

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ И СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Симаченко И.П.

В статье рассматриваются причины появления и происхождение страхов в детском и раннем юношеском возрасте. Описано влияние философии экзистенциализма на психологические и психиатрические разработки страха и тревоги.

Ключевые слова: экзистенциальный страх, тревога, детские страхи, ранний юношеский возраст.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Тревога, беспокойство, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и отрицательные эмоции. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни взрослый, ни ребёнок, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Более распространены внушённые детские страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Ребёнок пока ещё не понимает, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и у него возникает реакция страха. Страх закрепился и распространился на исходные ситуации. К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, несчастных и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Как считал известный физиолог И.П. Павлов [2], страх является проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями

нервной высшей деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящих таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

Более чувствительно страх проявляется в подростковом возрасте, когда происходит существенное развитие его самооценки, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенности в себе. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, а с другой – быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать тем ценностям и нормам, которые в этой группе приняты. Разрешить это противоречие очень нелегко. Поэтому часто, не найдя другого способа, ребенок либо замыкается, становится эгоцентричным, из-за чего теряет контакты со сверстниками, либо начинает слепо, некритично воспринимать любые групповые предписания, отказываясь от личной свободы и самостоятельности в суждениях. Не случайно, именно в этот период подростки начинают интересоваться психологией, философией, оккультизмом. Происходит становление личности или точнее – её оформление. Подросток экспериментирует, пробует «на вкус» жизнь, которая открывается для него с новой, неизученной стороны. Он выстраивает свои, особые, иногда чудовищные, иногда потрясающе прекрасные, но всегда идеализированные им миры. Именно в этот период подросток открыт к познанию себя, чтобы в дальней-

шем принять себя таким, какой он есть. А принятие себя – это уже признак зрелой личности.

Стремление к совершенствованию своего «Я» неотделимо от беспокойства, тревоги. Оно продиктовано страхом быть не собой, а кем-то другим, обезличенным, потерять самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком. Чаще всего страх быть не собой означает страх изменения. Поэтому эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки боятся не только психического, но и физического уродства. Иногда это выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях об «уродливости» собственной фигуры, «некрасивости» черт своего лица и т. п. Страх изменения имеет и физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие сдвиги в деятельности организма (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела).

В современном мире подростки часто самостоятельно ищут испытания. Более того, чем активнее родители стремятся уберечь их от опасности, тем сильнее у подростков потребность в риске, в проверке самого себя на «прочность». Здесь важно соблюдать главное условие: ребенок должен чувствовать поддержку и любовь родителей, знать, что они принимают его таким, какой он есть в любой ситуации. Речь идет о поддержке именно тогда, когда подросток в ней нуждается, когда обращается за помощью к родителям. Но это ни в коем случае не гиперконтроль, не опекающий стиль поведения и не попустительство со стороны родителей по отношению к своему ребенку.

Проблема повышения тревожности, экзистенциальных страхов, стрессов и депрессивных состояний в период старшего школьного возраста является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Ранний юношеский возраст является важным периодом в становлении мировоззрения человека, системы отношений, социальной направленности, и в силу определенных закономерностей психического развития подростков старшего школьного возраста значительно усложняется характер их взаимодействия со школьной средой, которая может являться одним из важнейших факторов возникновения экзистенциальных страхов и тревоги. По данным исследования Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой [7], ведущими тревогами московских школьников 15–16 лет являются благополучие, здоровье, настроение взрослых. У мальчиков в раннем юношеском возрасте наиболее выраженной оказалась боязнь физического насилия. Особое внимание уделяется интенсивности возрастания тревоги и страха от первого к одиннадцатому классу более чем в два раза. Привлекают внимание

и данные социологического исследования, проведенного в 90-е гг. Институтом системного исследования и социологии на значительной выборке старшеклассников во многих городах России. Было установлено, что основными факторами, вызывающими тревогу старшеклассников являются: неуверенность в завтрашнем дне – возможность трудоустройства или продолжения учебы; состояние собственного здоровья и внешний вид; отношения с родителями и сверстниками. В своих исследованиях А.И. Захаров [4] выделил ряд тревог и страхов, типичных для старших подростков. Подростки данной группы более всего опасаются насмешек, собственных неудач, войны, болезни и смерти родителей, а также собственной смерти. А.И. Захаров [3] отмечает, что в детстве страхи исходят из инстинкта самосохранения, в период ранней юности нарастает удельный вес социальных страхов. Несмотря на то, что поведение старшеклассников существенно отличается от того, каким оно было 10–15 лет назад, как мы видим, юношеские страхи существенно не изменились, хотя и стали более ярко выраженными. Рассматривая проблему страхов, необходимо учитывать и определенную окружающую подростка среду, которая оказывает существенное влияние, и может инициировать страхи. Так, в своем исследовании С.А. Абдулгалимова [1] пришла к выводу, что этнокультурная принадлежность оказывает существенное влияние на особенности переживания экзистенциальных страхов, в частности, страха смерти, в раннем юношеском возрасте.

Много времени посвятил проблеме страхов Рэчмен [4]. Согласно его «концепции травматического обуславливания» события или ситуации, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли. Черясворт предложил перечень индикаторов страха. Он говорил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка. Много методов и приёмов для снятия тревожности младших школьников разработано у А.М. Прихожан.

Грэй [5] разделил все причины страха на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Грей рассматривал недостаток стимуляции или отсутствия стимула в ожидаемом месте и во времени как определённый вид нового стимула. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эволюционно-выработанными сигналами опасности.

Боулби выделил врожденные детерминанты страха, которые он называет «природными стимулами и их

производными». Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Как Боулби, так и другие авторы показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т. е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребёнка ещё не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6-ти и 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

Боулби считал одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он также показал другие природные стимулы страха, например, незнакомость и внезапные изменения ситуации пугают значительно сильнее, если они появляются на фоне одиночества.

Большая часть страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. При патологической заостренности экзистенциальные страхи могут негативно сказываться на становлении личности, самооценке, подорвать творческий потенциал развития и привести к различным соматическим заболеваниям. По мнению Ю.В. Щербатых [9], существует определенная категория людей, особо подверженных эмоциям тревоги и страха: с негативным жизненным опытом; с повышенной сенситивностью; с богатым воображением; с пессимистическими или негативными установками; излишне подозрительных, что следует учитывать при психолого-педагогической коррекции экзистенциальных страхов.

Общепризнанно, что наибольшее влияние на психологические и психиатрические разработки страха и тревоги оказала философия экзистенциализма. Эти взгляды заложили основу таких направлений современной психологической мысли, как гуманистическая (экзистенциальная) психология и антропологическая психиатрия. В экзистенциальной философии страх и тревога являются экзистенциалами, т. е. выражением неразрывного единства, слияния модусов бытия человеческого сознания и бытия мира. При этом экзистенциалом является именно глубинный, иррациональный, метафизический страх–тревожность, а не эмпирический страх–боязнь. Мартин Хайдеггер [10], который считается основоположником немецкого экзистенциализма в XX в., считал, что метафизический страх, тревожность обусловлены основным направлением экзистенции – к пределу, к смерти, в «ничто».

Собственно, только экзистенциальный страх может спасти человека от навязанной формы существования, жизни в мире вещей, перевес моментов настоящего, бегства от правды о своем существовании, – от всего того, что Хайдеггер обозначает понятием «неподлинность», указывая, что в этом случае человек не живет, ему «живется». Его жизнь теряет главный элемент – модус будущего (не совпадающего, по Хайдеггеру, с физическим временем), который только и придает жизни – «здесь бытию» – подлинное существование. В случае неподлинности будущего не существует, а жизнь становится бесконечным повторением, т. е. становится не подлинной. А подлинное существование, по Хайдеггеру, характеризуется следующими чертами: перевес моментов будущего; направленность к смерти; осознание человеком своей историчности, конечности и свободы; бытие достижимо только «перед лицом смерти». По Хайдеггеру, человек может вырваться за пределы неподлинного существования, лишь ощутив «экзистенциальный страх». Это не значит, что человек боится чего-то конкретного. «То, чего страшится страх, есть само бытие-в-мире» – подчеркивает Хайдеггер [10]. Страх – это «основная настроенность» человеческого бытия. Страх как, в основе своей страх смерти, раскрывает перед человеком новую перспективу – смерть. «Бытие к смерти есть по существу страх», – пишет Хайдеггер [8].

Другой знаменитый психолог и психиатр К. Ясперс [10] считал, что тревожность (экзистенциальный страх) – одна из благотворных сил, дающих человеку возможность перейти из повседневного бытия («бытия в мире») в экзистенциальный план бытия, мир свободной воли. Тревожность способствует созданию пограничной ситуации, с помощью которой человек может прорваться к истинной свободе как выходу за пределы бытия, что сохраняет его суть. Экзистенциальный страх – это то, что сохраняет суть человека, заставляет его обратиться к Богу или философии, т. е. к трансцендентному – тому, к чему стремится экзистенция, тому, что является ее важнейшей характеристикой.

Французский экзистенциалист Жан Поль Сартр [10] в своих работах отмечал, что человек приговорен быть свободным. Фактором осознания свободы выступает страх. Человек, испытывающий страх, инстинктивно чувствует, как между прошлым и будущим вторгается ничто или свобода. В нерелективных актах человек не сознает это «ничто», отделяющее «сущность от выбора» и поэтому не испытывает страха. Сартр в этом примере сравнивает страх с головокружением, которое охватывает человека на краю пропасти. Человек может попытаться «спрятать» от себя свою свободу, попробовать переложить свою ответственность на общество, на других индивидов, наконец, на божественное предопределение, но это будет

самообман. Индивид не может избежать полной ответственности за выбор, она все равно останется на его плечах. Все, что один человек может сделать для другого – осветить возможные действия и значение свободы для обеспечения подлинного выбора.

Можно отметить, что экзистенциальное мировоззрение лежит в основе многих направлений современной психологии, психиатрии и психотерапии. Так, в антропологической психиатрии антитеза «онтологическая уверенность – онтологический страх, тревога» являются ведущими в объяснении неврозов и психических нарушений. По мнению многих представителей этого направления, невротические и психические нарушения – это сугубо индивидуальный вид «бытия в мире», который представляет собой попытку избавиться от чувств экзистенциального страха и виновности, «онтологической тревоги» путем отказа от самореализации, от выбора, от ответственности за свою жизнь, это метод разрешения экзистенциальных проблем. Основным путем преодоления нарушений в антропологической, экзистенциальной психотерапии и психиатрии – обретение пациентом вновь возможностей самореализации. Подобный подход характерен и для гуманистической психологии и психотерапии, в частности, для А. Маслоу и К. Роджерса [7]. Повторное обретение возможностей самореализации осуществимо лишь при полном принятии клиента, пациента, что позволит ему вернуться к своей экзистенции, вновь познать ее подлинность. Только в атмосфере такого полного принятия может произойти раскрытие подлинного внутреннего мира пациента, принятие им подлинной свободы и, следовательно, возвращение к признанию и принятию экзистенциального страха и вины, что ведет к восстановлению самосознания. При этом экзистенциальная, так же, как и гуманистическая, психотерапия, не ставит своей целью приспособление

пациента к общественному окружению, поскольку это было бы равноценно подчинению его власти безличного, неподлинного существования; единственная цель – высвобождение потенций человека, создание условий для его личностного роста.

В подростковом возрасте структура личности отличается нестабильностью, эмоциональной неустойчивостью, восприимчивостью к внешним стимулам. Более того, эмоциональные и психические нагрузки могут спровоцировать стресс. Конечно, профессионально решить проблему тревожного подростка может только психолог. Это и индивидуальная работа, и тренинги, и коммуникативные игры (в зависимости от глубинных проблем личности). Тем не менее, роль родителей чрезвычайно важна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулгалимова С.В. Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными стратегиями: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д., 2010.
2. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика. – М., 1978.
3. Захаров А.В. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб, 2000.
4. Захаров А.В. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез. – М., 1988.
5. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
6. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусство-терапия. – М.: Изд-во «Школа-Пресс», 1996.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая тревога и возрастная динамика. – М., 2000.
8. Хайдеггер М. Бытие и время. – М., 1991.
9. Щербатых Ю.В. Психология страха. – М., 1999.
10. Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М., 2001.