

Тревога страх

Типично американская болезнь

В 1869 году в „Бостонском медицинском и хирургическом журнале“ была опубликована и привлекла к себе внимание небольшая заметка американского невропатолога Джорджа Бирда „Неврастения, или нервное истощение“. Затем Бирд развил идеи, изложенные в ней, и написал обстоятельную монографию об открытой им болезни.

Бирд считал, что неврастения — болезнь типично американская и вызывается особенностями американского климата и образа жизни, однако европейские врачи, проявившие большой интерес к открытию Бирда, обнаружили, что и в Старом свете аналогичное заболевание встречается достаточно часто.

Крупнейший немецкий психиатр Рихард фон Крафт-Эбинг вслед за Бирдом выпустил брошюру „Наш нервный век“, которая „шла“ в Европе нарасхват, и с тех пор изобретённое американским учёным слово „неврастеник“ стало чрезвычайно модным и вошло во многие языки, в том числе и в русский.

Во всём мире заговорили о „новой“ болезни, которая, по словам Бирда, является следствием непомерно высоких требований, предъявляемых к человеку цивилизацией XIX века.

Понадобилось специальное научное исследование для того, чтобы пелена спала у людей с глаз и они наконец заметили, как много среди них появилось душ, вечно охваченных тревогой, не способных ни в чём найти успокоения. Люди живут не так, как раньше. Они постоянно в напряжении, чем-то заняты, куда-то спешат. Им необходимо принимать решения, от которых зависят их жизнь и благополучие. Со всех сторон на них обрушиваются потоки новой информации, и они не успевают её переваривать. Всё время их куда-то увлекают, что-то обещают, вызывают в них сильное волнение, иногда приятное, иногда нет, но и в том и в другом случае лишаящее душевного покоя. Люди теряются в жизненном водовороте, болезненно реагируют на пустяки, быстро утомляются и с трудом восстанавливают свои силы.

Между тем приближался XX век, который психологи иногда называют веком шизофрении и нарциссизма, но чаще всего — тревоги и страха.

Страх перед наступлением страха

В 1872 году немецкий невропатолог и психиатр Карл Вестфаль опубликовал статью

„Агорафобия, невропатическое явление“, в которой впервые дал точное и ясное описание агорафобии — боязни открытых пространств.

Человек вроде бы совершенно здоров, но вот вдруг перед тем, как перейти площадь или широкую улицу, он испытывает ужас, словно ему предстоит пройти по шаткому мостику над глубокой пропастью. Он дрожит, у него жар и неистово бьётся сердце. Грудь как будто сжата стальными обручами. Человеку кажется, что он прирос к земле и упадёт, как только попытается от неё оторваться. Ему хочется одного: поскорее вернуться к себе домой.

Вскоре выяснилось, что агорафобия лишь одна из разновидностей фобий: состояний тревоги, похожих друг на друга, имеющих, видимо, одну и ту же природу. Обнаружили их великое множество: боязнь внезапной смерти, повредить ногу или руку, заболеть инфекционной болезнью, потерять память, оглохнуть, ослепнуть. Боязнь острых предметов, которыми можно порезаться самому или порезать кого-нибудь. Боязнь животных: собак, кошек, мышей, пауков, змей. Страх перед одиночеством или, наоборот, перед нахождением среди большого количества людей. Страх перед близостью с другим человеком. Боязнь покраснеть или вспотеть. Боязнь грозы, темноты, грязи. У студентов появляется боязнь экзаменов, совершенно независимая от уровня их знаний. У актёров и ораторов бывает страх перед выходом на сцену.

При клаустрофобии — боязни замкнутых пространств — человек предпочитает обходиться без посещения музеев и театров, при акрофобии — боязни высоты — одним страшно лететь на самолёте или пройти по мосту, а другим подойти к окну. Человеку кажется, что он может выбраться на улицу.

Существует и фобия — „страх перед наступлением страха“. Фобии часто сопровождаются странными ритуалами. Например, прежде чем приступить к выполнению какого-либо дела, непременно нужно оглянуться и щёлкнуть пальцами. Почему-то после этого тревога на какое-то время улетучивается.

В чём загадочность фобий? В том, что тот, кто им подвержен, часто сознаёт бессмысленность своих страхов. Он прекрасно понимает, что вероятность авиакатастрофы мала, но ни за что не полетит. Он знает, что мост прочен, простоят ещё сто лет и не рухнет, а всё равно боится пройти по нему. Дело ведь не в авиакатастрофе и не в том, что мост может развалиться, а в том, что в самолёте или на мосту человека охватывает тревога, связанная с определённой ситуацией, а не с определённой угрозой.

Человек понимает нелепость своего поведения. Ему кажется, что окружающие смеются над ним. Он не хочет быть посмешищем, но контролировать своё поведение не в силах. Безвыходность положения усиливает тревогу.

Спрашивается: почему фобий не замечали раньше? Замечали. За сорок лет до публикации статьи Вестфалю другой немецкий психиатр Карл Флемминг (1799–1880) описал агорафобию, но и он, конечно, был не первым. О ней знали уже врачи XVI века. Просто Вестфаль сделал своё открытие в то время, когда проблема тревоги и страха

начала привлекать всеобщий интерес. Изучение фобий должно было помочь понять природу тревоги.

Два полюса тревоги

В 1924 году ученик и сотрудник Фрейда Отто Ранк (1884–1939) опубликовал книгу „Травма рождения и её значение для психоанализа“, в которой утверждал, что в процессе рождения индивидуум сталкивается с ситуацией, грозящей ему гибелью, и его реакция становится прообразом всех будущих страхов. Для Ранка было важно, что „индивидуум приходит в мир со страхом, и этот внутренний страх существует независимо от внешних угроз, сексуальной или другой природы“.

После рождения человек постепенно формирует личность и становится индивидуальностью. В противоположность животным он не наделён врождённой, совершенной способностью к адаптации. „Ему приходится самому искать путь в жизни, — писал знаменитый немецкий психиатр и философ Карл Ясперс. — Человек не есть готовая форма, он формирует себя сам. В той мере, в какой он всё-таки представляет собой готовую форму, он близок к животным“.

Перед тем как стать самостоятельной и независимой личностью, человеку приходится испытать множество ударов. Ребёнка отнимают от материнской груди. Когда он подрастает, его лишают беззаботного времяпрепровождения и отправляют в школу. Люди отдают большую долю своей свободы, когда вступают в брак. Профессиональная карьера тоже требует ограничений. Человек постоянно от чего-то отказывается и множество раз испытывает „маленькую смерть“.

Ранк говорил о страхе перед жизнью и страхе перед смертью. Страх перед жизнью — это боязнь идти вперёд, тревога, которая охватывает при необходимости создавать новое, одновременно перечёркивая привычное старое. Страх перед смертью — это боязнь потерять свою индивидуальность и независимость. Между этими двумя полюсами тревоги человек находится на протяжении всей своей жизни. Но если здорового человека тревога заставляет напрячь силы и преодолеть её, невротик не способен сохранить баланс между страхом перед жизнью и смертью.

По Ранку, человеку, оказавшемуся вне рамок социальных и культурных ценностей, очень трудно преодолеть тревогу. Потеря единства с миром обостряет чувство вины, боязнь отвечать за свои поступки и ощущение своей незначительности и ненужности. Идея единства человека и мира существенно повлияла на дальнейшее развитие психоанализа и понимание природы тревоги, но пришла она в психоанализ извне, поскольку была широко распространена в начале XX века. Создатель квантовой теории великий физик Макс Планк (1858–1947) выразил её так: „Когда мой внук выбрасывает из кровати свою куклу, вздрагивают звёзды“.

Тревога — выражение комплекса неполноценности

Любимым учеником Зигмунда Фрейда был Альфред Адлер, но случилось так, что именно

он первым порвал со своим учителем. Произошло это в 1911 году, а на следующий год Адлер выпустил книгу „О нервном характере“, в которой обосновал своё собственное учение.

Фрейд смотрел на человека как на биологический автомат, управляемый сформировавшимися в течение многовековой эволюции импульсами и инстинктами. Он придавал первостепенное значение всему, что связано с сексом. В этом есть логика — ведь секс лежит в основе размножения живых существ. Без него не было бы ни жизни, ни эволюции.

Фрейд пришёл к выводу, что невротическая тревога — результат неудовлетворённых сексуальных желаний. Это может случиться при прерванном половом акте или при длительном его ожидании. Вынужденный отказ от исполнения первоначального стремления воспринимается как угроза личности и проявляется в невротическом поведении.

Для Фрейда фобия — это выражение невротической тревоги. Бывает, что мужчина возбуждается на улице при виде проходящих мимо него женщин. Возбуждение подавляется. В результате возникает беспокойство, подменяемое боязнью улицы. Появляется агорафобия.

Адлер понял, что психоанализ может существовать без сексуальной подкладки, которую ему упорно навязывает учитель и которая многих отталкивает. Не то, чтобы без секса можно совсем обойтись, но его следует поставить на соответствующее ему более скромное место.

Фрейд, рационалист до мозга костей, стремился исследовать человеческую психику так, как изучают законы электричества. Но в физике всё основывается на результатах опытов. А дать убедительное экспериментальное доказательство верности толкования сновидений пока ещё никому не удалось.

Фрейд не мог не видеть противоречий в работах своих учеников, и это должно было его тревожить. Первым следствием всякого невротического испуга является сужение сферы деятельности и внимания. Невротик Фрейд сосредоточился на сексуальных стремлениях и старался свести к ним всю человеческую психику.

Перед Адлером стояла иная задача, чем перед его учителем. Демонстративное одобрение его работ Фрейдом могло восприниматься как похвала за то, что ученик следует по стопам учителя. Адлеру необходимо было самоутвердиться, создать свою собственную школу и своих последователей. Возможно, конфликт с Фрейдом в значительной степени основывался на комплексе неполноценности. Он и лёг в основу учения Адлера, из которого впоследствии вырос „неопсихоанализ“.

Адлер много болел с раннего детства: из-за рахита начал ходить лишь в четыре года, тогда же перенёс пневмонию и чудом остался жив. Он старался во всём превзойти своего старшего брата. (Возможно, для взаимоотношений Адлера и Фрейда имело

значение то, что брата Адлера, как и Фрейда, звали Зигмундом.) По Адлеру, преодоление беспомощности и незащищённости играет огромную роль в жизни как отдельного человека, так и целых народов и всего человечества. Когда-то люди жили в страхе перед стихийными бедствиями и хищными животными. Для того чтобы выйти из положения униженности, человечество создало технику, науку, культуру. Их главное назначение — компенсация человеческой слабости.

Адлер видел в пациенте не носителя ряда болезней, а прежде всего личность, целостности которой что-то угрожает. Все желания, представления, воспоминания, сны человека отражают возникший в результате взаимодействия с окружающим миром „жизненный стиль“, который иногда оберегается тщательнее, чем сама жизнь.

Тревога, по Адлеру, — выражение комплекса неполноценности, возникающего, когда человек чувствует неспособность установить нормальные отношения с другими людьми.

Адлер, как и Фрейд, заинтересовался агорафобией, но понял её по-другому. Он начинал не с причины, а с цели. Человек выходит на улицу, и его неожиданно охватывает тревога. У него кружится голова и усиливается сердцебиение. В его поведении — призыв к другим людям о помощи. Дрожа от страха, агорафоб как будто говорит: „Смотрите — я беззащитен. Я болен и не отвечаю за свои поступки. От меня нельзя ничего требовать“.

Если человек не может справиться со стоящими перед ним задачами, он вспоминает время, когда ему помогали. Ребёнок плачет до тех пор, пока мать не выполнит его требования. Человек, намеренно демонстрирующий своё бессилие, пытается таким способом управлять другими людьми.

Стремление к власти над людьми — это типичное желание получить „сверхкомпенсацию“ за комплекс неполноценности. В окружении Фрейда считали, что идея „воли к власти“ заимствована Адлером у Ницше. На самом же деле Адлер не взял у Ницше ничего, кроме выражения „воля к власти“, которое переименовал в „стремление к власти“, вложив в него иное содержание.

Чем больше страдает человек от комплекса неполноценности, тем ярче разгораются в нём фантазии, в которых он играет роль удачливого и предприимчивого индивидуума. Чем сильнее внутренняя тревога, тем сильнее потребность невротика доказать своё превосходство над другими людьми. Общность людей человек ощущает, когда он здоров. Невротик её не чувствует. У него растут отчуждение, агрессивность, садомазохистское стремление мучить других людей и самому страдать от их несправедливости.

Адлер, сердечный, общительный, остроумный человек, умел найти подход к своим пациентам. Его теории в отличие от фрейдовских никого не шокировали. Книги Адлера быстро стали популярны, а идеи нашли многочисленных сторонников как среди учёных, так и среди широкой публики. Но всё же в учении Адлера преодолению комплекса неполноценности в развитии человеческой личности придавалось слишком большое

значение.

Тревога, вызванная неодобрением

Американский психиатр Гарри Стэк Салливан (1892–1949) определял психиатрию как „изучение биологии межличностных отношений“. По Салливану, разобраться в психике отдельного человека можно, лишь распутав клубок взаимоотношений, в которых он находится с другими людьми и в которых сильнее всего проявляется его личность.

Для того чтобы проникнуть в причины, порождающие тревогу, надо заняться отношениями ребёнка с наиболее важными для него людьми из ближайшего окружения. Между матерью и ребёнком возникают особые эмоциональные отношения. Салливан называл их эмпатией, то есть вчувствованием. Если ребёнок растёт боязливым, значит, что-то неладно в его отношениях с матерью. Дело не только в недостатке внимания и любви. Если мать боязлива, ребёнок тоже становится пугливым. Это бывает так часто, что возникли предположения о том, что боязливость передаётся по наследству, но многие психотерапевты всё же уверены, что она даётся воспитанием в младенческом возрасте.

Салливан считал, что перед человеком стоят две основные цели: удовлетворение физических потребностей, таких как еда, питьё, сон, и обеспечение собственной безопасности. Для того чтобы чувствовать себя в безопасности, недостаточно быть защищённым от болезней и смерти. Защищённым должно быть развитие личности. (Адлер говорил о жизненном стиле.)

Человек так устроен, что ему необходимо всё время расширять свои возможности. Для ребёнка главным препятствием развития возможностей и соответственно источником тревоги становится неодобрение его поведения взрослыми, от которых он полностью зависит. Вырастает психопатический асоциальный тип, плохо интегрирующийся в общество, враждебный ему.

Круг целей, к которым стремится человек, и круг опасностей, которых он избегает, ограничены. В принципе речь в психоанализе всегда идёт об одних и тех же целях — стремлении к власти, деньгам и чувственным удовольствиям.

Воля к власти и желание не оказаться вне общества дополняют друг друга. Под ненасытной алчностью можно разглядеть поиск пути к власти. Психиатры, склонные к рационализации психических процессов, подают сочетания из небольшого набора душевных побуждений под разными соусами и настойчиво подчёркивают важность какой-либо одной стороны желаний. Они уподобляют человека биологическому автомату, но не с сексуальными, а какими-либо иными потребностями. Если они удовлетворены, человек испытывает удовольствие и не ощущает тревоги. Возникает немало вопросов. А если правы те, кто утверждает, что агрессивность и жестокость заложены в природе человека и что некоторые люди предрасположены к преступлениям от рождения? Агрессивность часто встречается в человеческих отношениях, и может показаться — это нормальное свойство человека. Почему бы не

считать насилие биологической потребностью, которая может вызывать удовлетворение?

Известный немецкий психиатр и невропатолог Курт Гольдштейн в годы Первой мировой войны руководил большим психиатрическим госпиталем. Наблюдая за больными с поражениями головного мозга, он заключил: тревога — результат попадания человека в „катастрофические условия“, с которыми он не может справиться. Человек чувствует, что его жизнь или равноценное жизни — под угрозой, и пути к спасению он не видит. Тревога появляется тогда, когда рушится связь человека с окружающим миром, когда человек не может самореализоваться. Страх же возникает, когда человек рискует оказаться в состоянии тревоги.

Ребёнку труднее справляться со своими проблемами, чем взрослому, но в нём живёт стремление действовать, несмотря на все угрозы и неудачи. У человека с ранением головного мозга, как и у ребёнка, ограничены возможности справляться с трудностями, но у него к тому же ослаблена способность переносить тревогу. От тревоги нельзя убежать, её нельзя обойти, через неё необходимо пройти. Тревога предупреждает не только о риске погибнуть, но и об открывающихся новых возможностях. Тот, кто, впадая в отчаяние, замыкается в себе, от возможностей отказывается. Гольдштейн утверждал, что возникновение культуры связано не с подавлением запретных желаний, ведущих к тревоге (как считал Фрейд), а с радостью преодоления преград свободной личностью.

Желания и потребности

Мне надо в театр. Мне надо на футбол. Мне надо погулять. Мы часто употребляем слово „надо“ вместо „хочу“. Следовало бы сказать: „Я хочу пойти в театр“ или „Я хочу пойти на стадион“. Ничего страшного с человеком не случится, если он не побывает на футбольном матче или спектакле.

Люди не случайно постоянно путают потребности и желания. С потребностями они рождаются. Желания возникают в процессе человеческого развития. Потребности должны быть обязательно удовлетворены. Чем скорее и полнее они будут удовлетворяться, тем лучше для ребёнка. Если малыша оставить без еды или тепла, он не выживет. Даже отсутствие ласки может стать причиной тяжёлой болезни и смерти. А если ребёнок и выживет, он всю жизнь будет страдать от перенесённых лишений и от того, что его потребности плохо удовлетворялись.

Фрейд говорил о подавлении желаний и не занимался специально проблемой разделения желаний и потребностей. Однако в „Толковании сновидений“ он заметил, что желание возникает как попытка восстановить ситуацию удовлетворения какой-нибудь потребности. В отличие от потребностей желания основаны на воспоминании о полученном удовольствии. Все попытки вернуть прошлое приводят к разочарованию. В одну реку не входят дважды. Желания никогда не могут быть полностью удовлетворены. Как только одно исполнится, на его место приходит другое. Конечно, у старухи из сказки о рыбаке и рыбке характер был несладкий. Но, не знающая чего бы такого пожелать, она ничем не отличается от прочих людей. Её поведение

заурядно.

Мы говорим о своих желаниях как о потребностях, а о своих потребностях как о желаниях. „Я хочу спать“, „Я хочу есть“. Человек как будто уговаривает сам себя, что он действует по своей воле. В русском языке „потребность“ имеет тот же корень, что и „требовать“. В немецком „Bedurfnis“ — потребность, глагол „durfen“ означает сметь. В итальянском „bisogno“ — потребность, „sogno“ — сон, мечта, „sognare“ — мечтать, видеть во сне. Потребность — то, что требуют, о чём мечтают, чего смеют добиваться. Между потребностями и желаниями не глухая стена, а непрочная дырявая перегородка. Может быть, и перегородки-то никакой нет: потребность и желание — две стороны одного явления. Когда говорят о потребности, подчёркивают его физическую природу, а когда говорят о желании — психическую.

Тревога, возникающая при неисполнении потребности, связана со страхом перед смертью, при неисполнении желания — перед жизнью. В первом случае это боязнь потери индивидуальности и независимости, во втором — боязнь всего нового и необходимости делать выбор.

Ребёнок с раннего детства учится отказываться от неосуществимых желаний. Если бы невозможность получить в подарок Луну или немедленно превратиться в слона приводили к душевным потрясениям и сказывались на всей оставшейся жизни, мир превратился бы в сумасшедший дом. Ребёнок берёт пример с взрослых и переносит своё стремление на объекты, которыми он может реально обладать и к которым тянутся окружающие. Если все желания иллюзорны, невыполнимы и приносят одно разочарование, мудрее всего постараться свести их до минимума, то есть до потребностей, которые необходимо удовлетворять для того, чтобы выжить. Но, может быть, у желаний есть иное назначение, чем дразнить наше воображение?

Цель и путь

Психоанализ исходит из того, что внутренний конфликт возникает, когда появляется препятствие, мешающее осуществить то, чего требует воля к жизни. Ницше считал — воля приписывается задним числом к уже совершённым поступкам. Он отказывался признать волю причиной действий. В каждом человеческом поступке слиты причины и следствия. Разделить их невозможно. „Первопричина, — писал Ницше, — как „вещь в себе“, не загадка, а противоречие“.

Герои трагедий Шекспира Гамлет и Макбет — люди бесстрашные. Гамлет ненавидит своего дядю короля Клавдия ещё до того, как от духа своего покойного отца узнаёт о совершённом им преступлении. Макбет готов на всё, чтобы стать королём, ещё до того, как ведьмы предсказали, что он получит корону. И Гамлет и Макбет живут в соответствии со своими „жизненными стилями“ и идут по избранному пути. Гамлет должен отмстить, Макбет — стать монархом. И того и другого съедает тревога. Они догадываются, что обречены, потому что живут в чуждом им мире. Оба готовы погибнуть, но погубить их должна посторонняя сила. Они начнут действовать, но лишь тогда, когда перед ними будут ясные цели. Цель должна оправдать не средства,

употреблённые для её достижения, а затраченные усилия. Мстивший преступнику Гамлет и сознательно шедший на преступление Макбет озабочены одним и тем же: им нужен повод, чтобы действовать.

Но зачем Шекспиру понадобились призраки и ведьмы? Их явление могло быть сном или галлюцинациями. „Промежуток между ужасным действием и первым побуждением похож на призрака или кошмарный сон“, — говорит Брут в трагедии Шекспира „Юлий Цезарь“. Появлением в театральном действии призраков и ведьм Шекспир словно говорит: „Бесполезно искать рациональные причины человеческих поступков“.

У рационалиста Фрейда неожиданно вырвалось: „Влечения — мифические существа, великолепные в своей неопределённости“. Также он писал о „бессознательных желаниях“. Один из основателей экзистенциальной психотерапии швейцарский учёный Медард Босс возражал: желать можно только то, что достойно желания. Однако нельзя знать, что нечто достойно желания, и одновременно ничего об этом „нечто“ не знать.

Может быть, надо говорить не о „бессознательных“, а о „потенциальных“ желаниях. У каждого человека есть множество „потенциальных“ целей, которые соответствуют его „жизненному стилю“. Иногда они могут дать временное облегчение, никогда — полное удовлетворение.

Тревога — плохой советчик. Она не подсказывает путь, которым следует идти, но побуждает искать. „Человек не может жить без постоянного доверия к чему-то неразрушимому в себе, — писал Ф. Кафка, — причём как это неразрушимое, так и доверие могут постоянно оставаться от него скрытыми“. Это „неразрушимое“ не втиснуть в рамки „жизненного стиля“. Его не объяснить американским (европейским) климатом или образом жизни.

„Жизненный стиль“ и „комплекс неполноценности“ возникают, по Адлеру, в результате борьбы с миром. По Ранку, противостояние с миром начинается в момент прихода в него человека. Представлениями о том, что человеческое развитие непременно связано с борьбой, пронизана вся история нашей цивилизации. Недаром пословица говорит: „Победителей не судят“. Человеку не дано победить мир, потому что, по словам Кафки, мы „не менее глубоко связаны с человечеством, чем сами с собой“. В своём развитии мы проходим через все страдания мира. „Для справедливости здесь нет места, но его нет и для страха перед страданиями или для толкования страдания как заслуги“. „Ты можешь держаться в стороне от страданий мира... Но, возможно, именно это уклонение и есть единственное страдание, которое ты мог бы избежать“. Бегство от тревоги всегда оборачивается бегством от мира. Бегство от мира — бегством от самого себя и потому ростом тревоги. Выдающийся немецкий психиатр барон Виктор Эмиль фон Гебзаттель писал: „Несомненно, стоит стремиться к жизни без страха, но вовсе не очевидно, что стоит стремиться к такой жизни, из которой была бы изгнана тревога... возбуждение тревоги и связанное с этим развитие способности к сочувствию и взаимопониманию может стать жизненной задачей для человека...“