МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Материалы межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур

Москва - ВУ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ВОЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» МО РФ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Материалы межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур

Москва – 2014

Психология страха: Материалы межрегиональной научно-практической конференции психологов силовых структур (Москва, 16 апреля 2014 г.) / Военный университет МО РФ, Общество психологов силовых структур, Школа современных психотехнологий - М.: ВУ, 2014. - 254 с.

В научно-методический сборник вошли тезисы выступлений участников межрегиональной научно-практической конференция психологов силовых структур и др.

Выпуск подготовлен редакционной группой в составе: КАРАЯНИ А.Г., заслуженный деятель науки РФ, доктор психологических наук, профессор – руководитель группы; ГОЖИКОВ В.Я. – доктор педагогических наук, доцент; ДАНИЛОВ С.И., кандидат философских наук, доцент; МЫМРИН А.В.; МИТАСОВА Е.В., кандидат психологических наук, доцент; ЗАХАРОВА О.А., НИКИФОРОВ А.В., ШАЛИМОВА А.М..

Конференция и настоящее издание осуществлены при информационной поддержке ООО «Школа современных психотехнологий» (Москва, http://psy-resultat.ru/).

Издание предназначено для научно-педагогического состава, курсантов высших военно-учебных заведений силовых структур, должностных лиц органов управления, докторантов, адъюнктов (аспирантов), представителей структурных подразделений Учебно-методического объединения (УМО) высших военно-учебных заведений по образованию в области военного управления ВС РФ по гуманитарно-социальным специальностям, а также всех, интересующихся актуальными проблемами психологической науки и её прикладными аспектами.

СОДЕРЖАНИЕ

КАРАЯНИ А.Г. Феномен страха в контексте психологической теории и практики (вступительное слово к работе конференции)……..... 6

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ГЕНЕЗИСА И СУЩНОСТИ СТРАХА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВОДОЛАГИН А.В. Страх и боязнь в психической жизни личности: экзистенциально-онтологический анализ ……. 9

СЕНЯВСКАЯ Е.С. Солдатский фатализм: преодоление страха или стратегия выживания? …….. 17

ПОЛЯКОВ С.П. Профилактика страха перед противником среди военнослужащих русской армии в имперский период истории России. ……... 27

ДАНИЛОВ С.И. Феномен революционного психоза 36

ПЕРЕВЕРЗЕВА К.С. Проблема управления страхом в военно-теоретическом наследии М.И. Драгомирова, А.С. Зыкова и Н.Н. Головина. ……..... 48

II. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КУПИРОВАНИЯ СТРАХА В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

КАРАЯНИ А.Г. Психологическая феноменология страха в бою. ……..... 59

КОРЧЕМНЫЙ П.А. Особенности проявления и преодоления страха в особо опасных профессиях. ……..... 68

УТЛИК Э.П. Радиация: страх неосязаемого.. ……..... 80

ГОЖИКОВ В.Я., СТРЕЛКОВ А.С. Физическая подготовка будущих офицеров как детерминантное условие их готовности к преодолению ситуаций страха в условиях военной службы……..... 88

АКСЁНОВ А.П. Управление страхом и психологическая компетентность офицера ……..... 102

ГЕОРГАДЗЕ М.С. Информационно-пропагандистские средства формирования психологической устойчивости военнослужащих ……..... 107

МАШЕКУАШЕВА М.Х., КОЧЕСОКОВА З.Х.. Некоторые особенности профессиональной экстремально - психологической подготовки сотрудников спецподразделений. ……. 113

КОЛЕСНИКОВ И.И. Предупреждение и преодоление отрицательных психических состояний, способствующих проявлению страха у военнослужащих в условиях боевых действий..... 121

КРАСОВСКАЯ А.Е. Психологическая устойчивость военнослужащего как фактор противостояния проявлению страха в бою ……..... 129

МИЦКЕВИЧ А.Н. Радиационные аварии и страх..... 138

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ, УСЛОВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА

МЫМРИН А.В. Психологическое содержание переживания страха и условий его трансформации …….. 146

НАЗАРОВ О.В. Когнитивные составляющие возникновения и преодоления страха ……..…….. 157

САВИНА Ю.Г. Социально-психологические факторы, обусловливающие панику при массовых беспорядках ..……. 164

КРОТОВА Д.Н. Страх, как причина суицидов осужденных ....……. 171

ЛАВРОВА В.А. ЛАВРОВА Е.В. Страх в современном информационном обществе .....……..... 178

КОНДРАТЬЕВ А.С. Особенности мыслительных операций в ситуации переживания страха ……. 183

НИКИФОРОВ А.В. Психологические координаты интуиции и страха ……. 186

IV. ДИАГНОСТИКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФОБИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

НЕКРАСОВА Е.К. Детерминанты переживания страха при обсуждении финансово-экономической сферы супружеской парой ...…….. 191

СУЛИМОВ Ю.Г. Использование возможностей внушения в гипнозе и методики НЛП «коррекция линии жизни» для борьбы со страхом ...…….. 193

МИТАСОВА Е.В. Коррекция страхов методами Nlp ...…… 198

МИТАСОВА Е.В., МИТАСОВ С.Ю. Применение аппаратных средств, в работе со страхами в практике психологического консультирования ..…… 202

ГУДИМОВ В.В. Работа со страхом смерти и жизни через текстерапию ..…….. 209

УЛЬЯНОВА Ю.И. Когда смешно тогда не страшно. 214

ЧЕРЕПАНОВ А.С. Основные направления арт-терапевтической проработки страха …… 222

КАЛАШНИКОВА А.В. Страх, как причина сохранения «отношений» при домашнем насилии …….. 230

КРЯКИНА Л.А. Роль детской литературы в борьбе со страхами …… 233

КУЛАКОВА С.В., ФАДЕЕВА К.Ф. Метафорические образы страха смерти и их применение в практике эриксоновского гипноза ..……. 241

САПЬЯНИК Е.Н. Страх супервизии у молодых специалистов психологов …… 248

МЫМРИН А.В., генеральный директор ООО «Школа современных психотехнологий»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА И УСЛОВИЙ ЕГО ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация к статье. *В статье раскрываются природа, функции и свойства страха, содержание различных психологических подходов к оценке страха и условий его трансформации. Страх рассматривается как сигнальное, знаковое и символическое средство регуляции психической жизни. Раскрыта специфика страха как аффекта, эмоции и чувства. Выявлена специфичность переживаний страха как регулятора активности в сложных обстоятельствах жизни.*

Ключевые слова: *тревожность; страх; функции страха; страх как оценка ситуации; страх как реакция на отсутствие информации; страх как ценность; страх как выражение когнитивной дисфункции; страх как мотиватор; страх действия; амбивалентность страха; страх как психотелесное состояние (симптом); страх как аффект; страх как эмоция; страх как чувство.*

«У страха - глаза велики!» - гласит народная мудрость. Так ли это? Попробуем разобраться в этом, пока нами не овладело это переживание или, по крайней мере, мы на время от него дистанцированы.

Страх вездесущ! Он сопровождает человечество, едва ли не с первых дней своего существования. Очевидно, без фундаментального знания природы эмоций человека и законов ее функционирования, трудно подступиться к решению проблемы онтологии страха.

Психологическая наука накопила внушительный багаж знаний о том, как устроена и живет эмоция человека. Какую специфическую работу она - эмоция и страх в частности, выполняет в жизни каждого из нас?

Страх - один из основополагающих, фундаментальных и необычайно разнообразных событий жизни. Описать, а тем более дать какую-то определенную классификацию этому переживанию по содержанию своих тем, задача вряд ли решаемая. Но совладать с этим явлением, как требует практика, необходимо.

Алексей Николаевич Леонтьев, определяя всю сферу переживаний человека поделил ее на три класса: аффекты, эмоции и чувства. Каждый класс этих переживаний, по мнению А.Н. Леонтьева, обеспечивает взаимодействие субъекта с определенной сферой жизненной ситуации.

Страх как аффект

Аффект – кратковременная, ярко выраженная, неконтролируемая защитная реакция организма, в реальной ситуации жизненной опасности.

Страх как аффект – это природная, естественная реакция биологического существа на реальную ситуацию, которую он (организм) воспринял как опасную.

Подчеркнутость реальности этой ситуации, в данном случае принципиальна. Должна произойти реальная встреча с объектом этой опасности. «Природная телесность организма» боится. Управлять ей не возможно. Она существует по законам эволюции и подчиняется только ей. Средства и условия этого подчинения – природны (инстинктивны).

О каких средствах и условиях идет речь? Необходимым условием «жизни страха» является его телесная представленность. Бестелесных эмоций не бывает – классическая аксиома психологии со времен У. Джеймса [5, с. 67] – одного из основоположников научной теории эмоций. Мы бежим не потому, что боимся, а боимся, потому что бежим - рассуждает У. Джеймс. Он переворачивает обыденную формулу переживаний страха. Сначала тело реагирует на опасную ситуацию, а в след за ней, как реакция на телесное изменение – переживание страха. Эту же мысль о периферических основаниях переживаний вторит отеч. психофизиолог Н.Н. Ланге. Данная теория вошла в историю науки под названием «Периферической теории эмоций» Джеймса-Ланге. Справедливости ради, нужно сказать, что данная теория не получила полного подтверждения в дальнейшем и авторы вынуждены были внести коррективы в свои представления о происхождении эмоции. Общее правило - переживания всегда сопровождаются телесными реакциями, осталось неизменным.

Переживание страха и его телесный эквивалент существуют одновременно, представляя собой «две стороны одной медали».

Переживание страха – это психо-телесное состояние.

В этом контексте, представляется значимым фиксация того телесного пространства, где локализуется страх.

Одной из главных функций переживания страха состоит в сохранении действенного начала человека.

Вся система движений и действия человека реализуется в телесной конструкции костно-мышечного аппарата. Именно в нем находит свое место страх. Мышечный слой тела - хранилище страха.

Прежде всего, отражение страха обнаруживается в напряжениях мышц.

Следы страха можно обнаружить практически во всех частях тела человека, но чаще, мышечное напряжение можно обнаружить в воротниковой зоне (голова вжимается в плечи), в районе диафрагмы (замерло дыхание), в мышцах вокруг глаз (застывшие глаза) и в кистях рук (тремор рук). Если реакция страха повторяется или длится долго (иногда это растягивается на часы, дни, а в некоторых случаях годы), мышечное напряжение превращается в мышечный зажим – «слепое пятно». Этот зажим и есть хранилище страха. Иногда этот страх называют подавленным в телесной конструкции.

Работа с телом для преодоления страха во многом основывается на факте, что снимая телесные проявления страха, мы снимаем и чувство страха. Основная сложность работы с «телесным страхом», на наш взгляд состоит в том, чтобы научиться распознавать телесный язык страха и осуществить на этой основе конструктивный диалог с ним.

Язык, на котором говорит с нами тело – особый. Это язык метафоры. «Телесный страх» кричит нашему сознанию. Этот крик, мы должны конвертировать на «язык интеллекта» и принять меры к устранению причин.

К примеру, в лице может обнаружиться страх «потерять лицо». Такие люди придают большое значение тому, что о них думают и как их воспринимают. Им нужно, чтобы их любили, принимали, одобряли - причем все. Из-за этого приходится постоянно носить маски, причем самые разные - обычно их арсенал велик и разнообразен. Но, за масками легко потерять себя настоящего. В глазах – основном канале восприятия реальности, может поселиться бессознательный страх реальности, нежелание видеть правду и признавать действительность такой, какая она есть. Во многих случаях нарушения зрения - проявление бессознательной позиции: «Я не хочу это видеть!».

В спине может поселиться боязнь быть несовершенным, не оправдать ожидания. Обычно свидетельствует о перфекционизме. Конечно, у такого человека есть шанс добиться высот - но еще более вероятно, что любые свои порывы он будет тормозить из-за страха ошибиться.

В плечах символизирующих силу, ответственность, селится страх быть слабым, а также - не справиться с ответственностью.

В животе живет страх за жизнь, недаром это однокоренные слова. Страх поселяется там в ситуациях угрозы для жизни - она могла быть и не реальной, просто так воспринимаемой. И хотя опасность прошла, для бессознательного она еще актуальна - оно постоянно настороже, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступны.

Можно продолжать этот метафорический ряд, в котором обнаруживается общий мотив – боязнь утраты. Предмет и значение этой утраты раскрывается в смысловом пространстве отдельного случая.

Страх опасен тем, что он блокируется, как правило, в психическом аппарате человека. Консервирует, в первую очередь, двигательную активность человека, буквально «сковывает» все его движения. Начиная разрушать двигательную активность, проявляясь в треморе отдельных органов или конечностей, может привести к полному ступору или обездвиживанию.

В природном варианте организм животного, естественным образом, высвободит энергию страха в бегство или нападение. У человека, зачастую, такой возможности нет, в силу моральных или физических запретов. Хотя, нужно отдать дань справедливости, что такие модели у людей тоже работают. В противном случае, необходимы навыки высвобождения страха искусственными, изобретенными самим человеком средствами. Таковыми средствами, к сожалению, обладают не все. Кроме этого, проблема усиливается еще и тем обстоятельством, что средства эти должны быть санкционированы культурой того пространства, в которой находится человек. Конечно же, существуют универсальные приемы борьбы со страхом, но трудности индивидуальной адаптации к ним, для многих непреодолимы, а порой и невозможны.

Таким образом, страх как аффект не поддается коррекции, но оставляет возможность для специалистов конвертировать это переживание в «собственно человеческий» формат существования – эмоцию.

Страх как эмоция

Собственно эмоция, в данном контексте, понимается как реакция выученная, присвоенная субъектом в ходе индивидуального развития. Реакция тоже ситуативная, но в отличии от аффектов управляемая, а значит имеющая свои психологические средства.

Как и какой жизненный цикл осуществляет эмоция детально описывает классик первой научной школы «психологии сознания» В. Вундт,[2, с. 47].

Вундт усматривает в психическом действии две стороны, непосредственно связанные друг с другом: объективную – предметное представление и субъективную – переживание этого представления.

Предметные представления, которые поставляет нам сознание, являются «кирпичиками», строительным материалом для «психического здания», а сами переживания скрепляют эти представления друг с другом, выполняя роль цементирующего раствора. Проницательность классика, в этом вопросе, позволяет нам утверждать: эмоция - скрепляет психическое событие, делает его устойчивым, а главное цельным (законченным). Эмоции синтезируют психический акт, не дают рассыпаться тем представлениям, которые возникли в ходе интеллектуальной работы сознания, удерживают их в связанном состоянии друг с другом, обеспечивая целостное представление о себе и мире. Нарушение этой цельности, а равно недостаток информации, тут же сигнализируется психическим аппаратом в форме тревожности. Тревожность – это переживание неопределенности, по-другому, поспешное забегание вперед. Тревожность заставляет искать психический аппарат, тот недостающий для целостности объект-представление. Этот объект, обязательно будет найден. Как правило, сюда попадут объекты близкие по пространству или времени для человека, а главное, еще не освоенные человеком, а потому устрашающие. Тревожность найдет себе этот объект, но не сможет объяснить его. Почему именно он? В этот момент «непонимания» и рождается страх. Страх – опредмеченная, но не объясненная тревожность. И в этой роли, страх, заполняя пустоты в психическом пространстве или заменяя чужеродные элементы в ее составе, удерживает активность организма от распада, помогая не только овладеть ситуацией, но и действовать в ней. В одних случаях, страх обращает организм в бегство, в других, мобилизует его на сопротивление и отпор. И в том и другом случае, действенное начало субъекта сохранено. Страх выполнил свою работу.

Особо подчеркнем, страх как эмоция, выполняет свою синтезирующую работу в сложных для субъекта ситуациях, в которых другое переживание будет не продуктивным.

Это обстоятельство, легализует страх в системе переживаний и подчеркивает его нормативный характер.

По мере развития и содержательного усложнения психического отражения, меняется и тематика переживаний страха. Страх остаться одному;

страх нападения; страх заболеть, заразиться; страх умереть; страх того, что умрут родители и т.д. – далеко не полный перечень страхов, переживаемых большинством детей. Далее, с возрастом, это тематическое пространство дополняется социальными страхами: страх оценок, страх ответственности; страх успеха и страх неудачи; страх начальника; страха близких социальных контактов; страха других людей, в том числе людей другой национальности, веры, и т.д.

Подобные переживания, в силу их типичности и частоты, в психологической науке получили статус «нормативных страхов». Предвосхищая вопросы о нормативности (быт. нормальности) в понимании переживаний страха, нужно отметить не тождественность переживания и способности управления им.

Страх сигнализирует нам об опасности. Причем она может быть и выдуманной. Родительницей страха является тревога. Это базовое переживание человека. Его трудно описать: что-то внутри не так, а что непонятно. Вот это переживание неопределенности и рождает страх. Некоторые говорят еще, что тревожность - это необоснованное заглядывание вперед: что-то должно случиться, а может быть, и ничего не случится… Очень дискомфортное состояние, поэтому психический аппарат человека срабатывает в направлении поиска. И обязательно найдет некий предмет, который и оденет в одежку страха… Этим объектом может оказаться одинокий прохожий, или толпа в метро, или городские пустыри… Бояться можно чего угодно: всего, что подвернется под руку в тот момент, когда тревожность решит опредметиться. Например, замкнутого пространства, отрытого пространства, города, полетов в самолете, женщин…

Кажется очевидным, эмоции дают субъективную оценку, тому, с чем встречается человек. В самом простом варианте, встретил знакомого человека и сразу обрадовался и наоборот, увидел на дороге транспортное происшествие и пережил эмоцию тревожности. И в первом и втором случае психический аппарат дал субъективную оценку увиденного в форме переживания, сигнализируя нам о необходимости конкретных действий в дальнейшем. А.Н. Леонтьев, один из авторов деятельностного подхода в психологии, наравне с синтезирующей функцией переживаний, увидел оценочную работу переживания. Эмоция, пишет А.Н. Леонтьев есть «психическое отражение смыслов действий и способов их исполнения».[7, с. 264] Эмоция оценивает соответствие операции действию, а последнего в свою очередь, всей выполняемой деятельности. Эмоция участвует в нахождении смыслов действий.

Страх, как эмоция участвует в формировании смысла предстоящего действия, как опасного, угрожающего, со всеми вытекающими из этого вывода поведенческими последствиями.

Частным случаем, описанной выше ситуации, может явиться ситуация, в которой человеку не хватает наличной информации или она отсутствует вовсе. В этом случае, психический аппарат, автоматически и пропорционально, отреагирует тревожным переживанием в той степени, в

которой ему не достает нужной информации. По мнению отечественного нейропсихофизиолога П.В. Симонова [5, 68], эмоции отражают состояние неудовлетворенной потребности в информации, необходимой для ее удовлетворения.

Им же была предложена формула переживания:

$$Э = - П \times {}_{\Delta}И$$

где: - П - неудовлетворенная потребность

$И_{Тр}$ - информация необходимая (требуемая) для удовлетворения потребности

$И_{Реал}$ - информация имеющаяся реально

${}_{\Delta}И$ - разница ($И_{Тр}$ - $И_{Реал}$) - оценочная категория

Пользуясь данной формулой, можно констатировать факт переживания страха, как крайнюю по напряженности, степень ответа на отсутствие понятной информации в удовлетворении базовых потребностей организма.

В. Г. Белинский утверждал: «…человек страшится только того, чего не знает, знанием побеждается всякий страх».

В этой связи, кажется вполне очевидным распространенность переживания страха смерти. Самое «безинформативное» событие в жизни людей – это смерть. У нас нет опыта смерти, знания о ней, а потому испытываем «слепой» страх перед ней.

Становится понятным, зачем американский психиатр, психотерапевт, основатель «трансперсональной психологии» и автор метода «холотропного дыхания» Ст. Грофф [3] погружает своих пациентов хосписа в особые - измененные состояния сознания. Прикосновение человека к «потусторонней реальности» пусть и в специфической, символической форме, частично заполнит недостающее знание. Как следствие, тягостное переживание страха смерти ослабевает или трансформируется в переживание принятия и умиротворенности.

В этой же связи, страх как эмоция является, в некоторых случаях, выражение когнитивной дисфункции.

В сознании, представления связаны ассоциативно: по сходству, близости, функциональному подобию, контрасту и т.д. Нарушения ассоциативных связей, или их смешение (диффузные ассоциации), а иногда, явные несовпадения, дисгармония могут приводить к реакции тревожности и страха.

В психологическую науку, благодаря трудам Л. Фестингера, [11, с. 15-52] прочно вошел термин когнитивного диссонанса (от латинских слов: cognitio - «познание» и dissonantia — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии»), которое определяется как состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций. Феноменальным сигналом установившихся несовпадений тут же выступит тревожность, которая, в свою очередь будет искать свой объект, настойчиво перерождаясь в страх. Последний, в свою очередь, объяснит сознанию причину дискомфорта.

Недавние события в столице Украины - Киеве демонстративно являют пример возникновения когнитивного диссонанса у большей части населения. Здравый смысл обычного человека отказывается верить в то, что идеи

фашизма могут иметь реальную почву (с учетом уроков истории) и своих носителей на их земле в XXI веке, но по факту происходящего утверждается обратное. Рассогласование этих представлений и ценностей ведет к возникновению когнитивного диссонанса, а вслед за ним и реакцию всеобщего страха.

Вполне очевидно, что ясная и выверенная информация об объекте страха, согласующаяся с жизненным опытом человека, его социо-культурным пространством, устраняет когнитивные причины этого переживания и дает возможность открыть новый путь в трансформации страха как чувства.

Страх как чувство

Страх как чувство – реакция внеситуативная, управляемая культурными, изобретенными самим человеком средствами – символами.

Страх как чувство, по нашему мнению, определяется стремлением человека подчинить события окружающего внутреннего и внешнего мира собственным представлениям и желаниям. Любое сопротивление ситуации, а равно и конфронтация окружения приведут к опасной оценке, а соответственно к тревожности и страху.

Некоторые исследователи страха утверждают примат мотива-переживания в жизни человека. Так по мнению специалиста в области страхов М. Лежепекова «…сам факт желания чего-либо рожден страхом, что этого можно не получить», далее усиливая свою формулу, «страх не просто руководит нашим организмом, он контролирует срок его физической жизни»

Насколько оправданы эти утверждения? Имеются ли этому научные подтверждения?

Описанный в конце XIX в. французским психиатром, психологом П. Жане феномен «страха действия» [8, с. 312] – стоит захотеть – испытываю опасность того, что действия не только не произойдет, но и будет опасным.

«Боясь чего-либо, мы боимся собственных действий»[8] - говорит Жане, поясняя: «Каждый объект характеризуется тем, что мы собираемся по отношению к нему сделать. Если мы боимся объекта, то характерное для него действие останавливается и полностью парализуется» [8].

Кроме этого, Жане упоминает об установке, которую он предлагает назвать «инверсией действий и чувств» - «вместо требуемого обстоятельствами действия, совершить которое вполне в состоянии, мы замечаем в таких случаях элементы, а иногда и полное осуществление абсолютно противоположного акта» [8].

Каждому стремлению свойственен страх перед противоположным стремлением. Это объясняется одним из фундаментальных свойств эмоций – амбивалентностью, термином, введенным в науку Э. Блейлером, и означающем (от лат. ambo обе и valentia – сила) – двойственность, проявляющуюся в действиях, находящихся в противоречащих друг другу устремлениях.

Амбивалентность свойственна некоторым представлениям, которые, одновременно выражая оттенок удовольствия и неудовольствия, обозначают

любовь и ненависть, симпатию и антипатию; обычно одно из этих чувств вытесняется (бессознательно) и маскируется другим. В этом смысле, амбивалентность объективно может порождать страх.

Стратегии совладания психики, в этом случае приведут своего хозяина к жесткой системе защит, не всегда оправдывающих целесообразность своего существования.

Так, по мнению Э. Фромма [12, с. 237] наше «Я», сталкиваясь с окружающим миром, встречает сопротивление. Мир сложен и противостоит нашим желаниям, вызывая к жизни конфликт мотивов. В сознании этот конфликт представлен тревожностью. В такой ситуации, наше «Эго» вынуждено защищаться и отрабатывать, по Э. Фромму одну из следующих стратегий:

1. Противостояние с миром, в форме его разрушения. (Я>~~ОМ~~)

Действие осуществляется по принципу – нет мира, нет проблемы. Уничтожая противостоящий полюс, снимаются препятствия для достижения своих целей. Модели поведения становятся все агрессивней, пропорционально интенсивности переживания страха. Чем страшнее, тем агрессивнее нападки на объект.

Частным случаем этой стратегии, является стремление контролировать мир, бессознательно претендуя на управление всеми условиями ситуации. В этих обстоятельствах, страх вторично будет усилен, как реакция на стремление к гиперконтролю и защитный механизм вернется к началу своей работы.

2. Взаимодействие, через идентификацию с миром. (Я=ОМ). Я и есть мир. Перестать различать себя и мир, свое «Я» и источник угрозы. Логика данной стратегии понятна. Я и есть угроза, а боятся себя невозможно. Этот механизм работы нашей психики образно зафиксирован в термине «Стокгольмского синдрома»[9], описывающего защитно-подсознательную травматическую связь, взаимную или одностороннюю симпатию, возникающую между жертвой и агрессором в процессе захвата, похищения и/или применения (или угрозы применения) насилия. Под воздействием сильного шока заложники начинают сочувствовать своим захватчикам, оправдывать их действия, и в конечном счете отождествлять себя с ними, перенимая их идеи и считая свою жертву необходимой для достижения «общей» цели.

3. Взаимодействие, через подчинение своего «Я» миру. (~~Я~~<ОМ)

Я перестает сопротивляться объекту страха, полностью подчиняясь его требованию. В быту, этот механизм уверенно реализует себя в становлении конформных черт человека и садо-мазохистских устремлений. «Я» зависимо от обстоятельств жизни.

Описанные стратегии Э. Фромом, убедительно демонстрируют работу психики в совладании с переживанием страха и обретению им нового статуса существования.

По-настоящему ценным и весомым аргументом, в доказательстве этого факта, выступают духовные постулаты мировых религий, раскрывая для

своих прихожан перспективы жизни после смерти. Страх смерти, страх перед Богом усиливают аксиологические основания этого переживания, давая в руки его носителя средства управления собой.

Важно отметить, в этой связи, значение ритуального действия – как символического средства управления чувством страха.

Народные обычаи и традиции, пословицы и поговорки, прочно вошли в быт человека, представляя собой культурный пласт средств совладания с этим чувством. Достаточно вспомнить некоторые изречения: «На миру и смерть красна!», «Смерти бояться – на свете не жить», «Двум смертям не бывать, а одной не миновать», «Прежде смерти не умрешь», «Приказал долго жить», «В веселый час и смерть не страшна».

Переживание страха обретет культурное значение только в том случае, когда оно управляемо. Последнее не возможно без средств. Великий отечественный психолог Л.С. Выготский утверждал: «…дайте средство и будет высшая психическая функция» [1, с. 863]. Без средств управления страх опасен.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология. М., ЭКСМО-ПРЕСС., 2000.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Изд.: Омега-Л, 2008.
3. Гроф С. Области человеческого бессознательного. М., 2007.
4. Жане П.. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., Питер., 2001 г.
6. Лежепеков М. Исцеление от страха. М., Вагриус., 2003.
7. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б. Капустин С.А., Общая психология. Тексты. кн 2..// Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. Издательство: Когито-Центр, 2013.
8. Психология эмоций. Тексты Под. ред . Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б.//П.Жане. Страх действия как существенный элемент меланхолий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
9. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы, СпБ., 2004.
10. Риман Ф. Основные формы страха: Исследование в области глубинной психологии. М., Академия, 2007.
11. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. М., 2000.
12. Фромм Э. «Иметь» или «быть». Изд: АСТ., 2007.
13. Щербатых Ю. Психология страха. М., Эксмо., 2004.