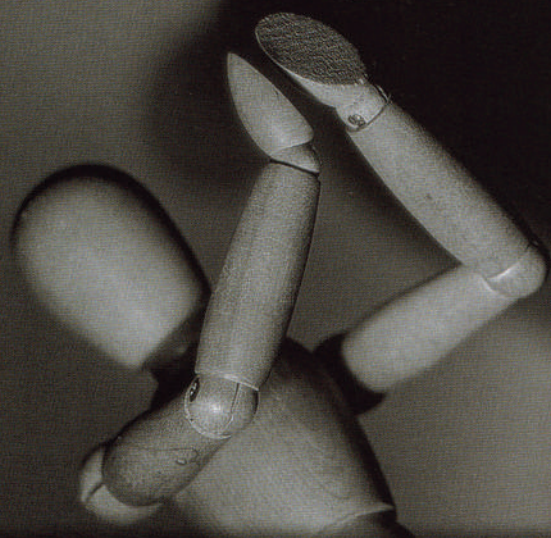


ТЕРРИТОРИЯ СТРАХА

Текст: Лана Аксенова, Владимир Коньков

Страх – одно из главных человеческих чувств. Как бы ни были неприятны его проявления, страх – не что иное, как дарованный нам природой надежный защитный механизм, который предупреждает нас об опасности. Человек без чувства страха подобен слепому, выбежавшему на проезжую часть в час пик. Между тем всю историю своего существования человечество пытается бороться со страхом.



ФОБОС, СПУТНИК МАРСА

В Туринском историческом музее можно увидеть римские медали-обереги, на одной из которых изображен мужчина в состоянии ужаса, а на другой – женщина, объятая страхом. Такие обереги выпускались для того, чтобы умиротворить бога войны Марса и не бояться на поле битвы. Осознанно или нет, но мы до сих пор прибегаем к архаичным способам избавления от страхов. Для этого существует множество странных ритуалов: взглянуть в зеркало, кинуть щепотку соли через плечо, положить магические пяточки под пятку.

Помимо следования суевериям мы совершаем и вполне логичные действия для того, чтобы не впускать страх в свою жизнь: посещаем группы по самообороне и восточным единоборствам, ставим решетки на окна и сигнализацию на машины, моем руки перед едой и переходим улицу преимущественно на зеленый свет. Все это нормально: мы делаем то, что диктует нам инстинкт самосохранения, пытаемся защититься от главного человеческого страха – страха смерти. Но если человек не пользуется лифтом, опасаясь сердечного приступа, или даже в самую жару не снимает перчаток из боязни заразиться смертельной болезнью, то подобная гипертрофированная забота о своем здоровье уже не вполне нормальна. Это фобия.

Психологи уверены: фобия – лишь верхушка айсберга, симптом того или иного расстройства. Между тем, довольно сложно встретить человека вообще без фобий. У каждого из нас есть свои тревоги, которые другим могут показаться нелепыми и смешными: кто-то никогда не снимет квартиру на 13-м этаже, кто-то избегает черных кошек, а кто-то не спит на левом боку. Несмотря на разнообразие этих маленьких особенностей, нечто общее между нами все же есть. Все мы вряд ли сможем разумно объяснить, почему мы так поступаем.

ПРОПАСТЬ СМОТРИТ В ЧЕЛОВЕКА

Головокружение у края пропасти или над бурным горным потоком можно объяснить как страх упасть вниз и погибнуть, и вместе с тем человек может испытывать желание шагнуть в эту бездну. Человек довольно плохо представляет себе, откуда берутся его чувства и эмоции и что управляет его глубинными переживаниями. А неизвестность всегда пугает. Если люди не могут найти чему-либо внятного объяснения, они всегда, на всякий случай, будут этого опасаться. Имя этой пугающей бездны внутри человека дал Зигмунд Фрейд. Бессознательное – вот где скрываются корни всех иррациональных человеческих чувств и поступков. Человек боится своего подсознания, и именно там находятся истоки всех его «беспричинных» страхов.

У каждого из нас есть свои тревоги, которые другим могут показаться нелепыми и смешными



Нас порой
пугает
темнота
даже
в собственной
квартире



В нашем подсознании содержится весь коллективный опыт предыдущих поколений, и чем древней история конкретных страхов, тем они сильнее. Жизнь среди дикой природы была опасна и непредсказуема. Голодные звери, лесные пожары, наводнения и камнепады держали человека в состоянии постоянной тревоги, и даже внезапная смена погоды способна была вызвать священный ужас. Всё, чего боялись наши доисторические предки, и сейчас оказывает на нас большое влияние. И не имеет значения то, что мы давно разучились охотиться и позабыли ритуальный смысл украшений. Мы переселились в современные города, но от древних страхов убежать так и не смогли. Мы до сих пор боимся молний, хотя громоотводы есть на каждой крыше, боимся заблудиться в лесу, при том что у каждого есть с собой мобильный телефон. Нас порой пугает темнота даже в собственной квартире.

СНИМАЕМ МАСКИ

Многие древние фобии замаскировались под особенности жизни в большом городе. Например, страх потеряться, раствориться в природе, проявляющий себя в агорафобии – боязни открытых пространств, в современном мире трансформировался в панический ужас перед толпой, большим скоплением народа. Хилофобия

– боязнь встретиться в лесу с животными – проникла сегодня за стены наших городских квартир под видом гомилофобии – боязни общения – и часто выражается в нежелании людей контактировать с другими из опасения попасть в неловкое положение или быть осмеянными. Даже такая на первый взгляд вполне современная социальная фобия, как боязнь вспотеть в общественном месте, на деле оказывается отголоском древнего инстинкта охотника, стремившегося ничем не обнаружить себя перед зверем. Сюда же относится и привычка некоторых людей не наступать на трещины асфальта или перепрыгивать через крышки люков. Вполне возможно, что наше древнее бессознательное по сей день принимает эти атрибуты каменных джунглей за ядовитых змей и замаскированные охотничьи ловушки. Не у всех, конечно, подсознание настолько активно. В те же люки периодически падает какой-нибудь беспечный прохожий. Но можно сказать наверняка: в следующий раз он будет обходить их за двести метров. Он уже получил свой опыт,



СЛОВАРЬ ФОБИЙ

Авиафобия – страх перед путешествием в самолете

Агорафобия – боязнь пространства, открытых мест, площадей

Айхмофобия – страх перед острыми предметами

Акнефобия – страх перед появлением на коже угрей

Алгофобия – страх перед болью

Аматофобия – боязнь пыли

Апейрофобия – страх перед бесконечностью

Астрофобия – боязнь звезд

Базофобия – боязнь ходьбы

Батеофобия – боязнь высоты

Бромгидрофобия – боязнь скверно пахнуть

Бронтофобия – боязнь грома, молнии

Вермифобия – боязнь червей

Вертигофобия – боязнь головокружения

Винофобия – страх употреблять вино

Гаптофобия – боязнь прикосновений окружающих

Гедонофобия – боязнь наслаждения

Гелиофобия – боязнь солнечных лучей

Геронтофобия – боязнь старости

Гипенгиофобия – страх ответственности

Графофобия – боязнь писать

Демофобия – боязнь толпы

Дисморфофобия – страх телесных изменений

Зоофобия – боязнь животных

Иофобия – боязнь ядов, возможности случайного отравления

Кайрофобия – боязнь новых ситуаций

Клаустрофобия – боязнь закрытых помещений

Клептофобия – страх воров

Климакофобия – боязнь ходьбы по лестнице

СЛОВАРЬ ФОБИЙ

Копофобия — боязнь переутомления

Криминофобия — навязчивый страх совершить преступление

Кристаллофобия — боязнь прикосновения к стеклянным предметам

Лалофобия — боязнь заикания

Латерофобия — боязнь лежать на одном боку

Лигирофобия — боязнь шума

Маниофобия — страх сойти с ума

Мелиссофобия — страх пчел и ос.

Метрофобия — навязчивый страх поэзии

Мизофобия — боязнь загрязнения

Микрофобия — страх маленьких предметов

Мирмекофобия — боязнь муравьев

Монофобия — боязнь остаться в одиночестве

Неофобия — страх перед всем новым

Нефофобия — боязнь облаков

Никтофобия — страх ночи

Нозофобия — боязнь заболеть какой-либо болезнью

Ойкофобия — боязнь возвращения домой

Омброфобия — боязнь попасть под дождь

Пантофобия — боязнь всего

Патройофобия — боязнь наследственных заболеваний

Педофобия — боязнь детей

Пенияфобия — боязнь обнищания

Пирофобия — боязнь огня

Рабдофобия — боязнь наказания

Селенофобия — боязнь Луны

Сидеродромофобия — боязнь поездов

Ситофобия — боязнь пищи

Скопофобия — боязнь показаться смешным

Социофобия — боязнь социальных контактов

а, может, даже и свою личную фобию. А еще есть люди, которые никогда не выходят на дорогу, предварительно не убедившись, что рядом нет автомобилей, или не заходят в лифт, если в нем незнакомцы.

Между тем человек появляется на свет свободным от большинства страхов. Если понаблюдать за маленькими детьми, можно обнаружить, что привычные взрослым тревоги еще не стали непереносимыми спутниками их жизни. Ребенок может бесстрашно выбегать на дорогу, не обращая внимания на проносящиеся грузовики. Его несколько не пугают брызги масла от раскаленной сковороды или предупреждающее рычание соседской собаки. Он просто еще не знает о том, чего ему следует опасаться. Но тот же самый ребенок может панически бояться закрытых дверей, даже если никто никогда не запирает его в шкафу.

Основатель трансперсональной психологии Станислав Гроф первым стал проводить исследования о связи фобий с моментом рождения. Ученый пришел к выводу, что еще до того, как малыш родился, у него уже сформировались основные реакции и он уже испытал свои первые эмоции и чувства. Так, если в какой-то момент он оказался в условиях, угрожающих его жизни, и испытал первый страх, это может спровоцировать развитие клаустрофобии. Само появление на свет для малыша является огромным эмоциональным потрясением, память о котором навсегда остается глубоко в подсознании. Условия эмбрионального развития и опыт рождения во многом определяют характер человека и становятся основой его личности.

УКОЛ ЗОНТИКОМ

Чтобы избавиться от навязчивой идеи, надо посмотреть на нее со стороны. Чтобы избавиться от навязчивого страха, надо понять его причину. Сейчас существуют практики, позволяющие вспомнить «забытые» моменты нашей жизни. Система холотропного дыхания, разработанная Станиславом Грофом, дает, например, возможность человеку достичь состояния младенца, находящегося в материнской утробе, и заново прожить свое рождение. Другая эзотерическая практика, работающая с глубинными человеческими страхами, — регрессивный гипноз. В нем сочетаются философия буддизма и теории современной психологии. Многие верят, что человек, находясь в таком гипнотическом состоянии, может видеть себя в прошлых жизнях. В гипнотическом сне он становится египетским фараоном или римским гладиатором, африканским шаманом или испанской танцовщицей. Пол и расовая принадлежность не имеют абсолютно никакого значения в этих переживаниях, важно то, как человек жил и как закончил свое существование. Например, если в прошлой жизни он погиб от удара копья или меча, он начинает осознавать свой нынешний страх перед тростями или зонтами. Надо ли говорить, что традиционная психология относится к таким методам, мягко говоря, скептически.

ФОБИЮ ЗАКАЗЫВАЛИ?

При всем разнообразии видов нам, оказывается, мало страхов, которые жили в нас тысячелетиями. Современная жизнь с ее необходимостью ежедневных социальных контактов порождает все новые и новые формы страха. Житель города «оборос» весьма занятными фобиями. В самом деле, сложно представить себе нашего древнего волосатого



предка с боязнью покрыться угрями или среднестатистического средневекового гражданина с навязчивой тревогой пропустить вечеринку или «прошелкать» очередную распродажу! Хорошо, что в любой аптеке есть средство от акне, а вечеринки и распродажи происходят каждый божий день. К вашим услугам большое разнообразие средств от всех известных видов микробов: на случай, если вы боитесь, что ваш дом недостаточно стерильный, дополнительные порции специальных бактерий, если вы опасаетесь, что у вас в желудке их не хватает, и даже добавляющие волосам нечеловеческий объем шампуни, чтобы никто не догадался, что у вас от природы жидкие волосы. Научный прогресс придет на помощь, чтобы защитить не только от бытовых опасностей, подстерегающих жителя города на каждом шагу, но и от последствий научного же прогресса. Как, вы до сих пор не боитесь попасть под кислотный дождь или под губительные лучи современного солнца, проникающие через озоновые дыры? Может, вы вообще не выходите из дома? Ну, тогда вам просто необходимы защитные экраны от излучений телевизора и компьютера, а также кондиционеры, увлажнители воздуха и «люстры Чижевского».

Природа человеческого страха слишком хорошо известна производителям новых товаров и райтерам рекламных текстов, создающих на эту продукцию покупательский спрос. Если бы не паника, посеянная средствами массовой информации, «эпидемия» птичьего гриппа так бы и осталась необъяснимым эпизодом в мировой врачебной практике со своими семью фатальными исходами на все население земного шара. Но тогда продавцы антигрипповой вакцины лишились бы своих миллионных прибылей, а человечество — новой модной фобии.

ПРОФИЛАКТИКА СТРАХА

Умелая игра на наших страхах — залог успешного продвижения многих товаров и услуг. Один из самых ярких тому примеров — это, пожалуй, киноиндустрия. Почти половина мировой кинопродукции приходится на триллеры, боевики и черные комедии. Аудитория фильмов про катастрофы, пришельцев, вампиров, оборотней, демонов и зомби ко-

Встреча лицом к лицу с опасностью вызывает в нас мощные негативные чувства, а нахождение на безопасном расстоянии от нее дает **сильнейшие положительные переживания**



лоссальна. Встреча лицом к лицу с опасностью вызывает в нас мощные негативные чувства, а нахождение на безопасном расстоянии от нее дает сильнейшие положительные переживания. Самые длинные очереди собираются в парках аттракционов около американских горок и прочих захватывающих дух «чудесах на виражах» под непрекращающиеся крики восторга, вызванного ужасом.

Жителям мегаполисов явно не хватает острых ощущений. Это порождает весьма специфические виды развлечений. Городской альпинизм и прыжки с небоскребов появились не так давно, и, как и другие экстремальные виды спорта, они реализуют стремление человека не столько преодолеть собственный страх, сколько испытать от этого экстаз. Подобные ощущения мы все испытывали в детстве, пугая друг друга леденящими кровь рассказами о черной-черной комнате и красных занавесках. Замирая от сладкого ужаса, дети готовы снова и снова слушать эти вечные страшные истории. Такие игры со страхом вызывают ни с чем не сравнимое удовольствие.

Вопрос, когда-то поставленный Зигмундом Фрейдом, не потерял своей актуальности по сей день. Стремится ли человек всем своим существом навсегда избавиться от тревоги или хочет оставить ее себе? Откуда берется эта пленительная и манящая эйфория ужаса, которая, с одной стороны, мешает человеку, а с другой – притягивает его как магнит? Околдованность страхом – парадокс человеческого сознания, еще одна его тайна. Больше ни один вид на земле не знает драматургии двойственного существования между природным и социальным. И только человеку свойственны душевные страсти и навязчивые страхи. ■



СЛОВАРЬ ФОБИЙ

Спектрофобия – боязнь зеркал

Талассофобия – боязнь моря

Танатофобия – страх смерти

Топофобия – боязнь остаться одному в помещении

Уранофобия – боязнь смотреть в небо

Фагофобия – страх подавиться

Фармакофобия – боязнь лекарств

Фобофобия – боязнь страха

Хайрофобия – боязнь появления чувства радости

Хилофобия – боязнь леса

Хроматофобия – боязнь какого-либо цвета

Хронофобия – страх времени

Электрофобия – боязнь электричества

Езофобия – боязнь наступающего дня

Эргазифобия – боязнь движений