

ФОРМУЛА СТРАХУ: ОБҐРУНТУВАННЯ І КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ

Є.М. Калюжна,

кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри практичної психології
Запорізького національного університету,

А.М. Вовна,

практичний психолог

У статті авторами представлений новий погляд на концепт страху. Теорія побудована на виведенні формули страху, з доведенням її теореми. Функція страху розглянута в контексті комплексу Сизіфа.

Ключові слова: страх, сумнів, спокуса, потреба, намір, задоволення, незадоволення, комплекс Сизіфа.

В статтє авторами представлен новий взгляд на концепт страха. Теория построена на выведении формулы страха, с доказательством ее теоремы. Функция страха рассмотрена в контексте комплекса Сизифа.

Ключевые слова: страх, сомнение, соблазн, потребность, намерение, удовольствие, неудовольствие, комплекс Сизифа.

У сучасній науковій психології є загальноприйнятою теза про те, що відчувати страх – цілком природне явище для людини. Вважається, що визначення раціональності або ірраціональності почуття страху є доцільним лише в контексті джерела його походження та ставлення до нього особистості. Разом із тим, чітке розмежування причин переживання страху з точки зору їх «природності» або «неприродності» у кожному конкретному випадку – складно розв'язувана проблема, оскільки при спробі аналізу пускових механізмів виникнення цього стану завжди стає очевидним, що сама людина схильна віднаходити прийнятні причини власного «раціонального страху».

Абстрагуючись, цілком можливо представити життя людини у вигляді нескінченної ланки причин та наслідків. Адже ми повсякчасно займаємося пошуком причин різноманітних явищ та сподіваємося не лише досягти максимальної ясності про взаємозв'язок подій і речей, але й отримати можливість втручатись у причинно-наслідкові процеси. Як влучно зазначав гуманіст епохи Відродження Марсіліо Фічіно, кожна річ у природі є або причиною, спрямованою на нас, або наслідком, що надходить від нас [2].

Ще з часів Аристотеля, причини прийнято поділяти на чотири основні категорії: *causa efficiens* (причини рушійної сили), *causa materialis* (матеріальні причини), *causa formalis* (формоутворюючі причини) і *causa finalis* (причини мети). Цільовий аспект причинно-наслідкових зв'язків складає основу гуманітарних наук, в той час як фундаментом природничих наук є причина рушійної сили. Таким чином, природничо-науковий пошук причин звертає дослідницький інтерес у минуле, тоді як цільова детермінація – спрямовує у майбутнє.

Вочевидь, що для причини в якості передумови необхідна лінійність, завдяки якій можливе існування «раніше», «тепер» і «потім» як складових одного й того ж процесу. А будь-яка точка відліку здатна започаткувати ланку причинно-наслідкових зв'язків.

Проте, зв'язки можуть бути не тільки причинними (вплив минулого на майбутнє), а й цільовими, тобто, функціональними (вплив майбутнього на минуле). Згідно із положеннями синергетики, майбутнє немов би притягує теперішнє, але саме ті елементи теперішнього, що подібні до структурних елементів мети. Тобто, «майбутнє впливає на сьогодні», або, інакше – «завтра є причина сьогодні» (Фредерік Мелджес, 1983). Показовим прикладом відсутності часових меж є відомий ще з давніх часів феномен так званого «кадру довжиною з життя», коли людина, перебуваючи на межі між життям і смертю, відчуваючи страх розпрощатися із життям, за якусь мить немов би проглядає весь свій життєвий шлях, знову переживаючи те, що коли-небудь відбувалось із нею.

На підтвердження складності визначення критеріїв «раціональності – ірраціональності» страхів можна навести зауваження психіатрів про «схильність психологів до психологізації»

діагностичного процесу», тобто, пояснення механізмів прояву феномену суто з психологічної позиції та неврахування біологічних чинників [5, с.62]. Разом із тим, є очевидним, що процес диференціації не може бути обмеженим лише знаннями, спрямованими на визначення патології без урахування зони варіативності ознаки в нормі.

На даний час існує положення про те, що спектр «норма – патологія» має характер континууму, в межах якого спостерігаються плавні, суто кількісні переходи від одного стану до іншого, в той час як альтернативний спектр «здоров'я – хвороба» не є континуумом та характеризується якісними змінами [5, с. 84]. Припускається, що норма складає лише третину здоров'я. Умовно це співвідношення визначається наступним чином: людина визнається «здоровою», але «ненормальною», тобто, поряд із суб'єктивним відчуттям відсутності будь-яких хворобливих проявів об'єктивно спостерігаються відхилення від оптимального психічного розвитку.

Досліджуючи феноменологію страху, можна вважати доцільним припустити, що наблизитись до розуміння проблеми допоможе не лише пошук «причини причин», обумовлених минулим, але й погляд на страх з точки зору його функцій, спрямованих у майбутнє.

На сьогоднішній день існування функціонального аспекту будь-яких психологічних явищ та феноменів є давно встановленим фактом і додаткової аргументації не потребує (Ф.Б. Березін, 1988; Ф.Є. Василюк, 1994; К.Є. Ізард, 2000; Є.А. Калінін, 1975; Т.С.Кириленко, 2004; А.А.Краукліс, 1968; Л.В. Марищук, 2001; Н.І. Наєнко, 1976; О.П. Саннікова, 2002).

Наприклад, В.А.Петровським докладно обґрунтовано положення про вихідну адаптивну спрямованість будь-яких психічних процесів, актів і переживань. На функціональності усіх афективних проявів наголошував і А. Адлер, який зазначав, що ступінь та напрямок фіксації переживань і почуттів визначаються їх необхідністю для досягнення життєвої мети [1]. Отже, в контексті аналізу феномену страху, безперечним та вихідним стає твердження Ю.М. Швалба про те, що жодна концепція особистості, психічного, свідомості, спілкування, діяльності тощо не може претендувати на статус загально психологічної теорії, якщо вона не дає обґрунтованої моделі цілеспрямованої поведінки та цілепокладання [8].

Враховуючи вищезазначене, можна із певною часткою імовірності припустити, що в основі будь-якого страху міститься певний функціональний зміст, який дозволяє страху використовувати безліч різноманітних причин, аби продовжувати існувати. Здійснена у цій роботі спроба формалізувати страх, надати йому не просто остаточного визначення, а виразити його у вигляді математичної формули, – це спроба концептуалізувати феномен страху та закласти підґрунтя для побудови його функціональної моделі.

Концепт страху від початку становлення психологічної парадигми вибудовувався на стародавній міфології, консервативній моралі і забобонах тодішньої епохи. Мислителі усіх часів шукали підтримки для своїх теоретичних побудов у культурній спадщині націй, до яких навіть не належали, зводячи міцну цитадель нової науки з каміння, яке їм вдалося здобути.

Торкаючись джерел ще й досі молодого науки, ми з легкістю розгледимо в її прозорості концепт страху, хребтом якого став міф про Едіпа. Страх кастрації з чоловічої сторони і заздрість до пеніса – з жіночої, десятки років піддавалися глибинному аналізу, нищівній критиці та багатій інтерпретації. Але норми моралі змінилися, старі міфи витіснили нові, забобони висміяні та відкинуті у тінь свідомості, простір якої займають притаманні як одному індивіду, так і всьому суспільству, стереотипні думки, цілі та установки.

У часи зародження науки про душу ще сильним був аристотелевський міф про те, що жінка є недосконалим чоловіком. Його відголосок ми можемо почути й сьогодні. Під його впливом існує думка, що жіночі статеві органи є недорозвиненими чоловічими, що само по собі наштовхує на гіпотезу про меншовартість, яка, в свою чергу, породжує страх.

Водночас, ми можемо зустріти і протилежну думку, що чоловік є недорозвинутою жінкою, а також – ліберальну, що всі чоловіки з Марсу, а жінки – з Венери. Людина, яка володіє елементарними знаннями формальної логіки, легко прийде до висновку, що перші дві гіпотези знецінюють одна одну, а остання заперечує статевий диморфізм. Але ж статевий диморфізм є доказаним фактом, а отже, інопланетне походження двох статей є сумнівним.

Як наслідок, заздрість жінок до пеніса також можна поставити під сумнів, але це стосуватиметься лише періоду, що передував ідентифікації дочки з батьком. Що ж стосовно страху кастрації або страху перед покаранням, то, як відомо, він формується вже в період ідентифікації сина з батьком. Незадоволення, яке виникає в обох статей при переживанні цих

комплексів, ще неподільно пов'язане з отриманням задоволення. І, навіть набутий, страх буде сприйматися, як інстинктивний.

Таким чином, ми отримуємо боротьбу інтересу до життя зі страхом за своє життя, подібно бажанню стрибнути з висоти і страхом покалічитися. Все це відбувається під дією сумнівів, позбувшись яких, індивід, з одного боку, буде пишатися собою, впевнено задовольняючи своїх потреби, а, з іншого – буде побиватися і страждати через непомірний страх. Інакше кажучи, інтенсивність переживання почуття страху постійно змінюється при змінненні сили сумнівів, які навіть можуть і не бути його причиною.

Але пряму залежність страху від сумніву здатен похитнути інтерес до того ж таки страху. Бажання людини пізнати свій страх, приборкати його або втекти від нього, всупереч подекуди небезпідставним сумнівам, стало дивовижною протидією йому. Людське мистецтво і культура загалом, багато у чому завдячують цій спокусі приборкати страх: страх перед блискавками, вогнем, темрявою, хижаком, ворогом та страх за здоров'я близьких... Перелік можна вести незліченно.

Ставлячи собі за мету формалізувати концепт страху, при цьому, не вдаючись до ілюстрацій або алегорій, ми виводимо формулу страху, яка несе скоріше символічний характер, ніж гіпотетичний:

$$\text{Страх} = \text{Сумнів} / \text{Спокуса}$$

Поняття «спокуса» було обрано не для співзвучності (скоріше, композиція з трьох літер «С» випадкова), а заради того, щоб кристалізувати семантичний простір досить поліморфного у сучасній психологічній думці поняття «бажання», яке поділяється на інстинктивні або вітальні потреби живого організму та суто людські інтереси, що породжені загальною культурою суспільства. Сам страх їх не розрізняє. Спокуса тут – це і потреба, що збуджує інтерес до життя; це і пристрасть, що є таємним джерелом, яке розпалює бажання; це і постійно присутнє напруження. Пристрасть, на рівні з бажанням, інтересом, наміром, прагненням – також можна використати у наведеній формулі з огляду на їх семантичну близькість поняттю спокуси, локалізуючи тим самим джерело страху в певному інтенційному контексті.

Спробуємо з формули страху вивести теорему:

Страх є прямо пропорційний сумніву щодо доцільності задоволення актуалізованої потреби та обернено пропорційний спокусі її задовольнити.

Іншими словами, інтенсивність переживання почуття страху визначається співвідношенням ступеня сумніву щодо доцільності задоволення певної актуалізованої потреби до величини спокуси її задовольнити.

Метафорично кажучи, страх, що супроводжує виникнення конкретної потреби, є мірою «спокусливості» та «сумнівності» її задоволення для людини.

Переходячи до пояснень, найперше слід сказати, що страх, спокуса і сумніви корегують наміри індивіда відносно до його потреб, детермінують імовірність їх задоволення. Так, посилення страху або сумніву робить індивіда узалежненим від своїх потреб.

Наприклад, впадаючи у відчай від сильного страху, людина може відважитися здійснити ті наміри, на які не відважувалася через певні сумніви щодо їх правомірності, моральності, цінності. Поняття добра і зла можуть стертися та змінити полярність. Так, щоб врятувати сім'ю від голоду, батьки будуть ладні порушити закон і культурні звичаї, хоч як це не було б страшно. Але є й інший шлях, по іншу сторону страху. Йдеться про здобуття певної кількості свободи від страху і сумнівів. Ось тут спокуса, як ніколи, доречна.

Графічне зображення залежності страху від спокуси має вигляд гіперболи, яка чудово ілюструє принцип «задоволення – незадоволення» (рис.1).

На декартовій системі координат, зображеній нижче, перша чверть показує графік отримання задоволення від страху і спокуси, а третя чверть, дзеркальна, вказує на одночасну присутність незадоволення.

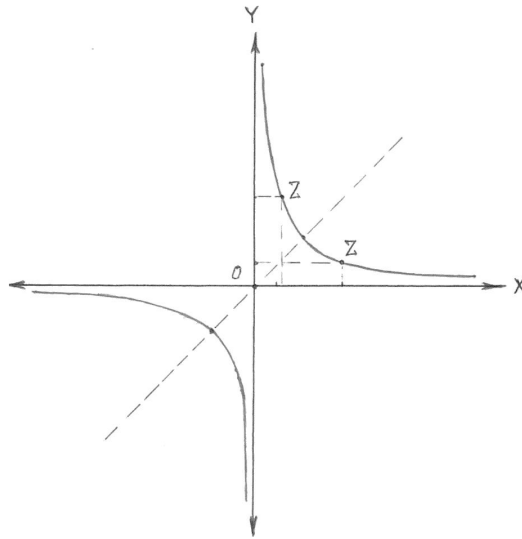


Рис.1. Графічне зображення функціональної залежності спокуси (X) і страху (Y).

Відвівши, умовно, на осі Y місце страху, а на осі X – спокуси, ми можемо наочно продемонструвати, як зменшується страх при збільшенні спокуси і, навпаки. Побудувавши графік по точках Z, які є точками перетину величин страху і спокуси, а також символізують сумнів, ми побачимо, що намір досягнути повного задоволення потреби ніколи не здійснюється у повній мірі, так само як вітки гіперболи ніколи не торкаються нуля.

Доведення теореми. Комплекс Сізіфа. Гіпербола утворюється зі зрізу фігури у формі конуса. Гострі гірські вершини мають подібну форму. Продовжуючи традицію, що склалася в науці про душу, а саме, використання глибинних коренів людської культури – її міфології, ми пропонуємо для доведення теореми міф про Сізіфа.

Нагадаємо, що Сізіф був приречений довічно підіймати камінь на гору. А якщо довічно, то значить він і досі це робить, тому можна перевести хід думок у теперішній час. Отже, Сізіф штовхає поперед себе великий камінь. Але, біля самої вершини, камінь завжди зривається і котиться до підніжжя гори. Сізіф спускається за ним і починає все спочатку.

Ті, хто гадає, що наміром Сізіфа є закотити камінь на вершину гори, можуть помилятися. Навести думки на правильний шлях допоможе доволі простий приклад. Заради того, щоб з'їхати на санях із засніженої гори, треба на неї піднятися, зтягуючи за собою сані. Підніматися на гору, що саме по собі зрозуміло, не є приємнішим за спуск. Але, піднімаючись, ми маримо надіями, підбадьорюємо і тішимо себе думками про те, яке задоволення отримаємо, або очікуємо пережити почуття, яких раніше не знали. Нас підганяє спокуса: задовольнити потребу в тих емоціях і почуттях, які можна отримати від спуску з гори. Гора може бути високою, стомлені ноги грузнуть у глибокому снігові, перехоплює дихання, але ми все одно тягнемо сані. Буває й так, що, піднявшись на гору і подивившись униз, нас охоплює страх, мовляв, зависоко і можна перекинутися та покалічитися. А коли ми спускаємося, то, іноді, кричимо від страху і захоплення, аж дух захоплює, після чого виникає потреба повторити все ще раз, а потім іще.

А що ж Сізіф? Він стоїть у підніжжя гори, впершись у круглий камінь. Його гризуть сумніви, чи зможе він закотити камінь на вершину гори. Страх все ще сильний до першого кроку. Сізіф починає штовхати камінь і з кожним кроком сумнівам, а отже й страху, доводиться поступатися спокусі здійснити цей намір. Та ось настає мить, коли Сізіф опускає руки. Камінь зривається і швидко котиться вниз. У цю мить йому і страшно, і радісно одночасно. Впевнено Сізіф спускається до каменя. Йому знову доведеться волочити камінь нагору. Спокуса, сумніви і страх повертаються на стартові позиції. Але чи залишилися вони такими? Певна річ – ні! Отримавши досвід, спокуса впевнилася у своїй доцільності. Тому підтвердженням стає знецінення сумнівів, а з тим – і зменшення інтенсивності почуття страху, що саме по собі піднімає цінність спокуси, чим би вона не була.

Таке розуміння міфу дає змогу побачити, що Сізіф опинився перед єдиною можливою спокусою, задоволення якої супроводжується цілим комплексом почуттів. Сізіф попав у залежність від них, маючи один і той самий намір, задовольняючи єдину потребу – нехай і відому

лише йому одному – для нас вона зараз несуттєва. Якщо ж вивести з формули страху формулу спокуси, то побачимо, що чим більше відношення сумніву до страху, тим більшою є спокуса.

$$\text{Спокуса} = \text{Сумнів} / \text{Страх}$$

Формула спокуси знаходить також своє, цілком логічне, трактування: сила спокуси та вірогідність їй піддатися тим значніша, чим більше сумнівів у тому, що така «спокуслива» можливість ще коли-небудь актуалізується і чим менше страху за можливі наслідки.

Тепер, поглянувши на залежність сумніву від спокуси і страху, також можна зробити відповідні висновки.

$$\text{Сумнів} = \text{Спокуса} \times \text{Страх}$$

Вочевидь, що джерелом сумніву є ніщо інше, як достатньо сильна спокуса, приправлена неабиякою порцією страху.

Спробуємо проілюструвати залежність між спокусою, страхом і сумнівом на простих прикладах, які допоможуть краще зрозуміти комплекс Сізіфа.

Не складно визнати, що страх розповніти цілком спроможний утримати перед спокусою придбати коробку улюблених цукерок. Але ж можна знайти виправдання і приспати страх: шоколад корисний для судин і для хорошого настрою. Це дія сумнівів. Забуваючи про страх розповніти, про шкіру обличчя і про зуби, руки самі тягнуться за цукерками. І все це не говорячи про інформацію, яка міститься на коробці. Рука то підніметься взяти коробку, то опуститься. Можна також довго крутити коробку в руках, роздивлятися її, вивчати надруковану на ній інформацію. Отже, поки буде відбуватися боротьба між прямо протилежними почуттями, цукерки, що є втіленням спокуси у даному прикладі, залишатимуться в коробці.

Повернемося до Сізіфа. Все, що є перед ним – це камінь та гора. Важко вигадати йому інше заняття, ніж штовхати камінь. І ми вбачаємо аналогію між штовханням каменя нагору та важкістю зробити вибір між можливими альтернативами. У кожній ситуації вибору завжди можна простежити присутність боротьби між спокусою, страхом і сумнівом. Вибір задовольнити потребу чи втішати себе при її незадоволенні – це ще один аргумент на користь теореми страху. Комплекс Сізіфа – це амбівалентність почуттів, де намір задовольняти потреби залишається невгамованим. Завжди доступним є лише отримання задоволення – незадоволення.

Підсумовуючи вищезазначене та, окреслюючи перспективи, висловимо припущення, що логіка формули страху імовірно породить нові асоціації та аналогії, можливо, більш зрозумілі, ніж запропоновані вище. А поки що, формула дає змогу побачити, як страх поступається спокусі, де їхні сили рівні, а де протилежно спрямовані.

Таким чином, можна зробити висновок, що присутність страху і сумнівів просто необхідні людині для відчуття власної цінності, коли спокуса виборює певну кількість свободи і людина чинить так, як вважає за потрібне, не зважаючи на сумніви і всюдисущий страх.

На завершення наведеної аргументації, згадаємо слова Ісуса: «Від спокус горе світові, – бо мусять спокуси прийти; надто горе людині, що від неї приходить спокуса» [Св. від Матвія, 18:7].

Література

1. Гуггенбюль-Крейг А. Парадоксы психологии / А. Гюггенбюль-Крейг. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 119 с.
2. Калюжна Є.М. Часова детермінація життєвого простору особистості / Є.М. Калюжна // Екологічна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К.: Міленіум, 2005. – Т.7. – Вип.4. – С.119-128.
3. Келер Х. Загадка страху / Х. Келер. – М., 2003. – 210с.
4. Кьеркегор С. Страх і трепет / С. Кьеркегор. – М., 1993. – 383с.
5. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич.–М., 1998. – 592 с.
6. Турчинов А.В. Психологический триллер / А.В. Турчинов. – К.: Криница, 2004. – 231 с.
7. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание: психологические модели исследования / Ю.М. Швалб. – К.: Милениум, 2003. – 152 с.