

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	6	2. ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И СТРАХ (Психофизиологические аспекты эмоции страха)	
<b>1. ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ?</b>		<b>2.1. Что происходит внутри нашего организма, когда мы боимся? .....</b>	<b>105</b>
1.1. Классификация страхов .....	11	2.2. Внешние проявления страха .....	107
1.2. «Природные» страхи		2.3. «Химия» страха .....	112
1.2.1. Атмосферные явления .....	18	2.4. Что ощущает человек, которым овладевает страх? .....	116
1.2.2. Астрономические явления .....	20	2.5. Поведение при страхе .....	120
1.2.3. Вулканы и землетрясения .....	25		
1.2.4. Животные .....	27	<b>3. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА</b>	
1.3. «Социальные» страхи		3.1. Положительная роль страха в природе .....	124
1.3.1. Какие бывают социальные страхи? .....	32	3.2. Когда страх помогает выжить .....	128
1.3.2. Страх ответственности .....	38	3.3. Отрицательное значение страха для человека .....	131
1.3.3. Страх перед экзаменами .....	44	3.4. Психосоматические болезни .....	139
1.3.4. Другие социальные страхи .....	46	3.5. Страх как средство манипулирования другими людьми .....	144
1.4. Страхи, которые мы создаем сами		3.6. Устрашение .....	152
1.4.1. Страх несуществующих явлений .....	48	3.7. Страх, определяющий жизнь человека («фатальный» страх) .....	158
1.4.2. Страх темноты .....	54	3.8. Страх как проверка искренности человека .....	164
1.4.3. «Внутренние» страхи (страхи собственных мыслей и поступков) .....	55		
1.4.4. Страх будущего .....	57	<b>4. МЕХАНИЗМЫ СТРАХА</b>	
1.5. Другие классификации страхов		4.1. «Генераторы страха» в нашем мозгу	
1.5.1. Страхи понятные и неосознанные .....	62	4.1.1. Где прячется страх? .....	169
1.5.2. От легкой тревоги до ужаса (классификация страха по силе) .....	66		
1.6. Страх смерти			
1.6.1. Перед стеной мрака .....	76		
1.6.2. Между жизнью и смертью .....	90		
1.6.3. Привлекательность смерти .....	93		
1.6.4. Страх жизни .....	94		
1.7. Детские страхи .....	96		

4.1.2. Взаимоотношения между страхом и другими эмоциями . . . . .	171	6.1.4. Принцип «полной загрузки» . . . . .	265
4.1.3. Как соотносятся страх и боль? . . . . .	173	6.1.5. «Вы не одиноки в своих страхах!» . . . . .	267
4.2. Страх непонятного . . . . .	174	6.1.6. Ведите себя так, как будто вы уже храбры, и страх уменьшится! . . . . .	269
4.3. Страх неизвестности . . . . .	180	6.1.7. «Живите здесь и сейчас!» . . . . .	272
4.4. Страх, питающий сам себя . . . . .	183	6.2. «Лечение» страхов — помощь со стороны	
4.5. Неотвратимость (страх обреченных) . . . . .	189	6.2.1. Постепенное приучение к опасности . . . . .	274
4.6. Страх распаленного воображения . . . . .	195	6.2.2. Ободрение в трудную минуту . . . . .	276
4.7. Страх непредсказуемости . . . . .	201	6.2.3. Как заставить человека быть храбрым, или «клин клином вышибают». . . . .	279
4.8. Амбивалентный страх («и хочется, и колется») . . . . .	204	6.3. Психологическая защита . . . . .	282
4.9. Механизмы формирования навязчивых страхов (фобий) . . . . .	208	6.4. Специальные психологические методики	
5. ХРАБРОСТЬ		6.4.1. Аутогенная тренировка . . . . .	285
5.1. Храбрость как личностное качество . . . . .	212	6.4.2. Нейролингвистическое программирование . . . . .	292
5.2. Отчаянная храбрость эмоционального порыва . . . . .	223	7. ПРИМЕРЫ СТРАХА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ	
5.3. Храбрость безнадежности . . . . .	227	7.1. Страх рабов и властителей	
5.4. Спокойная храбрость сознательного решения . . . . .	228	7.1.1. Страх рабов . . . . .	303
5.5. Наличие другой мотивации, более сильной, чем инстинкт страха		7.1.2. Страх властителей . . . . .	312
5.5.1. Стыд . . . . .	236	7.2. Военные аспекты страха . . . . .	317
5.5.2. Социально обусловленные моральные ценности . . . . .	238	7.3. Страх и религия	
5.5.3. Характерные особенности конкретной личности . . . . .	240	7.3.1. Роль страха в происхождении религии . . . . .	325
а) Стремление к богатству . . . . .	240	7.3.2. Маги, колдуны и суеверия . . . . .	329
б) Призрачная цель (Фата-моргана) . . . . .	241	7.3.3. Кто страшнее: Бог или черт? . . . . .	336
в) Храбрость молодости . . . . .	243	7.4. Феномен страха в медицине	
5.6. Храбрость от отчаяния . . . . .	246	7.4.1. Страх больного . . . . .	338
5.7. Другие причины храбрости . . . . .	247	а) Страх перед болезнью и лечением . . . . .	338
5.8. Трусость . . . . .	249	б) Ночные страхи . . . . .	342
5.9. Высшая стойкость духа . . . . .	252	в) Алкоголь, наркотики и страх . . . . .	348
6. КАК ПОБЕЖДАЮТ СТРАХ		7.4.2. Страх врача . . . . .	350
6.1 Позовите на помощь разум (Рациональная терапия) . . . . .	257	7.5. Стихийные бедствия, катастрофы и страх	
а) Убеждение со стороны . . . . .	257	7.5.1. Наводнения . . . . .	352
б) Самоубеждение . . . . .	258	7.5.2. Землетрясения . . . . .	355
6.1.1. Оцените, насколько реальна угроза! . . . . .	259	7.5.3. Морские катастрофы . . . . .	356
6.1.2. Сравните ваш страх с другим, более сильным . . . . .	261	7.5.4. Стихия толпы . . . . .	360
6.1.3. Представьте, что все, чего вы боялись, уже случилось . . . . .	262	8. АФОРИЗМЫ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ПОСЛОВИЦЫ НА ТЕМУ СТРАХА . . . . .	365
		9. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЮДЯХ, УПОМИНАЕМЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ . . . . .	388
		10. ОСНОВНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ . . . . .	410