

Заметки о тревоге и страхе

Страх – это страх инаковости; объекта, человека, распознаваемого события. Он мобилизует повышенное внимание (ориентацию) к опасной ситуации и к управлению ею.

Возрастает метаболизм: возбуждение, гнев, агрессивность.

Страх и храбрость – не взаимоисключающие явления, а проявления одного и того же опыта: **контакта с опасностью**. Повышенное осознание и временный избыток энергии облегчают чрезвычайное управление ситуацией. Так «храбрость» не выглядит чем-то особенным для «скромного» героя.

В противоположность этому, **тревога** возникает в ситуации слияния, там и тогда, когда это слияние находится под угрозой. Угроза остается, в сущности, неясной – как тенденция к разрыву, возникая или в самом индивиде или в его окружении, и в состоянии слияния объективно не выявляется.

Состояние слияния – система организмического равновесия, которое поддерживается без специально осознаваемой ориентации и специально направленного контроля. Если равновесие нарушено, возникает тревога.

Тревога – это **самая ранняя младенческая эмоция**. (Альтернатива ей – **безразличие**, когда равновесие слияния поддерживается стопроцентно). Это состояние общего недифференцированного раздражения, которое не обеспечивает достаточной ориентации для успешного управления ситуацией.

Тревога как инфантильная, в основном, эмоция может адекватно преодолеваться в младенчестве только чисто инфантильными средствами. Недифференцированное раздражение разряжается в недифференцированных, ненаправленных моторных реакциях: плаче и хаотических движениях, которых, в свою очередь, обычно достаточно, чтобы восстановить равновесие. Я не думаю, что младенец может быть парализован тревогой. И никакой взрослый с полным обладанием функциями поддержки и контакта не бывает парализован страхом.

Паралич – это торможение потенциально неадекватной манипуляции в комбинации с ложной или неадекватной ориентацией. В таком состоянии полуориентации существует смутное «застенчивое» осознание ответственности моторной деятельности за какое бы то ни было изменение ситуации. Первое осознание – это **осознание разрыва слияния**, за который должна быть ответственна собственная, уже признанная, деятельность, – так как граница между собственной и чьей-то еще деятельностью еще не установлена или функционирует неадекватно (шок, наркотики, истощение, проекция, интроекция и т.д.). Таким образом, паралич кажется некоторым видом магического жеста, попыткой предотвратить или игнорировать катастрофическое событие – разрыв слияния – и собственное **чувство вины**.

Следующая таблица может яснее проиллюстрировать соответствие различных фаз ориентации и манипуляции и эмоциональной реакции на угрозу срыва равновесия.

Ориентация	Манипуляция	Эмоциональная реакция
Нет ориентации	Недифференцированная, ненаправленная моторная деятельность	Тревога, слияние
Неадекватная, полуориентация, еще нет контакта	Неадекватная, полунаправленная моторная деятельность: двигательный блок неуклюжесть паралич ошибки	Смущение Чувство вины Застенчивость Паника Страх
Полная, адекватная ориентация Контакт	Специфически организованная моторная деятельность	Храбрость

Если мы поинтересуемся ценностью этих различных реакций для выживания, мы можем сделать следующие наблюдения: выражение тревоги, например, проявление беспомощности и неорганизованной моторной активности, пробуждает в окружении сочувствие, симпатию, и с ними – восстановление равновесия. Следовательно, по крайней мере, для младенца это адекватная реакция. Для взрослого ценность ее минимальна, ибо то, что вызывает симпатию и желание помочь в маленьком ребенке, может вызвать антипатию, насмешку и отвержение в случае взрослого человека, особенно, если тревога и дезорганизация возникают только в определенных видах переживаний (фобия), тогда как в других областях пациент может демонстрировать адекватную ориентацию и контроль.

Что касается пробуждения симпатии в окружении, человек с психотическим расстройством может действовать несколько лучше, так как его тревога может быть так же очевидна и всепоглощающа, как и у младенца. Но в то время, как нераспознанные специфические потребности маленького ребенка сравнительно примитивны и могут быть более или менее легко поняты опытным окружением, нераспознанные специфические потребности взрослого психотика значительно усложнены не только его более дифференцированной структурой взрослого, но и интроекциями и проекциями, которые с трудом могут быть оценены, не говоря уже об удовлетворении, даже наиболее опытным и сочувствующим окружением, таким образом его тревога никогда полностью не исчезает.

(Prepared for the presentation to the New York Institute for Gestalt Therapy in 1965).