



# ТЕРРИТОРИЯ СТРАХА В ПРОСТРАНСТВЕ ПСИХОТЕРАПИИ

*Смирнов Денис Олегович  
Пермь, ПГГПУ*

*deva-nar@yandex.ru*

# СТРУКТУРА ДОКЛАДА:

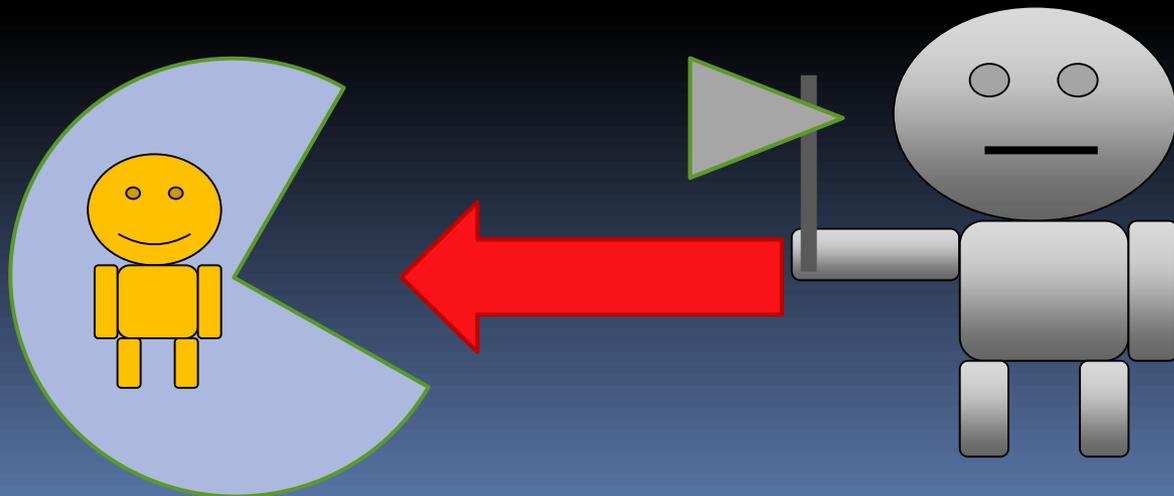
1. психотерапия как форма психологической практики
2. понятие «страх»
3. динамическое преобразование состояния страха
4. психотерапевтической работы с феноменологией страха.

# ПСИХОТЕРАПИЯ сфера психологической практики

содержание, которой составляет специально организованный процесс осознаваемых трансферентных отношений психолога и клиента, осуществляемый по инициативе клиента, но при поддержке со стороны психотерапевта, направленный на преобразование ядра самосознания, выраженного трансформационным переходом клиента из состояния спутанной идентичности к самоидентичности.

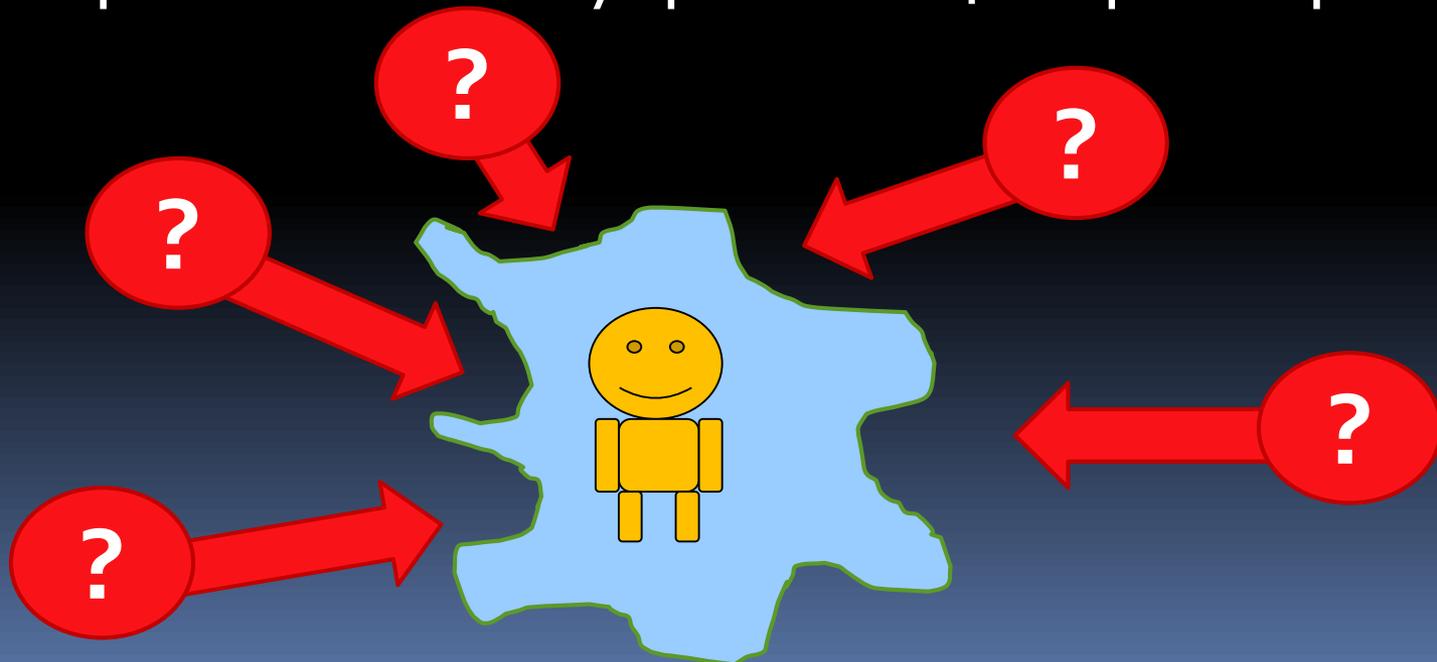
# СТРАХ -

психическое состояние переживания реальной угрозы (физической, психологической, социальной и др.).

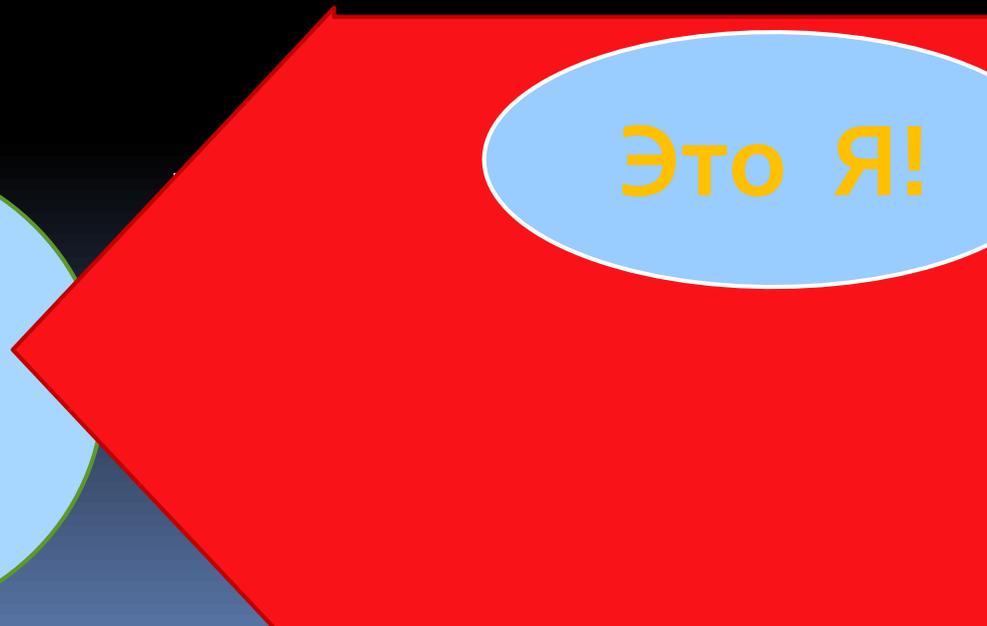
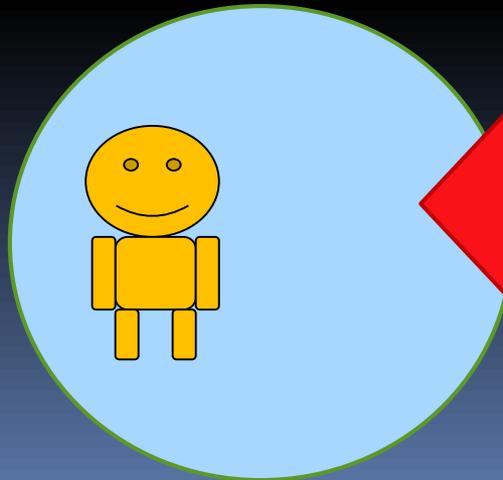


# ТРЕВОГА -

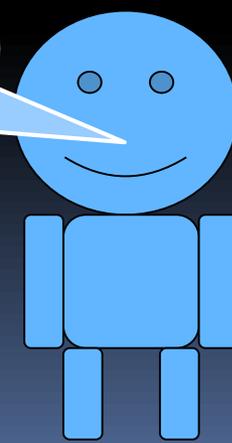
психическое состояние переживания недифференцированной реальной угрозы, возникающее в ситуации неопределенности (а также вариативности угрожающих факторов).



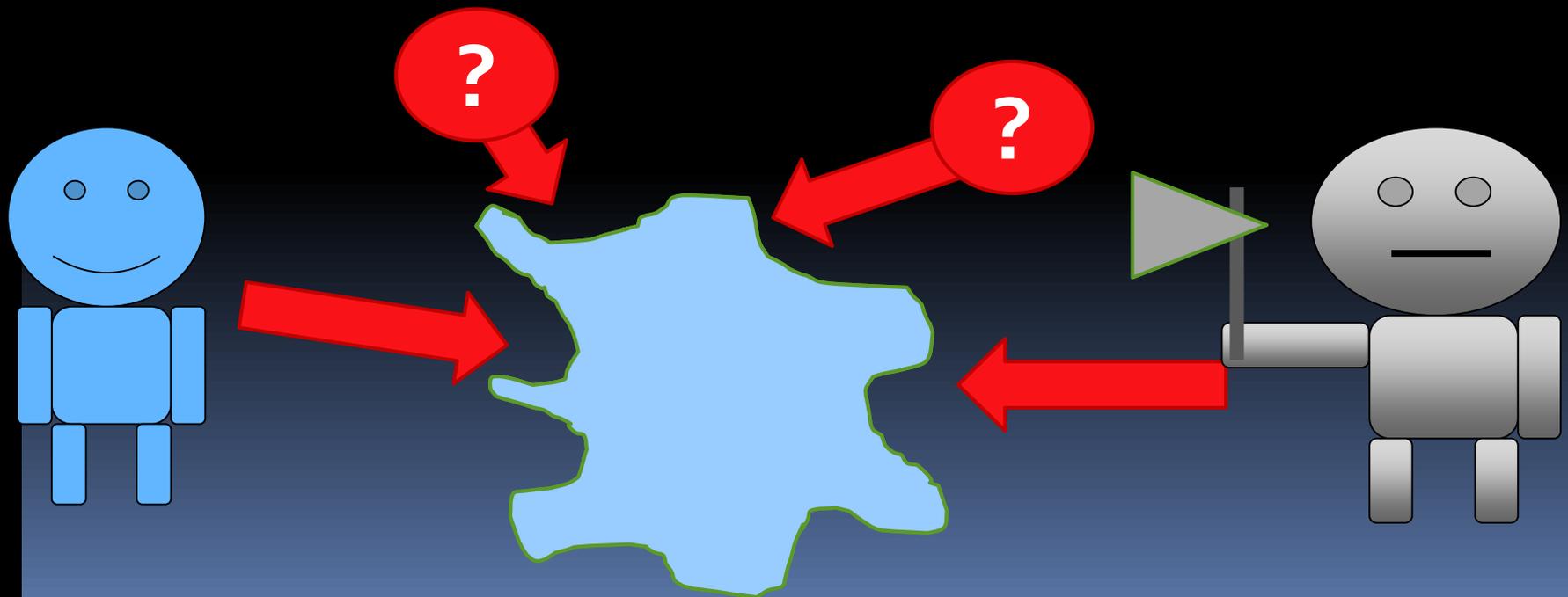
**ИСПУГ**- кратковременное  
аффективное состояние, возникающее  
в результате внезапного контакта с  
неожиданным конкретным и пока еще  
предметно недифференцированным  
раздражителем.



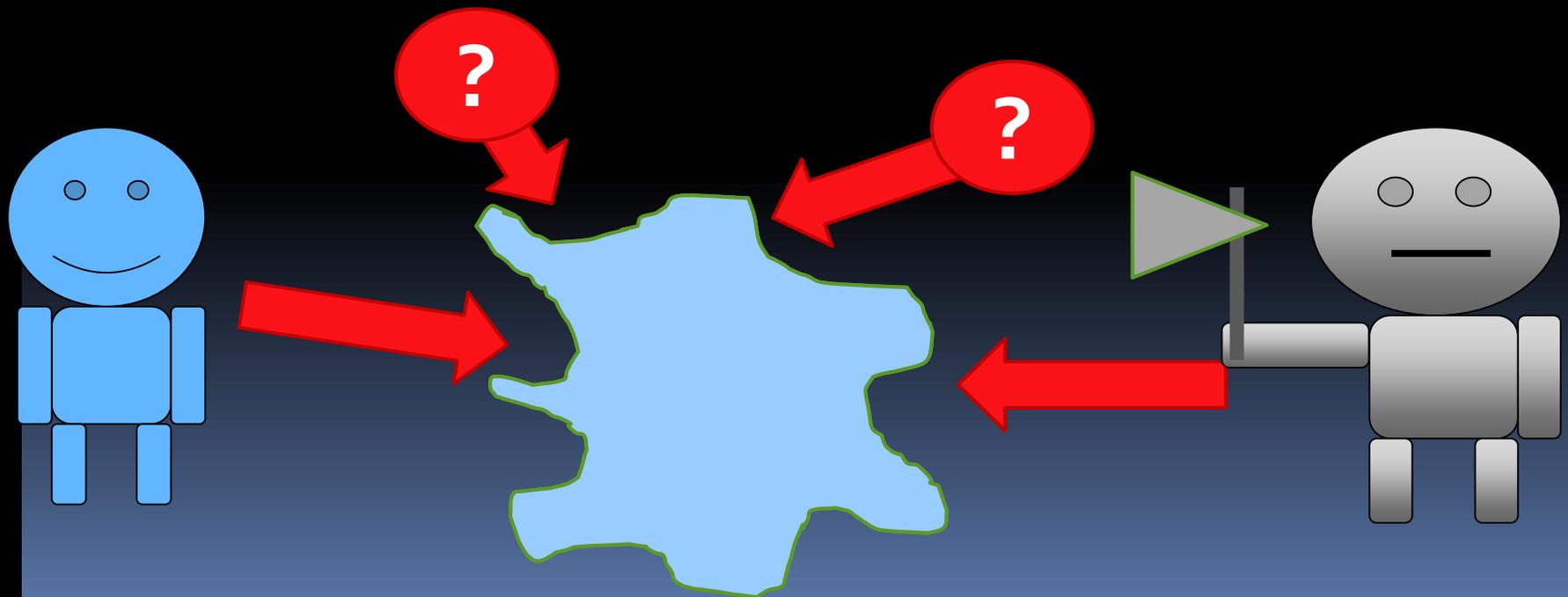
Это Я!



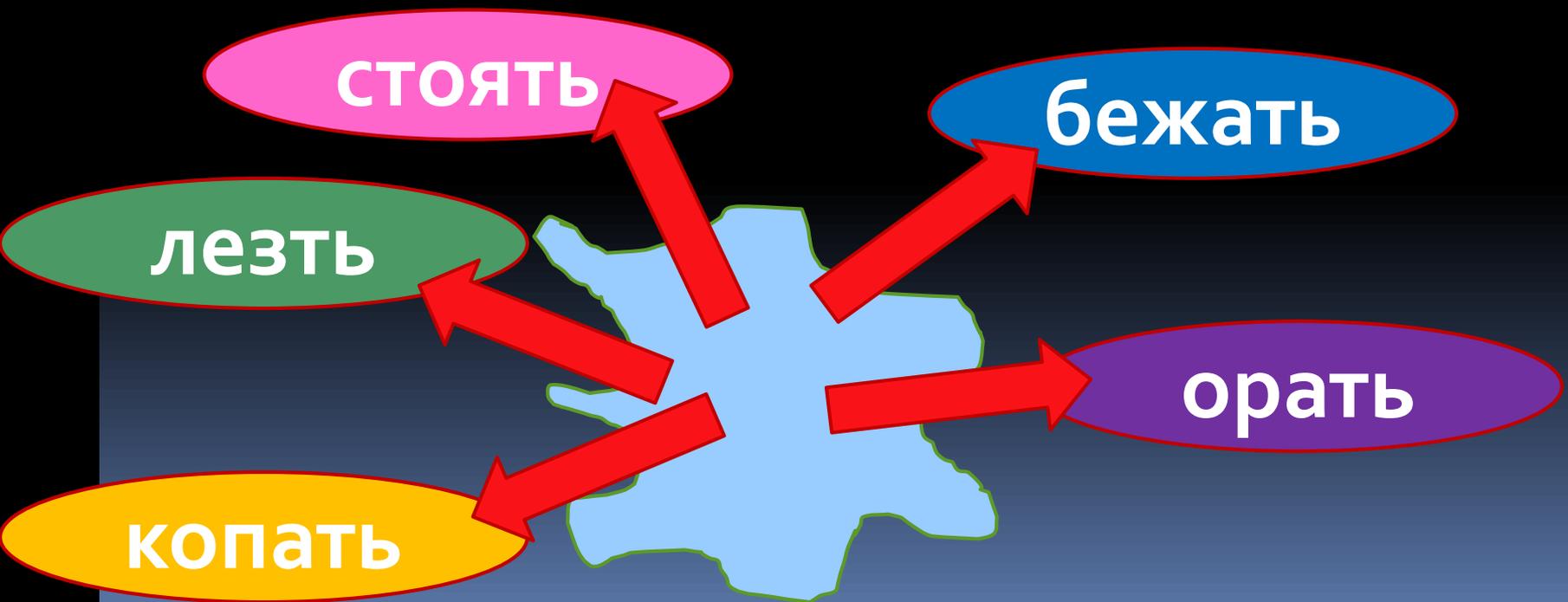
**УЖАС-** психическое состояние, возникающее в ситуации переживания реальной или мнимой угрозы, характеризующееся потерей субъектного начала.



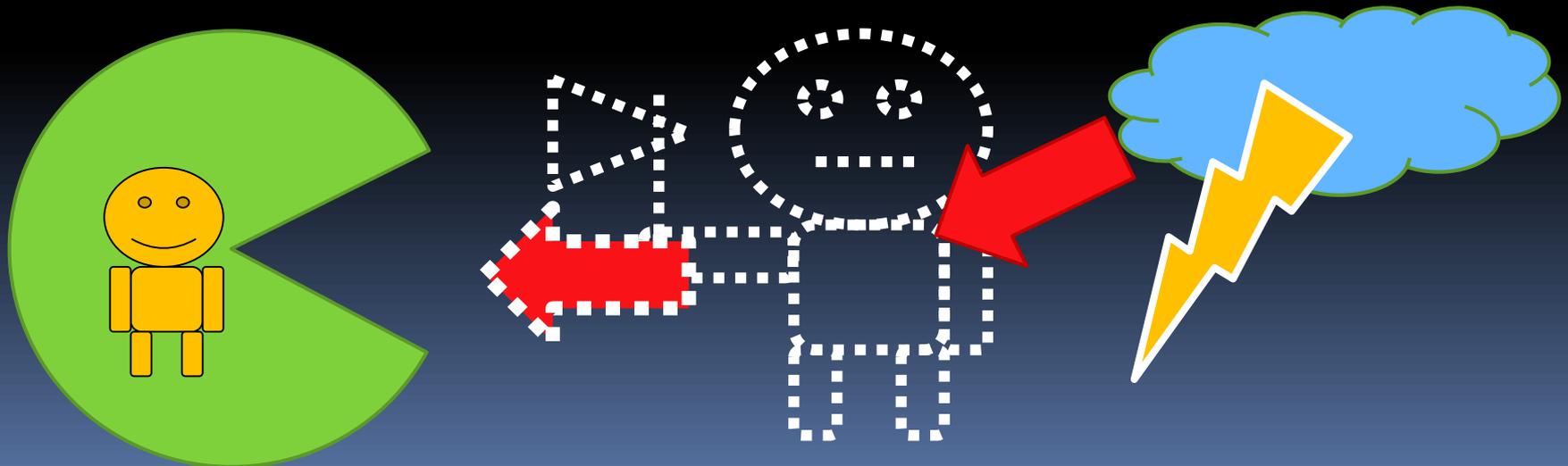
**ПАНИКА**-психическое состояние, возникающее в ситуации переживания угрозы, характеризующееся растворением субъектного начала в эмоции ужаса, вследствие чего теряется адекватность ситуативной ориентации, проявляющееся в активном хаотичном поведении.



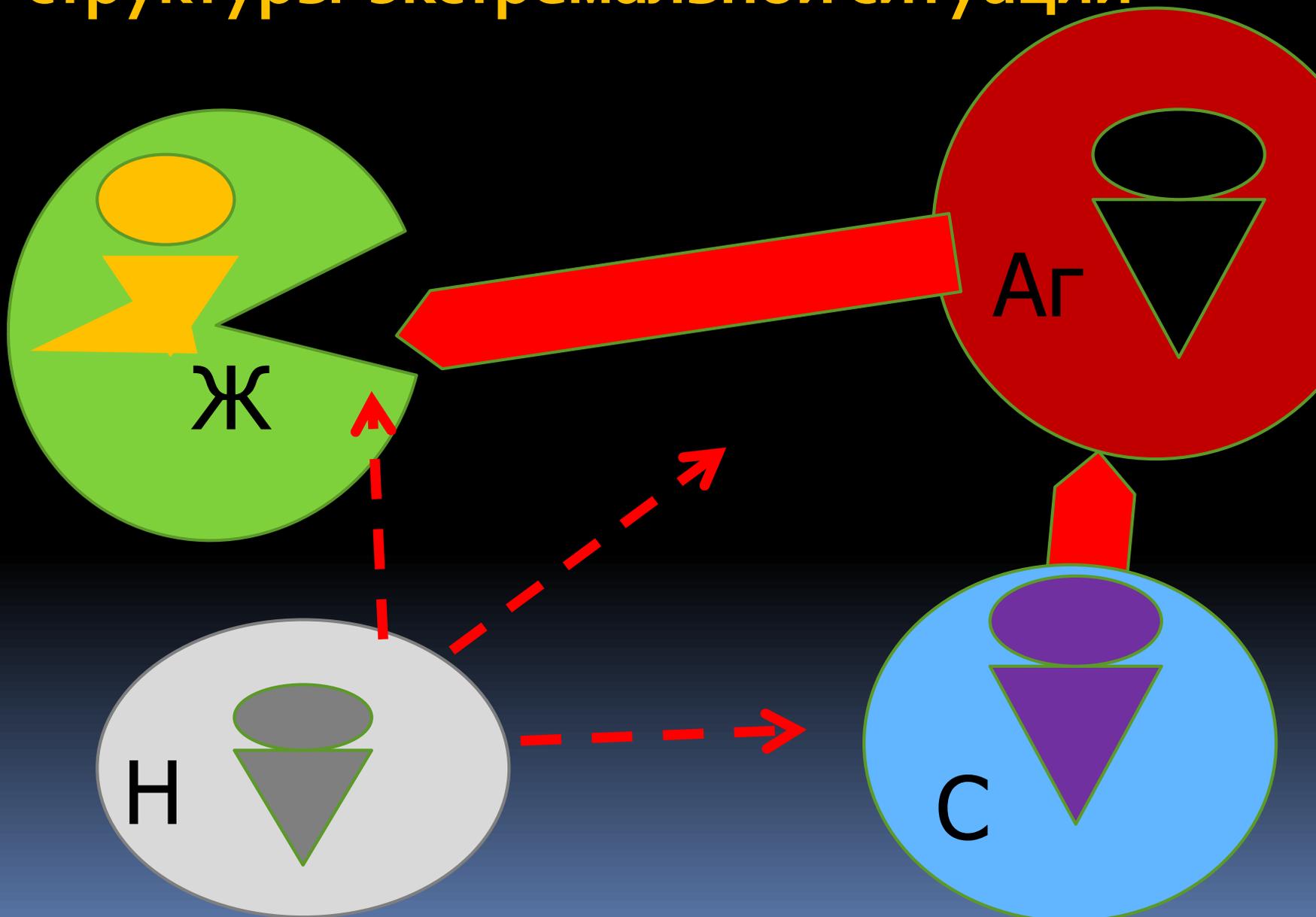
**ПАНИКА**-психическое состояние, возникающее в ситуации переживания угрозы, характеризующееся растворением субъектного начала в эмоции ужаса, вследствие чего теряется адекватность ситуативной ориентации, проявляющееся в активном хаотичном поведении.



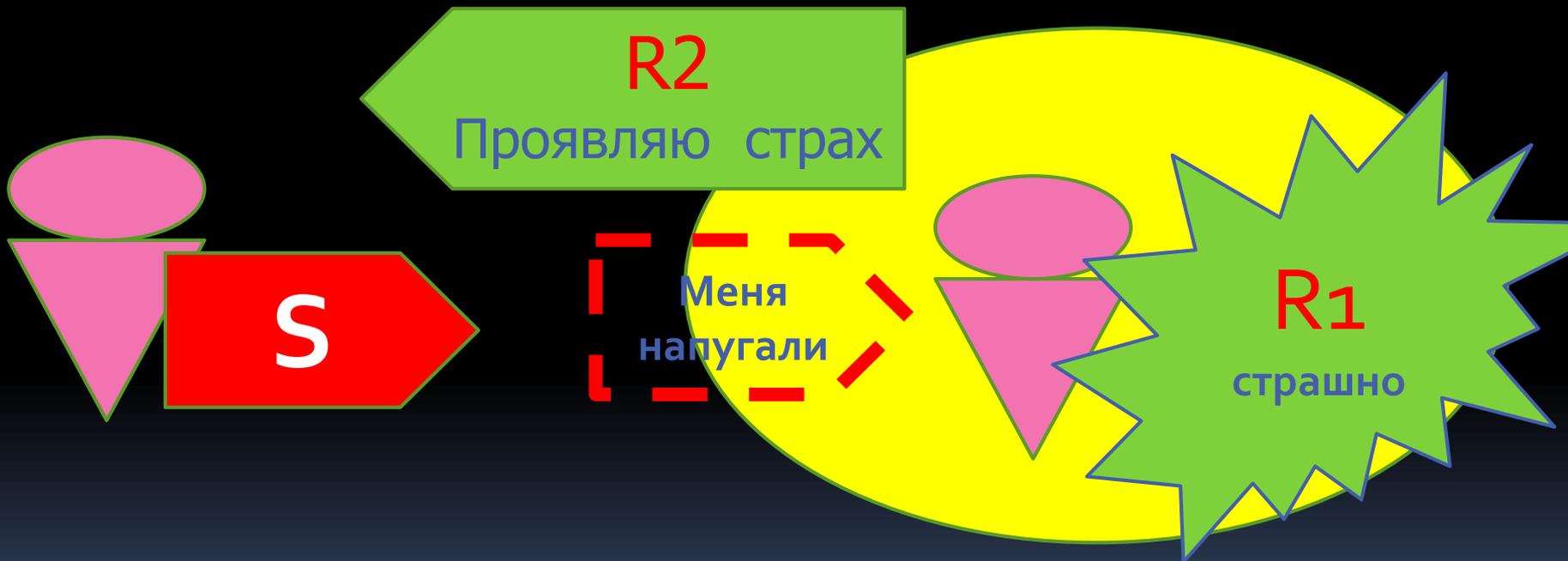
**ФОБИЯ** - психическое состояние страха, возникающее по отношению к нереальному источнику угрозы, символически замещающего собой реальный угрожающий фактор.



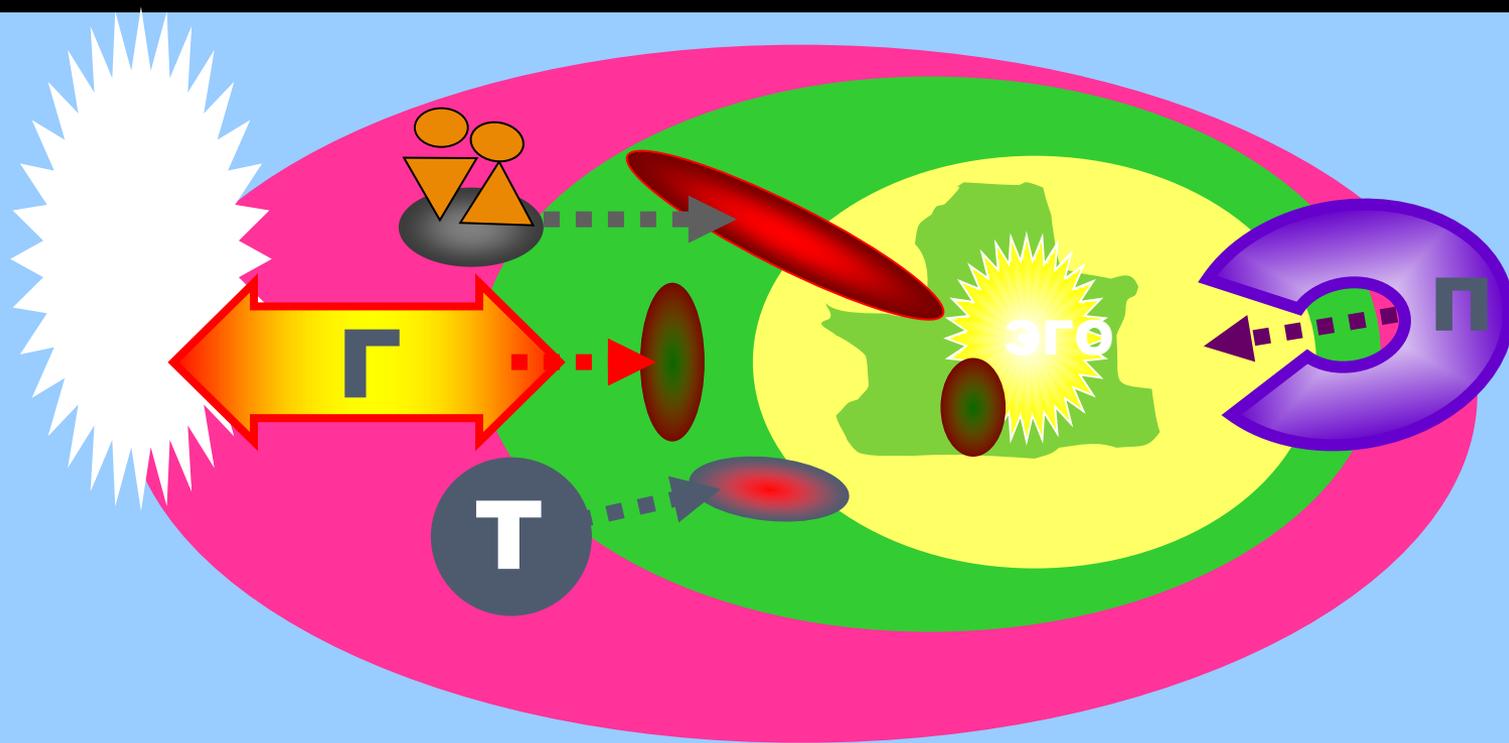
# Страх в пространстве позиционной структуры экстремальной ситуации



# СТРАХ с позиций поведенческой психологии



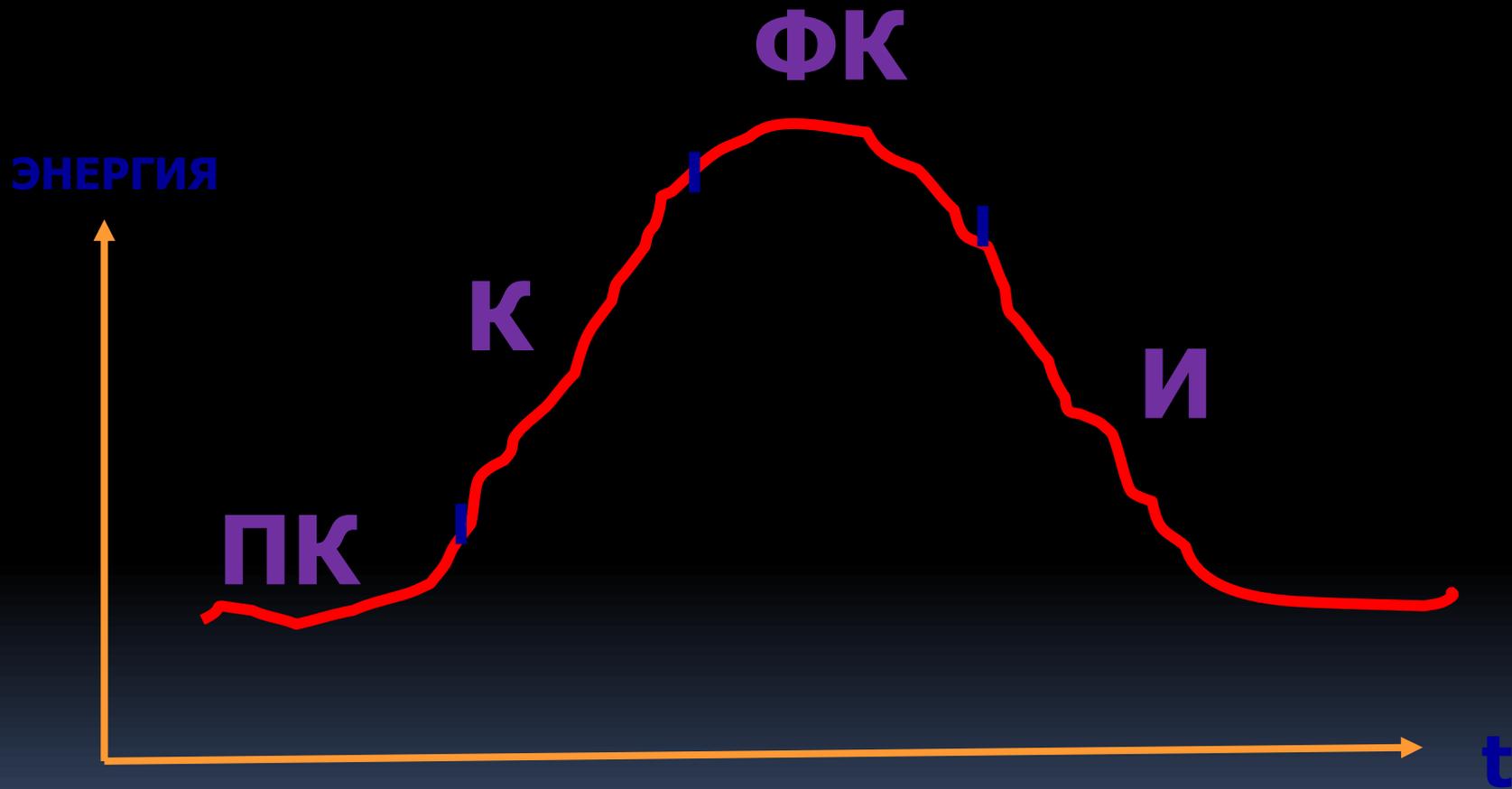
# Страх в структуре психики по Юнгу



# Страх по Перлзу



# Цикл контакта



# Динамика страха

- 1) *состояние целостности* – гармоничное состояние субъекта, выраженное относительной удовлетворенностью;
- 2) *фоновое напряжение* - постепенно внутреннее состояние становится неудовлетворительным, а некоторые внешние факторы приобретают угрожающий характер. Здесь наблюдается нечеткость в плане распознавания потребности и неясность возможных угроз, что приводит к субъективному переживанию тревоги, в свою очередь способствующей мобилизации сил (своеобразное предстартовое волнение);
- 3) *конфронтация* - в сознании проявляется фигура потребности, ведущая за собой формирование мотива, то есть поиск объекта, контакт с которым сулит удовлетворение, при этом становятся очевидными препятствия и угрозы, здесь и появляется страх. Осознание угрожающих моментов толкает к актуализации ресурсов, позволяющих их преодолеть.
- 4) *действие* - энергия психического напряжения реализуется в концентрированном действии, при этом тревога и страх полностью исчезают.
- 5) *ассимиляция опыта* – завершение ситуации во внутреннем плане путем формулировки итога в памяти;
- 6) *состояние новой целостности* – достижение состояния удовлетворения и внутренней гармонии.

# Динамика страха

- 1) *состояние целостности* – гармоничное состояние субъекта, выраженное относительной удовлетворенностью;
- 2) *фоновое напряжение* - постепенно внутреннее состояние становится неудовлетворительным, а некоторые внешние факторы приобретают угрожающий характер. Здесь наблюдается нечеткость в плане распознавания потребности и неясность возможных угроз, что приводит к субъективному переживанию тревоги, в свою очередь способствующей мобилизации сил (своеобразное предстартовое волнение);
- 3) *конфронтация* - в сознании проявляется фигура потребности, ведущая за собой формирование мотива, то есть поиск объекта, контакт с которым сулит удовлетворение, при этом становятся очевидными препятствия и угрозы, здесь и появляется страх. Осознание угрожающих моментов толкает к актуализации ресурсов, позволяющих их преодолеть.
- 4) *действие* - энергия психического напряжения реализуется в концентрированном действии, при этом тревога и страх полностью исчезают.
- 5) *ассимиляция опыта* – завершение ситуации во внутреннем плане путем формулировки итога в памяти;
- 6) *состояние новой целостности* – достижение состояния удовлетворения и внутренней гармонии.

# Психотерапевтическая практика «7 Шагов к страху»

## 1. Шаг «Принятие»

Данный этап работы выполняется в эмпатической стилистике гуманистической психотерапии и направлен на принятие страхов как таковых. В связи с тем, что страхи воспринимаются как негативные переживания, то как правило в актуальном сознании они представлены весьма незначительно. Поэтому в самом начале работы необходимо их актуализировать. В течение 5 минут в беседе с клиентом удерживать его в пространстве опознавания страхов. Для этого достаточно задавать один вопрос «Чего ты боишься?». При возникновении пауз вопрос повторяется возможно в чуть иной формулировке «А еще чего боишься? А все-таки чего ты боишься? На самом деле чего боишься?». Так же весьма продуктивны уточняющие вопросы типа «Ты сказал, что боишься одиночества, что именно тебя в нем пугает?» После того как страхи актуализированы, клиенту предлагается записать самые существенные. Интересно их проранжировать по степени значимости для себя, это позволит снять излишнюю напряженность по отношению к менее значительным страхам. По окончании этапа проводится промежуточная рефлексия.

## 2. Шаг «Осознание причины»

Идея этого шага взята из психоанализа. Важно понимать, что несмотря на свою негативную природу, есть нечто более неприятное, но при этом нестрашное. Действительно ресурс данного этапа можно выразить фразой «Причина страха - не страшная». При этом порой достаточно осознание причины страха, что само по себе приводит к катарсическому изменению. Конкретной задачей здесь будет – удерживание клиента в ответе на вопрос «Почему ты этого боишься?». За тем клиенту предлагается записать полученный результат и проводится промежуточная рефлексия.

**3. Шаг «Благодарность»** позволяет осознать ресурсную область страха, а именно его телеологическую (целевую детерминацию). Чаще мы озадачиваемся поиском причин возникновения негативных психологических явлений «Почему?», реже нам приходится размышлять о том «Зачем мне эти явления?». Клиент приходит к достаточно интересным открытиям, отвечая на вопрос: «За что ты можешь сказать спасибо своему страху, например, высоты?». В свою очередь стоит обратить внимание на полезность самого пугающего явления, например: высота, начальник, одиночество и т.д. «За что ты можешь поблагодарить высоту (одиночество, начальника и т.д.). В конце этапа клиенту предлагается записать итог и проводится промежуточная рефлексия.

# Психотерапевтическая практика «7 Шагов к страху»

## 4. Шаг «Погружение в пугающую ситуацию».

Согласно гештальт- психотерапии, переживание страха соотносится со третьей стадией контакта «конфронтацией» и характеризуется ожиданием взаимодействия с источником угрозы. Однако четвертая стадия «действие» - полный контакт с объектом, не содержит в себе страха. Таким образом, перемещение сознания с стадии-3 в стадию-4 способствует снижению фобического напряжения. Именно эта идея лежит в основе техники «породоксальная интенция» В. Франкла в логотерапии. Здесь необходимо позволить страху случиться. Клиенту, боящемуся (например) одиночества, предлагается погрузиться в него и обозначить те чувства, которые он будет испытывать помимо одиночества. Далее задается вопрос: «Испытывая это, что ты сможешь сделать?», при этом важно обратить внимание на конструктивный позитивный характер данного действия. В конце этапа клиенту предлагается записать итог и проводится промежуточная рефлексия.

## 5. Шаг «Осознание пугающих мотивов»

Последующие этапы могут актуализировать глубоко бессознательные явления. Клиенту письменно предлагается вновь сформулировать свои страхи, но в место слово боюсь оставить пустое место. Затем обозначается психоаналитический постулат о том, что переживание страха являет собой вытесненное в бессознательное запрещенное желание. Таким образом, нас пугает не сколько сама ситуация, а прежде всего, то что мы сами порой стремимся в эту ситуацию. Проведя разъяснительную работу, мы предлагаем клиенту в пустое место своей записи вместо слово «боюсь» вставить слово «хочу». После в аудитории можно наблюдать диаметрально противоположные реакции от катарсиса и инсайта, до жесточайшего сопротивление. Очевидно, что после выполнения работы необходима детальна аналитическая беседа входе, которой терапевт помогает клиенту соотнести полученные данные с фактами жизни. В соответствии с учением К.Юнга данная эта психотерапевтическая работа по своей сути направлена на ассимиляцию архетипического пространства тени, выраженного антимотивами. Весьма эффективны здесь могут быть психодраматические техники проигрывания образа своей тени, с последующим обозначением ресурсных возможностей. В конце этапа клиенту предлагается записать итог и проводится промежуточная рефлексия.



# Психотерапевтическая практика «7 Шагов к страху»

## 6. Шаг «Принятие анти-страха»

На данном этапе психотерапевтической работы клиенту предлагается заглянуть в зазеркалье страха. Для этого необходимо слова фразы, выражающей страх, переписать словами антонимами, а перед полученной фразой подставить «на самом деле я боюсь...». Согласно опыту различных психотерапевтических направлений (психоанализ, психодрама, системная психотерапия, гештальт-психотерапия и др.) феномен напряжения, представленный в сознании является лишь символом, выражающим противоположенное сознательное содержание. В результате, появляется возможность иначе взглянуть на свои страхи. Так «страх смерти», скрывает в себе более глубокий «страх жизни», «страх одиночества» маскирует «страх коммуникации» и т.д..

В конце этапа клиенту предлагается записать итог и проводится промежуточная рефлексия.

## 7. Шаг «Принятие Смысла»

В логике гештальтистской техники «анти-сон» на завершающем этапе производится шаг в пространство смысложизненных ориентиров. Здесь осуществляется метафорический разворот сознания «спиной» к страху. В этом развороте содержания анти-страха приобретают ценностный смысл. Делается это путем прибавления к тексту анти-страха фразы «на самом деле я стремлюсь». В случае групповой психотерапии полученные фразы предлагается зачитать на группы. Как правило, они на 90% соотносятся с реальным жизненным смыслом.