



Определение страха согласно Владимиру Далю: СТРАХ - страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия.

В своем вступительном слове мы говорили о том, что «Человеческая личность – свободный дух с неограниченными возможностями, дарованными ему Господом Богом», который «как сетями опутан бесчисленным множеством страхов». Эти страхи в очень значительной степени ограничивают нашу жизнь, снижая ее качество. Однако мне хотелось бы, прежде всего, начать с положительного аспекта страха: страх носит охранительную функцию, и в этом смысле он полезен. Кроме того, страх во многих отношениях – стимул для нашего развития, не позволяющий нам «успокоиться» и беспечно отнестись к собственной личности и ее духовной стороне. «В ком есть страх, в том есть и Бог» говорит замечательная русская пословица. С этой точки зрения получается, что проблема по существу лежит не в самом страхе, а в нашем отношении к нему. Можно сказать так: «здоровый» страх не должен ограничивать творческую (в самом широком понимании) сторону нашей личности. К сожалению, на деле мы чаще всего сталкиваемся именно с обратным.

Как уже отмечалось, СТРАХ (а точнее избавление от страхов) – вот основной подлинный мотив нашего интереса к боевым искусствам. Это именно тот страх, который, как мы чувствуем, сковывает наши душевные силы и отравляет нашу жизнь.

Первое, как и стресс, страх всегда сопровождается специфическим мышечным напряжением. Таким образом, умение расслабляться и снимать излишнее мышечное напряжение является определяющим для преодоления страха. Кстати сказать, работа с «хроническими» мышечными зажимами очень благотворна для улучшения душевного и физического здоровья, развития эмоциональной уравновешенности и устойчивости. И, конечно же, очень важно иметь опыт расслабления в ситуациях, вызывающих у вас страх. Хочется особо отметить, что опыт такого расслабления важен не только для эффективности наших действий в экстремальной ситуации, но и для нашей повседневной жизни, в которой по-настоящему экстремальные ситуации крайне редки, но в которой и без того хватает всевозможных страхов и беспокойств.

Второе, по сути, проблемой является не сам страх, а скорее степень его интенсивности и продолжительности. Т.е. и бороться нужно не со страхом, а с его мерой (пиковыми состояниями страха, при которых снижается способность человека адекватно реагировать на ситуацию, или же состояниями навязчивости). В этом смысле очень важно иметь богатый опыт, связанный с переживанием данной эмоции. Во-первых, потому что мы можем прогнозировать и контролировать свои действия только в тех

эмоциональных границах, которые мы уже пережили. Если вы уже переживали какую-либо эмоцию (любую) в пиковой форме, вы можете с достаточным основанием предполагать, как вы себя поведете, когда такая эмоция наступит снова. В случае, когда мы сталкиваемся с той эмоцией или ее интенсивностью, опыта переживания которой у нас еще нет - наша реакция абсолютно неизвестна. Более того, очень и очень немногие люди смогут, попав в подобную ситуацию, действовать хоть сколько-нибудь эффективно (вспомните, необстрелянных солдат). Во-вторых, по мере приобретения вами опыта снижается и интенсивность переживаемого вами страха.

[снятие стресса, как справиться со стрессом самооборона, как справиться со стрессом система, снятие стресса система Рябко, как избавиться от стресса](#)

Третье, также следует сказать о том, что при переживании человеком какого-либо страха его сознание как бы «сужается», часто происходит некое заикливание, что не только крайне отрицательно сказывается на психологическом самочувствии человека, но и очень сильно мешает адекватной оценки ситуации. В этом смысле очень важно уметь иначе взглянуть на свои тревоги, страхи и беспокойства («с другой стороны» или «сверху»), а значит, и выстроить более адекватную модель своего поведения. Речь идет о том, что на тренировках мы называем «невовлеченностью в ситуацию», отсутствием эмоциональной привязки к проблеме или угрозе. То есть это прием, позволяющий выстаивать адекватную линию поведения в сложных обстоятельствах. Такое же «сужение» сознания происходит и в случае иной эмоциональной привязки к ситуации, не связанной со страхом, например, агрессией, желанием что-то «доказать», «самоутвердиться» и т.п.

И напоследок, хотелось бы отметить, что вопрос полного освобождения от деструктивных страхов, лежит в области религиозного развития личности ("В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви" (1 Иоан. 4:7-8,18)).