

ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.923.2

Эглит И. М., Пятницкий В. В.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ В ОДНОМЕРНЫХ ФУНКЦИЯХ

Предложен возможный теоретический подход к явлению страха с точки зрения системной соционики. Приведены практические материалы, которые могут быть интересны для анализа предмета исследования. Предложена методика использования списка страхов для составления рабочей гипотезы ТИМа психики в диагностическом интервью.

Ключевые слова: соционика, тип информационного метаболизма психики, психическая функция, страх, механизм страха.

Наполненный страхом человек может стать очень смелым человеком. Он может создать вокруг себя броню. Он может стать бесстрашным дьяволом просто для того, чтобы показать, что он не боится, просто показать другим, что он не боится. И если он попадает в опасность, он может обмануть себя, что не боится. Но даже самый смелый человек боится. Вся его храбрость вокруг него, снаружи; глубоко внутри он дрожит.

Ошо. «Страх».

Страх, без сомнения, один из ярчайших психологических феноменов. О важности темы страха можно судить по непреходящему интересу со стороны религии, философии, психологии, эзотерических наук, искусства и рекламы. С другой стороны, сложность предмета такова, что в современных естественных и общественных науках, несмотря на множество подходов, не существует единой трактовки этого явления, а многие исследователи расходятся даже в его определении.

Приведем здесь некоторые определения страха из академических источников, которые условно можно считать общепринятыми.

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [1].

Страх — состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-либо опасностью, бедой и т. п.; боязнь [2].

Авторов статьи феномен страха заинтересовал по нескольким причинам:

- Страх является эмоционально выраженным проявлением психической деятельности и, по-видимому, несущим сильную функциональную нагрузку, смысл которой было бы интересно интерпретировать с точки зрения соционики.
- Тема страха — одна из наиболее часто встречаемых в ситуации соционической диагностики, поэтому хорошее понимание феномена страха может быть продуктивным при определении ТИМа психики.
- Интересна возможность практического использования соционического подхода к явлению страха, например, в рамках консультационной работы.

Цель настоящей статьи заключается в предложении возможного теоретического подхода к феномену страха с точки зрения системной соционики, а также в изложении практических материалов, которые могут быть интересны для анализа предмета исследования. В заключение, авторы предлагают методику использования списка страхов для составления рабочей гипотезы ТИМа психики в диагностическом интервью.

Теоретические предпосылки

Одна из точек зрения в психологии рассматривает страх как механизм защиты. Душевная боль (страх) — это защитный механизм психики, как и боль физическая, — защитный механизм физического тела. Глубоко и всесторонне тема страхов освещена в эзотерических учениях. Существует мнение, что все страхи — есть разные виды одного глубинного страха — страха смерти. Страх — общечеловеческая эмоция (в данном случае мы подразумеваем не аспект ■, а сигналы психики, направленные на управление жизнедеятельностью организма). В данной статье мы будем рассматривать явление страха с соционической точки зрения, то есть трансформацию единого глубинного страха в определенные конкретные образы в зависимости от аспектного содержания одномерных функций.

В ходе многократных типирований экспертами было замечено повторяющееся озвучивание страхов от маломерных функций. В соответствии с системной моделью структуры психики, маломерные функции находятся в блоках управления и принимают решение «моя задача / не моя задача», «умею / не умею». [3] В случае принятия задачи к исполнению управление передается многомерному блоку. В настоящей работе авторы исходят из представления о том, что человеком управляют (заставляют его начать движение в какую-либо сторону, предпринимать какие-либо действия) два принципа: боль и удовольствие. От боли человек уходит, к удовольствию притягивается. Этот глобальный механизм отражается в модели А на уровне маломерных управляющих блоков: суперид — удовольствие (ф. 5 — суггестивная, «индивидуальный опыт»), суперэго — боль (ф. 4 — точка наименьшего сопротивления, «социальный опыт»). Предполагаем, что механизм страха связан с энергетикой работы системы (психики, организма). Менее эффективные способы обработки информации — более энергозатратны. Страх — это механизм увода психики от энергозатратных зон. В норме организм имеет тенденцию избегать повторения боли и, получив опыт душевной боли, формирует зону страха для обозначения области избегания.

Экспериментальные материалы

В процессе работы по определению ТИМа психики на сайте ШСС (<http://www.socionicasys.ru>) были накоплены рабочие материалы, при рассмотрении которых было отмечено наличие страхов в одномерных функциях (ф. 4 и 5). Рабочая группа ШСС решила исследовать этот вопрос подробнее. Исследование проводилось на респондентах, чей ТИМ известен и проверен, знающих модель А, изучивших свой ТИМ и наблюдающих за своими реакциями с соционической точки зрения (это самонаблюдения специалистов в соционике). Приняло участие 27 человек. Респондентам было предложено описать свои страхи в одномерных функциях. Под страхом было предложено понимать **тревожное чувство ожидания того, что Вы можете попасть в данную аспектную ситуацию. Не просто неприятное, а тоскливо-тягучее-давящее состояние. Страх — это душевная боль.**

В описываемом исследовании нами рассматривались одномерные функции, так как в этих функциях наиболее отчетливо (заметно) проявляются страхи, хотя мы не исключаем и страхов по другим маломерным функциям.

Описание наблюдений

Ниже приводим наблюдения, полученные на протяжении исследования, в виде рабочих заметок.

Страхи есть не только в четвертой, но и в пятой функции

Из теоретических предпосылок наибольшее количество страха можно было бы ожидать в четвертой функции, что отражается в одном из названий четвертой функции — «болевая». Болезненность вызывает страх, страх вызывает болезненность. Вопреки ожиданиям наибольшего количества страхов от самой «болезненной» в модели — ф. 4, в результате опроса мы получили не меньшее количество проявлений страхов по ф. 5.

Возникает вопрос, что может быть страшного в таком психологически «привлекательном» блоке, как суперид? Предполагаем, что это — страх потери индивидуально значимого удовольствия (ценности), стремление удержать желаемую ситуацию.

Иногда респонденты описывали страх от четвертой и от пятой функций совместно — «два а одним». Можно предположить, что случаи попадания в аспектную ситуацию по обеим одномерным функциям, — это сильный удар по психике, и запоминаются они как страшные. Встречались описания ситуаций по двум функциям одного макроаспекта (например, по □ и по ■. Часто описание страха звучит от всего маломерного блока (суперэго или суперид).

Цитаты

ЛИИ (□▲): «Подумал насчет пятой (функции). Это, скорее, страх не за себя — что ты неправильно сделаешь, а страхи, подливающие масла в огонь четвертой, только по ■. То есть: я ведь не даром сказал, что страшнее агрессивная толпа, чем отдельный человек. Одно-го человека — есть слабая надежда на то, что можно будет вразумить (видимо, через □ — «структурная логика»). А толпой люди становятся, когда доводов разума не слышат, идет стадный инстинкт. А это, скорее, энергетика, причем злая и агрессивная, которую хотят выплеснуть. Состояние аффекта. Я думаю, это есть минус по ■, которого хочется избежать и который нагнетает и тревогу, и страх».

СЭИ (○■): «Да, страх ошибки по ■ («деловая логика») точно есть! Но опять идет в связке с ▲ («интуиция возможностей» или с □) — все будут видеть, насколько я набитая дура».

ЛСЭ (■○): «А вот при «ничегонеделании» нападает тоска от пустого времяпрепровождения (например, в гостях). Есть страх опоздать, ненавижу, когда кто-то опаздывает. Не люблю неожиданности. Ненавижу, когда что-нибудь случится, и я ещё не знаю, чем всё закончилось, а мне кто-то начинает рассказывать всё в мельчайших подробностях, как всё это происходило. Блин, сначала эпилог, чтобы я уже знала, чем всё закончилось, а потом уже нормально могла слушать, как всё было, а то я в таком напряжении до конца рассказа не доживу. Так что я всегда заставляю с конца рассказывать». (Блок △ и ■)

Иногда страх по пятой функции субъективно воспринимается более сильным, чем страх по четвертой функции.

●, ○, ■, □, ■, □, ▲, △

СЛИ (○■): «По ЧЭ (■) как-то не припомню явных страхов. По сравнению с ЧИ (▲) она более уверенная однозначно. А может, я просто не понимаю, что есть страх по ЧЭ (■), может, он у меня и есть, но я просто не знаю, что это так называется».

У одних респондентов явно присутствует страх по пятой функции, а у других — как будто и нет его там. От чего это зависит? От жизненного опыта? От тех условий, в которых заполнялась пятая функция? От количества полученного негативного опыта?

Переименование, отрицание и непризнание, вытеснение (забывание), маскировка под аспект многомерной функции

Наблюдается свойство психики забывать страшные ситуации. Трудно сразу вспомнить страх, если в данный момент человек не находится в подобной ситуации или событие не произошло недавно. Возможно, быстро вытесняются болезненные ситуации в суггестивной функции, так как страхи будут мешать основной задаче — суггестии. Хотя не исключается вытеснение и в ф. 4 (см. пример выше). Эти наблюдения требуют дополнительного исследования на большем количестве респондентов.

Цитаты

ЛИИ (□▲): «А по ЧЭ (■) — даже не знаю. Видимо, она у меня настолько одномерная и неосознаваемая, что в памяти ничего нет на предмет неадекватного проявления эмоций. Может, что-то когда-то и было, но я сейчас вспомнить не могу. Или люди из деликатности мне на это не указывали, чтобы запомнилось».

ЛСЭ (■○): «Мне помнится, что иногда я говорила, что по пятой (функции) бьет не хуже, чем по четвертой. Я точно помню, что так оценивала эту функцию, но сейчас все как будто рассеялось. Память, видимо, быстро стирает этот негатив».

Поскольку природа страха направлена на вытеснение или избегание нежелательных ситуаций, иногда бывает сложно выявить истинное аспектное наполнение страха под маской. Наблюдается стремление сформулировать страх (неприятие) другими словами.

Цитаты

СЭИ (○■): «А вот по пятой не страх, а скорее, нежелание вообще быть оцененной, неприятие любых оценок — ни плохих, ни хороших. Не надо меня оценивать! А может, это уже страх и есть?»

ЭИИ (□▲): «Знаешь, она не как страхи работает, а как растерянность. Если нужно делать что-то совершенно незнакомое без ясных инструкций к действию, то непонятно, за что хвататься. Не видишь возможных негативных последствий, и когда с ними сталкиваешься, то это не самое приятное».

ЛИЭ (■△): «...Не страхи, а скорее, сомнения... Постфактум идет вытеснение, как будто и не было ничего такого, особенно когда опыт мал именно в конкретном проявлении».

Характерное явление — **непризнание страха**. Часто во время типирования мы наблюдаем стремление типизируемого «прикрыть» свои маломерные функции демонстрацией бесстрашия. Он показывает излишнюю самоуверенность в аспекте. Опытный типировщик всегда отличит спокойную уверенность многомерной функции от напористой, задиристой, напряженной самоуверенности маломерной функции. Это защитный механизм психики. Часто человек не осознает этой защиты. Он настолько слеп, что, даже полностью не справляясь с ситуацией, утверждает обратное. И пробить такую броню бывает невозможно (да и не нужно), пока человек сам не захочет разобраться со своими страхами.

Наблюдается **представление о том, что у других людей должны быть такие же страхи**. Такое представление вытекает из особенности обработки информации одномерной функцией. Человек опирается только на собственный опыт, индивидуальное восприятие, не может взглянуть на ситуацию «другими глазами», не представляет, как можно иначе реагировать.

ЛИИ (□▲): «По четвертой — страх столкнуться с немотивированной агрессией. Неожиданно. От одного человека — это цветочки. Страшно — это толпа. Футбольных фанатов или нацистов органы еще как-то отслеживают, но вот подростковая уличная преступность, когда их человек 10 и больше: пьяные или обкуренные. Это другой мир, они в другом измерении... Но мне кажется, это любому страшно будет, не обязательно болевому ЧС-нику».

Встречаются случаи, когда **истинный страх, который есть в маломерной функции «маскируется» под страх по многомерной функции**. Происходит «перевод стрелок». Страх озвучивается с подменой понятий. Так, первоначально озвученный страх (сенсорика второй квадры) «я — плохая мать и дочь, т. е. я неудовлетворительно выполняю свои «обязанности», присущие данной социальной роли», в результате выявления причин прошел следующую трансформацию:

«У меня была ситуация, когда детский психолог заявила мне, что я — плохая мать. Это было неожиданно, т. к. я пришла «по блату» и не за консультацией, а за справкой для

школы. Ситуация уже несколько затуманилась, но я хорошо помню свои ощущения после ее удивленно-обличительных слов, мол, как так можно и все такое. Я вышла огретою мешком по голове, а уже дома ревела в голос и колотила боксерскую грушу. Да, ничего ужасного я вроде и не делала. По ее мнению, я должна и обязана была сообщить сыну об усыновлении, о биологическом папике, о бывшей семье и пр.».

«Кажется, до меня дошло. У моих родителей двое детей. Мой старший брат не родной моему отцу. И это мне сообщили как ужасный и постыдный факт. Брат очень переживал, когда случайно узнал об этом. Кроме того, у брата и отца в тот период резко ухудшились отношения. Да и маменька отжигала про обязательное общение с родным отцом. И еще. Мне было просто до белого каления обидно, что мой бывший муж никогда не интересовался сыном, даже из вежливости. Как будто он прокаженный какой».

Интересной темой для исследования может стать **тема страхов во сне**. Возможно, такие исследования помогут выявлению маломерных функций.

Цитаты

ЭСИ (□●): «Есть даже ряд типовых снов. Общий сюжет — вдруг резко вспомнил, что надо что-то сделать, а времени нет:

- завтра экзамен, я не готов и только что об экзамене вспомнил;
- нужно покупать билеты на поезд, а касса вот-вот закроется;
- потом куда-то ехал на поезде и приехал не туда;
- чувствовал, что опасность может подобраться спереди, обезопасился, а потом вдруг она возникла за спиной, причем не в том стресс, что возникла за спиной, а в том, что она возникла потому, что я, скажем, вторую дверь не запер.

Во снах страх обычно по ЧИ (▲) (не учел) + БИ (△) (не успел)».

ЛСЭ (■○): «Я постоянно во сне куда-то не успеваю. Вечный кошмар».

Повторяемость негативного опыта

В литературе встречается описание эффекта «притягивания» негативной ситуации. Если ты боишься, то притягиваешь подобную ситуацию снова и снова. Пример соционического наблюдения:

«Наблюдала на днях страх ЭИЭ (■△) по сенсорике. У соседа (ЭИЭ) заболел зуб. Он мучился с ним целую неделю, но не шел к врачу. Съел тучу анальгетиков. Зуб заболел под коронкой, которая «прохудилась». Я говорила с ним, советовала идти в стоматологию, которая находится рядом с нашим домом. Сказала, какие там приблизительно расценки, дала свой отзыв. Он, хорохорясь, сказал, что не в деньгах дело, но он не пойдет спрашивать, сколько ему будет стоить лечение, мол, это унижительно (маломерность ЧС (●)), стыдно спрашивать цену, потому что подумают, что ты бедный). И тут же демонстрирует суперидную ЧС (●) — мол, для него не проблема — цена лечения. Значит, боится боли. Но и этого он не признает. Сам не может вразумительно объяснить, почему он не идет к врачу.

В результате, когда зуб приутих через неделю, он идет... куда бы вы думали?... в районную поликлинику на бесплатное лечение. Ему там сверлят зуб без обезболивания прямо через коронку и удаляют нерв. Говорят, что уже не должно болеть. И что он получил в результате? Дикую боль, которой боялся. Ситуация просто абсурдная, никакой логики в действиях (не говорю уже о словах). Но теперь его страх боли и зубного врача подкрепился еще больше. И в следующий раз ситуация повторится. Ведь у него была возможность избежать этой боли и мучений. Но он как нарочно выбирает именно тот путь, который ведет к тому, чего он боится. Теперь карусель начнет свой новый виток».

Особенность реакций одномерной функции объясняет подобную карусель в повторяемости событий. Одномерная функция никак не может соскочить с «одноколейки» повторе-

ния опыта, она не видит иной возможности реагирования, даже если ей со всех сторон помогают, подталкивают на другой путь.

Отсутствие норм, недоверие, невозможность дать оценку «правильно/не правильно» создают благоприятную почву для закрепления страха в одномерных функциях и для «притягивания» подобной ситуации вновь.

Цитаты

ЛСЭ (■○): «Если у меня будет хоть малейшее подозрение, что вот это нелепо (в отношениях), то я просто так не поступлю, такой вариант будет отброшен сразу же. Я вообще могу «залечь на дно» и никак не поступить».

ЛСЭ (■○): «По пятой функции ничего не оценивается заранее. Просто идет реакция. Поэтому до того мы не можем знать, какой получится результат. Мы не можем сказать, что вот сейчас я поведу себя нелепо. Но опыт показывает, что часто в новых ситуациях влипаем-таки. И это запоминается. И поэтому ожидание новых ситуаций становится иногда неуютным в силу уже полученного негативного опыта и страха его повторения: а вдруг снова что-то не так скажу, не такотреагирую... Вот это все я называю страхом нелепости. Ну, может, слово не подходит, можно заменить каким-то другим. Но в целом суть одинакова — ожидается возможная неловкость в отношениях».

Невозможность следования нормам социума

С детства каждый человек (в норме) получает целый комплект норм по всем аспектам информации: его воспитывают, он наблюдает за тем, как реагируют окружающие его люди. Но две одномерные функции, даже запомнив нормативные установки, в каждой новой ситуации реагируют все равно одномерно — опираясь на индивидуальное внутреннее чувство, ощущение, опыт. Естественно, социум такие реакции часто не устраивают, и в ответ человек получает осуждение или наказание, что приводит к развитию страха снова попасть в подобную ситуацию.

Цитаты

СЭИ (○■): «Волнует только то, как оценивают работу. Причем работу для других. Если я что-нибудь для себя делаю, то оценки не страшны и не важны».

ЛСЭ (■○): «Боюсь обидеть, боюсь, что меня не так поймут, боюсь, что сделаю неправильно с точки зрения норм».

СЛИ (○■): «У меня вот масса страхов по ЧИ (▲), вплоть до трясушки — думаю как раз потому, что постоянно туда долбало, много негативного опыта. Плюс недудализированная мама-Драйзер с вечным настроением «если завтра война», с ужасным испугом от всякой неожиданности — угнетало страшно».

ЭИИ (□▲): «Да, кстати, для меня одно из самых тяжелых занятий по ЧЛ (■) (в шитье, например) — это исправлять то, что некрасиво или неправильно получилось. При этом делается это обычно несколько раз, и, в конце концов, даже если вещь закончена, то после таких мучений за другую вещь я не возьмусь, не хочется совсем».

ЛСЭ (■○): «И я знаю, почему. Ведь функция опирается на опыт. Исправление же требует не использовать прошлый опыт, а сделать по-другому. С одной стороны, человек не знает, как это по-другому, а если и знает, ему сказали, то часто получается опять по-прежнему само собой. И переделка становится просто кошмаром повторений неправильного опыта. А создать новый опыт становится все труднее. Кстати, есть техника, которая позволяет создать новый опыт на ментальном уровне, то есть мысленно пройти ту же ситуацию, но сделать все по-другому. Так вот, в ней точно так же «сносит» на прокручивание кадров старого опыта, а не на перезапись по-новому».

Воспитание

Психологи утверждают, что «90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею» [5]. Теория возрастного развития и наполнение модели А [4] показывает, что маломмерный блок суперид заполняется в детском возрасте и ближайшее окружение оказывает огромное влияние на формирование психики, в том числе на возникновение искажений и страхов.

Совет психолога: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, — это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого внимательно присмотритесь к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо эти страхи родителям поискать в себе и с ними работать. Отработанные страхи в себе у детей отсеиваются автоматически» [5].

Совет соционика: «Родителям и педагогам стоило бы изучить соционику хотя бы ради того, чтобы увидеть на практике эти удивительные, необычные для нашего «здорового смысла» феномены детского и подросткового возраста... Учёт функциональной и аспектной структуры возрастного развития психики, по нашему мнению, чрезвычайно важен в воспитательной и педагогической работе...» [4].

Что делать со страхами?

Этот вопрос актуален всегда. Изучение его подсказывает, что лучше всего тема работы со страхами проработана в восточных учениях. Она требует дальнейшего изучения сквозь призму соционики.

Изначально нужно понять и признать наличие механизма страха. Исходя из знания своей модели, понять причину возникновения индивидуальных страхов. Второе — отказаться от борьбы со страхами с самим защитным механизмом. Третье, научиться работать со страхом осознанно.

Пока у нас мало примеров проработки страхов. Предлагаем такие наблюдения:

Смотришь в лицо страху

ЭИИ (□▲): «Смотришь на страх, пока он не усиливается, смотришь, не придавая ему никакого значения, без оценки. В какой-то момент страх превращается в ощущение некой энергии и исчезает как таковой».

Пример наработки нового опыта и снятия страха

ЭИИ (□▲): «Кстати, вот этот страх — выглядеть душой — у меня когда-то тоже присутствовал. Очень боялась задавать вопросы, потому что не могла оценить, что вот это знают все, а вот это не знают. То есть как раз не хотелось выглядеть в глазах других душой. Но потом нашла выход по ЧИ (▲) (причем достаточно нормативный), что всего знать невозможно. И вместо того, чтобы бояться, стала просто спрашивать. Плохого опыта, чтобы люди вот так взяли и начали меня презирать за незнание чего-то, у меня не случилось. Поэтому сейчас я могу задать любой самый глупый вопрос по ЧЛ (■) без какого-либо страха. Хороший опыт нарабатался».

Проработка пятой функции ЧЛ («деловая логика»), перевод в ментальную функцию БЛ (структурная логика)»

ЭИИ (□▲): «Кстати, я заметила, как работает витальность ЧЛ (■). Если я что-то не делаю, когда меня просят, то потом я об этом деле вообще забываю. Поэтому я очень позитивно отношусь к тому, чтобы мне напоминали о некоторых делах, держу емейлы в инбоксе, пока не сделаю то, что нужно. Они тоже работают как напоминалка. Когда иду на перекур, то постоянно прокручиваю в голове, что я буду делать дальше, что нужно не забыть, составляю план мелких дел: сначала вот это, потом вот это, а потом вот это».

Использование гештальт-терапии для «прокладывания новой колеи»

ИЛЭ (▲□): «Вчера после сеанса гештальт-терапии замаячило понимание... Подошли мы к тому, что мне надо, что я практически должна постоянно самоутверждаться, а самоутверждаюсь я, как вы понимаете, по +●—□. Кажется, тогда на какой-то момент возникло ощущение, что не обязательно постоянно самоутверждаться. Что есть выбор — можно самоутверждаться, а не надо обязательно это делать. А когда есть выбор — появляется свобода. Т. е. можно и не самоутверждаться, дико напрягаясь при этом и испытывая страх, и быть «расслабленной, спокойной, готовой к адекватному восприятию людей». И мне от этого понимания так хорошо!!!

Меня в последнее время так мощно по □ «проперло», я как бы инструмент получила, с помощью которого могу оценивать свои и чужие поступки, и все подряд ситуации этим инструментом сканирую, упорядочиваю, аккуратно складываю на будущее. Т. е. у меня как бы все силы сейчас на этот фронт брошены. И меня это устраивает. Вот написала про инструмент и подумала, а что, собственно, за инструмент-то?.. Инструмент лежит в области ответственности за свои поступки. У меня сейчас почти уже ушло «у меня не было выбора», «меня вынудили», «не могла же сказать «Нет» и т. п. Ну, правда, и сама такие отговорки перестала принимать. Так что мне стало легче, а вот стало ли легче со мной? Кому как, я думаю. А это естественный процесс, когда люди сходятся-расходятся, мне нормально».

Список страхов

В результате проделанной работы был составлен список страхов по всем аспектам информации, который предлагается использовать на этапе выдвижения гипотезы ТИМа при типировании. Типировщики ШСС стали использовать полученный материал в практике определения ТИМа. Типируемым предлагается ознакомиться со списком, в котором страхи собраны бессистемно и без указания на аспект информации. Отмечено, что типлируемые узнают «свои» страхи. Результаты зависят от способности человека быть честным перед собой и от наработанного опыта рефлексии. Выделение типлируемым страхов **только по определенным аспектам информации** (одному-двум), может указать типировщику предполагаемые одномерные функции типлируемого. При этом рекомендуется учитывать характер проявления страхов, описанный в наблюдениях.

Однако нужно помнить, что механизм боли и удовольствия универсален и работает на разных уровнях. Вы можете встретиться и со страхом не реализовать себя как личность (страх «Я»), с общечеловеческим страхом смерти, с родовыми неосознаваемыми страхами, которые чаще исходят от блока ИД.



- страх быть отвергнутым, проигнорированным, не принятым в группу, бойкотированным, — страх столкнуться с неуважением, травлей (унижением);
- предательство близкого человека (также может попадать на ▲);
- страх конфликта;
- страх проявить неловкость в отношениях.



- страх быть захваченным сильными эмоциями;
- страх попасть в ситуацию, где на тебя будут выливать сильные негативные эмоции или неадекватные позитивные, при этом оттуда нельзя будет уйти;
- страх бурных эмоций;
- боязнь негативных эмоций.



- растерянность, неуверенность и «зависание», когда надо что-то по БЛ делать, а не получается;
- неуверенность: а имею ли право, какие вообще у меня права, какие тут правила, как эти

правила толкуют данную ситуацию?

- страх по статусу, имеешь ли право;
- страх оценки умственных способностей;
- страх неопределенности положения в системе, своего места в обществе.



- страх некомпетентности;
- страх начинания нового дела;
- беспомощность перед большим количеством дел, невозможностью определиться с тем, что делать;
- страх ответственности перед другими по работе;
- страх, что что-то не учел, не доделал;
- страх выглядеть непрофессионалом, не справиться с деловой ситуацией;
- страх оценки как специалиста.



- страх ненаступления события;
- страх непредсказуемости;
- страх уходящего времени;
- страх предопределенности, невозможности управлять событиями;
- страх неприятных «сюрпризов» (событий);
- страх перед прогнозированием («не каркай»);
- страх, что не случится ожидаемое и желаемое.



- страх обмана, неизвестности;
- боязнь, что не так поймут;
- страх «безнадежной никчемности», неспособности к чему-либо, чего-то достичь, несостоятельности;
- страх оценки («не надо меня оценивать»);
- страх собственной непредсказуемости.



- страх болезни (неприятных ощущений);
- страх оценки внешнего вида;
- страх старости из-за сопутствующей ей дряхлости, некрасивого внешнего вида, притупленности ощущений;
- страх неловких, неприятных ситуаций, связанных с биологическими моментами: запахами, пятнами, прикосновениями, видами и т. д., вызывающими состояние смущения, стыда;
- страх изменений на теле.



- неумение постоять за себя;
- страх немотивированной агрессии, особенно от группы;
- насилия;
- страх материальных потерь;
- страх материальной несостоятельности;
- беспомощность в отстаивании и защите своих интересов;
- страх, что придется драться и неизвестно чем это кончится, в том числе страх не рассчитать свою силу и покалечить человека;
- боязнь признаться не только другим, но и себе (или думать об этом) в том, что уже заболел и нужно принимать меры.

Возможно дополнение списка страхов по мере дальнейшего изучения темы страхов.

Л и т е р а т у р а :

1. Краткий психологический словарь. — http://shp.by.ru/psy/lit/psy_enc/txt/s108.shtm.
2. Малый академический словарь русского языка. — <http://feb-web.ru/feb/mas/mas-abc/03/ma117218.htm>.
3. *Ермак В. Д.* Как научиться понимать людей. — М. Астрель. — 2003. — С. 50–53.
4. *Ермак В. Д.* Возрастное развитие и информационное наполнение психики — становление индивидуальности и личности человека // Соционика, ментология и психология личности. — 2004. — №4.
5. *Поздняков В. А.* Фобии. Всё о страхе и о страхах. — <http://heatpsy.narod.ru/05/alarm.html>.

Статья поступила в редакцию 06.02.2009 г.