

КОРНИ ТРЕВОГИ

М.КОЛПАКОВА*

В статье рассматриваются некоторые классические и современные теории тревоги. В контексте диалогического подхода (Флоренская Т.А., 1991) конфликт между “наличным Я” и “духовным Я” рассматривается как глубинный конфликт, вызывающий тревогу. Обнаружение глубинного конфликта, его разрешение и развитие внутреннего диалога приводит к состоянию внутреннего мира, противоположному состоянию тревоги. Соотносятся понятия экзистенциальной, нормальной и невротической тревоги с выработанными христианской антропологией понятиями “страх Божий”, “память смертная”.

Тревога – распространенное и знакомое, пожалуй, каждому человеку состояние. Тревога охватывает нас при ожидании сына или дочери поздним вечером, при ожидании известий о наших близких, при резких жизненных изменениях, в ситуациях неопределенности, в ситуациях испытаний, экзаменов и во многих других случаях. Пытаясь успокоиться, мы перебираем возможные варианты событий, но тревога не покидает нас. Тревога – состояние ожидания чего-то ужасающего, страх чего-то неопределенного, ощущение тоски и беспокойства. Это состояние связано со страхом человека не справиться с опасностью, оказаться в катастрофической ситуации и названо страхом страха, безымянным и бесформенным беспокойством, состоянием безобъектной угрозы.

Тревога является предметом многолетних исследований и размышлений психологов и философов. В предисловии ко второму изданию книги “Смысл и значение тревоги” Р.Мэй констатирует, наряду с ростом интереса к проблеме тревоги, и неспособность справиться с тревогой, несмотря на рост знаний об этом феномене. “К настоящему времени можно насчитать до шести тысяч публикаций и диссертаций, касающихся тревоги и связанных с ней вопросов... Наши познания возросли, но мы до сих пор не знаем, что нам делать с нашей тревогой” (Мэй, 2001, с.8). Современные исследователи также отмечают многозначность и неопределенность понимания тревоги и отсутствие ясного представления о природе этого явления. “В течение последних десятилетий немногие психические проблемы подвергались таким активным экспериментальным, эмпирическим и теоретическим исследованиям, как состояние тревоги. ... Несмотря на большое

* Колпакова Марина Юрьевна – кандидат психологических наук, Психологический Институт РАО.

число исследований, посвященных этой проблеме, концептуальная разработка центрального для нее понятия “*тревоги*” в современной психологической литературе остается недостаточной” (Асманов, 2001, с.75).

Терминология, описывающая тревожные состояния, сложна и неопределенна. Среди множества терминов выделяется немецкое слово “*angst*”. Это слово использовали С.Кьеркегор и З.Фрейд. Американский исследователь D.Barlow (2002), посвятивший более 20 лет изучению тревоги, отмечает, что для С.Кьеркегора слово “*angst*” означает опасение “*dread*” и тревогу “*anxiety*”, в английских переводах используются оба этих слова. Фрейд использовал “*angst*”, для обозначения тревоги без определенного объекта. В тех случаях, когда тревога имеет определенный объект, он использовал слово “*furcht*”, переводимое английским словом “*fear*”, *страх*. Слово “*angst*” означает гораздо более сильную эмоцию, чем слово “*anxiety*”. Как полагает A.Levis (1980), корни слова идут от греческого и латинского “*angh*”, который имеет два значения: первое – узость, ограниченность, односторонность; и второе – свертывание, сжатие, стягивание, сокращение. Производные от этого корня развиваются различно в языках, в английском это слова “*anxiety*”, “*anguish*”, “*anger*”. Изобилие оттенков и значений ключевых слов “*angst*”, “*anxiety*”, “*dread*”, различное словоупотребление в различных языках привели к неопределенному звучанию термина “*тревога*” – “*anxiety*”. Кроме того, термин “*тревога*” тесно связан с различными терминами, описывающими депрессивные состояния. Прибавление к термину “*тревога*” таких определений как “бессознательная, осознаваемая, когнитивная, соматическая, свободно плавающая, пограничная, сигнальная”, вызывает дальнейшую путаницу. Некоторые ученые полагают, что это слово является ложным конструктом, оно неопределенно и расплывчато.

Современное состояние проблемы тревоги представляет собой, по словам M.Roth (1988, с.1-47), запутанную комбинацию новых концептуальных подходов к тревоге и старых классических подходов. Большинство исследований тревоги фокусируются на поведенческих, когнитивных или нейробиологических аспектах тревоги. Martin Roth (*там же*) выделяет 4 основных типа теорий:

1. Психоаналитические теории, подчеркивающие адаптивную функцию тревоги и рассматривающие болезненную тревогу как следствие неразрешенных детских конфликтов.

2. Теории, рассматривающие тревожные нарушения, как генетически детерминированные, обусловленные биохимическими нарушениями центральной нервной системы, и качественно отличающиеся от нормальных состояний тревоги. Огромное число нейробиологических исследований тревоги, подтверждающих связь тревоги с метаболическими дисфункция-

ми, исследование генетических корней тревоги служат подтверждением этой гипотезы. Однако в данных теориях, как отмечает M.Roth, не обращается должного внимания на развитие истоков тревожных нарушений, на связь между неврозом и личностной жизнью, на наличие связи между нормальной и болезненной тревогой.

3. Теории, в которых нормальная и болезненная тревоги имеют общее происхождение и определяются количеством личностных нарушений. Авторы отмечают адаптивную функцию тревоги. Тревожный невроз видится как малоадаптивное и пролонгированное выражение нормальных ответов на стресс. Преимущество этих теорий в обеспечении единого подхода к тревоге как компоненту нормальной душевной жизни, тревоге как черте тревожной личности и тревоге как лидирующему симптому в различных формах душевных расстройств. Вследствие фокусировки на симптомах, недостаточно внимания уделяется глубинным личностным причинам тревоги, что приводит к некоторой поверхностности.

4. Теории, на которых базируется бихевиоральная терапия и комбинированные когнитивно-бихевиоральные методы, рассматривающие тревогу в терминах обучения и обусловливания искаженными когнитивными схемами, оценками. M.Roth отмечает, что вопрос о возможности достижения результата с помощью психологических форм лечения, при отсутствии знания о базовых личностных установках и факторах, их сформировавших, остается открытым.

Ни одним из этих направлений не рассматривается вопрос о глубинных причинах тревоги, исследование которого, на наш взгляд, необходимо для формирования представления о природе тревоги.

Выработка более ясного представления о природе тревоги и достижение некоторого согласия по этому вопросу – дело будущих исследований и будущего взаимодействия ученых и практиков, занимающихся этой проблемой. Однако, распространенность тревоги в практике психологического консультирования требует от психолога-практика понимания феномена тревоги, его корней.

Общепринято, что тревога связана с переживанием угрозы, и в основе тревоги лежит неразрешенный конфликт. Большинство исследователей полагают, что тревога является нормальной эмоцией, часто испытываемой каждым человеком. Исследователями выделяются разные содержания конфликта. Это и конфликт между бессознательными влечениями и репрессивными нормами, между различными потребностями, между воображаемым миром и опытом реального мира, между желанием быть принятым другими людьми и переживанием отвержения. По замечанию П.Тиллиха, обычно один из конфликтов принимается за основной. «В большинстве исследований тревоги, выполненных в психологических

терминах, выделение того, что базисно, а что производно, необоснованно. Каждая из теорий тревоги обращает внимание и на актуальные симптомы, и на фундаментальные структуры, но изменчивость наблюдаемого материала возвышает одну часть, придавая ей центральное значение. Существует и другая причина для состояния путаницы в психотерапевтических теориях тревоги, несмотря на глубокие прозрения. Это недостаток ясного различения между экзистенциальной тревогой и патологической тревогой. Такое различие не может быть достигнуто только одним психологическим анализом, это дело онтологии. Только в свете онтологического понимания человеческой природы материал, добытый психологами и социологами, может быть организован в последовательную и всестороннюю теорию тревоги” (Tillih, 1952, с. 65).

Понимание человека как существа, принадлежащего двум мирам, утверждение двойственности человека характерно для всей религиозно-философской литературы: человек является существом и материальным, и духовным. Связывая тревогу с двойственностью человека, С.Кьеркегор одним из первых предположил, что источник тревоги находится внутри человека. Он отмечает, что если бы человек был зверем или ангелом, он не мог бы испытывать тревогу. Тревогу он способен ощущать вследствие того, что является синтезом того и другого. Тревога, по мысли Кьеркегора, коренится в страхе небытия или бессмысленности.

П.Тиллих также утверждает, что тревога является реакцией на угрозу небытия. Небытие – это не просто физическая смерть, это угроза пустоты, ничто. “Тревога может быть страхом неизвестного, но это недостаточное объяснение тревоги. Существует бесчисленное число областей неизвестного, различных для каждого субъекта и встречаемых без всякой тревоги. Значит, это неизвестное – особенное. Это неизвестное, которое по самой своей природе не может быть узнано, это небытие” (Tillih, 1952, с.37).

По замечанию П.Тиллиха, тревога всегда является тревогой небытия. “Непосредственно видно, что тревога – болезненное чувство неспособности справиться с угрозой в отдельной ситуации. Но более тонкий анализ показывает, что в тревоге о любой отдельной ситуации присутствует тревога о человеческой ситуации. Это тревога неспособности сохранить собственное бытие, которая лежит под каждым страхом ...” (там же, с.37). Угроза небытия скрыта за множеством других угроз. Все относительные угрозы – угрозы только потому, что в их основании лежит абсолютная тревога небытия. Р.Мэй считает, что “любая тревога порождается конфликтом, корни которого тянутся к изначальному конфликту между бытием и небытием” (May, 1983, с.287). То есть в основании любой тревоги лежит глубинная тревога, связанная с угрозой небытия.

Тревогу связывают с нарушением личностного развития. По словам Р.Мэй, тревога – это состояние индивидуальности, когда она сопротивляется осуществлению своих возможностей. “Переживание тревоги показывает, что существует некая новая возможность бытия; некоторая потенциальность может реализоваться, но ей угрожает небытие” (May, 1983, с.112). Остается неясным, отказ от каких возможностей вызывает тревогу. П.Тиллих, говоря о развитии личности, использует слово “*self-affirmation*”, которое можно перевести как “*самоутверждение*”, но, возможно, лучше перевести как утверждение “я”, поскольку на русском языке слово “*самоутверждение*” имеет негативный оттенок значения – утверждение самости. П.Тиллих выделяет три аспекта утверждения “я”: онтический, онтологический и моральный, в которых небытие может угрожать бытию, и, соответственно, выделяет три типа тревоги. Для невротического развития характерно редуцированное утверждение. С редуцированным утверждением себя, называемым им нереалистичным, связана патологическая тревога. “В невротическом состоянии утверждение себя неудачно, оно может быть очень сильным, очень выраженным, но “*self*”, которое подтверждает человек – редуцировано... Он утверждает что-то меньшее, чем его основное или потенциальное бытие” (Tillih, 1952, с.66). Таким образом, П.Тиллих обращает внимание на содержание “я”, которое утверждает человек. Патологическая тревога возникает из-за отказа человека осуществлять свое, пользуясь словами П.Тиллиха, “потенциальное бытие” и осуществления редуцированного “я”. За стремлением реализовывать ограниченное “я” лежит отказ от реализации потенциального “я”, вызывающий патологическую тревогу. Можно предположить, что тревога не является необходимым компонентом личностного развития, связанного с реализацией “потенциального бытия”.

Однако, Р.Мэй, П.Тиллих и другие исследователи пишут о неустранимости глубинной тревоги, о том, что она принадлежит существованию. Остается неясным, почему не только отказ от личностного развития, но и утверждение потенциального, не редуцированного “я”, также связано с глубинной неустранимой тревогой. Связывая тревогу с угрозой личностному развитию, авторы в то же время пишут о полезной, творческой функции тревоги (Мэй, 2001), (Tillih, 1952), (Gershenson, 1977), (Barlow, 2002).

Предполагается, что тревога представляет собой универсальное переживание, крайне необходимое для выживания. Распространенность этого переживания общеизвестна, однако остается неясным, в чем заключается крайняя необходимость состояния тревоги, и почему она является неотъемлемой частью существования.

Необходимость и неизбежность состояния тревоги можно было бы принять, если бы это состояние было связано с состоянием внутренней борьбы с грехом, которое свойственно человеку. Однако, состояние тревоги характеризует не состояние внутренней борьбы со злом, а тяготение человека к избранию небытия и избрание небытия. Тревога, по словам Р.Нибура (1941), – внутреннее описание состояния искушения. Тревога – это внутреннее условие греха. Этой же позиции придерживается Кьеркегор: “Тревога – психологическое условие, предшествующее греху. Это так близко, так страшно близко к греху, но пока это еще не совершение греха” (цит. по: *Nibur*, 1941, с.182). Грех (зло) не имеет бытия, соответственно тревога, являясь реакцией на угрозу небытия, растет по мере приближения к небытию, по мере склонения на сторону греха.

Исследователи полагают необходимым разделять экзистенциальную и патологическую, невротическую тревогу. П.Тиллих отмечает, что патологическая тревога возникает как следствие непринятия экзистенциальной тревоги в себя, экзистенциальная же, глубинная тревога является неустранимой, присущей человеческому существованию и, в этом смысле, нормальной. “Базовая тревога, тревога конечного бытия об угрозе небытия, не может быть устранена. Это принадлежит существованию” (*Tillih*, 1952, с.39).

Р.Мэй различает нормальную и невротическую тревогу. Нормальная тревога для Р.Мэя – это и глубинная, экзистенциальная тревога, которую он связывает с присутствием фактора случайности в человеческой жизни, и тревога, связанная с развитием человека. Невротической тревогой является тревога, которая не преодолевается, поскольку объект тревоги вытеснен. Вытеснение объекта тревоги – основная черта невротической тревоги. Нормальную тревогу можно конструктивно преодолеть, поскольку не происходит вытеснения, не формируется интра-психический конфликт.

Однако, преодоление или не преодоление тревоги, на наш взгляд, не является достаточным основанием для разделения невротической и нормальной форм тревоги. На практике, как отмечает Р.Мэй, весьма трудно отличить нормальный компонент тревоги от невротического.

Американский психотерапевт Р.Гершензон разработал концепцию, в которой выделяются три вида тревоги: нормальная, токсическая и священная, и рассматриваются отношения между ними.

Нормальная тревога – тревога, коренящаяся в осознании нашего статуса как уязвимого биологического организма, благополучию которого угрожает многое, и связанная с биологическим инстинктом самосохранения. (Этот вид тревоги П.Тиллих называет тревогой рока и смерти.) Это некоторая базовая, по мнению Р.Гершензона, форма, которую З.Фрейд определил как “объективную тревогу”, а Р.Мэй называл “нормальной тревогой”.

Способность переживать нормальную тревогу относится к биологической реакции, общей для всех млекопитающих. Объект нормальной тревоги – обычно внешний вызов или угроза в настоящем. Однако, нормальная тревога включает в себя и осознание возможных опасностей или проблем. Нормальная тревога “включает все формы человеческой заботы о нашей фундаментальной неспособности гарантировать осуществление наших желаний” (*Gershenson, 1977, с.20*). Позитивные аспекты нормальной тревоги, по мнению автора, заключаются в том, что она предупреждает об опасности и возможности роста. Автор отмечает, что нормальная тревога сопровождает каждый новый опыт, сопровождает личностный рост.

Токсическая тревога – форма тревоги, которую современные психологи и психотерапевты диагностируют как тревожные нарушения, нарушения настроения (депрессия), злоупотребление некоторыми веществами (объедание, курение, наркотики, алкоголь и т.п.). Токсическая тревога может выражаться как зависимость, критичность, жестокое поведение; тревога подвигает людей искать облегчения в таких видах деятельности, как азартные игры, навязчивый секс, просмотр телевизора, shopping. Токсическая тревога – это навязчивое беспокойство, паника, в которые переходит стремление предвидеть потенциальные проблемы.

Священная тревога, как указывает автор, – это тревога, которую П.Тиллих называл экзистенциальной тревогой. Эта тревога открывает наше внутреннее ядро – нашу связь с Создателем, на языке религии она именуется Страхом Божиим.

Автор обращает внимание на то, что одна форма тревоги переходит в другую. За нормальной формой тревоги стоит священная тревога. Токсическая форма тревоги развивается при отказе человека встретиться с нормальной и священной тревогой, когда он не обнаруживает за нормальной тревогой священную. “Этот отказ, сознательный или нет, приводит наши реальные тревоги в подземелье, и потом они поднимаются вновь в очень деструктивных формах” (*Gershenson, 1977, с.22*). Таким образом, условием перехода тревоги на предшествующий уровень является избегание тревоги. Игнорируемая тревога становится деструктивной силой. Когда священная тревога игнорируется, она трансформируется в нормальную. В случае игнорирования нормальной тревоги она опускается на предыдущий уровень и развивается токсическая тревога. Напротив, обнаруживая за нормальной тревогой священную, мы можем, по мнению автора, трансформировать последнюю в спокойствие. Спокойствие ведет нас к любви, мудрости, внутреннему миру и руководит нами, помогая разрешать любые новые тревожные проблемы. Токсическая тревога может быть разрешена трансформированием ее в нормальную и, затем, в священную.

Автор не видит иного способа разрешения нормальной и токсической тревог, кроме обнаружения священной, лежащей в их основе, и обращает внимание на возможность обретения спокойствия, через обнаружение священной тревоги.

Действительно, если глубинная тревога лежит в основе невротической, то можно предположить, что для преодоления невротической тревоги необходимо выявление глубинной тревоги и разрешение конфликта, лежащего в ее основе. Стремление же избежать тревоги, не разрешая конфликта, лежащего в ее основе, приводит к скрытой тревоге, которая может проявляться в состояниях беспечности, безразличия, эмоциональной тупости, либо в лихорадочном погружении в какую-либо деятельность с целью ухода от личностных проблем.

Связывая состояние тревоги с отказом от осуществления потенциального бытия, П.Тиллих разделяет понятие потенциального бытия и редуцированного “я”. Эти понятия можно соотнести с понятиями потенциального “я”, “духовного Я” (Т.А.Флоренская), “творческого Я” (А.А.Мелик-Пашаев) и “наличного Я”, “эмпирического Я”. Идея потенциального “я” проходит через всю историю культуры. Человек призван к воплощению “духовного Я”, к тому, чтобы становиться самим собой.

Становление личности может идти двумя путями. Один из них – путь выявления “духовного Я”. Это путь верных выборов, путь тяготения к добру и выбор духовного – путь глубокого внутреннего диалога. На этом пути внутренняя борьба со злом существует, но состояний колебания, состояний тяготения к неверному выбору нет, соответственно, и тревоги нет. “Наличное Я” возникает и развивается как воплощение “духовного Я”. Это путь, на котором человек, преодолевая греховность своей падшей природы, не делает неверных выборов, не пачкает себя грехом, – крайне редкий.

В большинстве случаев, становление личности идет через преодоление “наличного Я”, которое развивается не как воплощение “духовного Я”, а как противопоставление ему. “Наличное Я” развивается, в таком случае, через противопоставление другому и обособление от него, через эгоцентрическое самоутверждение. Когда человек не выявляет свое высшее Я, не прислушивается к нему, а отвергает, то появляется и нарастает угроза небытия, и он испытывает состояние тревоги. Тревога связана с отказом от становления личности и осуществлением своего редуцированного “я”, своей самости. Состояние тревоги свидетельствует о внутреннем неблагополучии, о нарушении внутреннего диалога между “наличным Я” и “духовным Я”. Становление личности, в таком случае, идет через осознание и разрешение конфликта, через принятие ранее отвергаемого “духовного Я”, преодоление неверных выборов и их последствий, преодоление “наличного Я”, преодоление тревоги. По мере разрешения внутреннего противоре-

чия и развития внутреннего диалога, обретается и углубляется состояние внутреннего мира.

Патогенность нравственного конфликта, его влияние на психическое состояние человека и психотерапевтическая роль его осознания и разрешения выявлены Т.А.Флоренской. Конфликт с духовным приводит к тягостным психическим состояниям, тревоге и депрессии. Разрешение нравственного конфликта приводит к улучшению психического состояния человека.

Чем глубже нарушение внутреннего диалога, тем сильнее состояние тревоги, которое, по-видимому, может стать хроническим и привести к формированию тревожности как устойчивой личностной характеристики.

По мере неверных выборов растет дезорганизация целостности человека и углубляется противоречие между духовным и наличным, переходит в конфликт, приводящий к отвержению духовного. Конфликт становится все более скрытым для сознания, все труднее осознаваемым; тревога, свидетельствующая о конфликте, вытесняется. Корни тревоги скрыты, но они дают силу всем проявлениям тревоги. Чем глубже конфликт, тем более глубинная тревога вытеснена из сознания и реализуется в многообразных формах, переполняющих нашу жизнь. Такое состояние описано епископом Феофаном Затворником: "...одна тревога гонит другую: то досада от неисполнения желаний; то скорбь от потери достигнутого; тут страх за себя или за других; там томление от неумеренной или обманутой надежды; вчера неудача поразила как стрелой, ныне забота как червь точит; завтра неблагоприятное стечение обстоятельств грозит разбить параличом" (*Епископ Феофан Затворник*, 1991, с.33).

Состояние, описанное святителем Феофаном, настолько узнаваемо и знакомо каждому, что это позволяет выделять его в состояние "нормальной" тревоги. За "нормальными" тревогами лежит глубинный конфликт, ставший нормой нашей жизни. Чем глубже конфликт, тем более доминируют многообразные потребности "наличного Я", зарождается и растет множество желаний и масса забот и тревог, поскольку человек чувствует, что нет никаких гарантий к их осуществлению.

Угроза нашему биологическому существованию, с которой связана тревога рока и смерти, является реальностью нашей жизни. Человек, внутренне диалогичный, в отличие от конфликтного, иначе переживает эту угрозу. Мысль о смерти и даже не абстрактная мысль, а ожидание смерти может привести к тому, что человек ответственнее относится к себе, к времени, к другому. Угроза смерти переживается не как тревога рока, судьбы или смерти, но как память смертная, которую архимандрит Софроний (Сахаров) (1985) описывает как особое состояние, совсем не похожее на всем нам свойственное знание, что в какой-то день мы умрем. Па-

мять смертная, по словам митрополита Антония Сурожского, не предполагает того, “чтобы мы жили, как испуганные, и мысль о смерти отравляла каждое мгновение нашей жизни, чтобы всякая радость была омрачена, чтобы надежда наша умирала при мысли о том, что нет дела, которое стоит начинать, потому что мы может быть его не совершим. Память смертная – творческое, животворящее отношение к жизни и к смерти” (*Антоний, митрополит Сурожский*, 2001, с.177).

Экзистенциальную или глубинную тревогу – тревогу небытия, на наш взгляд, неправомерно отождествлять со страхом Божиим. Тревога небытия, ощущаемая как состояния пустоты, тоски (“как будто все умерло кругом, и я полумертвая”), связана с состоянием отчаяния, отказа от веры, надежды, от чаяния. Состояние тревоги болезненно, мучительно, тревога томит человека, страх Божий – иное состояние, которое нельзя назвать болезненным. По словам архиепископа Иоанна Сан-Францисского (Шаховского) (1992), существуют различные страхи: страх потерять имущество или упустить шанс для захвата имущества, власти, страх “черного дня”, страх показаться наивным, вызвать насмешку, страх от душевной пустоты и страх матери, боящейся разбудить ребенка, страх потревожить больного, страх предать, изменить, оказаться неверным, и последние, будучи этическими страхами, близки к религиозному страху. Существует темный, грешный страх себялюбия, суеверия, и светлый возвышенный, благоговейный страх Божий, высокий трепет. “Темные страхи гнетут, обессиливают, убивают. Светлые страхи собирают душу, очищают вводят в мир Святого Духа” (*Архиепископ Иоанн Сан-Францисский (Шаховской)*, 1992, с.142). Высокий чистый страх Божий вводит человека в высшее, светлое бесстрашие. В этом страхе, по словам архимандрита Софрония (1985), нет ничего общего с животным страхом, охваченные им освобождаются от всякого иного страха. Страх этот очистителен и несет нам свет разумения нашего состояния и святости Бога. Страх Божий питается любовью, а не тревогой.

Указывая на позитивный аспект тревоги, авторы считают, что тревога связана с возможностью роста, движения вперед. Тревога нового, неизвестного, “сопровождающая движение вперед”, также обычная и знакомая, пожалуй, каждому тревога, связана, на наш взгляд, с угрозой нашему приукрашенному “я”. Не все новое и неизвестное, предстоящее нам, вызывает тревогу; тревога, “сопровождающая движение вперед”, связана с угрозой разрушения нашего идеализированного “я”, с опасением оказаться не на высоте своих притязаний и ожиданий. Если человек не выявляет свою личность, но надевает некую маску, которую надо поддерживать, угроза ее утраты существенна. Для внутренне диалогичного человека не характерна угроза идеализированному “я”, поскольку такого образования (маски) у

него не существует. Тревога связана с ложным самоподтверждением, подтверждением идеализированного “я”, в таком случае существует угроза рока, угроза осуждения, но за этим стоит угроза ничто, пустоты и бессмысленности, поскольку человек не подтверждает свое истинное “я”.

Если за конкретными тревогами, которыми опутана наша жизнь, скрывается тревога глубинного конфликта, то и преодоление этих тревог лежит в плоскости разрешения глубинного конфликта. Глубинная тревога связана с противоречием “духовному Я”, с нарушением диалога, внутреннего мира между наличным и духовным. Это состояние характеризует не борьбу со злом, а склонение на сторону зла, которое разрушает внутренний мир, о чем и свидетельствует тревога. Человек призван к внутренней борьбе со злом, которым пронизано его падшее естество. Находясь в состоянии внутреннего борения, человек тяготеет либо к избранию добра, либо к избранию зла. Избрание доброго приводит к утверждению духовного начала в человеке. Избрание злого, которое не имеет своей сущности, не имеет бытия, ведет к небытию и нарастанию тревоги. Состояние тревоги – предупреждение о возможной ошибке, о склонении на сторону греха.

Как глубинная тревога, возникающая вследствие глубинного конфликта, прячется за частными тревогами, так и глубинный конфликт проявляется в других, более частных и поверхностных, конфликтах, принимает разные формы. Обнаруживая за частными тревогами глубинный конфликт, мы встаем перед необходимостью его разрешения, которое открывает путь к диалогу, то есть состоянию внутреннего мира с “духовным Я”, но борьбы с греховными состояниями. Опыт диалога приводит к осознанию необходимости и возможности разрешения конфликтов и преодоления тревог, но обретения страха Божия и памяти смертной.

Отсутствие тревоги не означает отсутствие страдания, душевной боли. Состояние внутреннего мира – это не состояние безразличия, отчужденности от других людей, эмоциональной тупости, оно связано с принятием страдания, терпеливым несением скорбей. Внутренний мир – это, по словам святых Отцов, чистота сердца. Для очищения сердца нужны великие труды и скорби. Человек чистого сердца исполнен милосердия и сострадания к другим, он принимает на себя страдание других людей. Состояние внутреннего мира возможно при глубокой вере и уповании на промысел Божий.

Тревога же связана с чрезмерной надеждой на свои силы. Надежда только на свои силы (самоуверенность) и помощь других сопровождается чувством безнадежности, томительных сомнений, такой человек находится неизбежно в постоянной тревоге. “Боязливость есть уклонение от веры в ожидании неожиданностей” (*Архиепископ Иоанн Сан-Фанцисский (Шаховской)*, 1992, с.145). По словам прп. Исаака Сирина, кто хочет, чтобы

исполняема была собственная его воля, тот вспыльчив и исполнен страстей – все таковые пребывают в таком же смятении, как сражающиеся ночью, и осязают тьму, находясь вне области жизни и света.

Свобода от тревоги нам предписана. Конечно, это не легко достигаемая возможность, и мы часто отрицаем ее, отрицаем само существование возможности не тревожиться. Свобода от тревоги, по словам Р.Нибура, – это возможность, которую человек отрицает в своих действиях, но, если совершенное упование на Божественный промысел достигнуто, тревоги нет.

ЛИТЕРАТУРА

- Антоний, митрополит Сурожский. Человек перед Богом. – М., 2001.*
Архиепископ Иоанн Сан-Францисский (Шаховской) Избранное. – Петрозаводск: “Святой остров”, 1992.
Архимандрит Софроний (Сахаров). Видеть Бога как он есть. – Essex, 1985.
Астапов В.М. Тревожность у детей. – М., 2001.
Мэй Р. Смысл тревоги. (Пер. с англ.). – М.: Независ. фирма “Класс”, 2001.
Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. – М., 1991.
Флоренская Т.А. Мир дома твоего. Психология в жизни. – М., 1998.
Флоренская Т.А. Диалоги о воспитании и здоровье. – М., 2001.
Епископ Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. – Л.: Соборный разум, 1991.
Шиманский Г.И. Христианская добродетель целомудрия и чистоты. – М., 1997.
Barlow D. Anxiety and its disorders. – 2002.
Gershenson R. Finding serenity in the age of anxiety. – 1977.
May R. The discovery of being. – 1983.
Nibur R. The nature and destiny of man. – Vol. 1: Human nature. 1941.
Tillih P. The courage to be. – 1952.
Roth M. Anxiety and anxiety disorders – general overview / Handbook of anxiety. Vol.1. Biological, Clinical and Cultural Perspectives. Ed. Sir M.Roth, R.Noyes, Gr.D. Burrows. 1988, p.1-47.