский. М., 1960.

<sup>6</sup> Сенека Л. Нравственные письма к Луцилию. Кемерово, 1986.

<sup>7</sup> Щербатых Ю. В. Психология страха. М., 2002.

<sup>8</sup> Щербатых Ю. В., Ноздрачев А. Д. Физиология и психология страха. URL: <http://www.pan-at.com/>

<sup>9</sup> Калинин Ю. А. Основы психологии. М., 1999. С. 8.

<sup>10</sup> Тарас А. Е. Боевая машина : руководство по самозащите. Минск, 2004. С. 524.

<sup>11</sup> Павлов И. П. О самоубийствах // Вестник РАН. 1999. Т. 69, № 1. С. 59.

<sup>12</sup> Ноздрачев А. Д. Физиология вегетативной нервной системы. Л., 1983.

<sup>13</sup> Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990.

<sup>14</sup> Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие / авт.-сост. А. И. Чернов. Домодедово, 2001. С. 17.

<sup>15</sup> Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности : (на опыте профес. обучения сотрудников правоохранит. органов США и России) : учеб.-практ. пособие. М., 1997.

<sup>16</sup> Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. С. 30.

<sup>17</sup> Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие. Кн. 1 : Личная безопасность. М., 2004. С. 87.

<sup>18</sup> Микрюков В. Ю. Указ. соч. С. 112.

<sup>19</sup> Шейнов В. П. Психотехнологии влияния. Минск, 2005. С. 224.

<sup>20</sup> Тарас А. Е. Указ. соч. С. 525.

<sup>21</sup> URL: <http://freeocean.ru/pub/osho/dzen/taro/>



## Библиография

1. Борисов, А. Ю. Роскошь человеческого общения [Текст] / А. Ю. Борисов. – М. : Risc, 1998. – 283 с.

2. Бэндлер, Р. Используйте свой мозг для изменения [Текст] / Р. Бэндлер. – Воронеж, 2000. – 224 с.

3. Буданов, А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности [Текст] : (на опыте профес. обучения сотрудников правоохранит. органов США и России) : учеб.-практ. пособие / А. В. Буданов. – М. : МЦ ГУК МВД России, 1997.

4. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 283, [2] с.

5. Доценко, Е. Л. Психология манипуляции [Текст] / Е. Л. Доценко. – М., 1997. – 399 с.

6. Калинин, Ю. А. Основы психологии [Текст] / Ю. А. Калинин ; Ин-т развития профес. образования. – М., 1999. – 29 с.

7. Катков, А. И., Перешеина, Н. В. Проблемы повышения психологической устойчивости сотрудников УИС в экстремальных ситуациях [Текст] / А. И. Катков, Н. В. Перешеина. – Киров : Киров. фил. Акад. ФСИН России, 2010. – 40 с.

8. Кирпотин, В. Ф. М. Достоевский [Текст] / В. Кирпотин. – М., 1960.

9. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность [Текст] / Т. И. Колесникова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.

10. Литвак, М. Е. Принцип сперматозоида [Текст] : учеб. пособие / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 512 с.
11. Микрюков, В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. – Кн. 1 : Личная безопасность. – М. : Высш. шк., 2004. – 479 с. : ил.
12. Ноздрачев, А. Д. Физиология вегетативной нервной системы [Текст] / А. Д. Ноздрачев. – Л. : Медицина, 1983. – 295 с.
13. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел [Текст] : учеб. пособие / авт.- сост. А. И. Чернов. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2001. – 76 с.
14. Павлов, И. П. О самоубийствах [Текст] / И. П. Павлов // Вестник РАН. – 1999. – Т. 69, № 1. – С. 58–61.
15. Павлов, И. П. Полн. собр. трудов [Текст] / И. П. Павлов. – Т. 2. – М. : Изд-во АН СССР, 1946. – 638 с.
16. Профессиональная этика сотрудников правоохранительных органов [Текст] : учеб. пособие / под ред. Г. В. Дубова. – М. : Щит, 2000. – 211 с.
17. Психотехнологии влияния [Текст] / В. П. Шейнов. – М.: АСТ ; Минск : Харвест, 2005. – 448 с.
18. Сенека, Л. Нравственные письма к Луцилию [Текст] / Л. Сенека. – М. : Худож. лит., 1986. – 543 с.
19. Тарас, А. Е. Боевая машина : руководство по самозащите [Текст] / А. Е. Тарас. – Минск : Харвест, 2004. – 592 с.
20. Тихоплав, В. Ю., Тихоплав, Т. С. Начало начал [Текст] / В. Ю. Тихоплав, Т. С. Тихоплав. – СПб. : ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 288 с. : ил.
21. Щербатых, Ю. В., Ивлева, Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий [Текст] / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж, 1998.







## Знакомство с автором

**Тимур Серафимович  
Кожевников**

с мая 2014 г. профессионально  
занимается психологическим  
консультированием.



- Психолог,  
преподаватель психологии МГЮА,  
юридической психологии МФЮА,  
тренер-медиатор,  
подполковник внутренней службы в отставке.
- Имеет два высших образования: педагогическое и юридическое.  
Окончил Кировский государственный пединститут (1994),  
и Академию управления МВД России (Москва, 1998).
- В 2012 г. в Приволжском центре медитации  
прошёл курс специальной подготовки:  
медиатор, тренер-медиатор,  
методология подготовки и проведения тренингов,  
психодиагностика, ведение переговоров,  
психология поведения с целью оказания влияния.
- Прошёл профессиональную переподготовку  
«Психологическое консультирование и психотерапия»  
в Вятском социально-экономическом институте (2013).
- Итогом практической и преподавательской  
правоохранительной деятельности стали исследования  
по различным вопросам психологии,  
на основании чего подготовлены учебные пособия, такие как:

- 
- Профессиональная деформация сотрудников исправительных учреждений и меры её профилактики : (учеб.-метод. пособие). Киров, 2007. 54 с.;
  - Психология оперативно-розыскной деятельности : (учеб. пособие) / в соавт. с Е. И. Домрачевым. Киров, 2008. 88 с.;
  - Психологические основы разрешения конфликтов : (фондовая лекция). Киров, 2011. 48 с.;
  - Профессиональная деформация : (учеб.-метод. пособие). Киров, 2012. 47 с.;
  - Психология страха : (учеб. пособие). Киров, 2012. 41 с.;
  - Психологическая безопасность сотрудников правоохранительных органов : (учеб. пособие). Киров, 2013. 77 с.
  - Тюремная субкультура : (учеб. пособие). Киров, 2013. 89 с.
- Направления деятельности:  
помощь в самореализации;  
нахождение предназначения;  
повышение самооценки человека;  
выход из состояния кризиса (депрессии);  
преодоление страха, фобий (ревность и др.);  
обучение взрослых (старше 14 лет) результативному взаимодействию с окружающими;  
профессиональная помощь по изменению психологии зависимых от (алкогольной, никотиновой, пищевой и др.),  
необходимая поддержка в семейных конфликтах.
- Контактная информация  
тел.: 8-912-822-28-87  
8(8332) 42-00-46  
эл. почта: [timurkirov@rambler.ru](mailto:timurkirov@rambler.ru)  
сайт: <http://www.b17.ru/masters/kirov/>



Для заметок

---

Для заметок

---

Научно-популярное издание

**Тимур Серафимович Кожевников**

## **Психология страха**

Редактор И. В. Заболотская  
Вёрстка И. В. Заболотской  
Дизайн обложки А. И. Крысов

Электронный адрес для связи с автором: [timurkirov@rambler.ru](mailto:timurkirov@rambler.ru)

Подписано в печать 29.06.2016. Формат 60х84/4  
Печать цифровая. Гарнитура «Times New Roman».  
Усл. печ. л. 10,23. Тираж 10 экз.  
Отпечатано в типографии КОУНБ им. А. И. Герцена.  
610000, г. Киров, ул. Герцена, 50. Тел. (8332) 76-17-26.