

«Больше не страшно: как преодолеть страх неудачи»

Что такое атихифобия?

В определенной степени в признании заслуг и успехов нуждается каждый из нас. И мысли о возможном поражении, неудачном исходе какого-либо дела нельзя отнести к приятным. Но есть люди, которых **страх неудачи заставляет отказываться от дел и начинаний вообще**. Такие люди называются *атихифобами*.



Атихифобия представляет собой **патологический иррациональный страх неудачи**. Название свое это психическое расстройство получило от латинского *atyches* – «несчастный» и греческого *φόβος* – «страх». Данное расстройство считается в современном мире одним из самых распространенных, но, несмотря на это, лишь незначительная часть атихифобов приходит к психотерапевтам и психиатрам для получения адекватного лечения. Остальные привычно списывают происходящее на свой характер.

Страх неудачи тесно связан со страхом неприятия и критики со стороны других, он заставляет искать различные предлоги для оправдания своей нерешительности. Вы всегда можете придумать повод ничего не делать, независимо от того, насколько большую пользу может принести новый вид

деятельности. Но Вы сами должны определить, верить ли в эти оправдания своей бездеятельности.

Величайший "психолог" Шекспир ещё четыреста лет назад сделал такой вывод: "Наши сомнения – это наши враги, которые заставляют нас отказываться от попытки выигрыша из-за боязни поражения". Страх неудачи приводит к тому, что мы не решаемся делать даже то, на что вполне способны.

Почему возникает этот страх, откуда его корни?

Страх неудач уходит корнями в детство. Его формирование во многом обусловлено **неблагоприятной социальной ситуацией развития** в разные возрастные периоды:

- подавление родителями стремления ребенка к самостоятельности в раннем детстве;
- частые и строгие наказания ребенка родителями за незначительные проступки;
- чрезмерное ограничение родителями инициативности ребенка в дошкольном возрасте;
- предъявление завышенных, малореалистичных требований к ребенку по поводу его учебы в школе, осуждение за оценки;
- проблемы с успеваемостью в школе, переживание некомпетентности, неполноценности;

- формирование у школьника мотивации избегания неудач из-за связанных с ними санкций;
- буллинг в школе и других детских коллективах. Агрессивное преследование ребенка может выражаться в оскорблениях, угрозах, бойкотах, насмешках;
- непринятие референтной группой в подростковом возрасте, высмеивание, осуждение, критика подростка сверстниками.



Формы атихифобии

Атихифобия может проявляться по-разному, рассмотрим наиболее распространенные ее проявления:

- *Отказ от участия в трудных, но увлекательных проектах и заданиях, самоизоляция.* Человек рассуждает, что если он не будет ничего предпринимать, то это позволит избежать провала и неприятных его последствий.
- *Самосаботаж.* Нередко на подсознательном уровне личность делает все возможное, чтобы его действия не принесли положительного результата. Всеми силами такое лицо затягивает выполнение возложенного на него поручения.
- *Иммобилизация.* Человек не предпринимает никаких усилий, предпочитая абсолютное бездействие, не развивается в личностном плане, не стремится к чему бы то ни было.
- *Неуверенность в себе, заниженная самооценка.* Человек регулярно твердит себе, что он ничего не знает и не понимает, что не в состоянии справиться с тем или иным поручением.
- *Перфекционизм* – желание стать лучшим во всем, нередко переходящее в манию. Зачастую это состояние может заключаться в том,

что лицо стремится ограничить себя лишь той деятельностью, в успехе которой полностью уверен.

Симптоматика

Как преодолеть страх перед неудачей? Прежде всего, необходимо выявить эту фобию у себя, для чего следует ориентироваться на следующие признаки, возникающие после неудачи:

- дискомфорт в груди: жжение, одышка, проблема с дыханием;
- учащенное сердцебиение (данный симптом вызывает как чувство страха, так и ожидание приступа панической атаки);
- проблемы с пищеварением (тошнота, диарея, спазмы);
- повышение потливости;
- нервная возбудимость, повышенная раздражимость может чередоваться с состоянием стопора.



В таком состоянии меняется восприятие температур: в холодное время человек может испытывать жар и, напротив, чувствовать озноб в жару.

Как освободиться от страха неудач?

1. Выявите **мысли, убеждения, установки**, которые вызывают и/или усиливают этот страх (Например, «я никчемный», «я ни на что не способен», «Все мои начинания всегда заканчиваются провалом»). Оцените, **насколько они реалистичны.**

2. Приведите **аргументы**, которые **опровергают** эти мысли (Например, «Я умею водить машину,

неплохо разбираюсь в компьютерной технике, делаю качественные ремонты в квартирах», «Я закончил школу и поступил в институт», «Ко мне обращаются за советом коллеги по работе» и т. д.).

3. Прислушайтесь к себе. Кто раньше говорил Вам о том, что Вы никчемный, ничего не можете и ни на что не способны? Кто-то из родителей, бабушек или дедушек? Школьный учитель? Старший брат или сестра? Что сейчас, уже будучи взрослым, Вы бы ответили этому человеку?

4. Поменяйте свое отношение к ошибкам и неудачам. Признайте за собой **право на ошибки**. Это не катастрофа, которую невозможно пережить. Ошибки и неудачи – это наш **опыт**, который открывает перед нами новые **возможности для развития**. Не ошибается тот, кто не делает.

5. Ведите **дневник достижений**. Фиксируйте в нем свои успехи в разных делах. Это поможет Вам изменить негативное представление о себе на более адаптивное. Кроме того, дневник достижений помогает увидеть динамику Ваших действий при участии в длительных проектах.

6. Задайте себе вопрос: Что я могу сделать для того, чтобы увеличить свои возможности успеха? Может быть, научиться чему-то новому? Освежить знания? Отработать уже имеющиеся навыки?

7. Составьте **план действий**. Начните с решения маленьких задач, которые Вам по силам.

Не идите на поводу у необоснованных страхов. Мечтайте, решайтесь, достигайте. А если снова одолеют сомнения, вспомните Томаса Эдисона. Прежде, чем изобрести электрическую лампочку, он провел примерно 10 000 неудачных экспериментов. Но его это не остановило. Более того, ученый невозмутимо заявил: «Я никогда не терпел неудач. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают».



Подумайте над этим, и не делайте из мухи слона, а из себя – заложника страхов.

К успеху ведёт множество путей, и каждому нужно выбрать из них идеальный для себя.



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР
<https://www.bsuir.by/ru/spps>

