

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА: ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЙ ЭКСКУРС

Кочнева Е.М., Арсакова Ю.Е.

Страх – одна из фундаментальных человеческих эмоций, и мировая философия предлагает разнообразные, часто противоположные взгляды на его природу, значение и преодоление. Целью настоящей статьи явился анализ эволюции понимания феномена страха в истории философской и психологической мысли, выявление ключевых подходов к его осмыслению от античности до современности. В статье приводится системный историко-философский анализ концептуализации страха. Рассматриваются основные исторические этапы и положения. Античные представления о страхе как пути к мудрости и слабости духа, как страсть (стоики), связь со сферой государственного управления, а также катарсический страх в трагедии (Аристотель). Трансформация страха во времена Средневековья в религиозный контекст – «страх Божий» как начало премудрости, разделение на страх-ужас (рабский страх) и благоговейный страх (сыновий страх). В эпоху Возрождения наблюдается многогранное понимание страха и отход от средневековой схоластики. Рационализация страха во времена Новой эры у Т. Гоббса как естественного состояния человека и основы общественного договора. Подход Б. Спинозы к страху как пассивному, несвободному аффекту. Философия XIX-XX веков: экзистенциальный поворот – анализ страха как фундаментального модуса человеческого бытия, раскрывающего свободу и возможность подлинного существования (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр). Психотерапевтическое направление работы со страхами (Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом). Осмысление страха в психоанализе (З. Фрейд) как сигнала опасности и в контексте коллективного бессознательного (К.Г. Юнг).

Ключевые слова: психология страха, философия страха, история эмоций, экзистенциальная философия, страх Божий, социальный страх, аффекты, этика.

THE PSYCHOLOGY OF FEAR: A HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL EXCURSION

Kochneva E.M., Arsakova Yu.E.

Fear is one of the fundamental human emotions, and world philosophy offers a variety of diverse and often contradictory views on its nature, significance, and overcoming. The purpose of this article is to analyze the evolution of understanding the phenomenon of fear in the history of philosophical and psychological thought, and to identify key approaches to its comprehension from antiquity to the present day. The article provides a systematic historical and philosophical analysis of the conceptualization of fear. The main historical stages and provisions are considered. Ancient ideas about fear as a path to wisdom and weakness of the spirit, as a passion (Stoics), a connection with the sphere of government, and cathartic fear in tragedy (Aristotle). The transformation of fear in the Middle Ages into a religious context – “fear of God” as the beginning of wisdom, the division into fear-horror (slave fear) and reverent fear (sonly fear). In the Renaissance, there is a multifaceted understanding of fear and a departure from medieval scholasticism. The rationalization of fear in the New Era by T. Hobbes as a natural state of man and the basis of the social contract. B. Spinoza's approach to fear as a passive, unfree affect. 19th-20th Century Philosophy: The Existential Turn – An Analysis of Fear as a Fundamental Mode of Human Being, Revealing Freedom and the Possibility of Genuine Existence (S. Kierkegaard, M. Heidegger, and J.-P. Sartre). Psychotherapeutic approach to dealing with fears (R. May, V. Frankl, and I. Yalom). The article explores the concept of fear in psychoanalysis (S. Freud) as a signal of danger and in the context of the collective unconscious (C. G. Jung).

Keywords: psychology of fear, history of emotions, existential philosophy, fear of God, social fear, affects, ethics.

Введение

На протяжении многих веков, начиная с античности, страх как эмоциональное состояние, находя отражение в сказках, легендах, былинах, будоражил сознание человека. Актуальность исследования феномена страха в психологии чрезвычайно высока и обусловлена комплексом

теоретических, практических и социальных факторов. Кроме этого, актуальность исследования страха в психологии возрастает, приобретая новые измерения в быстро меняющемся мире. Она движется от изучения простых фобий к комплексному анализу страха как системного явления, затрагивающего индивида, группу и общество в целом. Понимание страха – это ключ к помощи конкретному человеку, к осмыслению коллективного поведения в кризис и, в конечном итоге, к созданию более психологически безопасной среды обитания. Это делает данную область одной из самых динамичных и социально значимых в современной психологической науке.

Однако для сохранения преемственности исследований в стремительно изменяющемся культурном, технологическом и социальном мире необходим не только диалог между вечными экзистенциальными вопросами и новыми контекстуальными вызовами, но и глубокий анализ древних, архетипических функций страха, которые могут сигнализировать об угрозах разного плана.

Цель статьи – проанализировать эволюцию понимания феномена страха в истории философской и психологической мысли, выявив ключевые подходы к его осмыслению от античности до современности.

Материалы и методы

Методы, используемые в данной статье, определяются спецификой темы исследования и включают в себя методы теоретического изучения (анализ, синтез, обобщение, сравнение и т.д.) известных научно-исследовательских работ по рассматриваемой проблеме.

Результаты исследования

Отношение к проблеме страха, его осмыслению прослеживается, начиная с античных времен, когда мыслители трактовали страх как путь к мудрости и слабость духа. Так стоики (Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий) рассматривали страх как страсть, возникающую из-за ложных суждений о будущем зле, которое не находится в нашей власти. Стоики призывали к апатии (бесстрастию, невозмутимости) и сосредоточению на том, что мы можем контролировать. Сенека в письмах «О гневе» и «Утешении к Гельвии» много писал о страхе смерти, советуя размышлять о ней, чтобы лишить ее ужаса. Эпикур утверждал, что страх (особенно страх перед богами и смертью) – главное препятствие для счастья (атараксии). Его знаменитая тетрафармакос («четверолекарство») начинается с: «Бог не внушает страха, смерть не вызывает беспокойства». Страх перед смертью иррационален, ведь «пока мы есть, смерти нет, а когда смерть приходит, нас уже нет». Аристотель рассматривал страх (*phobos*) в «Риторике» как одну из важнейших эмоций. Страх – это «неприятное чувство или смятение, возникающее от представления о предстоящем зле, которое может погубить нас или причинить нам горе». Он считал, что умеренный страх (например, страх позора) полезен для общества и воспитания.

Во времена Средневековья страх с позиций теологии рассматривался не как простой психологический феномен, а как важнейший духовный аффект, имеющий решающее значение для спасения души. Его анализ был тесно связан с понятиями греха, наказания, справедливости, любви к Богу и конечной цели человека. В этот период выделялись два главных вида страха: «рабский» и «сыновий». В этом фундаментальном разделении, идущем от Августина и развитое Фомой Аквинским, страх рабский – страх наказания, а страх сыновий или благоговейный – это страх оскорбить Бога, которого любишь. Страх рабский – это низшая форма, при которой человек избегает греха только из-за боязни адских мук или земных несчастий. Такой страх, хотя и может удерживать от зла, не совершенен, так как основан на эгоизме и не связан с любовью к Богу. А страх сыновий – это высшая форма. Это не ужас перед тираном, а благоговейный трепет, смешанный с любовью и почтением, боязнь разлуки с Высшим Благом. Такой страх, по мнению мыслителей того времени, есть начало премудрости. Философы эпохи Возрождения (XIV-XVI вв.) подходили к теме страха (страха перед смертью, судьбой, Богом, неведомым) очень многогранно, отходя от средневековой схоластики. Страх в эпоху Возрождения перестал быть исключительно религиозной категорией и стал рассматриваться в контексте человеческой природы, свободы, разума и достоинства [16].

Можно выделить несколько ключевых идей в понимании и использовании страха в этот период: гуманистический оптимизм и преодоление страха через доблесть (Т. Гоббс, Н. Макиавелли, П. Помпонацци), страх как следствие невежества и суеверий (М. Монтель, Дж. Бруно), страх перед судьбой (Фортуной) и его преодоление, религиозный страх (М. Лютер, Э. Роттердамский), натурфилософия, т.е. страх перед природой и его преодоление познанием (Б. Телезио, Ф. Патрици) [7].

В Эпоху Возрождения страх использовался как инструмент власти, как средство управления людьми и их сознанием. Так Т. Гоббс в «Левиафане» указывал на тот факт, что страх играет двойную роль. Он выделял естественный страх (страх насильственной смерти) в «войне всех против всех», когда страх являлся главным мотивом для людей заключить общественный договор и создать государство. После этого страх перед сувереном (законами), по его мнению, становился основой социального порядка и гражданского повиновения.

Н. Макиавелли проповедовал идею о том, что для государя полезно внушать страх, а не любовь, если нельзя иметь и то, и другое. Страх – более надежный инструмент управления, так как он зависит от воли правителя, а любовь – от воли подданных. То есть это должен быть «здоровый» страх-уважение, а не ненависть. Страх перед государем упорядочивает общество и сдерживает хаос. Страх также мотивирует самого государя к действию.

П. Помпонацци пришел к выводу, что разум не может доказать бессмертие индивидуальной души. Страх смерти и ада, по его мнению, использовался церковью для контроля над людьми.

Истинная добродетель должна быть наградой сама по себе, а не из-за страха наказания или жажды награды после смерти.

Страх как следствие невежества и суеверий рассматривали Мишель де Монтень и Дж. Бруно. В «Опытах» М. Монтень, размышляя о страхе смерти высказал ключевую идею «Страх смерти страшнее самой смерти». Страх – это мука воображения, которое рисует ужасы заранее, и чтобы их побороть нужно: признать страх естественной частью человеческой природы, изучать жизнь через познание себя и мира, т.е. следовать девизу «Познай самого себя», приближаться к природе и жить в соответствии с ней, постоянно размышлять о смерти («философствовать – значит учиться умирать»), чтобы привыкнуть к этой мысли и лишить ее остроты.

Джордано Бруно боролся со страхом, порожденным религиозными догмами и геоцентрической картиной мира. Его бесконечная Вселенная, населенная множеством миров, призвана была освободить человека от страха перед замкнутым космосом и средневековой иерархией. Его идея героического энтузиазма – это преодоление страха невежества через познание и экстатическое единство с бесконечным.

Эпоха Возрождения унаследовала от Античности образ капризной Фортуны. Страх перед её колесом, которое возносит и низвергает, был очень силен. Ответом философов была не покорность (как в средневековом провиденциализме), а активное действие. Эразм Роттердамский в «Похвале Глупости» искажая суть, намекает, что часто именно «глупцы», не отягощенные страхом, действуют успешно. В этот период Волю человека (свободу выбора, данную Богом) ставили выше слепой судьбы.

В учении М. Лютера радикально переосмыслен религиозный страх. Человек должен испытывать «страх и трепет» не перед церковными наказаниями, а непосредственно перед величием и гневом Бога. Это экзистенциальный ужас грешника, осознающего свою ничтожность. Преодолеть этот страх можно только верой, а не делами или индульгенциями.

Эразм Роттердамский выступал против страха, насаждаемого обрядоверием и суевериями, призывал к «философии Христа» – внутренней, искренней вере, основанной на любви и разуме, а не на страхе перед адом.

Мыслители вроде Бернардино Телезио и Франческо Патрици считали, что мир устроен по естественным, познаваемым законам. Страх перед природными явлениями (гроза, болезнь, кометы) проистекает из незнания. Наука и натурфилософия призваны рассеять этот страх, объяснив природу вещей [11].

Таким образом, философы эпохи Возрождения совершили важный поворот в понимании страха. Их суждения позволили перейти:

- от внешнего понимания страха к внутреннему преодолению, т.е. страх переместился из сферы внешнего церковного контроля в сферу личной ответственности и совести,
- от покорности – к действию, т.е. страх перед судьбой или обстоятельствами предлагалось побеждать человеческой доблестью, активностью и волей,
- от догмы – к разуму и опыту, т.е. многие страхи (перед смертью, природой) предлагалось преодолевать не слепой верой, а познанием, самоанализом и изучением законов мира.

Также в этот период страх стал использоваться как социальный механизм в управлении людьми.

Таким образом, эпоха Возрождения, не отрицая самого феномена страха, заложила основы для его секулярного понимания и идеи о том, что свободный и деятельный человек способен его если не победить, то обуздать и использовать.

Феномен страха в эпоху Нового времени (XVII-XVIII вв.) рассматривался не как единая тема, а в контексте ключевых проблем эпохи. В частности, представители таких философских направлений как рационализм, эмпиризм, этика, политическая философия, антропология понимали страх как:

- основу общества и цивилизации (Т. Гоббс), т.е. центральный политический и антропологический феномен,
- страсть души (Р. Декарт), т.е., во-первых, это одна из шести простых (первичных) страстей (удивление, любовь, ненависть, желание, радость, печаль), вызванная ожиданием будущего зла, во-вторых, страсть сама по себе не плоха, ни хороша, так как задача разума – правильно судить об объекте страха и управлять страстью,
- порабощающая аффективная сила (Б. Спиноза), т.е. элемент в рамках системы аффектов. Спиноза определял страх как «непостоянную печаль, возникшую из идеи будущей или прошлой вещи, о которой мы в какой-то степени сомневаемся, случится она или нет», «страх возникает из бессилия духа»,
- ожидание наказания и свобода совести (Дж. Локк). Страх выступает не как созидаящая, а как сдерживающая сила – страх перед наказанием со стороны государства удерживает от нарушения естественных прав других,
- естественный аффект (Д. Юм), основанный на воображении, т.е. Д. Юм как эмпирик, вывел страх из опыта и работы психических механизмов. Ключевой элемент страха – неопределенность. Если исход предрешен (к злу или добру), возникает чистая печаль или радость. Страх – это аффект «сомнительного» будущего.

Таким образом, философы Нового времени заложили фундамент для современного понимания страха: от психофизиологии до политических технологий, от личностной этики до массовых

манипуляций. Их анализ подготовил почву для более поздних исследований в философии экзистенциализма (Кьеркегор, Хайдеггер) и психоанализа (Фрейд) [14].

В экзистенциализме страх, становясь центральной категорией, рассматривался как фундаментальное условие свободы. Сёрен Кьеркегор в работе «Понятие страха» провел различие между обычным страхом перед конкретной угрозой и метафизическим страхом – «головокружением свободы». Это страх перед ничем, перед возможностью, перед собственной свободой и ответственностью. Этот страх – плата за возможность стать собой, выйти за границы рутины. Мартин Хайдеггер писал в «Бытии и времени» «страх – не просто психологическое состояние, а онтологическое настроение, которое раскрывает человеку его подлинное бытие. Страх обнажает перед нами нашу брошенность в мир, свободу и неизбежность смерти. Через этот ужас перед «ничто» мы можем обрести подлинность» [15, с. 11]. А Ж-П Сартр считал, что ужас – это осознание нашей абсолютной свободы и ответственности за каждый выбор. Мы «обречены быть свободными», и это вызывает экзистенциальную тошноту и страх, от которого мы пытаемся сбежать в «дурную веру». К. Ясперс говорил о «пограничных ситуациях» – смерть, страдание, борьба, вина. Эти ситуации вызывают экзистенциальный страх, но именно в них, сталкиваясь с крахом привычного мира, человек может обрести себя, услышать «зов трансценденции» [7, 10].

Экзистенциальные идеи легли в основу психотерапевтического направления работы со страхами и здесь важно упомянуть о работах Р. Мэя, В. Франкла, И. Ялома [6, 7].

Ролло Мэй («Смысл тревоги») синтезировал философию и психологию. Он считал, что тревога возникает при угрозе ценностям, которые человек считает основой своего существования, и различал нормальную тревогу (неотъемлемую часть роста и жизни) и невротическую тревогу (подавленную, искаженную реакцию на обычную тревогу).

Виктор Франкл («Человек в поисках смысла») говорил о ноогенном неврозе – страданиях от ощущения бессмысленности жизни. Страх здесь – следствие экзистенциального вакуума. Преодоление – обретении смысла, даже в страдании.

Ирвин Ялом в своей работе выделил четыре конечных данности существования, которые являются источниками глубинного страха/тревоги:

- смерть (страх небытия, уничтожения),
- свобода (страх отсутствия предзаданной структуры, ответственности за свой мир),
- изоляция (страх нерушимого онтологического одиночества, даже в близких отношениях,
- бессмысленность (страх жизни без цели в мире, который, возможно, не имеет объективного смысла).

Таким образом, представители психотерапевтического направления в работе со страхами клиентов опирались на следующие ключевые идеи:

- следует разделять предметный страх (чего-то) и беспредметную, разлитую тревогу (например, перед бытием),
- страх как учитель, т.е. в страхе заложен сигнал подлинности, он вырывает нас из автоматизма повседневности,
- страх тесно связан с осознанием своей конечности,
- большинство неподлинных форм существования (конформизм, трудоголизм, потребительство) – это попытки заслониться от экзистенциального страха,
- у страха есть позитивная сторона, т.е. встреча со страхом ведет к аутентичности, свободе, смелости быть и творчеству.

Анализ зарубежных исследований феномена страха позволил выделить ключевые подходы к изучению рассматриваемой проблемы, а также показал, что изучение страха, являясь одной из центральных тем в зарубежной психологии, эволюционировала от философских размышлений к строгой экспериментальной науке. В рамках зарубежной психологии выделяются следующие предметы изучения:

- бессознательные детерминанты страха, его связь с влечениями и ранним травматическим опытом: З. Фрейд ввел идею о внутриспсихических конфликтах как источнике страха, позже А. Фрейд и другие ученые разработали механизмы психологической защиты (вытеснение, проекция), которые помогают Эго справляться с тревогой,
- страх через призму коллективного бессознательного и архетипов, страх как сигнал опасности обретает глубинное измерение (К.Г. Юнг): источник иррациональных страхов – коллективное бессознательное, многие универсальные страхи имеют архетипическую природу, коллективные страхи (перед войной, катастрофой, чуждыми идеями) могут быть результатом активации архетипов в массовом сознании,
- наблюдаемые стимулы, реакции и законы научения, лежащие в основе страха: страх рассматривался как условный рефлекс (классическое обусловливание Дж. Уотсона), поведение, связанное со страхом, подкрепляется или избегается, избегание пугающей ситуации снижает дискомфорт, что усиливает само избегающее поведение (оперантное обусловливание Б.Ф. Скиннера), и теория двухфакторного научения, объединяющая обе теории (О.Х. Маурер),
- когнитивные схемы, процессы оценки угрозы и роль внимания и памяти в генезе страха, т.е. сдвиг фокуса исследований с поведения на мысли и интерпретации: иррациональные убеждения, катастрофизация и когнитивные искажения («это ужасно», «я не вынесу») как причина страха и тревоги (А. Эллис, А. Бек) и исследование внимания (гипербдительность к

угрозам), памяти (лучшее запоминание пугающих стимулов) и интерпретаций у людей с тревожными расстройствами,

- биологические основы страха, «нейронные цепи» страха и индивидуальные различия в реактивности нервной системы,
- универсальные, биологически детерминированные «мишени» страха и его роль в выживании вида (М. Селигман) [2, 4, 11, 13].

Таким образом, в зарубежной психологии страх, являясь междисциплинарным объектом изучения, находящимся на пересечении психофизиологии, когнитивной науки, эволюционной биологии и клинической практики, перестал быть просто реакцией, а изучается как сложный процесс, включающий биологическую активацию, субъективное переживание, когнитивную оценку и поведенческое выражение.

Обсуждение и заключение

Итак, в настоящей статье показано, что осмысление страха в европейской традиции прошло сложную эволюцию: от внешней, объективированной опасности к внутреннему, экзистенциальному переживанию, от морально-религиозной категории к социально-политическому и психоаналитическому конструкту. Страх предстает не просто как негативная эмоция, но как многомерный феномен, выполняющий адаптивную, мотивирующую, социально-организующую и экзистенциальную функции.

Можно констатировать, что актуальность изучения феномена страха только возрастает, так как связь между прошлым и настоящим в исследовании страха демонстрирует диалектическое развитие, проявляющееся в:

- накоплении знаний: исследователи не отвергают старые интуиции, а проверяют и углубляют их научными методами,
- усложнении объекта исследования: если раньше страх был реакцией на ясную опасность, то сегодня он часто является диффузным, хроническим состоянием (тревожность), порожденным неопределенностью и информационной перегрузкой,
- появлении новых сфер и областей межличностного взаимодействия: появились киберстрахи (кибербуллинг, цифровая слежка), трансгуманистические страхи (потеря человечности, искусственный интеллект), что требует новой концептуализации,
- глобализации страха: пандемия наглядно показала, как локальный страх быстро становится глобальной травмой, управляющей поведением миллиардов.

Список использованных источников

1. Астафьев Д.А., Максимов А.М. Философское осмысление страха как основа человеческого существования //Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2023. № 6. с. 117-125
2. Боровой Е.М. Проблема страха в философии и культуре итальянского возрождения //Социально-гуманитарные знания. 2023. №9. С.61-64
3. Ильин Е.П. Психология страха. СПб.: «Питер», 2017. 301 с.
4. Каширин А.Ю. Страх как культурная экзистенция современной мифологии // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2018. № 2(26). с. 83-92.
5. Климакова Ю.В. Страхи и реализация потенциала учащегося. // Учитель - ученик: проблемы, поиски, находки. М.: «Издательский Дом МКТС». 1999. С. 132-138
6. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2016. 416 с.
7. Новая философская энциклопедия в 4-х томах / руководитель проекта В.С. Степин, Г.Ю. Мемигин. М.: Мысль. 2001. 696 с.
8. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3 / пер. с древнегреч.; общ. редакция А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи; автор вступительной статьи и ст. в примеч. А. Ф. Лосев; Примеч. А. А. Тахо-Годи. М: Мысль. 1994. 654 с.
9. Радина Н.К. Социальная психология городского образа жизни: город страха // Социальная психология и общество. 2012. №1. С. 126-141.
10. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика. 2000. 639 с.
11. Свендсен Л. Философия страха / пер. с норв. Н. В. Шинкаренко. М.: Прогресс-Традиция. 2010. 288 с.
12. Философия страха человека в современной культуре: монография / Л. Е. Киреева [и др.]. Новочеркасск: ООО «Лик». 2018. 178 с.
13. Философский словарь: Основан Г. Шмидтом. – 22-е, новое, переработ. изд. под ред. Г. Шишкоффа / Пер. с нем. / Общ. ред. В.А. Малинин. М.: Республика. 2003. 575 с.
14. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение. 1990. 448 с.
15. Хайдегер М. Время и бытие: Статьи и выступления: Пер. с нем. М.: Республика. 1993. 447 с.
16. Хрестоматия по философии: учебное пособие / Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Философский фак. сост. П.В. Алексеев. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Проспект. 2014. 574 с.

Кочнева Елена Михайловна, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», e-mail: kochneva_em@mininuniver.ru

Арсакова Юлия Евгеньевна, студент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», e-mail: juliarsakova@yandex.ru

Kochneva Elena Mikhailovna, candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin e-mail: kochneva_em@mininuniver.ru

Arsakova Yulia Evgenievna, student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, e-mail: juliarsakova@yandex.ru

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

9 стр.