

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Наверное, каждый человек сталкивался в своей жизни со страхом публичных выступлений. Тревога и волнение перед выступлением – нормальное состояние. Но бывает, что это состояние выходит за рамки нормы. Человек начинает патологически бояться выступлений. Обычно, это связано с тем, что параллельно с выступлением присоединяются различные симптомы. В конечном счете, человек начинает концентрироваться на симптомах, так как боится быть, так скажем, неприятным в глазах зрителей.

Говоря об этой проблеме, я буду опираться на метод, который был предложен психологом, психиатром и логотерапевтом, Виктором Франклом.

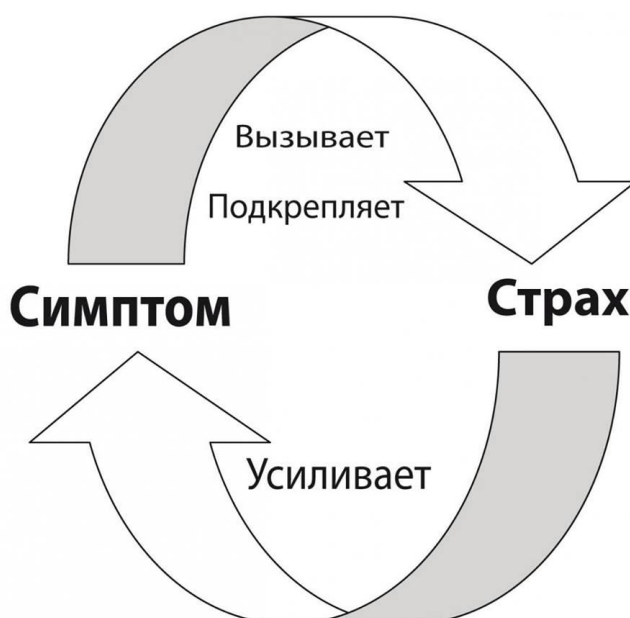
Изучая проблему страхов (фобий) и навязчивых состояний, Виктор Франкл предложил свой метод работы.

Метод парадоксальной интенции.

Парадоксальная интенция – метод, суть которого заключается в том, что человек, сталкиваясь с фобией (или навязчивыми состояниями) парадоксальным образом начинает желать того, чего он боится.

К примеру, человек перед выступлением начинает дрожать, у него ломается голос, усиливается потоотделение, возникает гиперемия кожи, возникают различного рода симптомы. Почему такое происходит: ранее сталкиваясь с выступлениями, человек боялся и у него появлялись определенные симптомы.

Здесь формируется условный рефлекс: стойкий страх того, что возникнет определенный симптом.



Задача парадоксальной интенции заключается в том, что ей **нужно взломать, вывернуть наизнанку этот круговой автоматизированный механизм.**

Франкл обращает внимание на то, что повторяющаяся в определенных ситуациях специфическая физическая или поведенческая реакция человека на что-то может быть спрогнозирована им наперед.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

В таких случаях нередко развивается, сперва ее опасение, а после устойчивые фобии и навязчивые переживания – обсессии. Этот феномен в психотерапии носит название антиципированной тревоги.

Характерно, что симптомы усиливаются всякий раз, когда ожидаемая реакция подтверждается. В свою очередь, сформировавшиеся фобии становятся спусковым крючком и источником тревог, запускающих соответствующие нежелательные реакции в сходных ситуациях.

Вне зависимости от специфики фобии и степени зависимости от нее, метод терапии парадоксальная интенция использует железный принцип: ***как только человек оставляет свои попытки бороться со своим страхом и действует от противоположного, он разрывает порочный круг зависимости.*** Это автоматически приводит к ослаблению действия, а впоследствии и полному избавлению от атрофирующегося симптома.

Ключом к исцелению становится личная вовлеченность человека в осмысленную деятельность, в противовес невротической сосредоточенности на симптоме в болезненном состоянии, стимулирующем его повторение и закрепление. Другими словами, человек переносит себя из мира эмоций, прогнозируемых проблем в мир логики и фактов, подтверждаемых собственным опытом.

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту psycholog@i-college.ru

*Д. В. Завьялова,
педагог-психолог АНПОО «НСПК»
Апрель 2021 г.*