

# ВЛАСТЬ СТРАХА И ВЛАСТЬ НАД СТРАХОМ

М. В. Воронов

Я сегодня хотел бы поговорить о страхах. Должен сразу оговориться, что я не научный работник, я технолог, моя задача — сделать так, чтобы человеку лучше жилось, комфортнее чувствовалось в каких-то ситуациях, и более узкая задача — чтобы как-то облегчить, если можно так выразиться, для человека самую экстремальную ситуацию, — перед самой смертью, так как моя основная работа — хоспис. Главная моя задача — создание возможно более переносимой для человека, психологически для него наиболее переносимой, ситуации в этот последний момент. Сами понимаете, штука тяжелая, а в связи с тем, что именно работа со страхом представляется мне самой важной в этот крайний для человека момент времени, этим и вызван мой постоянный интерес к этой проблеме и тема моей статьи.

Я попытаюсь разобраться вообще, что есть страх. Как я это как врач и как человек, постоянно имеющий дело с этим предметом, понимаю. Если давать определение, исходя из существующих сегодня научных посылок, ничего конструктивного для моей практической работы не выходит: слишком множественные подходы. А мне нужен — один, аксиоматически для меня как врача убедительный и удобный. Чтобы продолжить наш разговор, вам придется, каких бы определений вы до этого ни придерживались, сейчас принять мою аксиоматику. С моей точки зрения, страх — это возможность любой системы занять меньшее пространство, то есть сузиться. Если в таком аспекте рассматривать страх, то он, естественно, существует на всех уровнях живого. Может ли сузиться, например, одна единственная клетка? Да, она может занять меньший объем. Многоклеточная структура, любая? Белок? Да, может сократиться, есть у живого сократительные способности. Может ли человек сузиться? Да, может, станет меньше расходовать энергии. Может ли он сузиться поведенчески? Да, конечно, он может сжаться, «сжаться в комок». Социально? Да, человек может перестать чего бы то ни было в жизни добиваться.

Таким образом, если принять страх как такое «начало», можно попробовать разобраться, как он реализуется на разных уровнях и какие у него есть виды. Но если рассматривать реакцию на страх как сужение, сжатие, то есть страх — это сжатие, возникает необходимость ввести противодействующее ему понятие: противоположное. Это — возможность расшириться, которую — в качестве реакции организма на страх — я определяю как агрессию. Правда, за термином «агрессия» в нашем бытовом восприятии закрепился негативный смысл, но в этом случае я не вкладываю в агрессию ничего отрицательного, только — констатацию расширения; как-то не нашлось другого подходящего слова для выражения альтернативы сжатию. И тогда возникает так называемый «ключевой мотив»: с одной стороны, страх как возможность сузиться, а с другой стороны — агрессия как возможность расшириться. Возникает четкое дуальное взаимодействие, своеобразное двуединство: в любой ситуации чем больше страх, тем меньше агрессии, больше агрессии — меньше страха. Носрат Пезешкиан — основатель позитивной психотерапии, живущий сейчас в Германии, — и определяет такое противостояние как «ключевой момент». На мой взгляд, совершенно справедливо. В основе всех конфликтов, которые рассматривает как сущностные психологическая медицина, лежит в живой системе это противоречие — возможность сузиться или возможность расшириться.

Мы знаем, что одной дуальности мало, чтобы объяснить все с ее помощью, и следует ввести третью составляющую. Я предлагаю добавить релаксацию, то есть возможность расслабиться. И тогда эта триада страх — агрессия — релаксация образуют полный психологически-физиологический цикл, где фазы в строгой очередности сменяют друг друга, одно-

временное существование всех трех сразу — невозможно в принципе, а пары состояний связаны друг с другом однозначной и заранее предопределенной зависимостью. Так, невозможны одновременно релаксация и страх, невозможны одновременно — агрессия и страх, и невозможны одновременно релаксация и агрессия. Они противостоят друг другу, а также друг друга нормализуют. Метафора «пружины» дает четкое представление этих взаимосвязей: пружина растянута — она находится в «агрессивном состоянии» и может ударить, сжата — пружина в «состоянии страха» и тоже чревата ударом. И в том и в другом случае расходуется энергия, и в том и в другом случае возникает усталость. А для того, чтобы все это распрямилось, нужна релаксация, спокойное среднее состояние той самой пружины. Механизм — такой же, как у нас с вами.

Невозможность одновременного существования страха и агрессии вызывает резкие возражения у многих психологов, утверждающих, что такое сочетание как раз естественно. На мой взгляд, агрессия является следствием страха, а их якобы одновременность — это дефект наблюдения из-за огромной скорости психических процессов или дефект наблюдения, рассматривающего как одновременные две разных структуры, одна из которых — в состоянии страха (сжатия), а другая — в состоянии агрессии (расширения).

Теперь попробуем классифицировать страхи.

Первый страх, который вообще появляется у человека, у маленького ребенка, это, как выясняется, — страх нечто отдать. Когда мы — психологи, психотерапевты, психиатры — посредством специальных методик ремиссируем взрослого человека, возвращая его в детство, то очень часто — первым — всплывает именно этот страх. Удивительно, как глубоко и прочно он в нас, взрослых, всю жизнь сидит: что когда-то нам — мы в то далекое время, может, умещались еще поперек постели — что-то такое важное пришлось отдать и оно, это нечто, к нам тогда не вернулось. Что это может быть для маленького ребенка, чтобы накладывало на психику такой серьезный отпечаток, вплоть до ее деформации? Ясно, что не какие-то материальные вещи, а нечто, напрямую связанное с выживанием и потому жизненно незаменимое, если будет утрачено.

Единственное, что тут может быть, на мой взгляд, названо, это — внимание родителей, в котором для маленького человека — гарантия безопасности и покоя. Когда этот страх всплывает, то, если говорить о конкретном образе, что же это за образ? Оказывается, это образ какого-то фантастического монстра, совершенно жуткого, химерического. Так, во всяком случае, описывают это наши пациенты. Невозможно, конечно, представить — в каком виде ужас потери является маленькому ребенку. В этот период ребенок еще весь мир ощущает как — есть Он и есть Все-остальное, еще не дифференцируемое сознанием. А больше ничего не существует: Он — центр системы Мир, а вокруг него — Все-остальное. И это Все-остальное может быть добрым и обращенным к нему, если есть внимание родителей, либо кошмарным и отторгающим, если он этого внимания вдруг лишился. И этот младенческий страх человек, если страх этот успел тогда в нем закрепиться, может протащить потом через всю жизнь.

Следующий страх, который формируется у ребенка, — это страх одиночества. Он связан с первым, потому что между Он и Все-остальное стоит — как проводник — мать. Или другой близкий, который ее для ребенка заменяет. Благодаря матери, ребенок получает из мира, от Все-остального, то, что ему жизненно необходимо. Других соединительных путей для него еще просто нет. Поэтому, окруженный заботой матери, ребенок пребывает в стабильном состоянии психологически-физиологического комфорта. В переводе на наш, взрослый, язык: он с окружающим миром — не один на один, потому что между ними есть мать. Если ее нет и он один на один со Всем-остальным, немедленно возникает страх, который мы и называем страхом одиночества. Он будет потом — с возрастом — мутировать и трансформироваться, может по-разному называться, его человек нередко тоже тащит за собою всю жизнь, а корни его — всегда в раннем детстве.

Я знаю, что многие со мной не согласятся и даже сочтут это слишком жестким, даже жестоким подходом, но наш страх за близких я тоже отношу к страху одиночества. Если быть честным перед собой, это — так.

Следующий страх, который легче всего исследовать, это страх наказания. Мы все помним его по собственному детству как страх наказания родителями; мы, взрослые, хорошо знакомы со страхом наказания социального, когда общество, коллеги и пр. нас за что-то осудят; наше поведение, как известно, очень зависит от этого страха, и хорошо, коли критерии этого осуждения в обществе нравственны и справедливы, что — в идеале, конечно, — невозможно, но так хотелось бы думать, что общество к этому стремится. Стараясь не «множить сущности», я отношу к категории страха наказания очень распространенный и болезненный страх — страх быть не как все, то есть страх быть «белой вороной». И конечно, всем нам ведом страх наказания морального, когда чувством нестерпимой вины или стыда нас наказывает собственная совесть. Наверное, это самый высокий, самый человеческий вид страха наказания, и мы многим ему обязаны.

Теперь — страх смерти. Вот тут нужно остановиться, потому что в учебниках психологии и психографии обычно пишут, что этот страх лежит в основе всех остальных страхов. На мой взгляд, это не так. И это, наверное, самое важное, о чем я сейчас хочу рассказать.

Страх смерти формируется у детей культурально. В разных культурах он, видимо, играл разную роль, но всегда был направлен от мира рационального к миру иррациональному. Без мыслей о смерти, без страха смерти, без осознания неизбежности смерти не возникли бы ни религия, ни философия (что-то подобное утверждал Сократ). Атеизм, казалось бы, устранив из обихода иррациональное, должен был избавить хотя бы своих приверженцев от страха смерти. Так нет же, все ровно наоборот.

В хосписе, где я работаю, на большом количестве случаев можно проследить, что степень веры в существование жизни после смерти в любом ее виде напрямую влияет на силу страха смерти. Истинно верующие не испытывают страха вовсе, что резко уменьшает выраженность их страданий (вплоть до полного их отсутствия). В наибольшей степени боятся смерти и, соответственно, испытывают страдания физические и моральные именно атеисты. Дело в том, что с болью и страхом «сражается» один и тот же механизм: эндорфины (собственные наркотики) и алкоголь (эндогенный спирт). И если страх сильный, то на его подавление и уходит весь арсенал обезболивающих средств. Можно сказать, что боль — это страх тела.

Чего же боится атеист в смерти? Казалось бы, ответ на поверхности — страх исчезновения. Но тщательный анализ мыслеобразов атеистов перед самой смертью показывает, что это не так. Желание умереть во сне, высказываемое многими из них, свидетельствует о том, что дело не в страхе растворения в ничто. И вообще, «лёгкая смерть» — смерть во сне, без предсмертной тоски, физических мучений — желанный образ смерти в ментальности большей части человечества (западного, во всяком случае). Это желание, кстати, реализуется в идее эвтаназии. Значит, страх смерти — это не страх исчезновения. Тогда чего?

Больше, чем слова, истину обнажают действия. В хосписе очень часто мы видим, что человек перед смертью принимает решение принять веру. Для атеиста — это действие. И мотив этого непростого действия ясен — это способ уйти от унижительного страха смерти. И не просто смерти, а наказания за совершенные при жизни поступки. Видимо, зачастую у человека, осознавшего близкую смерть, ход мыслей примерно такой: «А вдруг все эти „мракобесы“ хоть на какую-то долю процента правы!? Вдруг и правда там, за этой чертой, всё не кончается, а есть что-то ещё!? И то, как я прожил „здесь“, повлияет на то, что будет со мною „там“!?» И, если это еще не окончательный конец, значит будет некто — некое непредставимое Существо — который взвесит «там» мою жизнь. У человека верующего это Существо надделено милосердием и персонифицировано в идее Бога, тогда как для атеиста — это Существо беспощадное, так как он, безверный, не знает способа умиловить его и предстанет пред ним — беззащитным.

То есть страх смерти — это еще один вид страха наказания.

Если в результате грамотной работы психотерапевта или умного поведения близких человек — в это самое мучительное для него время — получает инструмент, способ работы со своим состоянием, то становится намного легче. Способ этот — давно найден: это покаяние. И, как выяснилось, покаяние может быть не обязательно церковным. Достаточно того, что человек расскажет, как он жил и что его мучает, санитарке, которая за ним ухаживает, как резко наступает облегчение. Потому что его совесть тут, видимо, выступает в роли Бога. И он, по сути, объясняется с ней, но кто-то обязательно должен внимательно его выслушать. Получается такая вещь: человек живет, как-то каждый день поступая, как у него получилось и вышло, живет в уверенности, что никто другой всего, что он сделал или пусть подумал, но не сделал, — не замечает. Да человек никогда и не задумывается по ходу быстрого жизни, знает кто-то там что-то или не знает. И вдруг, перед лицом смерти, появляется мысль: а вдруг знает?! А собственная совесть — это частица Бога в тебе, верующий ты или нет. И тогда, если человек начинает рассказывать, наступает облегчение.

Этот момент очень важен, потому что возникает способ понять, что есть страх вообще, если посмотреть, что объединяет все виды страха. В данном случае это — сродни младенческому страху «Он» и «Все-остальное» — страх перед некой сущностью, которая с точки зрения нераскаившегося атеиста является жестокой и неумолимой. А с точки зрения человека, пришедшего к раскаянию, она может быть милосердной. Ну, приблизительно это я уже говорил чуть раньше.

На страхе неизвестности я не буду особо останавливаться, потому что тут — понятно: в неизвестности всегда таится нечто, некая сущность, которая опять же может меня наказать. То есть, это — еще одна разновидность страха наказания.

А вот что такое страх сумасшествия? Страх, кстати, гораздо более широко распространенный, чем принято думать. Чем же «сумасшедший» отличается от «нормального»? У него — либо мало, либо чересчур много определенных качеств, присущих произвольно выбранному в данной культуре усредненному множеству. Какие из качеств в данном случае выделить как стержневые?

Прежде всего, это память. Человек, потерявший память или помнящий то, чего с ним не было, априори лишен ума. Второе: умение находить и использовать причинно-следственные связи. Человек, не способный установить простейшие логические цепочки и находящий причинно-следственные связи там, где их нет (бредовые идеи), также безумен. Но этого ли боится человек? Оказывается, нет. Как показывает мой многолетний опыт работы с пациентами с неустойчивой психикой («группа риска»), этого они не боятся. Этого нет в их реальном опыте: память, какая-никакая, хоть ее часто как раз ругают, всегда — с тобой, пусть плохонькая, но своя; в своей логике — тем более — обычно уверены, иначе не считали бы свои рассуждения единственно верными.

А боится человек — по моим наблюдениям — потери осознания собственного я: своей идентичности. Потому что с ним не раз уже это бывало: в простом разговоре — вдруг его «забывает», к примеру, собеседник, да так, что теряется всякое представление не только о собственном мнении, но и вообще — о себе, есть ли ты или тебя, может, вообще нет. Со сном это бывает. Заснул, через мгновение вдруг просыпаешься и какие-то доли секунды (а кажется — вечность!) ты не понимаешь, где ты, что ты и кто ты вообще. Охватывает совершенно жуткий ужас, я сам это пережил. Полная потеря контроля над собой: а вдруг я совершил или совершаю что-то такое, что мне вовек не простится? Потерянность полная. Нет, прав Абдул-Баха, религиозный философ, что величайшим из подарков Бога человеку является знание, что Ты есть Ты.

Значит, в глубине страха сумасшествия тоже лежит страх наказания: не знаю — кем, некой Сущностью: вне тебя, если это Бог, внутри тебя — если это многоликий фонтом, способный принимать любой облик, но всегда опасный и угрожающий самой твоей жизни.

К страху сумасшествия относятся (зачастую к нему приводящие) страхи раздробления собственной личности на отдельные субличности, которые бушуют внутри, буквально раздирая тебя. Эти субличности — необыкновенно активны и имеют мощную энергетику. Их может быть — практически — сколько угодно. Хорошо проанализирован случай трех основных субличностей, когда речь идет о родителе(ях), взрослом и ребенке. Все они, сколько их ни будь, находятся под управлением как бы одного центра, их и объединяющего, и в нужный момент каждую из них выпускающего на сцену. Человек уже — только беспомощная арена для них.

Одна из субличностей может оказаться наиболее мощной, она постепенно завладевает человеком, становится в нем уже сопоставимой с ним — равноправной — вроде тоже личностью. И тут мы имеем ситуацию, многократно описанную в художественных произведениях, — мучительное раздвоение личности, с которым сам человек уже, как правило, справиться не может. Это уже тяжелая болезнь. Причем одна из этих личностей может быть совершенно жуткой. Отсюда — как логическое продолжение этой фантомной ситуации — какодемономания, когда в человека — по всем его ощущениям — «вселился бес». Достаточно часто встречающаяся ситуация. Или может возникнуть абсолютная и парализующая его уверенность, что он превратился в оборотня, ликантропия. Или, например, — что стал вампиром. Это все существует, независимо от нашего просвещенного времени, и в любой психиатрической клинике вам эти случаи покажут и расскажут.

Явление это издавна известно, в первую очередь — по религиозным источникам, как «одержимость», в психиатрической литературе это — «мании». Механизм возникновения нам по-прежнему неведом. Карл Юнг рассматривал подобного вида явления как проявление в поведении человека «осколков души», существующих в виде архетипических влияний каких-то очень древних сущностей, которые способны внедряться в душу в момент ее прихода в материальный мир. В некоторых из них ощутимо проявление тотемных представлений древнего человека, в других — соответствующее определенной культуре олицетворение пугающих сил: демонов, дьявола, антихриста, инопланетян и пр. Причем у каждой вселившейся «личности» — свой голос, свои привычки, свои способности. Очень часто подавленная личность (сам человек) начинает проявлять весь этот набор при интоксикациях, в частности, при алкогольном опьянении, когда самоконтроль максимально ослаблен. Недалром англичане говорят: «Джентльмен отличается тем, что он и пьяный не ведет себя как свинья», то есть умеет подавлять свою вторую (свинскую) сущность.

Можно соглашаться с Юнгом, можно не соглашаться, но то, что мы наблюдаем, — это все есть. Чаще не в таком жутком виде, как я вам рассказал, а в очень простых вариантах, которые встречаются сплошь и рядом. Например, если у человека есть идеал, и он ощущает себя далеким от этого идеала, и этот идеал в нем — уже сформировавшаяся некая субличность, между ними начинается внутреннее сражение, борьба за власть. И опять явственно проступает ситуация, связанная со страхом наказания со стороны этой второй субличности, являющейся недостижимо идеальной.

Что же нам делать со всем этим? Есть ли у каждого из нас доступные методы (технологии) борьбы со страхом и «управы на него»?

Если оставаться в рамках воспитанных веками способов, мы должны пребывать в испуганной борьбе со страхом, пытаюсь его изгнать, загнать в подсознание или внутри организма убить, психологическими или медикаментозными средствами — все равно. Но страх — это энергия, а с энергией шутить опасно. Если ее вытесняют в подсознание, она может дать о себе знать и каким-нибудь разрушительным для человека побочным действием, к примеру, болезнями почек. В истории человечества накопился немалый опыт «изгнания» (экзорционизм). Античные врачи и врачи средневековья страдающим пациентам, или в сомнительных случаях — и для профилактики, «пускали кровь», чтоб изгнать «духов» (считалось, что «дух» — в крови). И сегодняшние наши попытки справиться с психическими заболеваниями, то есть — по сути — с разнообразными страхами, качественно мало от-

личаются от средневековых: мы чаще «забываем» симптомы, загоняем болезнь вглубь, уничтожаем грубыми лекарствами, не учитывая далеко идущих последствий для организма. Зачастую у нас просто отсутствует инструментарий для такого учета.

Но в природе, кроме борьбы за ресурсы, существуют и противоположные процессы, симбиоз, к примеру. Нельзя ли, сменив привычную точку зрения, добиться, чтобы страх не то чтобы стал нашим союзником против самого себя, но хотя бы оказывался, скажем так, нейтральным, чтобы его опасная для организма активность сводилась к минимуму? Причем наша воинственность, направленная на изгнание, чрезвычайно ведь обессиливает наш же организм. Энергия страха непредставимо велика, и она, как сжатая пружина, нас же и разрушает. Вспомните студентов на экзамене: у них крошечная память, крошечная воля, страх «сжал» все, это уже и не студенты, а законченное воплощение страха. Может, хватит сталкиваться лбами, а пора поискать более мирные и совместимые с человеком-разумным способы поведения?

Способов, на мой взгляд, тут есть два. Первый: надо поставить страх на место. Технологически это означает — выйти за пределы себя, когда страх уже внутри нас, и посмотреть на себя (и, естественно, на страх) со стороны. Тут мы сразу оказываемся объективными наблюдателями, способными оценить расстановку сил, а страх из победившего захватчика переводится в категорию одного из компонентов сложившейся ситуации. Мы теперь — выше своего страха. С ним можно уже работать, анализируя свои направленные действия и предугадывая его реакции. Он, таким образом, делается уже управляемым, уже не парализующим всевластием, а одним из участников разыгрываемой ситуации. Этот путь требует, правда, сильной воли и, в принципе, здоровой психики. Хотя именно страх иногда мощно активизирует даже «слабых» в нормальных условиях людей: тогда девушка, никогда не занимавшаяся единоборствами, вдруг раскидывает по сторонам нескольких вполне тренированных мужиков или неуклюжий юноша успевает выскочить из-под стремительно надвигающегося поезда. Так что — в любом случае — метод устранения нужно пробовать.

Сейчас есть специальная техника, которая называется «мысленный экран». Владеть ею учат, например, летчиков, — на тот, скажем, случай, если возникнет необходимость выйти из штопора на истребителе, где уже не поможет никакой диспетчер. Очень важно, кстати, представляя себя за рулем, увидеть при этом свои смешные стороны. Способность — при отстранении — найти в собственном поведении, чувствах, позе, во всем, к себе относящемся, что-то смешное — вообще чрезвычайно конструктивна.

Второй способ — я бы обозначил его как «загнать страх в угол». Никакой особой силы воли и длинного обучения он не требует. Наша задача — локализовать охвативший нас страх и поместить его в одно место. Оказывается, это элементарно достижимо. Я задаю пациенту, находящемуся в состоянии страха, вопрос: «А где в тебе страх? Где он в твоём теле? Я спрашиваю, где у тебя в настоящий момент дискомфортно?» После минутного замешательства человек начинает прислушиваться к своему телу. Ведь любая эмоция имеет свое телесное представительство, а уж на сильную эмоцию, на некую враждебную энергию, тело обязательно реагирует. Это могут оказаться самые разные места, и чаще всего — живот. Но иногда и рука, и голова, и любое другое. Прислушавшись к своему телу, человек, как правило, это место чувствует. И показывает: «Вот здесь дискомфорт!» А это значит, что человек — как и в первом случае — сумел выйти за пределы себя, переполненного страхом безразборно, свой страх локализовал, стал выше и шире своего страха, страх уже опять — только компонент его психической структуры. И со страхом можно теперь работать, постепенно снижая его воздействие. Путь этот оказался — судя по моему опыту — очень эффективным.

Вот, пожалуй, и все. Поскольку со страхом в разных его проявлениях мы поневоле сталкиваемся на протяжении всей своей жизни, мне и хотелось познакомить вас с его механизмами и с некоторыми технологиями его преодоления.