І. Р. Карчевський

АНАЛІЗ ПРИРОДИ СТРАХУ БУДЕННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ І ШЛЯХИ ВИХОДУ З ЦЬОГО КРИЗОВОГО СТАНУ

У даній статті проведений аналіз природи страху сучасної людини перед буденням, показано якими механізмами цей страх долає волю особистості. Актуальність проблеми всепоглинаючого страху буденя у людства підтверджується наявністю досить великого відсотка наркозалежних, алкоголіків, випадків суїциду, розлучень тощо. Автором запропоновані деякі варіанти шляхів виходу з цієї кризи.

In this article the conducted analysis of nature of fear of modern man before today this fear is rotined by what mechanisms overcomes will of personality. Actuality of problem of engrossing fear of today in humanities is confirmed by the presence of large enough to the percent of drug addicts, alcoholics, cases of suicide, broad patterns and others like that. Indisputable urgency of public necessity of findpath exit from this crisis.

Метою даної статті визначено вивчення сутності природи страху людини перед звичайним буденням, головним чинником якого є невміння пристосовуватись до дійсності і шкідлива звичка надсилати людські думки далеко наперед.

Проблему страху людини перед буденням почали розглядати ще давні римляни два тисячоліття тому, про що свідчать тлумачення Сенека Луція. Він вже тоді визначав, що досить часто людина лякається майбутнього лиха ще задовго до того, як воно дійсно відбудеться, і цим знешкоджує своє буденне життя.

Американський психолог Н. Коупленд у своїй книзі "Психологія і солдат" писав: "Все своє життя від народження до смерті людина знаходиться під впливом страху. Її лякають злидні, хвороби, смерть тощо. В молоді роки людина боїться середнього віку, в середньому віці – старості, а взагалі весь час боїться своєї смерті" [3,67].

© *І.Р. Карчевський, 2007*

М.Пірен висвітлила дану проблему так: "Сучасне суспільство розвивається динамічно в усіх сферах життя. Це не може не позначитися на психологічному, духовному стані особистості. Чим вище в суспільстві соціальна нестабільність, тим зі складнішими проблемами, які не завжди вирішуються, стикається індивід. Глобальні проблеми навколишнього середовища, соціально-економічна та політична нестабільність – все це викликає у суспільстві і, зокрема, в особистості, незадоволення собою та іншими, сприяє виникненню конфліктів, викликає негативні емоції, роздратування, нестриманість. У наш час, коли постійно іде переосмислення цінностей, коли все, у що вірили, втрачає зміст, важко втриматися в стабільному стані навіть сильній особистості. Психологічні конфлікти поступово ослаблюють життєву енергію, викликають негативні емоції, почуття, приводять людей до психосоматичних захворювань, або до смерті, як кінцевого результату" [5,61-62].

Але для деяких людей страх смерті знаходиться далеко не на першому місці, й інколи життя уявляється людині настільки жахливим, що вона робить вибір на користь смерті. Наприклад, померти від отрути вважається легким виходом, якщо альтернативою можуть бути тортури, страждання тощо. Звичайно, в наш гуманний час тортури застосовуються досить рідко, але що робити людям, у яких тіло руйнується від безжальної хвороби, або які стали інвалідами? Ці люди молять лікарів припинити їхнє життя, але закон про евтаназію в нашій державі ще відсутній, і їм залишається проклинати.

Е.А Цвєтков визначав: "Зрозуміло, що люди, які мають певні фізичні ушкодження, страждають протягом усього свого життя, але існування багатьох з нас, молодих, сильних, енергійних, навіть тих, які називають себе успішними, важко назвати життям. Швидше за все, це звичайне виживання: назовні – бурхлива діяльність, а всередині – одне незадоволення, тривога, агресія, світ, який складається з суцільних пасток. Навіть закохані і ті, хто симпатизує один одному на початку своїх відносин, відчувають глибокий та підсвідомий страх один до одного, що пояснюється вкрай зрозумілою причиною – вони поки що чужі. Їхня тривога психобіологічно обумовлена через те, що кожний з них становить для іншого потенційну загрозу, яку має в собі кожний незнайомець" [6.177-181].

Якщо розглядати дану проблему неупереджено, то можна дійти висновку, що більшу частину своїх страхів людина створила фантазією і уявою. Історія держав, соціальних устроїв, магій і

релігій наочно показує нам, що спочатку люди створювали собі богів, демонів, царів, деспотів, а потім, тремтячи, приносили їм жертви, благаючи не завдавати їм шкоди. З часом змінилися і уявлення людей: біси, чорти та кентаври поступилися місцем привидам, царі змінилися на всенародно обраних деспотів, але страх перед буденним життям тільки збільшився.

Історія людства свідчить, що в умовах кризи всього суспільства йде процес пошуку засобів його зцілення. Це вимагає й нових теорій, які б враховували особливості часу, дозволяли вирішувати виникаючі суперечності, конфлікти та особистістні кризи і ефективно керувати розвитком суспільних процесів. Однією із таких теорій повинна стати соціально-психологічна теорія розуміння конфліктів (М.І. Пірен), яка розглядає страх будення як основну рушійну силу системи зв'язків та відносин особистості з іншими людьми.

Бразильський психоаналітик – письменник П. Коельо визначає проблему соціального страху будення як "Гіркоту" й характеризує її таким чином: " Подібно до лібідо – яке було визначено З.Фрейдом як хімічна реакція, яка відповідає за статевий потяг – Гіркота виділяється організмом людини, якою опановує відчуття страху. Її (Гіркоту) досить легко розпізнати на смак – не солодка, не солона, а гірка. В організмі кожної людини – у кого більшою, у кого меншою мірою – є ця Гіркота, подібно до того, як у всіх є бацила туберкульозу. Але і та, й інша хвороба здійснюють наступ лише тоді, коли людина відчуває себе слабкою. У випадку же Гіркоти, підґрунтя для хвороби виникає, коли з'являється страх перед так званою їхньою реальністю.

У деяких людей, які намагаються утворити реальність, в яку не в змозі проникнути жодна зовнішня загроза, відбувається розвиток в гіпертрофованій формі засобів захисту від зовнішнього світу – незнайомців, нових місць, нової влади, незвичних хвилювань, однак їх внутрішній світ залишається беззахисним.

Важливою мішенню для Гіркоти є воля людини. Людина, яка страждає від страху будення, втрачає бажання будь-чого, а згодом, через кілька років, вона вже не в змозі залишити цей світ. Ці люди витратили всі свої природні ресурси енергії, які пішли на побудову захисних «мурів», розраховуючи, що їх реальність залишиться такою, якою вони самі бажають її бачити.

Уникаючи зовнішніх впливів, такі люди обмежують і свій внутрішній розвиток. Вони продовжують ходити на роботу, дивитися телевізор, скаржитись на переповнений транспорт, народжувати дітей, але все це відбувається автоматично, без

будь-яких великих внутрішніх хвилювань, так як врешті-решт все в «їхньому світі» знаходиться під контролем.

Серйозною проблемою в зв'язку з отруєнням Гіркотою є те, що глибокі переживання – ненависть, любов, відчай, захоплення, цікавість також припиняють свій прояв. Через деякий час, люди, які страждають Гіркотою, вже не опановують будь-яких бажань. У них відсутня воля на життя, на смерть, і в цьому вся складність подібної ситуації" [2,116-118].

Воля є одним з найдавніших і головних понять психології. "Ще Аристотель ввів поняття волі для того, щоб пояснити, яким чином скеровується поведінка людини у відповідності до знань, яка сама по собі позбавлена поштовху. Воля визначається, як особлива інстанція, що здатна змінювати напрямок поведінки – ініціювати її, зупиняти, корегувати її спрямованість. В системі Декарта воля бере участь в утворенні будь-якої дії людини і фактично займає місце мотиву. Не випадково, сучасні вчені визначають волю як ініціююче джерело активності людини.

Вважається, що воля характеризується такими властивостями, як сила, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, витримка, сміливість, мужність, підпорядкування своїх бажань вимогам групи (суспільства) і т.ін. Але поглибленій аналіз показує, що всі ці якості виходять з інших джерел і пов'язані врешті-решт не тільки з волею, і відповідно, можуть визначатися, як показники характеристик волі. Так, сила волі, наполегливість пов'язані з рівнем мотивації, глибиною інтересу, із загальним станом людини. Рішучість, самостійність визначаються ступенем знання предмету, уміннями людини, її впевненістю в собі, в своїх знаннях і вміннях. Незграбність та невміння призводять до нерішучості у виборі, до повного підкорення порадам та рішенням навколишніх. В той же час джерелом рішучості і наполегливості може бути і сліпа віра, або звичайне незнання, нерозуміння ситуації.

Таким чином, вище зазначені особливості поведінки і особисті якості визначаються різноманітними причинами, і лише феноменологічно об'єднуються в єдине ціле – волю. Не дивно, що дослідники відзначають не поодинокі факти демонстрації людських вольових якостей в одній ситуації і повну відсутність волі в іншій" [4, 262-263].

Е.А. Цветков у своїй монографії "Потаємні пружини людської психіки" наголошує, що: "... все стикається із невблаганними механізмами, у відповідності до яких діють психодинамічні сили. З.Фрейд у своїй роботі "Психопатологія буденного життя" на-

водить кілька прикладів, де зовнішньо невинні банальності виявилися фатальними. В першому випадку дружина випадково втрачає обручку, в другому вдягала та знімала з пальця свою обручку під час розмови з психологом. На рівні свідомості (загально прийнятим і допустимим) дані побутовій ситуації можуть вважатися благополучними, але Підсвідоме як у першому, так і в другому випадку опирається шлюбу. Якщо Свідомість приговорює: "Все чудово", то Підсвідоме дотримується свого: "Вибач, ти мені, друже, але істина дорожча. Ти просто не хочеш, або боїшся зізнатися, що цей шлюб тобі огидний і ніякої любові нема".

Але голос, який йде з глибин, старанно приглушується. Наше ЕГО утримує у своєму розпорядженні досконалий цензурний апарат, який завжди на сторожі і не пропустить у світле Свідоме жодну крамольну думку з темних підсвідомих надр. Тому, допоки на поверхні тиша, в наших замулених глибинах відбувається жорстока буря.

Кожна людина досконаліша, ніж людство, а індивідуум розумніший, ніж суспільство. Перед тим, як оголосити революцію, організм неодноразово попереджує свого власника: " Увага! Небезпека! ". Але вся проблема в тому, що ми не навчилися розпізнавати ці сигнали, ігноруємо попереджувальні знаки і спокійнісінько очікуємо "вибуху". Підсвідомість про свої наміри сигналізує саме за допомогою подібних символічних знаків, які сприймаються як невинні дрібниці, або незрозумілі випадковості.

Коли свідомість отримує будь-яку неприємну інформацію, вона намагається звільнитися від неї. І це логічно, тобто, коли людина стикається з тими, чи іншими проблемами, вона не є в захваті від них, а намагається вирішити, як їх позбутися. Інформація, яка не приймається свідомістю, переходить до підсвідомого. Подібний процес називається – витіснення, а інформаційний матеріал, який піддався даному остракізму, є виштовхнутий до підсвідомості. Таким чином, ми не забуваємо, а виштовхуємо, і це означає, що людина підсвідомо не бажає пам'ятати" [8,13-17].

Е. Еріксон у своїй роботі : «Життєвий цикл: епігенез ідентичності» дійшов до цікавого висновку, що " всілякі труднощі в житті людини пов'язані не з безладом, або неорганізованістю, або анархією, а саме через надлишок порядку. Суспільство утворює все більше нових правил, а згодом за ними закони, які їм суперечать, потім знову правила, які суперечать цим

законам. І люди стають переляканими і бояться навіть крок ступити за межі того, що встановлено незрозумілим розкладом, якій підкоряє собі життя кожного.

Страх – це відчуття, яке виправдано лише перед обличчям конкретної загрози – хижих тварин, озброєних людей, стихійних лих, – але воно навряд чи доцільно на звичайній вулиці, в момент спілкування з кондуктором в автобусі, викладачем в навчальному закладі, лікарем в лікарні, тощо. Така природа людини – більшу частину власних емоцій людина замінює страхом" [6,342-343].

П. Коельо відзначав, що "...страждаючих страхом будення людей завжди цікавили герої та божевільні: вони не бояться ні жити, ні вмирати. І герої, і божевільні байдужі до небезпеки, вони йдуть вперед, хоча всі навколо намагаються їх зупинити. Божевільний здійснює самогубство, герой свідомо йде на страждання в ім'я ідеї, але і той, і інший вмирають, а уражені страхом будення безперервно і цілодобово обговорюють дурниці першого і славу другого.

Страждаючий хронічним страхом будення помічає свою хворобу лише раз на тиждень: по неділях після обіду. Поштовхом для цього є «пекельний» спокій, час зупиняється на місці і дратівливість відчувається значно сильніше, ніж будь-коли.

Але приходить понеділок, і, вражені страхом будення, забувають про свої симптоми, хоча і обурюються, що у них ніколи не знаходиться часу на відпочинок. Єдина привабливість цієї хвороби в тому, що з соціальної точки зору вона є безпечною. Через це відпала необхідність розміщувати людей до божевільних притулків, за винятком тих випадків, коли хронічна хвороба надто сильна і поведінка хворого створює небезпеку для оточуючих. І все ж більшість страждаючих страхом будення можуть залишатися вдома, не створюючи загрози суспільству, або іншим людям, через споруджені ними ж навколо себе «мури», якими вони повністю ізольовані від світу, хоча їм і здається, що вони є його невід'ємною частиною. Ці люди вважають себе «нормальними», задоволені своїм життям і нізащо не визнають свою хворобу, а ті, що вважаються хворими, є рушійною силою гігантської індустрії психіатричних лікарень, лабораторій, конгресів тощо" [2,118-119].

З вищенаведеного доходимо до висновку, який вдало сформулював у своєму вислові китайський філософ Ши Юй: "Страх стає володарем свідомості, коли переляканий розум приймає ймовірне за можливе", тобто ми здійснюємо проекцію

на зовнішній світ своїх внутрішніх якостей, й наші проекції перетворюються в наші події та ситуації, які ж нас і тримають у стані постійної тривоги.

Таким чином, складається так, що в своє оточення ми вносимо ті настрої, які відбуваються всередині нас. Наприклад, наша зовнішня родина існує у повній відповідності з тим, як існує наша "родина внутрішня". Внутрішній Шлюб це є стан, коли відбувається гармонійне поєднання співвідношення в психічній організації індивіда Жіночого та Чоловічого Начала, які Карл Юнг визначив " керуючим принципом ".

Жіноче Начало визначається терміном " Аніма ", Чоловіче – "Анімус". Їх не слід асоціювати з конкретними статевими проявами, вони являють собою універсальні, архетипічні якості космічного буття в цілому.

Е.А. Цвєтков характеризує даний стан людини так: " ... якщо усередині людини відбувається постійні чвари, від яких її розриває на шматки, то невже вони не проявляться в жорстких конфліктах життєвих суперечок ?

Якщо людина не задоволена життям, не відчуває по відношенню до нього вдячності, то як же вона може жити щасливо з оточуючими ? Великий американський психотерапевт Мільтон Еріксон говорив, що багато людей вмирає до двадцяти п'яти років, але до вісімдесяти років їх чомусь не ховають. Тож, якщо людина «мертва», то як же вона може підтримати життя в іншому? Сама течія повсякденного буття підтверджує явність сказаного. Візьмемо, наприклад, ситуацію з іспитом. Іспит являє собою зовнішнє випробування, але якщо людина заздалегідь і внутрішньо не підготується до нього, то не складе його без будь-яких варіантів. Спрацьовує закон – «внутрішнє визначає зовнішнє» " [7,192].

Вивчивши і усвідомивши всю складність проблеми страху людини перед буттям можливо надати деякі практичні поради щодо подолання індивідумом даної кризи.

Перша складова полягає в тому, що соціальносвідома людина повинна навчитися терпінню в очікуванні моменту істини, тобто терпимо сприймати поведінку та дії оточуючих людей, якщо вони не загрожують їй особисто та не вчиняють протиправні дії.

Другою складовою є вислів біблейського канону – "Не судіть, тож несудимі будете", що визначається, як мужність приймати оточуюче буття без осуду та оцінки.

Отож, якщо обидва правила є аксіомою, тобто не потребу-

ють додаткових доказів, то залишається лише визначити шляхи їх виконання. Давньокитайський полководець і філософ Ши Юй визначив його так: "Раніше я був розумним, і тому змінював світ, а зараз я мудрий – тому змінюю себе", тобто людина для нормального життя без страху буденя повинна навчитися адекватно змінювати особисту оцінку навколишнього суспільства, близьких та родичів, власної діяльності. А ті життєві проблеми, які від нас особисто взагалі не залежать (землетрус, повінь, природні катаклізми тощо), сприймати як об'єктивні реалії і зосереджуватись лише на позитивній діяльності без будь-яких особистих нарікань.

Третя складова полягає в тому, що для нормального існування людині необхідно жити із духовною любов'ю до себе, свого оточення, суспільства і людства в цілому.

Інок Всеволод (Філіп'єв) у своїй повісті – притчі для тих, хто втратив надію, наводить варіант свого бачення духовної любові: "...людській природі притаманно чинити опір стражданням і взагалі уникати їх. Разом з тим страждання – це природа і сутність всього сучасного світу. Тому взагалі не зрозуміло, яким чином можливо подолати страждання в цьому світі, через те, що страждання знаходяться у центрі духовних пошуків людства. Людина живе в стражданнях і робити вигляд, що їх нема, безглуздо.

Найбільш наївний й, здавалось би, простий спосіб піти від страждань – це вбити себе. Але всяке самогубство – невдала втеча від себе.

Найбільш впевнений шлях – це побудова вавилонської вежі комфорту, яку зводить секулярне людство. Люди розмірковують так: якщо зубний біль приносить страждання, то треба краще лікувати зуби, якщо стихійне лихо приносить страждання, то необхідно приборкувати природу, якщо одна людина приносить страждання іншій, то необхідно створити умови для незалежного існування кожної індивідуальності тощо. Але скільки б людство не рухалося «вперед» шляхом покращення комфорту, на цьому шляху будуть з'являтися нові перешкоди: війни, природні катаклізми, невідомі раніше хвороби. А коли людство доходить до розуміння, що воно безсиле, то узаконює самогубство за допомогою медицини (ефтаназію) і вбивство (аборти), керуючись принципом: якщо життя – страждання, то благо – відмовитися від нього.

Ми, християни, – послідовники Страждаючого Спасителя і тому необхідно радісно сприймати страждання за прикладом

Страждаючого Спасителя, й з цього і складається перетворення страждань з нестерпних в рятівні, з небажаних в бажані. Перетворення за допомогою віри в Бога страждання в позитив – сутність рятівного християнського життєвого шляху: «Блаженні ви, коли будуть лаяти вас і гнати, і всіляко несправедливо злословити; Радійте і веселіться, бо велика ваша нагорода на небесах: так гнали і пророків, бувших попереду вас»" [1, 289-290].

Усвідомлення близької та незворотної смерті дає нам сили жити далі, через те що людина буде вважати кожен день свого життя чудом - а так воно і є, якщо взяти до уваги, яким величезним і насиченим може стати кожна мить нашого тендітного існування. Не позбавляйте себе його...

Література

1. Інок Всеволод. Начальник тиші. – Д.: "Тираж-51" 2006
2. Коельо Пауло. Вероніка вирішила померти. – К.: "Софія" 2003
3. Коупленд Н. Психологія і солдат. – М.: "Фенікс" 1991
4. Петровський А.В. Хрестоматія. – 2-е вид., М.:Просвіта, 1987
5. Пірен М.І. Основи конфліктології: Навчальний посібник – К., 1997
6. Райгородський Д.Я. Хрестоматія. – 2-е вид., Самара: "БАХРАХ-М", 2000
7. Цвєтков Е.А. Великий Менеджер. – М.: Астрель, 2005.
8. Цвєтков Е.А. Потаємні пружини людської психіки. – СПб.: Лань, 1997.