
ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

В.М. Розин

СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТЬ: ПРИРОДА ФЕНОМЕНА

Аннотация. В статье анализируются феномены страха и тревожности. Автор пытается преодолеть натуралистическое понимание страха как естественного психического процесса. Он показывает, что страх обусловлен, с одной стороны, деятельностью человека, с другой — направленностью и структурой его личности. Предлагается теоретическое объяснение страха и тревожности в рамках авторского учения о «психических реальностях», в котором используются понятия «схема», «непосредственная реальность», «производные реальности», «пирамида реальностей», «контреальности». Соматические реакции и переживания, сопровождающие обсуждаемые феномены, объясняются блокированием реальностей и потерей управления со стороны схем.

Если говорить о методе, то автор отталкивается от психоанализа, преодолевая его на основе методологии, семиотики, культурологии, психологического учения о личности. При этом он осуществляет такие процедуры как проблематизация, сравнительный анализ, теоретическое конструирование.

На основе проделанного анализа осуществлена критика натуралистического истолкования страха и тревожности и дано объяснение этих феноменов на основе психотехнического подхода. Это позволило выйти на новое понимание страха и тревожности, показав, что эти феномены могут быть трансформированы в нужном для человека направлении.

Ключевые слова: страх, тревожность, деятельность, жизнь, схема, реальность, непосредственная реальность, блокирование, управление, жизнедеятельность.

В основу этой статьи лег доклад, прочитанный в декабре прошлого года на всероссийской психоаналитической конференции «Феномен страха, тревоги в психоаналитической теории и практике». Поскольку по поводу этих близких по своей сущности явлений написано очень много, стоит пояснить свой подход. Я буду отталкиваться от психоаналитической традиции, значительно расширяя её, по сути, уходя от неё. На мой взгляд, современное понимание и исследование подобных сложных феноменов предполагает задействование сразу нескольких подходов: методологического, психологического, персонологического, психотехнического, культурологического, семиотического. Лично меня страх и тревожность интересуют в следующем плане: хочется понять, что это такое, какое место в нашей жизни они занимают, можно ли снижать наши фобии, что вообще можно делать в отношении этих явлений.

Начну с примера (кейса), к которому затем буду обращаться. Каждый год, проходя диспансеризацию, я делаю анализ на онкомаркеры, последние же, как известно, могут помочь в диагностике ранних стадий рака. И каждый раз, ожидая резуль-

тата, испытываю страх. Спрашивается, почему. Еще ничего нет, кроме вероятности, а я уже потею и холодею, сжимаюсь и напрягаюсь, и неприятные предчувствия охватывают меня. Кстати, этимология слова «страх» в первоначальном значении «оцепенение», сблизается с литовским «превратиться в лед», в немецком языке «тугой» или «растягивать». Не потому ли я переживаю страх (встревожен), что не знаю, что меня ждет, что ожидаю не просто неприятности, а настоящую катастрофу (например, а вдруг, рак — ведь мой отец рано умер от этого страшного заболевания — тогда придется лечиться и выпадут волосы, и будет очень больно; и все мои планы пойдут прахом; и зачем мне тогда жить), наконец, не потому ли, что я осознаю и переживаю свой страх. «З. Фрейд, — пишет А.М. Прихожан, — определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности — переживание неопределенности и чувство беспомощности. Тревожность характеризуется тремя основными признаками: 1) специфическим чувством неприятного; 2) соответствующими соматическими ре-

акциями, прежде всего усилением сердцебиения; 3) осознанием этого переживания. Первоначально З. Фрейд считал, что возможно существование и бессознательной тревожности, однако затем он пришел к выводу, что тревожность — состояние, которое переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения обращаться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго («Я»): «Роль «Я» как места развития страха была подтверждена, так как за «Я» признана была функция репродуцировать по мере надобности аффект страха» [Фрейд З., 1927, с. 91]¹.

К данному кейсу и взглядам Фрейда можно поставить несколько вопросов. Во-первых, что значит чувство и переживание неприятного (страшного), при том, что, как я говорил, еще ничего нет и возможно не будет? Во-вторых, почему соматические реакции вызываются, по сути, фантомными, виртуальными событиями? В-третьих, что собой представляют эти реакции, например, сходны ли они, с так сказать, нормальными родственными реакциями (ведь вспотеть или оцепенеть мы можем по вполне понятным мотивам — жарко, нас поразило необычное зрелище и пр.)?

Прежде чем попытаться ответить на эти вопросы, обратим внимание на одно обстоятельство, отмеченное Фрейдом. Преодолевая натуралистическое понимание, он утверждал, что понимание сущности страха предполагает подход, который сегодня можно назвать психотехническим. «Если младенец, — пишет Фрейд, — требует появления матери, то ведь только потому, что она без задержек удовлетворяет все его потребности. Ситуация, которую он оценивает как «опасность», от которой он ищет защиты, является, таким образом, неудовлетворенность, нарастание напряжения потребности, против которого он беспомощен... Этот момент составляет, в сущности, «ядро опасности»... «Я», пережившее пассивно травму, воспроизводит активно ослабленную репродукцию ее в надежде, что сможет самостоятельно руководить ее течением»². Реакция страха у младенца, подхватывает эту мысль Прихожан, целесообразна — она привлекает мать, и та, удовлетворяя потребности ребенка, ликвидирует опасную ситуацию.

¹ Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000. С. 52.

² Фрейд З. Страх. М., 1927. С. 61–62, 97.

Другими словами, если принять эту трактовку и обобщить её, распространив не только на детство, но и дальше, то можно сформулировать следующую гипотезу: страх и тревожность вызываются не просто ситуацией (например, ожиданием анализа на онкомаркер), но и встречной работой сознания человека (приготовлением к возможным неприятным событиям, выстраиванием в этом случае необходимой стратегии поведения и прочее). Именно работа сознания и личности выступают необходимым условием появления (кристаллизации) как неприятной реальности, так и соматических реакций. Не могу, в связи с этим не процитировать психотерапевта Павла Волкова, который, описывая удачную работу с одним из своих пациентов, показывает, что его тревожность и страхи были вызваны неадекватными размышлениями и рассуждениями.

«Пациент, — пишет П. Волков, — мучился сложным психопатическим расстройством, страдая неотступной тревожностью по поводу различных жизненных обстоятельств. Тревога его, интеллектуальная в своей основе, держалась и расцветала вокруг логических цепочек, которые начинались, казалось бы, с пустяков (появилась родинка на теле, что-то кому-то неудачно сказал, съел плохо прожаренную рыбу и т.д.), а заканчивались чем-то страшным: смертью, позором, крахом надежд. В этом он был очень похож на психастеника: точно так же основательно успокаивался, если понимал, что его тревожная мыслительная цепочка ошибочна.

Но была и другая тревожность, уже не так прочно сцепленная с повседневностью, с жизненными конкретными происшествиями. Она была связана с нравственно-мученическим переживанием экзистенциальных проблем, невозможностью полноценно жить простой реальной жизнью, пока эти переживания не разрешены силой философской рефлексии. Часами, днями, месяцами пребывал в трагически обостренном поиске ответов на свои философские вопрошания. Но эта философичность не была неожиданно и непонятно откуда занесенной в его душу, как это случается в шизофренических случаях. Она вызревала из его давней, идущей из детства, склонности анализировать жизнь, искать свое место в ней, уходить в лабиринты интроспекции. Кроме того, изрядная доля тревожности порождалась религиозно-личностными переживаниями, хотя он и не ходил в церковь, сам себя не причислял к какой-либо конфессии. Суть этих переживаний сводилась к страху: как бы не

совершить что-то такое, что помешает его душе быть высокой и чистой, как бы не потерять душу, голос Бога в себе. И он не только уходил с головой в эти философские, религиозные поиски, но и постоянно наблюдал, как бы со стороны, как эти поиски совершаются в нем. Как он сам выразился: «Я похож на человека, который живет и постоянно смотрит в зеркало на свою жизнь»³.

Продумывание этого второго кейса, позволяет сделать еще один важный вывод, тоже отчасти намеченный Фрейдом. А именно, страх и тревожность вызываются не только встречной (относительно ситуации) работой сознания, но и установками, а точнее всей направленностью (структурой) личности. Пациент Павла Волкова не только постоянно рассуждает и размышляет, но и постоянно «смотрит в зеркало на свою жизнь» и при этом «нравственно-мученически переживает свои экзистенциальные проблемы» — все эти моменты и процессы обусловлены особенностями его личности, «почвы», на которой вырастают его страхи и тревожность. Определенную роль здесь играют и «концептуализации страха», т.е. то, каким образом страх и тревожность осознаются личностью, означаются и объясняются. В одном случае (на одном полюсе), натуралистически, как естественные состояния человека, никак не зависящие от него самого (в этом смысле человек страх только «претерпевает» и «переживает»), в другом — психотехнически, как продукт работы и отношения человека к своим страхам и тревожности (тогда страх может быть понят не только как состояние, но и как «техника»)⁴. На втором полюсе страх может быть освоен и поставлен на службу человеку. Например, как в интерпретации Фрейда: ребенок, плача и пугаясь, начинает пользоваться страхом, чтобы вернуть мать. Или как действую я, холодея и цепenea от страха, чтобы подготовиться к неприятным событиям, выработать стратегию новой жизни, пережить все это, а фактически продолжить свою жизнь в ситуации, когда она мыслится как невозможная. Теперь о соматических реакциях.

Можно показать, что речь в данном случае идет не об естественных биологических процес-

сах, а о личности и психике. Но сначала еще один кейс, относящийся к архаическим формам культурной жизни. «На языке тупи, — пишет классик культурологии Э.Тейлор, — солнечное затмение выражается словами: «ягуар съел солнце». Полный смысл этой фразы до сих пор обнаруживается некоторыми племенами тем, что они стреляют горящими стрелами, чтобы отогнать свирепого зверя от его добычи. На северном материке некоторые дикари верили также в огромную пожирающую солнце собаку, а другие пускали стрелы в небо для защиты своих светил от воображаемых врагов, нападавших на них. Но рядом с этими преобладающими понятиями существуют еще и другие. Караибы, например, представляли себе затмившуюся луну голодной, больной или умирающей...Гуруны считали луну больной и совершали свое обычное шаривари со стрельбой и воем собак для ее исцеления»⁵.

Обратим внимание, архаические люди в данном случае действуют так, как будто они реально видят «ягуара». Но ведь его нет. Что значит, нет. Нет в физическом смысле, с точки зрения естественно-научной реальности, о которой дикари ничего не знают. Но «ягуар» задан языком, точнее «семиотической схемой» и в этом смысле он существует в сознании архаического человека как *психическая и семиотическая реальность*.

Поскольку человек еще не осознает природу схем и не строит их сознательно, лучше подобные семиотические образования назвать «квазисхемами» или «образно-смысловыми синкретами». Квазисхемы в архаической культуре (и в значительной степени и в последующих) задают сразу три грани явления: *языковое выражение* (нужно было изобрести сам нарратив, например, «ягуар съел солнце» или «луна умирает»), *понимание* того, что происходит (диск солнца уменьшается, потому что его съедает ягуар), наконец, *уяснение* того, *что надо делать* (отгонять ягуара; а там и глядишь, скоро затмение прекращается — ягуар отпускает солнце; то есть архаический человек убеждался в эффективности своего понимания). Этот синкретизм трех основных образований — языка, коммуникации и деятельности, очевидно, выступает условием разрешения проблем, с которой периодически сталкивались архаические племена (например, когда начиналось затмение, они испытывали страх и ужас и не знали, что делать).

⁵ Тейлор Э. Первобытная культура. М., 1939. С. 228.

³ Волков П.В. Навязчивости и «падшая вера» // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 50–51.

⁴ Поскольку для Фрейда бессознательное было сильнее сознания (Оно превалировало над Я), постольку он вряд ли бы принял мое истолкование вклада личности в содержание страха.

Первые схемы появляются только в античной культуре. В «Пире» Платон вполне сознательно строит схемы и на их основе дает различные определения любви. В своих работах я показываю, что схемы нужно отличать от знаков⁶. Говоря о знаках, мы употребляем два ключевых слова — «обозначение» и «замещение», например, некоторое число как знак обозначает то-то (скажем, совокупность предметов), замещает такой-то предмет (эту совокупность) в плане количества. У схемы другие ключевые слова — «описание», «средство» (средство организации деятельности и понимания), «образ предмета». Например, мы говорим, что схема метро описывает пересадки и маршруты движения, помогает понять, как человеку эффективно действовать в метрополитене; именно схема метрополитена задает для нас образ метро как целого.

Схема представляет собой двухслойное предметное образование, где один слой (например, графический образ метро) замещает другой (метрополитен как структура движения пассажиров — входы и выходы, линии движения, пересадки). Схемы выполняют несколько функций: *помогают понять происходящее, организуют и переорганизуют деятельность человека, собирают смыслы, до этого никак не связанные между собой, способствуют выявлению новой реальности*. Появляются (изобретаются) схемы в ситуациях, где стоят проблемы; именно с помощью схем эти проблемы удается разрешить, при этом складывается новый объект (реальность). Необходимым условием формирования схем является *означение*, то есть замещение в языке одних представлений другими. В этом смысле схема вроде бы является одним из видов знаков, однако, главное в схемах — это не возможность действовать вместо обозначаемого объекта, а разрешать проблемы, задавать новое видение и организовывать деятельность. Если мы делаем акцент на новом видении, то знаковая функция схемы выступает только как условие схематизации. Тогда схемы не могут быть поставлены в один ряд со знаками. В этом случае схемы самостоятельная реальность, скорее эпистемологическое образование, о чем и пишет Кант. Если же акцент делается на замещении, то схема — это, действительно, сложный знак со всеми вытекающими из этого последствиями.

⁶ Розин В.М. Семиотические исследования. М., 2001; Розин В.М. Введение в схемологию. Схемы в философии, культуре, науке, проектировании. М., 2001. С. 177–191.

	СХЕМА	
	↓	
ПОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ	→	НОВЫЙ ОБЪЕКТ
	↑	
	ОБРАЗ	

	СХЕМА		
	↙	↘	
ПОНИМАНИЕ	→		ДЕЙСТВИЕ

В случае с «практикой затмения» *проблемная ситуация* представляла собой страх, вызванный непонятным событием, *новый объект* — хищный дух (тигр, ягуар), поедающий светила, *действие* — шаривари и стрельба, призванные отогнать небесного хищника, *схема* — нарратив, приведенный Тейлором. Необходимое условие изобретения данной схемы — замещение (выражение), а именно образ хищного духа, поедающего светила, выражает то, что люди видят на небе (уменьшающийся диск).

Итак, изобретение схем не только позволяет человеку по-новому видеть, понимать и действовать, преодолевая оцепенение, вызванное страхом, но и в значительной степени снимает сам этот страх. Не означает ли это, что именно схемы ответственны и за реальности, в которых мы находимся, и за наши переживания, в том числе страхи и тревожность? Я сказал «реальности», а не реальность. Дело в том, что для нашей тематики важно именно понятие «психические реальности». Заметим, что у современного человека реальностей много — реальность сновидений, искусства, игры, общения, воображения, множества реальностей обычной практической жизни. Что, осуществляя жизнедеятельность, мы с вами переходим из одной реальности в другие (например, сейчас читатель находится в реальности науки и статьи автора, потом может перейти в реальность искусства, потом начнет отдыхать, еще одна реальность, и так далее и тому подобное). Что каждая реальность характеризуется своей условностью и «правилами игры» (то, что скажем допустимо в сновидении или искусстве, часто недозволено и невозможно вне их; или, если бы я как лектор стал раздеваться перед публикой, то меня тут же бы сочли за сумасшедшего, а на пляже никто бы даже не обратил внимание на мои действия).

Как я показываю в своих работах, психические реальности и личность — это две стороны одной монеты; они начинают складываться при переходе подростка к самостоятельному поведению, причем

именно на основе схем. Вынужденный действовать самостоятельно, подросток изобретает схемы, которые, с одной стороны, помогают ему совершать поступки, с другой — задают новую реальность. Приведу для иллюстрации еще один кейс — подростковое воспоминание К. Юнга, рассказанное им в своей последней книге. Содержание этого переживания таково. Однажды в прекрасный летний день 1887 года восхищенный мирозданием Юнг, подумал:

«Мир прекрасен и церковь прекрасна, и Бог, который создал все это, сидит далеко-далеко в голубом небе на золотом троне и ... Здесь мысли мои оборвались и я почувствовал удушье. Я оцепенел и помнил только одно: Сейчас не думать! Наступает что-то ужасное.

(После трех тяжелых от внутренней борьбы и переживаний дней и бессонных ночей Юнг все же позволил себе додумать начатую и такую, казалось бы, безобидную мысль, вызвавшую, тем не менее, у него жуткий страх).

Я собрал всю свою храбрость, как если бы вдруг решил немедленно прыгнуть в адское пламя, и дал мысли возможность появиться. Я увидел перед собой кафедральный собор, голубое небо. Бог сидит на своем золотом троне, высоко над миром — и из под трона кусок кала падает на сверкающую новую крышу собора, пробивает ее, все рушиться, стены собора разламываются на куски.

Вот оно что! Я почувствовал несказанное облегчение. Вместо ожидаемого проклятия благодать снизошла на меня, а с нею невыразимое блаженство, которого я никогда не знал... Я понял многое, чего не понимал раньше, я понял то, чего так и не понял мой отец, — волю Бога... Отец принял библейские заповеди как путеводитель, он верил в Бога, как предписывала Библия и как его учил его отец. Но он не знал живого Бога, который стоит, свободный и всемогущий, стоит над Библией и над Церковью, который призывает людей стать столь же свободными. Бог, ради исполнения Своей Воли, может заставить отца оставить все его взгляды и убеждения. Испытывая человеческую храбрость, Бог заставляет отказываться от традиций, сколь бы священными они ни были»⁷.

Перед нами сложная схема, на которую Юнг выходил трое суток. Она задает новое понимание Бога и установку на практическое действие — раз-

рыв с Творцом. Но рассмотрим подробнее. Первый вопрос, который здесь возникает, почему подобное толкование мыслей является следованием воли Бога, а не, наоборот, ересью и отрицанием Бога? Ведь Юнг договорился до того, что Бог заставил его отрицать и церковь и сами священные религиозные традиции. Второй вопрос, может быть даже еще более важный, а почему собственно Юнг дает подобную интерпретацию своим мыслям? Материал воспоминаний вполне позволяет ответить на оба вопроса.

В тот период юного Юнга занимали две проблемы. Первая. Взаимоотношения с отцом, потомственным священнослужителем. По мнению Юнга отец догматически выполнял свой долг: имея религиозные сомнения, он не пытался их разрешить, и вообще был несвободен в отношении христианской Веры и Бога. Вторая проблема — выстраивание собственных отношений с Богом, уяснение отношения к Церкви. Чуть позднее рассматриваемого эпизода эти проблемы были разрешены Юнгом кардинально: он разрывает в духовном отношении и с отцом, и с Церковью. После первого причастия Юнг приходит к решению, которое он осознает так.

«В этой религии я больше не находил Бога. Я знал, что больше никогда не смогу принимать участие в этой церемонии. Церковь — это такое место, куда я больше не пойду. Там все мертво, там нет жизни. Меня охватила жалость к отцу. Я осознал весь трагизм его профессии и жизни. Он боролся со смертью, существование, которой не мог признать. Между ним и мной открылась пропасть, она была безгранична, и я не видел возможность когда-либо преодолеть ее»⁸.

Вот в каком направлении эволюционировал Юнг. На этом пути ему нужна была поддержка, и смысловая и персональная. Но кто Юнга мог поддержать, когда он разрывает и с отцом, и с Церковью? Единственная опора для Юнга — он сам, или, как он позднее говорил, «его демон». Однако понимает этот процесс Юнг иначе: как уяснение истинного желания и наставления Бога. Именно подобное неадекватное осознание происходящего и обуславливают особенности понимания и интерпретации Юнгом своих мыслей. Юнг, самостоятельно делая очередной шаг в своем духовном развитии, осмысляет его как указание извне, от Бога (в дальнейшем — от бессознательного, от архети-

⁷ Юнг К. Воспоминания, сновидения, размышления. Киев, 1994. С. 46, 50.

⁸ Там же. С. 64.

пов), хотя фактически он всего лишь оправдывает и обосновывает этот свой шаг. На правильность подобного понимания указывает и юнгианская трактовка Бога. Бог для Юнга — это его собственная свобода, а позднее, его любимая онтология (теория) — бессознательное. Поэтому Юнг с удовольствием подчиняется требованиям Бога, повелевающему стать свободным, следовать своему демону, отдаться бессознательному.

Итак, приходится признать, что Юнг написал Богу то, что ему самому было нужно. Каким образом? Создал схему, в которой Бог выглядел настоящим революционером. Одновременно эта схема задавала новую реальность (новое видение). Интерпретация мыслей Юнга, также как затем и других проявлений бессознательного — сновидений, фантазий, мистических видений представляет собой своеобразную превращенную форму самосознания личности Юнга. Превращенную потому, что понимается она неадекватно: не как самообоснование путем схематизации очередных шагов духовной эволюции Юнга, а как воздействие на Юнга сторонних сил — Бога, бессознательного, архетипов.

Я показываю, что именно схемы, которые «надевает на себя» человек (или, заимствуя их в культуре, или изобретая сам) определяют структуру всех его чувств. На основе этих схем человек не только действует, но и осознает и переживает, с одной стороны, внешний мир (его реальности), с другой — себя и свою телесность. Более того, схемами задается сама структура личности — «пирамида реальностей» человека, в которой нужно различать «непосредственную реальность» (т.е. то, что личность считает существующим на самом деле, например, для верующего это Бог), «производные реальности», обусловленные непосредственной (для верующего это все, что Бог создал) и «контрреальности» (например, Бог и Сатана, добро и зло, желание и их отсутствие, противоположные ценности и т.п.)⁹.

Анализ девиантных форм поведения и их лечения, например, шизофрении, показывает следующее. Запускаются заболевания изобретением схем, объясняющих переживание неблагополучия

человека (не важно, реального или мнимого). На основе этих схем складывается новая пирамида реальностей, а старая блокируется. Завершается этот процесс, иногда идущий несколько лет, сменой схем и реальностей, что, в свою очередь, воспринимается заболевшим как попадание в новый мир, где другие события и чувства. А редкие случаи удачного лечения шизофрении тоже предполагают изобретение схем, как бы запускающих процесс в противоположном направлении («деформированные», так сказать, шизофренические схемы и реальности, блокируются, а старые восстанавливаются). Вот один пример.

П. Волков за два года вывел из тяжелой шизофрении свою пациентку Свету, страдающую манией преследования. Центральный сюжет её деформированной реальности был такой: Света считала себя тонкой, избранной личностью, но «неудачницей», против которой из зависти составили заговор «удачники», люди прагматичные и грубые. Общая логика заболевания и выздоровления Светы может быть описана так.

- Индивидуальными предпосылками формирования деформированной реальности в данном случае выступили такие факторы как независимость личности (уже в детстве), привычка жить событиями символического мира (книгами, фантазиями, мечтами), непримиримость к недостаткам других, осознание своей исключительности и особенности.
- Неблагополучие и проблемы своей жизни, обусловленные конфликтными отношениями с окружающими людьми, Света объяснила, построив теорию «удачников — неудачников» (это целый набор связанных между собой схем). Именно эта теория становится основой кристаллизации деформированной реальности, а также направляет переосмысление жизни Светы. С точки зрения событий этой теории, Света интерпретирует теперь свои взаимоотношения с окружающими, а также события прошлой жизни. Кроме того, она под данную теорию меняет образ жизни и реальные взаимоотношения с другими людьми.
- Жизнь в деформированной реальности хотя и отвечала теории «удачников-неудачников», но скоро становится невыносимой. Здесь большую роль сыграли не только четыре госпитализации, но и реальное нарушение взаимоотношений (конфликты) с людьми. Поэтому, встретив Волкова, Света была уже готова при-

⁹ Розин В.М. Визуальная культура и восприятие. Как человек видит и понимает мир. М., 2004. (переизд. — 2006, 2009); Розин В.М. Личность и её изучение. М., 2004. (переизд. — 2012); Розин В.М. Природа и генезис европейского искусства. М., 2011.

ложить значительные усилия, чтобы выбраться из мира деформированной реальности.

- Стратегия «троянского коня», нащупанная Волковым, состояла в том, чтобы создать новые схемы и реальность, позволяющие, не отрицая деформированную реальность, вести себя так, что внешне поведение Светы выглядело как нормальное¹⁰. Для этого, во-первых, переинтерпретировались события деформированной реальности (да, преследования, но понятные по своим мотивам и логике), во-вторых, вводился новый уровень управления поведением, состоящий в имитации для остальных людей нормального поведения. Когда Света научилась вести себя и жить нормально, деформированная реальность стала ненужной, мешающей, именно поэтому от нее можно было отказаться.
- Второй план работы Волкова состоял, с одной стороны, в культивировании всех здоровых стимулов жизни (поддержки значимых для Светы реальностей здоровой личности), с другой — в блокировании форм поведения, исхо-

дящих из деформированной реальности. Кроме того, Волков поддерживал Свету в ее работе и исцелении всеми своими силами: общением, энергией, убеждениями.

- Можно говорить, что в жизни Светы три раза складывалась личность и непосредственная реальность. Первую личность и непосредственную реальность мы наблюдаем до болезни, вторые во время болезни, третьи после выздоровления. Наиболее интересно, как складывается новая здоровая личность. Она формируется, когда Света пошла на компромисс относительно своих представлений, выбрав путь имитации здорового поведения, когда она учится новому поведению, когда с кровью смиряет свою прежнюю личность. Света «сама в целях защиты, — пишет Волков, — стала тянуться к простой тихой жизни, в которой нет конфронтации и борьбы... Почему это служит цели защиты? Потому что и мир, соответственно, оказывает меньше противодействия. Но отказ от прежней духовно-психологической ориентации с высокими претензиями, в которые было вложено много эмоциональной энергии, очень непросто. Переход в иную манеру существования, более бедную с точки зрения Светы, может быть совершен лишь через слезы, боль, нравственный протест, ламентации и истерики (*и добавим через переосмысление собственной жизни и личности, через формирование нового скрипта, в котором роль конфликтных отношений была уже другая*). — В.Р.»¹¹.

Но вернемся, используя полученные знания, к обсуждению природы страха. Вспомним первый кейс и кейс Юнга. Почему меня и Юнга охватывает страх? Не потому ли, что оказывались заблокированными непосредственные реальности нашей жизни? У меня, если я заболел раком, жизнь заканчивается; у Юнга тоже, поскольку как верующий человек, он фактически отрицает Бога¹². И не важно, что реальные события еще не

¹⁰ Приведу характерные фрагменты из бесед Волкова со Светой (по сути, он предлагает ей новые схемы). «В обобщенном виде то, что я пытался донести до Светы, звучит примерно так: Я знаю, что ваши действия понятны, но кому? Вам и мне. А окружающим? Согласитесь, что окружающие видят лишь ваше внешнее поведение, оценивают его стандартной меркой, по которой оно получается ненормальным... Для госпитализации нужен повод, и вы его давали ... у вас есть выбор: либо продолжать жить по-прежнему и с прежними последствиями, либо вести себя не нарушая писанных и неписанных договоров, тем самым избегая больниц... Нельзя обмениваться душами и личным опытом. У нас есть вариант. Первый: каждый старается доказать свою правоту, при этом никакая правда не торжествует и между нами конфликт. Второй: каждый соглашается, что все имеют право на свою правду и свой миф, при этом в глубине души считает правым себя, но в реальных отношениях корректен и строит эти отношения не на расхождении, а на сходе. Если люди не хотят конфликта, они должны строить свои отношения на общих или нейтральных точках соприкосновения, не претендуя на общепринятость своих мифов... Нужно чувствовать, что из наших переживаний покажется окружающим мифическим... Не кажется ли вам, что в планы ваших преследователей входило намерение заставить вас бороться так, чтоб вы своими суевливыми трепыханиями сами затянули у себя петлю на шею?.. Вы-то думали, что боретесь для себя, а выходило, что осуществляли их план!.. Они провоцируют человека на борьбу с невидимым для других врагом, и этой борьбой человек должен доконать сам себя... Получается, что хоть мы и не знаем их в лицо, но можем их понять, расшифровать смысл их действий» (Волков П. Разнообразие человеческих миров. М., 2003. (переизд. — 2013). С. 492–496).

¹¹ Там же. С. 502–503.

¹² В книге «Самосознание» Н. Бердяев описывает историю с простым крестьянином Акимушкой, который на время ослеп, только подумав, что Бога нет. «Акимушка рассказал мне однажды о необыкновенном событии, происшедшем с ним, когда он был мальчиком. Он был пастухом и пас стадо. И вдруг у него явилась мысль, что Бога нет. Тогда солнце начало меркнуть, и он погрузился в тьму. Он почувствовал, что если Бога нет, то и ничего нет, есть лишь совершенное ничто

наступили. Как семиотическое существо человек начинает их про-живать, причем реально, уже в плане языка (знаков и схем). Необходимое условие блокировки непосредственной реальности — разворачивание деятельности (размышления, уяснение возникающей реальности, последствий, собственных поступков, осознание и переживание всего этого)¹³.

Что для функционирования нашего организма означает блокировка (невозможность реализации) непосредственной реальности? Невозможность жить, реализовать себя, осуществлять деятельность. Схемы в пирамиде реальностей личности перестают работать. Если учесть, что у человека телесность, начиная от психики заканчивая биологическими реакциями, направляется схемами, то нетрудно предположить, что их «паралич» ведет к «временной смерти организма». Подобно тому, как в коме организм и жив и мёртв, так и здесь в «психологической коме» организм человека остается без нормального управления. Точнее, управление все же сохраняется, ведь реально мы еще не умерли, но оно резко сужается до поддержания нашей жизни «здесь и сейчас». Реакция организма на эти процессы вполне определенная — мы холодеем, потеем, цепенеет, окамениваем, внутренне сжимаемся и прочее. Почему именно такая? Чтобы понять это, необходимы дополнительные междисциплинарные исследования.

К чему еще ведет блокирование непосредственной реальности? К осознанию новой ситуации и поиску выхода из «психологической комы». Человек осознает свой страх или тревожность, активно действует и размышляет. Переживание страха или тревожности, по сути, представляют собой переход в новую реальность и проживание её. В этой реальности, уж не знаю, как назвать её, мы адаптируемся к новой ситуации, готовимся к новым событиям, как бы сценируем свое будущее возможное поведение и деятельность.

и тьма. Он как будто бы совершенно ослеп. Потом в глубине ничто и тьмы вдруг начал загораться свет, он вновь поверил, что есть Бог, “ничто” превратилось в мир, ярко освещенный солнцем, все восстановилось в новом свете» (Бердяев Н. Самопознание (опыт философской автобиографии). М., 1990. С. 189).

¹³ В общем случае, конечно, страх возникает не только, когда блокируется непосредственная реальность, но и в случае невозможности реализации других реальностей. Тем не менее, чтобы вызвать страх, они должны входить в пирамиду реальностей личности.

Но можно ли снижать свои фобии? При правильной работе и помощи, вероятно, да. Вернемся для иллюстрации этого положения ко второму кейсу — пациенту Волкова, страдавшего навязчивостью и страхами. Волков помог ему, когда они вместе вышли на схемы дзен-буддизма.

«Я, — пишет П. Волков, — подчеркнул пациенту, что ни склонность к защитительному порядку, ни микровера, в которой угнездился символический ритуал, не являются двигательной силой навязчивости. Ее мотор — тревога, именно она наполняет ритуал психической энергией. Ритуал возникает у пациента в ситуациях если и не откровенного страха, то отличающихся некоей зыбкостью. Достаточно, некоторого внутреннего тревожно-аморфного напряжения в связи с предстоящим экзаменом, важным разговором, посещением врача и пр., чтобы на почве этой надвигающейся зыбкости-тревожности возник навязчивый ритуал с числом три, который защищает от тревожной мысли: а вдруг что-то плохое, страшное случится, что-то, что не в его реальных силах предотвратить. В ситуациях конкретной угрозы, когда пациенту ясно, что нужно делать, ритуал не возникает, потому что он просто совершает необходимые действия, зная уверенно, что все в его руках и ситуация под контролем. Ритуал возникает в ситуации зыбкой беспомощности, когда почва уходит из-под ног и душа автоматически, непроизвольно хватается за ритуал, подобно тому, как мы автоматически хватаемся за поручни в троллейбусе при резком повороте.

И уже совсем отчетливо работа тревоги выявляется при сопротивлении навязчивости. Если навязчивость не совершить раз, другой, третий, то в душе начинает расти какой-то внутренний “неуют”, все яснее проступает тревога и чувство вины. И весь этот дискомфорт вычерпывается из души, стоит лишь совершить ритуальное действие. И ясно, что если бы не этот напор тревоги, то не было бы и никакой навязчивости...

Откуда у пациента бралось это “барахтанье” в волнах бытия? Во-первых, из-за отсутствия опыта доверчиво-глубинного отношения к жизни и, во-вторых, из-за символично-магических островков в его душе. Он исполнял свои ритуалы как заклинания судьбы, и это было нами тщательно проговорено. Мы выяснили, что он как бы боится Бога, судьбы, высшей силы и в откуп предлагает ритуал. (Напомню, что это у него на уровне микроверы, но и этого достаточно). Мы говорили о том, что возможны разные религиозные отношения

к бытию, что в более развитых, по сравнению с язычеством, религиозных верованиях (в христианстве, например) человека и Бога связывают отношения любви, что Бог заботливо-милостив, что он не бухгалтер и не подсчитывает, сколько раз в день пациент выполняет ритуал. Неужели для Бога более важен формальный ритуал, чем отношение человека к Нему? Неужели в первоосновах бытия стоит бог-бухгалтер?

Мы стали раздумывать о первоосновах бытия. Обратившись к дзен-буддизму, пациент несколько раз испытал чудесное, в словах малоописуемое состояние интуитивного проникновения в сущность бытия. Ему стало ясно, что в своем символическо-магическом отношении к бытию он проходил мимо этих первооснов, что его склонность к Вере вырождались в суеверие. Такая философски-аналитическая прояснительная работа и оказалась психотерапевтически целебной. В новом состоянии сознания, в новом мировоззрении, к которому пациент бессознательно тянулся и которое искал, уже легко было отказаться от символическо-магических ритуальных заклинаний, как им противопоставлялось отношение глубинно-проникновенно доверяя к жизненным первоосновам. В итоге пациент нашел в себе духовную решимость отставить в сторону ритуалы. Вместо них в душе жило другое, более подлинное, глубокое, сложное и проникновенное религиозное отношение. Ощущая, свою свободу от навязчивостей, он испытывал радость избавления от пут, радость, что оказался способным к духовному освободительному повороту, и это только усиливало новое состояние сознания.

Он испытывал неизъяснимое наслаждение, что нашел более свободное отношение к жизни. Свобода всегда была меккой его желаний, и если бы не его глубокое, философическое стремление к Свободе, то, я полагаю, не произошло бы в нем этого поворота. Ведь ради желанного чувства духовной Свободы он и отставил в сторону ритуалы, порвал навязчивые путы. Большое значение тут имеет и побуждающе-вдохновляющее философическое соучастие психотерапевта. Таким образом, лечебное воздействие этого мировоззренческого поворота я бы отнес к сфере аналитической — но не глубинной, а вершинной — психотерапии, апеллирующей к самосознанию и перестраивающей вершины личности. Конечно, эта психотерапия не исключает психоанализа...

Возвращаясь к вышеизложенному, хочу уточнить, что хотя мотором навязчивых ритуалов и

была тревога, но не сама она создавала навязчивости, а ее преломление личностью пациента. Меняя отношение, мировоззрение, можно изменять и это личностное преломление, которое уже не выливается в ритуалы. Тревожность, как психофизиологическая особенность пациента, осталась, но теперь она будет побуждать его не к навязчивостям, а к философическому чтению, медитативным занятиям, религиозному поиску, а это ему глубоко созвучно и не вызывает ощущения патологичности, а, напротив, просветляет и укрепляет. Временами, как мантру, пациент повторяет себе: «Бог не бухгалтер», и это напоминающие хранит его целебную веру»¹⁴.

Какой тип содержания подлежал осмыслению в данном случае? Его довольно трудно охарактеризовать, но это, во всяком случае, не только процессы и структуры психики или отдельные реальности, как в случае психоанализа. Можно предположить, что переосмыслению подверглись фундаментальные смыслы и ценности, определяющие саму структуру личности, хотя конечно, это нужно еще проверить. Не случайно, замечание сделанное Волковым в самом конце статьи. «Насколько эффективной, — спрашивает он, — окажется эта психотерапия для пациента в дальнейшем? Пока он будет сохранять новое мировоззрение, ритуалов не будет. Если будут «откаты» назад, то ритуалы возобновятся. Не исключено, что это мировоззрение подвергнется кризису, что оно омрачится какими-то тучами, но того, что сделано, не отменить, хотя этого и может оказаться недостаточно»¹⁵.

Заканчивая, я хотел бы обратить внимание, что наша культура, точнее цивилизация, способствует эскалации страхов и тревожности. Достаточно вспомнить о фильмах ужаса, прогнозах гибели нашей цивилизации, неопределенности будущего. Впрочем, во всех культурах прошлого было место для страхов. Например, античные люди очень боялись смерти, а люди средних веков «страшного суда»¹⁶.

¹⁴ Волков П.В. Навязчивости и «падшая вера» // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 68–70.

¹⁵ Там же. С. 70.

¹⁶ В стихотворении (VII–VI вв. до н. э.) к своему другу Меланиппу великий лирик Лесбоса Алкей пишет (перевод Вячеслава Иванова):

*Что, Меланипп, обещает нам тризна плачевная?
Вправду ли мнишь, переплыв Ахеронта великий вир,
Некогда в теле воскреснуть и солнца небесного*

Альтернатива современным страхам, как следует из нашего анализа, состоит в культивировании критического мышления и правильной жизни. Многие страхи порождены нашей собственной активностью, обусловленной направленностью и структурой

нашей личности. Но возможно их осознание и работа в отношении себя, что позволяет, если и не избавиться от страхов (они необходимы в адаптивных целях), но постепенное снижение страхов и тревожности, которые мешают нам жить и быть эффективными.

Список литературы:

1. Бердяев Н. Самопознание (опыт философской автобиографии). М., 1990.
2. Березина Т.Н., Мансуров Э.И. Запах страха у муравьев // Психология и психотехника. 2011. № 1 (28). С. 54–61.
3. Волков П.В. Навязчивости и «падшая вера» // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 68–70.
4. Волков П.В. Разнообразии человеческих миров. М., 2003. (переизд. — 2013).
5. Иванов В. Дионис и прадионисийство. СПб., 1994.
6. Нароенко Н.И. Орнамент страха // Психология и психотехника. 2010. № 12 (27).
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
8. Розин В.М. Введение в схемологию. Схемы в философии, культуре, науке, проектировании. М., 2001.
9. Розин В.М. Семиотические исследования. М., 2001.
10. Тейлор Э. Первобытная культура. М., 1939.
11. Фрейд З. Страх. М., 1927.
12. Юнг К. Воспоминания, сновидения, размышления. Киев, 1994.

References (transliteration):

1. Berdyaev N. Samopoznanie (opyt filosofskoi avtobiografii). M., 1990.
2. Berezina T.N., Mansurov E.I. Zapakh strakha u murav'ev // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2011. № 1 (28). S. 54–61.
3. Volkov P.V. Navyazchivosti i «padshaya vera» // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1992. № 1. S. 68–70.
4. Volkov P.V. Raznoobrazie chelovecheskikh mirov. M., 2003. (pereizd. — 2013).
5. Ivanov V. Dionis i pradionisiistvo. SPb., 1994.
6. Naroenko N.I. Ornament strakha // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2010. № 12 (27).
7. Prikhozhan A.M. Trevozhnost' u detei i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika. M.; Voronezh, 2000.
8. Rozin V.M. Vvedenie v skhemologiyu. Skhemy v filosofii, kul'ture, nauke, proektirovani. M., 2001.
9. Rozin V.M. Semioticheskie issledovaniya. M., 2001.
10. Teilor E. Pervobytnaya kul'tura. M., 1939.
11. Freid Z. Strakh. M., 1927.
12. Yung K. Vospominaniya, snovideniya, razmyshleniya. Kiev, 1994.

*Чистый приветствовать свет? Высоко ты заносишься!..
Тяжкий, под глыбами черной земли. Не надейся же,
К мертвым сошед, преисподней покинуть обители.
Приводит Вячеслав Иванов и такие строки старого гимна к
Деметре и такие почти уже болезненные слова поэта Феогнида:
Матьер! Бессмертных дары мы терпеть, и страдая, повинны;
Клонит под иго нужда: небожителей нам не осилить...
Мы же бессмертных дары претерпеть, и страдая, повинны:
Нудит к тому нас нужда, нам ярмо тяготеет на вые...
Лучший удел из уделов земных — не родиться на землю;
Дар возжеланный — не зреть солнечных острых лучей.
Если ж родился, скорее пройти чрез ворота Аида, -
В черную землю главу глухо зарыв, опочить.*

(Иванов В. Дионис и прадионисийство.
СПб., 1994. С. 171, 198, 199).