



## Психологические подходы к оценке и коррекции страха

**В статье раскрываются природа, функции и свойства страха, содержание различных психологических подходов к оценке и коррекции страха. Страх рассматривается как сигнальное, знаковое и символическое средство регуляции психической жизни. 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.

**А.В. Мымрин**

**А**ктуальность исследования переживаний страха обусловлена его значимостью в жизни каждого человека. По мнению С. Кьеркегора, страх сопровождает человека всю жизнь, выступая основополагающей энергетической составляющей поведения, определяя содержание личности и её жизненного пути. Несмотря на это обстоятельство, системной картины страха пока не существует, как и не существует целостного методологического решения в подходах его анализа и оценки.

Целью нашего исследования является создание системного представления о страхе и конкретных способах его анализа для решения научно-практических задач.

В рамках данной статьи мы решали ряд следующих задач.

1. На основе анализа теоретических подходов по проблеме страха в отечественной и зарубежной психологии уточнить и конкретизировать природу и функции страха в жизни человека.

2. Выявить и описать механизмы переживания страха и условия его осуществления.

3. Определить возможные подходы к оценке и коррекции страха в практической деятельности для предупреждения, организации оптимального течения и ликвидации его негативных последствий.

К счастью, психологическая наука накопила внушительный багаж знаний о том, как устроены и живут эмоции человека. Какую специфическую работу они выполняют в жизни каждого из нас?

Страх вездесущ. Он сопровождает человечество едва ли не с первых дней его существования. Очевидно, что без фундаментального знания природы эмоций человека и законов её функционирования трудно подступиться к решению этой проблемы.

К счастью, психологическая наука накопила внушительный багаж знаний о том, как устроены и живут эмоции человека. Какую специфическую работу они выполняют в жизни каждого из нас?

### СТРАХ КАК СИНТЕЗИРУЮЩАЯ РАБОТА ПЕРЕЖИВАНИЯ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Так, уже в конце XVIII в. основатель первой научной школы «психологии сознания» В. Вундт [2, с. 47] усматривает в психическом действии две стороны, непосредственно связанные друг с другом: объективную — предметное представление и субъективную — переживание этого представления, что впоследствии определит его универсальный подход к анализу психического.

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 и недостаток информации, тут же сигнализируется психическим аппаратом в форме тревожности.

Тревожность — это переживание неопределённости, по-другому, поспешное забегание вперёд. Тревожность заставляет психический аппарат искать 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 найдёт себе этот объект, но не сможет объяснить его. Почему именно он? В этот момент «непонимания» и рождается страх. Страх — опредмеченная, но не объяснённая тревожность. И в этой роли страх, заполняя пустоты в психическом пространстве или заменяя

Александр Валерьевич Мымрин — старший преподаватель Военного университета Министерства обороны РФ

чужеродные элементы в его 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 действительное начало субъекта сохранено. Страх выполнил свою работу.

Особо подчеркнём, что страх выполняет свою синтезирующую работу в сложных для субъекта ситуациях, в которых другое переживание будет непродуктивным.

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

По мере развития и содержательного усложнения психического отражения меняется и тематика переживаний страха. Страх остаётся одному, страх нападения, страх заразиться, заболеть, 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, страх близких социальных контактов, страх 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 нетождественность переживания и способности управления им.

По образному замечанию Марка Твена, «смелость — это сопротивление страху и контроль над страхом, а не отсутствие страха».

### СТРАХ КАК ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

Кажется очевидным, что эмоции дают субъективную оценку тому, с чем встречается человек. В самом простом варианте — встретил знакомого человека и сразу обрадовался или наоборот; увидел на дороге транспортное происшествие и пережил эмоцию тревожности. И в первом и во 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 переживание участвует в формировании смысла предстоящего действия как опасного, угрожающего, со всеми вытекающими из этого вывода поведенческими последствиями.

### СТРАХ КАК РЕАКЦИЯ НА ОТСУТСТВИЕ ИНФОРМАЦИИ

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 недостаёт нужной информации. По мнению отечественного нейропсихолога П.В. Симонова [5, с. 68], эмоции отражают состояние неудовлетворённой потребности в информации, необходимой для её удовлетворения.

Им же была предложена формула переживания:

$$\text{Э} = -\text{П} \times \Delta\text{И},$$

где:

–П — неудовлетворённая потребность;

Итр — информация, необходимая (требуемая) для удовлетворения потребности;

Иреал — информация, имеющаяся реально;

$\Delta\text{И} = \text{Итр} - \text{Иреал}$  — оценочная категория.

Пользуясь данной формулой, можно констатировать факт переживания страха как крайнюю по напряжённости 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 распространённость переживания страха смерти. Самое «безинформативное» событие в жизни людей — это смерть. У нас нет опыта смерти, знания о ней, а потому мы испытываем «слепой» страх перед ней.

Становится понятным, зачем американский психиатр, психотерапевт, основатель «трансперсональной психологии» и автор метода «холодного дыхания» С. Гроф [3] погружает своих пациентов хосписа в особые — изменённые 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 умиротворённости.

### СТРАХ КАК ЦЕННОСТЬ

По-настоящему ценным и весомым аргументом в доказательство 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.

В этой связи важно отметить 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 умрёшь», «Приказал долго жить», «В весёлый час и смерть не страшна».

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

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

В природном варианте организм животного естественным образом высвобождает энергию страха путём бегства или нападения. 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, изобретёнными самим человеком средствами. Однако такими средствами, к сожалению, обладают не все. Кроме этого, проблема усиливается ещё и тем обстоятельством, что средства эти должны быть санкционированы культурой того пространства, в которой находится человек. Конечно же, существуют универсальные приёмы борьбы со страхом, но трудности индивидуальной адаптации к ним для многих непреодолимы, а порой и невозможны.

Сложно включить, например, чувство юмора в «нужный момент» угрожающей ситуации. Не каждому из нас доступны техники медитации или нейролингвистического программирования. Трудно преодолеть волевым усилием преграду, породившую страх. Традиционное «национальное» средство тоже не всегда и не всех выручает. Чего стоят участвовавшие случаи на авиатранспорте с «авиадебоширами», которые, пытаясь справиться с непереносимым страхом полётов (аэрофобией), прибегают к «универсальному успокоительному средству» — спиртным напиткам.

## СТРАХ КАК ВЫРАЖЕНИЕ КОГНИТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ

В человеческом сознании представления связаны ассоциативно: по сходству, близости, функциональному подобию, контрасту и т.д. Нарушения ассоциативных связей или их смещение (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 вошёл термин «когнитивный диссонанс» (от латинских слов: *cognitio* — «познание» и *dissonantia* — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии»), который 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 демонстрируют пример возникновения когнитивного диссонанса у большей части населения. Здравый смысл обычного человека отказывается верить в то, что идеи фашизма могут иметь реальную почву (с учётом уроков истории) и своих носителей на их земле в XXI в., но по факту происходящего утверждается обратное. Рассогласование этих представлений и ценностей ведёт к возникновению когнитивного диссонанса, а вслед за ним и к реакции всеобщего страха.

Вполне очевидно, что ясная и выверенная информация об объекте страха, согласующаяся с жизненным опытом человека, его социокультурным пространством, устраняет когнитивные причины этого переживания.

## СТРАХ КАК МОТИВАТОР

Мотивационная составляющая страха, по нашему мнению, определяется стремлением человека подчинить события окружающего 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. Лежелёкова, «...сам факт желания чего-либо рождён страхом, что этого можно не получить», и далее, усиливая свою формулу: «страх не просто руководит нашим организмом, он контролирует срок его физической жизни» [6, с. 23–25].

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 действие не только не произойдёт, 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 (от лат. *ambo* — обе и *valentia* — сила), термином, введённым в науку Э. Блейлером и означающим 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 жёсткой 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 миру, в форме его разрушения ( $Я > ОМ$ ).

Действие осуществляется по принципу «нет мира, нет проблемы». Уничтожая противостоящий полюс, снимают препятствия для достижения своих целей. Модели поведения становятся всё 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 вернётся 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 бояться себя невозможно. Этот механизм работы нашей психики образно зафиксирован в термине «Стокгольмский синдром» [9], описывающем 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 счёте 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» перестаёт сопротивляться объекту страха, полностью подчиняясь его требованию. В быту этот механизм уверенно реализует себя в становлении конформных черт человека и садомазохистских устремлений. «Я» зависимо от обстоятельств жизни.

Описанные Э. Фроммом стратегии убедительно демонстрируют работу психики в совладании с переживанием страха.

## СТРАХ КАК ПСИХОТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ (СИМПТОМ)

Страх как психическое состояние — это переживание опасности, данное в контексте внутренних условий. О каких условиях идёт 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 затем как реакция на телесное изменение наступает переживание страха. Эту же мысль о периферических основаниях переживаний проводит отечественный психофизиолог Н.Н. Ланге. Данная теория вошла в историю науки под названием «Периферической теории эмоций» Джеймса-Ланге. Справедливости ради нужно отметить, что эта теория не получила в дальнейшем полного подтверждения, и авторы вынуждены были внести коррективы в свои представления о происхождении эмоций. 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 психотелесное состояние.

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

Одна из главных функций переживания страха, о чём мы уже писали выше, состоит в сохранении действенного начала человека.

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

Прежде всего, отражение страха обнаруживается в напряжении 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 перевести 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 — причём все. Из-за этого приходится постоянно носить самые разные маски, арсенал которых обычно 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 — это 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 больших успехов — но ещё 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 живёт 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 ещё актуальна — оно постоянно настороже, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступными.

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

«У страха глаза велики!», но они закрыты. Страх ведёт человека по жизни с «широко закрытыми глазами».

#### Литература

1. Выготский Л.С. Психология. — М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. — М.: Омега-Л, 2008.
3. Гроф С. Области человеческого бессознательного. — М., 2007.
4. Жане П. Страх действия как существенный элемент меланхолий. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001.
6. Лежелёков М. Исцеление от страха. — М.: Вагриус, 2003.
7. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б., Капустин С.А. Общая психология: Тексты. Кн. 2 // А.Н. Леонтьев, «Потребности, мотивы и эмоции». — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2013.
8. Психология эмоций: Тексты / Под. ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер // П. Жане. Страх действия как существенный элемент меланхолий. — М.: Изд-во МГУ, 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». — М.: АСТ, 2007.
13. Щербатых Ю. Психология страха. — М.: Эксмо, 2004.

## PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE ASSESSMENT AND CORRECTION OF FEAR

A.V. Mymrin

Senior lecturer at the Military University of the Ministry of Defence of the Russian Federation

This article describes the nature, functions and properties of fear, and also the content of different psychological approaches to the assessment and correction of fear. It considers fear as a signaling, emblematic and symbolic means of mental life regulation. The author indicates specificity of the fear experiences as an activity regulator in the difficult life circumstances.

**Keywords:** anxiety; fear; fear functions; fear as an assessment of the situation; fear as a reaction to the lack of information; fear as a value; fear as an expression of cognitive dysfunction; fear as a motivator; fear of action; ambivalence of fear; fear as a psycho-body condition (symptom); fear as an affect; fear as an emotion; fear as a feeling.