

СТРАХ КАК ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ ФАКТОР И СКРЫТЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Романова М.П., Голуб А.А.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Шепетюк В.В. – канд. филос. наук, доцент

В статье рассматриваются различные аспекты проявления страхов и ограничивающих убеждений, свойственных в настоящее время молодежи. Делается попытка проанализировать содержание основных распространенных фобий молодых людей, выявить возможности их преодоления и направления ментальной энергии в созидательное русло. В заключении автор постулирует идею о том, что большинство описанных страхов представляют собой скрытый ресурс развития личности, который требует к себе особого внимания и терпеливой работы в целях реализации глубинного потенциала человека.

Если у людей спросить: «Чего вы боитесь больше всего?», – большинство ответит: «Я ничего не боюсь». Такой ответ, скорее всего, – ложь, поскольку многие люди даже не осознают того, что они могут быть морально подавлены, обижены или испытывают страх перед многими вещами. Страх может затаиться в самых дальних уголках человеческой души так, что сам человек не будет даже подозревать о его наличии. Давайте разберем поподробнее, что же такое страх. Страх – это универсальная человеческая эмоция, выражающаяся в желании избежать реальных или надуманных травмирующих факторов. Он может быть как ограничивающим фактором, сковывающим наши действия, так и скрытым ресурсом, стимулирующим развитие личности. Страх может парализовать волю, мешая нам действовать, но также может заставить пробовать что-то новое и выходить из зоны комфорта. Философ Эрих Фромм в своей работе «Бегство от свободы» описывает страх как стремление человека к безопасности и стабильности, которое может привести к отказу от ответственности и самореализации [1].

В свою очередь известный американский публицист в области документальной прозы и современного жанра книг по саморазвитию Наполеон Хилл предлагает выделять шесть основных видов страха, которые в том или ином сочетании испытал на себе каждый человек. Большинство людей, как правило, считают себя счастливыми, если их не одолевают подобные виды страхов по отдельности либо одновременно в различных сочетаниях. В число таких важнейших страхов войдут следующие:

1. Страх перед бедностью;
2. Страх перед критикой;
3. Страх перед одиночеством;
4. Страх перед несчастной любовью;
5. Страх перед плохим здоровьем;
6. Страх перед смертью.

Первые три разновидности страха часто менее очевидны в своих проявлениях, но их также можно обнаружить в дальних уголках сознания или подсознания любого человека. Те разновидности страха, которые не приводятся в списке из шести основных, могут быть сведены к одной из перечисленных форм проявления страха [2].

Как человек понимает, что он страшится чего-то, что объединяет в себе все эти неприятные, связанные со страхом чувства: опасения, волнения, тревоги, избегания? Беспокойство – это состояние человека, которое базируется на страхе. Беспокойство медленно, но верно, незаметно шаг за шагом оно проникает в разум людей, пока полностью не парализует такие способности, как возможность искать и находить причину, уверенность в себе, инициативу. Беспокойство – это устойчивая форма проявления страха, которая порождается нерешительностью, неспособностью принять решение, прояснить ситуацию.

Согласно проведенному нами опросу, среди студентов наиболее распространенными страхами являются, в первую очередь, страх бедности, процент которого среди студентов достигает практически 96%, во вторых, имеется высокая вероятность страха критики – примерно 92%. Перечислим зафиксированные нами скрытые и неоднозначные симптомы данных страхов. При проявлении страха бедности может появляться такой неоднозначный симптом, как безразличие к происходящему. Оно проявляется как в умственной, так и физической лени, в недостатке инициативы, воображения, энтузиазма и самоконтроля. Страх парализует эффективную деятельность человека и заставляет его бездействовать, рассчитывать больше на помощь родителей или администрации университета. Во вторых, присутствует такой симптом, как нерешительность. Он кроется в привычке чрезмерно полагаться на мнение других даже в тех случаях, когда это попросту недопустимо или жить по принципу

«моя хата с краю, ничего не знаю», самоустраняться от всего, что можно было бы сделать. В-третьих, проявляется симптом беспокойства или нервозности. Он находит выражение в придирчивости по отношению к другим, в тенденции тратить больше, чем можно позволить себе, чтобы создать временное ощущение безопасности и комфорта. Также отмечаются пренебрежительное отношение к внешности, хмурый вид, злоупотребление алкоголем, являющиеся прикрытием, чтобы отрезиться от реальности. В-четвертых, проявляется излишняя осторожность и привычка находить негативные моменты во всем, пессимизм, постоянные размышления о возможном провале. В свою очередь для страха критики характерны свои симптомы. Среди них излишняя скромность (болезненная застенчивость при общении с незнакомыми людьми, неловкость, неуклюжесть); неуравновешенность (резкие перепады голоса, эмоций, искривленная осанка, походка, плохая память); слабость характера (недостаточная твердость в принятии решений, неспособность конкретно высказать свое мнение, привычка откладывать на потом решение проблем, бездумное соглашательство), излишняя разговорчивость, (использование громких слов, заявлений с целью произвести впечатление), отсутствие инициативы (неспособность использовать возможности, недостаточная уверенность в своих идеях, колебания или лживость на словах и на деле); отсутствие амбиций (недостаточное желание расти и развиваться).

В меньшей степени были обнаружены и другие виды страхов: страх несчастной любви (21%), страх смерти (15%). Для страха несчастной любви характерны симптомы: отказ от инициативы, ревность, придирчивость, авантюризм. Главным признаком наличия страха смерти являются частые мысли о смерти. Привычка думать о смерти в основном присуща пожилым, однако, как ни парадоксально, случается, молодые люди тоже думают о смерти больше, чем о том, как получить удовольствие от жизни. Самое лучшее средство против этого вида страха – жгучее желание чего-нибудь достичь. Человеку с целью некогда думать о смерти. Также для этого вида страха характерны ассоциации со страхом нищеты. Человек может бояться смерти потому, что в его понимании она может быть тесно связана с нищетой близких, незнанием как обеспечить свое существование.

Стоит отметить, что страхи могут стать навязчивыми и трансформироваться в беспокойство вследствие нерешительности. Можно освободить себя от некоторых их проявлений при помощи осознанного решения: нет, ничего, что заслуживает моего беспокойства. С принятием такого решения разум наполняется миром и спокойствием, мысли становятся более упорядоченными и гармоничными и человек начинает чувствовать себя более счастливым.

Итак, мы рассмотрели, что такое страх, какие существуют его виды и как он влияет на развитие личности. Мы увидели, что страх может быть как ограничивающим фактором, так и скрытым ресурсом. Как же использовать страх в свою пользу и не дать ему заблокировать наши возможности?

Во-первых, нужно осознавать свои страхи и признавать их. Не стоит отрицать или подавлять свои эмоции, а лучше попытаться понять, откуда они берутся и что они означают. Страх – это сигнал, который указывает на то, что мы сталкиваемся с чем-то новым, неизвестным или опасным. Это значит, что мы выходим из зоны комфорта и растем как личность. Во-вторых, нужно принимать свои страхи и не судить себя за них. Нет ничего плохого в том, что мы боимся чего-то. Это нормальная человеческая реакция, которая помогает нам выжить и адаптироваться к изменениям. Не нужно стыдиться или винить себя за свои страхи, а лучше принять их как часть себя и своего опыта. В-третьих, нужно действовать, несмотря на свои страхи. Страх не должен стать препятствием для наших целей и желаний. Не нужно избегать ситуаций, которые вызывают страх, а наоборот, стараться преодолевать их. Только так мы можем расширить свои границы, приобрести новые навыки и уверенность в себе. Действие – это лучший способ превратить страх в ресурс. В-четвертых, нужно искать поддержку и помощь, если страх становится слишком сильным или мешает нам жить. Не нужно страдать в одиночестве или скрывать свои проблемы. Мы можем обратиться к друзьям, родственникам, психологу или другому специалисту, который сможет нам помочь. Возможно цитата из книги Фрэнка Герберта «Дюна» прозвучит слишком эпично, но суть работы со страхами она передает: «Страх убивает разум. Страх – это малая смерть, несущая забвение. Я смотрю в лицо моему страху, я дам ему овладеть мною и пройти сквозь меня. И когда он пройдет сквозь меня, я обернусь и посмотрю на тропу страха. Там, где прошел страх, не останется ничего. Там, где прошел страх, останусь только я» [3].

Список использованных источников:

1. Фромм, Э. *Бегство от свободы* / Э. Фромм. – Изд. 1-е. – Книги Чилтона, 1965. – 896 с.
2. Хилл, Н. *Дума й и богатей* / Н. Хилл, Р. Л. Биланд. – Изд. 2-е. – Общество Ралстона, 2019. – 238 с.
3. Гелберт, Ф. *Дюна* / Ф. Гелберт. – Изд. 1-е. – Фаррар и Райнхарт, 1941. – 257 с.