

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
1. ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ?	11
1.1 Классификация страхов	11
1.2 «Природные страхи»	21
1.2.1 Атмосферные явления	21
1.2.2 Астрономические явления	23
1.2.3 Вулканы и землетрясения	30
1.2.4 Животные	31
1.3 «Социальные страхи»	36
1.3.1 Какие бывают социальные страхи?	36
1.3.2 Страх ответственности	43
1.3.3 Страх перед экзаменами	50
1.3.4 Другие социальные страхи	54
1.4 Страхи, которые мы создаем сами	56
1.4.1 Страх несуществующих явлений	56
1.4.2 Страх темноты	62
1.4.3 «Внутренние страхи» (страхи собственных мыслей и поступков)	64
1.4.4 Страх будущего	66
1.5 Другие подходы к классификации страхов	71
1.5.1. Страх и тревога – сходство и различия.	71
1.5.2 Страхи понятные и неосознанные	75
1.5.3 От легкой тревоги до ужаса (классификация страха по силе)	79
1.5.4 Основные формы страха по Фрицу Риману	90
1.5.5 Патологические формы тревожности	95
1.6 Страх смерти	102
1.6.1 Перед стеной мрака	102
1.6.2 Между жизнью и смертью	118
1.6.3 Привлекательность смерти	122
1.6.4 Страх жизни	123
1.7 Детские страхи	126
2. ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И СТРАХ	
(Психофизиологические аспекты эмоции страха)	136
2.1 «Генераторы страха» в нашем мозге	136
2.1.1 Где прячется страх?	136
2.1.2 Взаимоотношения между страхом и другими эмоциями	138
2.1.3 Как соотносятся страх и боль?	141

2.2	Что происходит внутри нашего организма, когда мы боимся?	142
2.3	Внешние проявления страха	147
2.4	«Химия» страха	151
2.5	Что ощущает человек, которым овладевает страх?	156
2.6	Поведение при страхе	162
	3. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА	166
3.1	Положительная роль страха	166
3.2	Отрицательное значение страха для человека	174
3.3	Психосоматические болезни	183
3.4	Страх как средство манипулирования другими людьми	189
3.5	Устрашение	198
3.6	Страх, определяющий жизнь человека («фатальный страх»)	204
3.7	Страх как проверка искренности человека	211
	4. МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА	217
4.1	Страх непонятого	217
4.2	Страх неизвестности (страх перед будущим)	224
4.3	Страх, питающий сам себя	228
4.4	Неотвратимость (страх обреченных)	235
4.5	Страх распаленного воображения	242
4.6	Страх непредсказуемости	248
4.7	Амбивалентный страх («и хочется и колется»)	251
4.8	Механизмы формирования навязчивых страхов (фобий)	256
	5. ХРАБРОСТЬ	260
5.1	Храбрость как личностное качество	260
5.2	Отчаянная храбрость эмоционального порыва	272
5.3	Храбрость безнадежности	277
5.4	Спокойная храбрость сознательного решения	279
5.5	Наличие другой мотивации, более сильной, чем инстинкт страха	288
5.5.1	Стыд	288
5.5.2	Социально обусловленные моральные ценности	290
5.5.3	Характерные особенности конкретной личности	292
	а) Стремление к богатству	293
	б) Призрачная цель (Фата-моргана)	295
	в) Храбрость молодости	297
5.6	«Храбрость» от отчаяния	300
5.7	Другие причины храбрости	302
5.8	Трусость	304
5.9	Высшая стойкость духа	308
	6. КАК ПОБЕЖДАЮТ СТРАХ	313
6.1	Позовите на помощь разум	313
6.1.1	Устраните неопределенность	313
6.1.2	Оцените, насколько реальна угроза!	317
6.1.3	Сравните ваш страх с другим, более сильным	319
6.1.4	Представьте, что все, чего вы боялись, уже случилось	321

6.1.5 Принцип «полной загрузки»	324
6.1.6 «Вы не одиноки в своих страхах!»	326
6.1.7 Ведите себя так, как будто вы уже храбры, и страх уменьшится!	329
6.1.8 Живите «здесь» и «сейчас»!	333
6.1.9 Рефрейминг	335
6.1.10 Замена негативных эмоций на позитивные	337
6.2 «Лечение» страхов – помощь со стороны	340
6.2.1 Постепенное приучение к опасности	340
6.2.2 Ободрение в трудную минуту	343
6.2.3 Как заставить человека быть храбрым, или «Клин клином вышибают»	346
6.3 Психологическая защита	349
6.4 Специальные психологические методики	352
6.4.1 Аутогенная тренировка	352
6.4.2 Нейролингвистическое программирование	361
7. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ	
7.1 Страх рабов и властителей	376
7.1.1. Страх рабов	376
7.1.2. Страх властителей	386
7.2 Военные аспекты страха	392
7.3 Страх и религия	401
7.3.1 Роль страха в происхождении религии	401
7.3.2 Маги, колдуны и суеверия	406
7.3.3 Кто страшнее: бог или черт?	414
7.4 Феномен страха в медицине	417
7.4.1 Страх больного	417
а) Страх перед болезнью и лечением	417
б) Ночные страхи	421
в) Алкоголь, наркотики и страх	428
7.4.2 Страх врача	431
7.5 Стихийные бедствия, катастрофы и страх	433
7.5.1 Наводнения	433
7.5.2 Землетрясения	436
7.5.3 Морские катастрофы	437
7.5.4 Стихия толпы	442
8. ПРИЛОЖЕНИЕ	447
Тесты на страх и тревогу	447
Афоризмы, высказывания и пословицы на тему страха	453
Алфавитный указатель	480
Основная библиография	503
Содержание	505
Благодарности	508
Обращение к читателям	509