

Из книги Фрица Римана "Основные формы страха". [Полный текст книги.](#)

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти... Мы знаем, что страх увеличивается тогда, когда наш образ жизни и деятельности изменяется вопреки нашему желанию.

Все возможные варианты страха..., в конечном счете, ... связаны с четырьмя основными импульсами, которые в любом случае встречаются попарно, дополняя и противореча друг другу:

- как стремление к самосохранению и самообособленности с противоположным стремлением к самоотдаче и принадлежности к общему...

- как стремление к постоянству и безопасности с противоположным стремлением к изменениям и риску. Каждому стремлению свойственен страх перед противоположным стремлением...

ШИЗОИДНЫЕ ЛИЧНОСТИ

Как остаться собой среди множества, среди толпы, которая кишит вокруг.

Шпиттелер

В этом разделе мы описываем личности, которые в плане рассматриваемых нами проблем испытывают страх перед самоотдачей и находятся под влиянием импульсов, направленных на усиление самостоятельности. С психологической точки зрения жизнь этих людей связана с повышенным стремлением к самосохранению. Мы все испытываем желание не смешивать свою индивидуальность с другой, чувствительно реагируем на искажение нашего имени; мы не желаем быть заменены на другого, мы хотим осознавать нашу единичность как индивидуальность. Стремление отделиться от других сочетается со своей противоположностью – социальной сущностью принадлежности к группе или коллективу. Мы отстаиваем наши личные интересы в

партнерских связях, межчеловеческих отношениях и в вопросах ответственности. Как сказывается это на человеке, который предпочитает уклониться от самоотдачи в пользу самосохранения? Его стремления направлены прежде всего на сохранение независимости и самоудовлетворение (автаркию, autark). Быть независимым, не нуждаться ни в чьей помощи, не быть никому обязанным имеет для него решающее значение. Поэтому он дистанцируется от других людей, не позволяет приближаться к себе, стремится к отграничению. Нарушение этой дистанции расценивается им как угроза его жизненному пространству, как опасность для его независимости и целостности его личности и вследствие этого пресекается. Так развивается типичный для шизоидной личности страх перед близостью в межчеловеческих связях...

ДЕПРЕССИВНЫЕ ЛИЧНОСТИ

Забыв себя, тебя я не лишусь.

Гердер

Обратимся теперь ко второй основной форме страха, связанной с существованием единства и целостности "Я" и глубинным переживанием утраты безопасности. ... Мы определяем это качество как стремление к самоотдаче и расширению своего духовного содержания. У депрессивных личностей преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимым, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами человеческого общества. В их любви превалирует желание сделать любимого человека счастливым – они сочувствуют нам, догадываются о наших желаниях, больше думают о нас, чем о себе, в порыве самоотдачи готовы забыть о себе и, по крайней мере, в данный момент, готовы слиться с понятием «Мы», пренебрегая индивидуальными различиями.

... это выглядит, таким образом, будто у человека преобладает самоотвержение и самоотдача в ущерб потребностям становления своего "Я" Первым следствием этого является то, что партнер депрессивной личности становится сверхценным объектом. Любящая самоотверженность стремится посвятить себя партнеру и без связи своего существования с другим человеком невозможна. Отсюда устанавливается и распространяется зависимость, которая является центральной проблемой для лиц с депрессивными чертами характера: они больше, чем другие, зависят от партнера. Их способность любить и готовность любить вместе с их потребностью в любви – вот две стороны их натуры, которые Эрих Фромм в своей книге «Искусство любви» определил двумя фразами: «Я нуждаюсь в тебе, потому что люблю тебя» и «Я люблю тебя, потому что я в тебе нуждаюсь»...

ЛИЧНОСТИ С НАВЯЗЧИВОСТЯМИ

Застыть однажды, как камень.

Однажды и навсегда.

Гессе

Страстное стремление к постоянству возникает в нас очень рано и глубоко укореняется в нашей душе. Все, что мы видим, является убедительным повторением пережитого и доверенного нам в детстве, и это чрезвычайно важно для нашего развития...

Теперь мы должны приступить к описанию третьей основной формы страха – страха перед преходящим...

Изменение привычного состояния напоминает о преходящем, об изменчивости, которую личности с преобладанием навязчивостей (обсессивные) хотели бы, по возможности, уменьшить. В связи с этим, как следует из нашего иносказания, они пытаются найти или восстановить уже изведенное и проверенное. Когда что-либо изменяется, они расстраиваются, становятся беспокойными, испытывают страх, пытаются отделаться от изменений, уменьшить или ограничить их, а если они происходят – помешать им или преодолеть их. Они противостоят тем изменениям, которые с ними происходят, занимаясь при этом сизифовым трудом, так как все мы находимся в потоке событий, «все течет и все изменяется» в непрерывности возникновения и исчезновения, и никто не может остановить этот процесс...

ИСТЕРИЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТИ

И в каждом начале живет волшебство...

Гессе

Очарование нового, неизведанного, манящего давно известно; радость риска в такой

же степени присуща нашему существованию, как жажда вечности и потребность в безопасности. Авантюризм живет в нас, далекие страны привлекают; нам в равной степени свойственны тоска по дому и тяга к путешествиям, страстное желание интимных впечатлений и переживаний, которые ломают рамки привычных представлений, обогащает нас, новые стороны бытия привлекают и манят. Мы ищем встреч с новыми людьми, мы торопимся использовать и исчерпать все возможности нашей жизни, расширить, обогатить и осмыслить новые встречи.

В связи со сказанным переходим к описанию четвертой и последней основной формы страха – страха перед окончательностью, перед необходимостью и ограниченностью нашего стремления к свободе. Если личность с навязчивым развитием боится изменений, свободы и риска, то, приступая к описанию личностей с истерической структурой, мы отмечаем у них нечто совершенно противоположное. Они явно стремятся к переменам и свободе, жаждут всего нового и рискованного, перед ними открыты шансы и возможности будущего. Они боятся всяких ограничений, традиций, закономерностей и порядка, которые так значимы для лиц с навязчивым развитием. Вспомним поговорки и пословицы, отражающие сущность этих людей: они живут по принципу «einmal ist keinmal» – «один раз не в счет», что означает отказ от привязанностей и обязанностей, от каких-либо претензий на неизменность действительности, на вечность. Прошлое уже прошло и больше их не интересует. Оно имеет для них относительный интерес и несравнимо с красочным и живым настоящим; главным и важным для них является «сейчас», мгновение. Латинская поговорка «carpe diem» или ее немецкий эквивалент «nutze die Gelegenheit» – «пользуйся случаем», быть может, больше всего для них подходит...

Прокофьева Т. Н. [Стадии ухода человека в проблемы, связанные с разными типами страхов](#)

Доклад Крыловой О. В. и Прокофьевой Т. Н. [О диагностике и решении некоторых психологических проблем.](#)

- посвящается подробному разбору каждого отдельного вида страха и путей выхода из него с позиций разных теорий и методов решения.

□ **Доклад Засед В. В.** [Соционический ключ к преодолению препятствий на пути к свободе личности](#)

Технологии эффективного достижения цели говорят о том, что целесообразней вначале разобраться с препятствиями, а затем продвигаться к желаемому результату. В докладе я предлагается методика преодоления и проработки основных форм страхов, основанная на знаниях соционической модели А. Ее применение□ позволит каждому легче относиться к переменам, не отбрасывать полученный жизненный опыт, а опираться на него,□ и смело расправить крылья□ двигаться к намеченным целям или, наоборот, смириться с неизбежным, чувствуя себя при этом защищенным и независимым.