

**Ветерок Екатерина Владимировна**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, severus.snegg.1997@gmail.com*

## **СТРАХ ЖИЗНИ И ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ**

*Аннотация.* В статье представлена актуальная проблема изучения страха в психоаналитическом дискурсе. Приводится теоретический обзор современных исследований страха в контексте клинического психоанализа. Представлено описание феномена страха в психоаналитической концепции в связи с травмой рождения, которая впоследствии оказывает влияние на всю жизнь человека. Проанализированы основные положения психоанализа в рамках изучения страха. Обнаружено, что субъект переживает некоторые структуры своего Я как угрозу стабильности и целостности личности, что препятствует их интеграции в собственное сознание. Выявлено, что страх детерминирован как присутствием угрозы, так и отсутствием того, что обеспечивает безопасность субъекта, что проявляется в ощущении незащищенности, ограничении активности и сложностях в самореализации. Установлено, что ощущение незащищенности в раннем детстве трансформируется в переживание своего существования как угрозы, проявляющегося в перманентном психическом напряжении и страхе на протяжении дальнейшей жизни. Проанализировано современное понимание страха в психоаналитическом дискурсе зарубежных исследований как разрыва между реальностью и иллюзиями субъекта, в которые он уходит, избегая тревожащих обстоятельств.

*Ключевые слова:* страх, сознание, подсознание, травма рождения, реальность, психоанализ.

**Veterok Ekaterina Vladimirovna**

*Candidate of Psychology, Lecturer for the Department of Practical and Special Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, severus.snegg.1997@gmail.com*

## **FEAR OF LIFE AND BEFORE LIFE IN PSYCHOANALYTIC DISCOURSE**

*Abstract.* The article presents an actual problem of studying fear in psychoanalytic discourse. A theoretical review of current research on fear in the context of clinical psychoanalysis is presented. The article describes the phenomenon of fear in the psychoanalytic concept in connection with the trauma of birth, which subsequently affects the entire life of a person. The main provisions of psychoanalysis in the study of fear are analyzed. It is found that the subject experiences certain structures of the Self as a threat to the stability and integrity of the person, which prevents their integration into their own consciousness. It is revealed that fear is determined by both the presence of a threat and the absence of something that ensures the security of the subject, which is manifested in a sense of insecurity, limited activity and difficulties in self-realization. It is established that the feeling of insecurity in early childhood is transformed into the experience of their existence as a threat, manifested in permanent mental stress and fear throughout later life.



The article analyzes the modern understanding of fear in the psychoanalytic discourse of foreign studies as a gap between reality and the illusions of the subject, into which he goes, avoiding disturbing circumstances.

*Keywords:* fear, consciousness, subconsciousness, birth trauma, reality, psychoanalysis.

В процессе трансформации современных психологических и социальных ориентиров актуализируется проблема переживания страха как эмоциональной формы отражения реальности и значимого регулятора самосознания и деятельности субъекта. Интенсивность переживания страха индивида обуславливает рассогласованность основных потребностей со стремлением к их удовлетворению, а также разбалансированность взаимодействия с социумом и дефицитарным проявлением себя в нем, что приводит к нарушениям в социализации [7]. Переживание страха как внутреннее отношение индивида к существующей реальности, детерминирующее формирование определенных моделей поведения и эмоционально-личностных нарушений. Тем не менее, преобладающая часть исследований страха как эмоционального состояния посвящена изучению отдельных аспектов этого психологического феномена, что сужает возможности научного понимания страха, распространяющегося не на определенные ситуации, в которых находится субъект, а на его жизнь в целом. Наиболее перспективным подходом для системного описания страха представляется психоаналитический подход, в рамках которого страх рассматривается как переживание угрозы безопасности. Психоаналитический дискурс обусловлен культурными тенденциями преодоления противоречивой эпохи, что позволило раскрыть взаимовлияние сознательного и бессознательного, биологического и социального, когнитивного и эмоционального, массового и индивидуального [2]. В связи с этим наше исследование направлено на выявление современных представлений о переживании страха субъектом в контексте психоаналитического подхода.

Феномен страха в контексте философского осмысления имеет большое значение для его современного понимания. В частности, С. Кьеркегор [3] отмечал, что страх представляет собой постоянное стремление к осознанию смысла жизни, переживание возможности, которая однажды может быть реализована. По мнению автора, страх находится в непосредственной взаимосвязи со свободой, понимаемой как цель развития индивида. При этом страх переживается субъектом в ситуации, когда он сталкивается со своей свободой, стремясь стать самим собой. С. Кьеркегор считал, что субъект не способен осознать свое Я, потому Я и есть свобода как открытость множеству возможностей. Количество осознанных возможностей и страхов расширяет границы Я. На этом основании автор утверждал, что страх характеризуется внутренним конфликтом, поскольку индивид боится и стремится к тому, чего боится. Ж.-П. Сартр рассматривал страх как состояние, сопровождающее индивида на протяжении его существования, объединяя человека и страх в единое целое [9]. К. Ясперс также писал о том, что существование человека представляет собой непрерывное переживание страха жизни, которое может быть преодолено посредством рефлексии подлинности своего бытия в предсказуемом социуме, пронизанном отчуждением, и свободы самосознания [14].

В психоаналитической концепции феномен страха связывается с психической травмой в постнатальный период, которая впоследствии оказывает влияние на всю жизнь человека. В теории З. Фрейда страх обусловлен травмой рождения, являющейся повторяющейся моделью расставания с объектом любви, что переживается как опасность и воспроизводится на протяжении жизни индивида [10]. Также З.

Фрейд считал, что в структуре личности страх переживает «Я», при этом страх связан как с реально возможной угрозой, так и со страхами перед «Сверх-Я» и перед «Оно». К. Юнг утверждал, что страх представляет собой реакцию субъекта на образы коллективного бессознательного, которые являются угрозой для стабильного существования [13]. В связи с этим автор считал, что индивид боится осознать самого себя. К. Хорни рассматривала страх как переживание опасности во враждебном мире, угрожающей целостности и интеграции личности субъекта [12]. Противоречивое взаимовлияние страха и ненависти обуславливают специфику внутреннего мира индивида. По мнению Г. Салливана, страх представляет собой реакцию на неодобрение значимого другого в раннем возрасте, что приводит к осознанному разделению действий на одобряемые и неодобряемые, становясь динамической системой Я, защищающей от страха [8]. В процессе онтогенеза происходит вытеснение из сознания тех компонентов личности, которые не включены в одобренную структуру.

Э. Фромм связывает страх с психологическим одиночеством субъекта, обуславливающим его свободу [11]. По мнению автора, страх современного человека детерминирован его отделением от мира, которое переживается как неизвестное и потенциально опасное, поскольку приводит к осознанию возможностей и ответственности за свою жизнь в ситуации выбора между отчуждением от других и стремлением к другим. Дж. Боулби отмечал, что страх детерминирован как присутствием угрозы, так и отсутствием того, что обеспечивает безопасность субъекта, что проявляется в ощущении незащищенности, ограничении активности и сложностях в самореализации [1]. По мнению Н. Мак-Вильямс, ощущение одиночества, незащищенности и нестабильности в раннем детстве трансформируется в переживание своего существования как угрозы, проявляющегося в перманентном психическом напряжении и страхе на протяжении дальнейшей жизни [5]. Это связано с тем, что если ребенок чувствовал себя в безопасности в отношениях с матерью, то это ощущение безопасности становится локализованным в собственном Я. Степень внутренней безопасности позволяет субъекту преодолевать сложные ситуации, с которыми он сталкивается в процессе жизни. При этом А. Лоуэн отмечал, что постоянное психическое и физическое напряжение позволяет индивиду быть менее чувствительным к внешним воздействиям, поскольку он готов к ним в любой момент, защищен от них своим страхом [4].

Р. Мэй рассматривает страх как последствие осознания возможности самостоятельных действий субъекта, необходимости жить автономно от других [6]. Автор отмечает, что страх разрушает основу личности, регулирующую степень психологической безопасности индивида. Р. Мэй описывает критерии, согласно которым выделяет нормальный и невротический страхи (рис. 1–2).

На основании указанных критериев нормальный страх характеризуется проявлением в ситуации объективно существующей угрозы, не сопровождается интрапсихическим конфликтом, что позволяет субъекту функционировать на уровне сознательных структур личности.



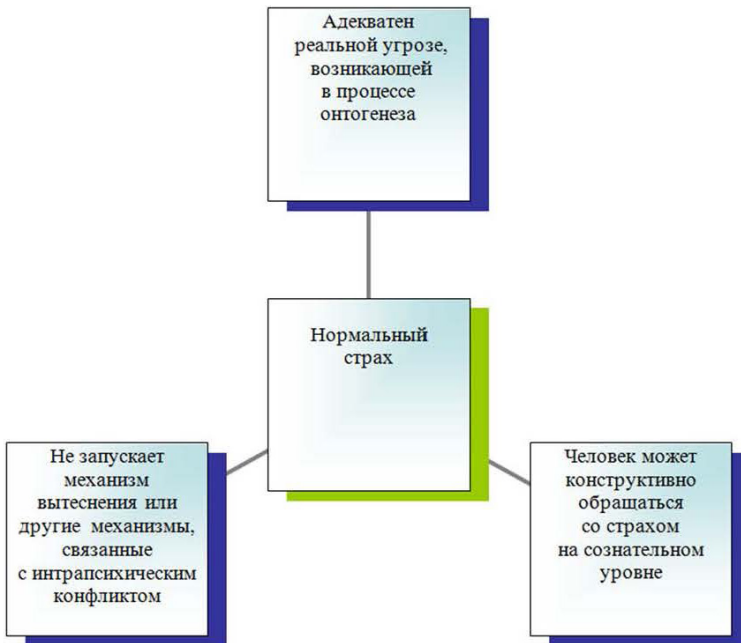


Рис. 1. Критерии нормального страха (Р. Мэй) [6]

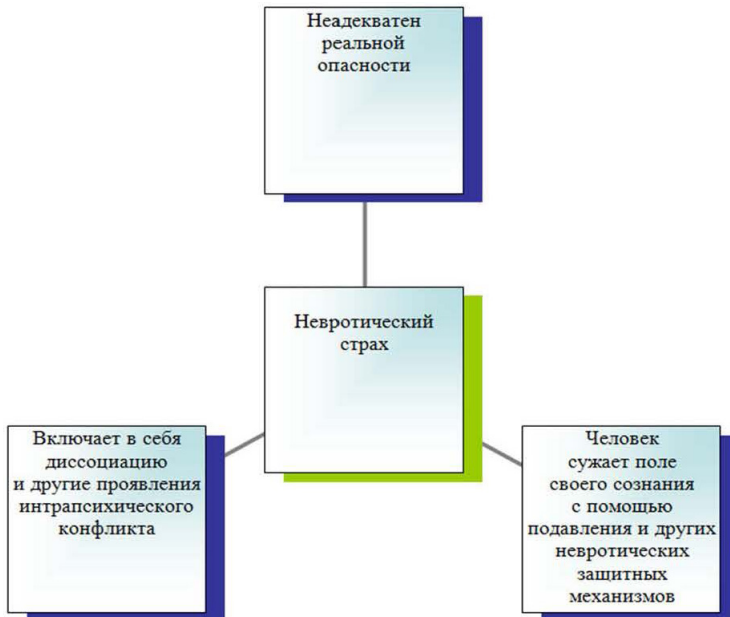


Рис. 2. Критерии невротического страха (Р. Мэй) [6]

В отличие от нормального страха, невротический страх проявляется в ситуации субъективно существующей угрозы, что обусловлено наличием интрапсихического конфликта и сужением поля сознания индивида посредством защитных механизмов.

В таблице наглядно представлены основные тезисы теоретического анализа, посвященного изучению страха в психоаналитическом дискурсе.

**Основные тезисы теоретического анализа, посвященного изучению страха  
в психоаналитическом дискурсе**

| Автор          | Определение страха   |
|----------------|--|
| З. Фрейд       | Страх рассматривается как результат психической травмы в раннем детстве, связанной с расставанием с объектом любви, что переживается как опасность и воспроизводится на протяжении жизни индивида  |
| К. Юнг         | Страх определяется как реакция субъекта на образы коллективного бессознательного, которые являются угрозой Я   |
| К. Хорни       | Страх представляет собой переживание опасности во враждебном мире, угрожающей целостности и интеграции личности субъекта   |
| Г. Салливан    | Страх является реакцией на неодобрение значимого Другого в раннем возрасте, что приводит к осознанному разделению действий на одобряемые и неодобряемые, становясь динамической системой Я, вытесняющей из сознания те компоненты личности, которые не включены в одобренную структуру |
| Э. Фромм       | Страх обусловлен отделением индивида от мира, которое переживается как неизвестное и потенциально опасное, поскольку приводит к осознанию возможностей и ответственности за свою жизнь в ситуации выбора между отчуждением от Других и стремлением к Другим                            |
| Дж. Боулби     | Страх детерминирован как присутствием угрозы, так и отсутствием того, что обеспечивает безопасность субъекта, что проявляется в ощущении незащищенности, ограничении активности и сложностях в самореализации  |
| Н. Мак-Вильямс | Страх представляет собой результат ощущения незащищенности и нестабильности в раннем детстве, которое трансформируется в переживание своего существования как угрозы, проявляющегося в перманентном психическом напряжении и страхе на протяжении дальнейшей жизни                     |
| А. Лоуэн       | Страх является защитной реакцией субъекта от внешних угрожающих стимулов за счет готовности к ним посредством постоянного психического и физического напряжения  |
| Р. Мэй         | Страх рассматривается как последствие осознания возможности самостоятельных действий субъекта, необходимости жить автономно от других, которое разрушает основу личности, регулирующую степень психологической безопасности индивида   |

Обзор психоаналитических положений, посвященных феномену страха, показал, что страх может представлять собой генерализованную реакцию субъекта на неопределенную угрозу, что сопровождается ощущением беззащитности и уязвимости и отражается на всем организме в целом. Чаще всего под угрозой находятся внутренние ценности индивида, необходимые для существования его личности. Угрозами могут выступать как страх за свою жизнь, так и страх за целостность своей личности, потерю свободы, смысла существования. При этом индивид не осознает, чего он боится, поэтому не может устранить угнетающий его стимул, распространяющийся по всему субъективному внутреннему миру субъекта.

В современных психоаналитических теориях описан ряд подходов к пониманию страха. В частности, N. Nosiogo рассматривает страх как всепроникающее и все более реалистичное чувство бесперспективности [18]. По мнению автора, эта эмоция, характеризующая страхом исчезновения человеческой расы, семьи, профессиональной или культурной группы, переживается как отчаяние и бессилие через внутренние структуры, присутствующие в сознании каждого человека. На другом



полюсе страха исчезновения находится счастье, которое вытекает из способности нести ответственность за себя и свою личностную идентичность, баланс между внешней и внутренней реальностью. Автор рассказывает о клиническом опыте, чтобы показать, как психоанализ и его способность интерпретировать проявления бессознательного позволяют распознавать эффекты того, что он определяет как истинное вторжение в реальность, тем самым восстанавливая мышление способность устанавливать глубокие, преобразующие отношения между внутренней и внешней реальностью.

R. Perelberg определяет страх как первоначальный опыт беспомощности, аффективное состояние, которое сопровождается физическими ощущениями и телесными симптомами – выражением избытка, который невозможно обработать психически [19]. Этот психологический феномен связан со страхом потери мнимой целостности тела, а также первичных объектов. Кроме того, страх отражает переход из мира нарциссического отца или матери, в котором индивид отчужден от своей собственной истории, к конфигурации, которая вводит индивида в его субъективную временность. G. Bodin рассматривает страх как ограничение способности к защите психики в ситуациях, когда она эмоционально перегружена [16]. Страх препятствует рефлексии и связи с внутренним миром в целом. Прекращение ментализации приводит к использованию практических или физических действий как психического отступления от неприятной реальности. Страх может быть понят как нетерпимость к возникновению психических состояний, предотвращающая интеграцию психической травмы.

P. Maduro рассматривает роль воображения субъекта, в том числе его творческого создания иллюзии, в интеграции экзистенциального страха [17]. Страх в первую очередь связан с внутренней уязвимостью индивида. Интеграция или диссоциация привязанности является центральной в вопросе индивидуализации личности в контексте его изначально относительного существования. Автор выступает за клинически позитивное отношение к воображению человека. Это отношение будет основываться на предположительно порождающей функции субъективности, которая образно способствует его интеграции болезненных экзистенциальных эмоций. Автор иллюстрирует разновидности поддерживающей иллюзии, включая переходные явления, переносную фантазию, метапсихологические сущности, повседневные разговорные выражения и преобразование лингвистических образов, которые способствуют интеграции болезненного аффекта в Я. Неотъемлемой частью всех таких форм иллюзии является эмоциональный процесс, называемый деконтекстуализацией.

E. Ringdal понимает страх как результат насилия или пренебрежения в раннем опыте субъекта, что приводит к созданию защитной организации в структуре личности, включающей в себя уход в мир фантазий, область относительного мира, где он имеет всемогущий контроль, в то время как контакт с реальностью воспринимался как угрожающий или разочаровывающий [21]. В этом случае столкновение с реальностью позволяет расширить психическую реальность индивида. Sh. Ringel определяет страх как часть диссоциативного внутреннего опыта личности, представленного в бессознательном [22]. Автор считает, что преодоление страха включает в себя медитативный процесс, основанный на осознанности. Этот созерцательный подход включает в себя осознание от момента к моменту, исследование воплощенных и аффективных состояний и представление о субъективности как о текучей среде, состоящей из переходных и изменяющихся субъективных состоя-

ний. Автор рассматривает общие элементы буддизма, самости и реляционного психоанализа, в том числе взаимное исследование и эмпатическое осознание, а также акцент на intersубъективном процессе между пациентом и терапевтом. По мнению J. Santamaría, страх, связанный с кастрацией, описанный З. Фрейдом, выражается также в современной клинической практике как центральный фактор развития индивида [10; 23].

S. Abse считает, что психоаналитическая теория и практика подхода слишком сосредоточена на человеке, что исключает влияние семьи и социума на его развитие [15]. Между тем автор отмечает, что нарушение стабильности семьи в условиях экономического спада обуславливает возникновение страхов, связанных с быстро меняющимся миром. S. Abse предлагает расширить подход к изучению личности в психоанализе. В. Reith отмечает, что бессознательные страхи актуализируются у пациентов в процессе психоаналитических сессий [20]. Бессознательная динамика в первых интервью является чрезвычайно сильной и вызывает глубокие неосознанные страхи. Кроме того, групповая динамика, наблюдаемая на клинических семинарах, позволяет предположить, что и страхи, и защитные механизмы передаются этим группам посредством недоработанных сессий, вызывающих возобновление страхов.

Таким образом, психоаналитический дискурс обусловлен культурными тенденциями преодоления противоречивой эпохи, что позволило раскрыть взаимовлияние сознательного и бессознательного, биологического и социального, когнитивного и эмоционального, массового и индивидуального. Обобщая множество теоретических и клинических исследований, можно утверждать, что феномен страха в психоаналитической концепции связывается с психической травмой в постнатальный период, которая впоследствии оказывает влияние на всю жизнь человека. Субъект переживает некоторые структуры своего Я как угрозу стабильности и целостности личности, что препятствует их интеграции в собственное сознание. Значимым является факт, что страх детерминирован как присутствием угрозы, так и отсутствием того, что обеспечивает безопасность субъекта, что проявляется в ощущении незащищенности, ограничении активности и сложностях в самореализации. Как следствие, ощущение незащищенности в раннем детстве трансформируется в переживание своего существования как угрозы, проявляющегося в перманентном психическом напряжении и страхе на протяжении дальнейшей жизни.

Современное понимание страха в психоаналитическом дискурсе зарубежных исследований включает в себя разрыв между реальностью и иллюзиями субъекта, в которые он уходит, избегая тревожащих обстоятельств. Страх представляет собой первоначальный опыт беспомощности, аффективное состояние, которое сопровождается физическими ощущениями и телесными симптомами. Страх в первую очередь связан с внутренней уязвимостью индивида. Кроме того, страх определяется как часть диссоциативного внутреннего опыта личности, представленного в бессознательном. Также страх рассматривается как ограничение способности к защите психики в ситуациях, когда она эмоционально перегружена. Страх препятствует рефлексии и связи с внутренним миром в целом. Из этого следует, что этот психологический феномен понимается в психоанализе как страх присутствия в этом мире. Каждый реализованный или нереализованный поступок, желание, намерение сопровождается страхом, что значительно сужает возможности самореализации личности.



## Список литературы

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 447с.
2. Ветерок Е. В., Тишкова А. С. Теоретические аспекты внутриличностного конфликта в психоаналитическом подходе // СМАЛЬТА. 2019. № 1. С. 23–30.
3. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Культурная революция, 2010. 488 с.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. 256 с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2001. 480 с.
6. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001 379 с.
7. Перевозкина Ю. М., Зиновьева Л. В. Структура ролевой социализации // Социокультурные проблемы современного человека: сборник трудов конференции. 2018. С. 206–214.
8. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. М.; СПб.: КСП+: Ювента, 1999. 345 с.
9. Сартр Ж.-П. Тошнота. М.: АСТ, Neoclassic, 2015. 320 с.
10. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1990. 448 с.
11. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1995. 251 с.
12. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. 560 с.
13. Юнг К. Г. Психология бессознательного. М.: Канон+, 2003. 400 с.
14. Ясперс К. Разум и экзистенция. М.: Канон+: Реабилитация, 2013. 336 с.
15. Abse S. Psychoanalysis, the secure society and the role of relationships // Psychoanalytic Psychotherapy. 2014. Vol. 28, no. 3. P. 295–303. DOI: 10.1080/02668734.2014.933035.
16. Bodin G. Inhibiting the mentalizing capacities // The Scandinavian Psychoanalytic Review. 1996. Vol. 19, no. 2. P. 180–195. DOI: 10.1080/01062301.1996.10592369.
17. Maduro P. N. In Defense of Illusion: Creative Agency, or the Imagination, in the Tolerance of Existential Anxiety and Grief, Psychoanalysis // Self and Context. 2019. Vol. 14, no. 2. P. 116–136. DOI: 10.1080/24720038.2019.1585856.
18. Nociforo N. The invasion of reality (or of negotiation): The psychoanalytic ethic and extinction anxiety // The International Journal of Psychoanalysis. 2017. Vol. 98, no. 5. P. 1311–1332. DOI: 10.1111/1745-8315.12582.
19. Perelberg R. J. The riddle of anxiety: Between the familiar and the unfamiliar // The International Journal of Psychoanalysis. 2018. Vol. 99, no. 4. P. 810–827. DOI: 10.1080/00207578.2018.1452571.
20. Reith B. The first interview: Anxieties and research on initiating psychoanalysis The International // Journal of Psychoanalysis. 2015. Vol. 96, no. 3. P. 637–657. DOI: 10.1111/1745-8315.12203.
21. Ringdal E. My reality – or your's? Perversion as a defence against psychotic anxiety // The Scandinavian Psychoanalytic Review. 1997. Vol. 20, no. 2. P. 193–206. DOI: 10.1080/01062301.1997.10592570.
22. Ringel Sh. Integrating Contemplative Practice and Embodied Awareness in the Treatment of Dissociative Anxiety // Psychoanalysis, Self and Context. 2018. Vol. 13, no. 2. P. 119–131. DOI: 10.1080/24720038.2018.1427968.
23. Santamaría J. Has Castration Anxiety Anything to Do with Psychoanalysis? // Psychoanalytic Inquiry. 2018. Vol. 38, no. 1. P. 91–105. DOI: 10.1080/07351690.2018.1395646.

Дата поступления 01.02.2020

