

ТРЕВОГА И СТРАХ: ЕДИНСТВО И МНОГООБРАЗИЕ ВЗГЛЯДОВ

*...пнзис ибные ародкты сал нрс и пазбибаюс рю
он л днд с нвн, как целобек брсндчаеатрюр с пдбо-
вни, гбивадс рюрквнзы мдди онднгнлеаает вызы-
вающид с пдбнвт одде ивамию*

Кьеркегор

Санкт-Пдс дпатв, 8-9 уд враля 2003 внга. Более двухсот человек из Санкт-Петербурга, Москвы, других городов России, а также Прибалтики, Украины, Белоруссии, Финляндии приняли участие в пятой по счету конференции **“Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов”**. Ежегодно группа компаний **“ИМАТОН”** выступает организатором и проводит три научно-практические конференции, затрагивающие проблемы основных направлений деятельности психолога – в школе, в бизнесе, а также в области, относительно которой все еще сохраняется неясность: является ли она сферой деятельности только психолога или только врача-психотерапевта? Мы имеем в виду индивидуальную и групповую психологическую помощь людям различного возраста и статуса.

“В своей психотерапевтической практике я неоднократно замечал, что многие, если не все проблемы, с которыми к нам обращаются клиенты, в конечном счете можно переформулировать в терминах тревоги и страха, – заметил научный руководитель конференции, ректор Института практической психологии **ИМАТОН** Александр Иосифович Палей. – Вслед за Фрейдом, есть основание считать, что разрешение загадки тревоги может пролить свет на всю психическую жизнь человека. Идея выбора феноменов тревоги и страха в качестве предмета обсуждения на конференции связана еще и с тем, что данная тема включает в себе множество различных координат, обсуждение которых с позиций нашего времени чрезвычайно важно для практикующего психолога, психотерапевта. Это и сам предмет –

достаточно обобщенный по своему характеру, когда дело касается понятия *с пдбнви*, и максимально конкретный применительно к *ун аии*; многообразие теоретических подходов к обоим феноменам в разных школах психотерапии и психологии; столь же многообразные формы практической работы с проявлениями тревоги и страха; и, наконец, тревоги и страхи профессионалов – самих терапевтов, консультантов...”.

Во время двух дней работы конференции были затронуты различные аспекты тревоги и страхов: феноменологические, онтогенетические, психофизиологические, психотерапевтические. Отличительная особенность конференций *“ИМАТОН”* – ориентация, в первую очередь, на практикующих психологов. Ее участникам была предоставлена возможность поделиться результатами своей работы, получить обратную связь, узнать об опыте коллег, услышать что-то совершенно новое для себя.

Традиционное пленарное заседание включало выступления не только основных докладчиков, но и содокладчиков. Идея оппонирования с самого начала хода конференции задала ей тон живой дискуссии.

Результаты обширного экспериментально-психологического исследования, посвященного изучению возможной роли тревоги в развитии психосоматических заболеваний, представил в своем докладе *“Псифлнвицдржаю хапактерирс ика с пдбнви т анльнф осифрнл ас ическил и паррс пнирс баму”* д.п.н., проф. **В.А.Ананьев** (кафедра клинической психологии психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И.Герцена). Рассматривая тревогу в качестве основного побудителя человеческого поведения, с психофизиологической точки зрения докладчик представил этот феномен как следствие генерализованного состояния неопределенности. Подобное состояние до некоторой степени находит отражение в понятии “попробуйте”, которое отражает всю неоднозначность прогноза возможных исходов инициативы: то ли добьешься успеха, то ли потерпишь крах. Тревога сопутствует всем формам психосоматических дезадаптаций, а в ряде случаев (депрессивные, ипохондрические расстройства) выступает в качестве их стержневого компонента. Состояние неопределенности стало постоянным для нашей страны, заметил докладчик, в результате депрессивные состояния, особенно при хроническом течении психосоматических заболеваний, интериоризируются и сливаются с личностью. В заключение выступавший подчеркнул возрастающую роль экспериментально-психологических исследований в клинике соматических заболеваний.

В ходе обсуждения доклада наибольшее внимание привлек вопрос о природе тревоги и роли цивилизации как фактора, интенсифицирующего это состояние. “Тревога присуща не цивилизации, а человеку как таковому, – заметил содокладчик-оппонент д.м.н., проф. **А.В.Гнездилов**. – Но роль цивилизации проявляется в том, что она способствует “передозировке”

тревоги”. Далее содокладчик подчеркнул, что во всех древних культурах и религиях противоядием тревоги служило состояние *рлинднию* Альтернативной ситуации неопределенности выступает состояние внутреннего покоя. Задача терапии тревоги сводится к тому, чтобы научить человека обращаться с ситуацией неопределенности и, “дозировав” тревогу, использовать ее как мобилизующую силу.

Анализу исследований физиологических и нейрохимических механизмов страха и тревоги был посвящен доклад “*Псифнфизинлнвическид ароекты с пдбнви и рс паха*”, с которым выступил д.м.н., проф. **Б.В.Овчинникова** (лаборатория психического здоровья кафедры психиатрии Военно-медицинской академии). Докладчик подчеркнул существование принципиальных различий между тревогой и страхом, включая их разное адаптивное значение и мозговое обеспечение. Если страх и его крайняя форма – паника являются базовой эмоцией, активирующей реакцию борьбы, а главным образом – бегства в рамках инстинкта самосохранения, то тревогу следует считать сложной формой эмоций и когниций, гораздо более расплывчатой и неопределенной. Оба феномена формируются с помощью взаимосвязанных мозговых механизмов, находящихся на разных уровнях иерархии. Участие коры в тревожных реакциях выше, чем в реакциях страха. Причины индивидуальных различий в эмоциональной реактивности и общей стрессоустойчивости лежат, по мнению докладчика, в генетическом разнообразии человеческой популяции, только треть которой может быть признана сегодня полностью психически здоровой.

Содержание этих двух основных выступлений первого дня конференции и развернувшейся вокруг них дискуссии В.А.Ананьев резюмировал парадоксальным, на первый взгляд, суждением: «Человек может жить без тревоги, и он прекрасно без нее обходится – если это ему удастся...»

В своем докладе “*Сс пафи ндимндрсбн*” к.п.н., ректор Института практической психологии “ИМАТОН” **А.И.Палей** обосновал и развил идею, согласно которой невротические страхи настолько тесно переплетены с переживанием одиночества (субъективным ощущением дефицита эмоциональной близости, поддержки, контакта), что преодоление одиночества неизбежно уменьшает и сами страхи. С практической точки зрения это означает, что в процессе психотерапевтической работы с клиентом, жалоба которого связана с тревогой и/или страхом, внимательное изучение проблематики одиночества, как правило, оказывается не лишним смыслом. Автор выделил специфическую форму одиночества, связанную с понятием “зоны внутреннего одиночества” (феноменологическое пространство личностно значимых переживаний и размышлений субъекта), где взаимная сопричастность состояний одиночества, тревоги и страха возрастает. В

свете этого понятия новое значение приобретает проблема глубины психотерапевтического контакта при терапии указанных состояний.

О связи неосознаваемых психотерапевтом собственных тревог и страхов и высоким уровнем тревог и страхов клиентов говорил в своем докладе *“Тревога и рспах: друзьяюили врави осифис дпаодбса?”* Э.Г.Эйдемиллер, д.м.н., зав. кафедрой детской психиатрии и психотерапии Медицинской академии последипломного образования. Переживание психотерапевтом тревоги и страха нельзя “отменить”, поскольку в последнем случае он перестанет обладать признаками жизни, заявил докладчик. Развивая свою мысль, иллюстрируя ее примерами из клинической практики, он сформулировал вывод, что эмоции тревоги и страха, будучи эмоциональными компонентами контрпереносов психотерапевта, могут играть позитивную роль и выступать в качестве друга и советчика психотерапевта. Говоря о совладании с собственными тревогами и страхами, выступавший особо выделил значение двух фундаментальных параметров личностного и профессионального измерения психотерапевта: толерантности и идентичности.

“Хаос – не страшен. Он – просто есть. Можно признавать этот факт либо не соглашаться с ним. Но хаос от этого не перестанет существовать”, – лейтмотив доклада *“Эс нс нал аммбый те ар фанра”* к.м.н., директора Восточно-Европейского Гештальт Института **К.В.Павлова**. По мнению докладчика, именно неоправданное центрирование “субстрата” принятия жизненных решений внутри собственной персоны и есть основная причина тревоги в современном мире. Законы принятия решений существенно сложнее. Феномены тревоги и страха автор доклада проанализировал, опираясь на базовые принципы теории хаоса и теории поля, что позволило ему провозгласить: принципиальную неконтролируемость событий человеческой жизни, столь же принципиальную невозможность понять одним человеком другого человека, необходимость принятия непредсказуемости человеческой жизни и невозможности добиваться своего во всех ее обстоятельствах. Словом, психотерапия тревоги – это, прежде всего, принятие Хаоса.

Большой интерес у собравшихся на конференции вызвали вечерняя и утренняя лекции *“Тидбнва и рспах – отсдчдрс вид дилдс амса”*, которую прочитал **Ф.Е.Василюк**, к.п.н., декан факультета психологического консультирования Московского государственного психолого-педагогического университета, и *“Экзирс дмжильнаю с пдбнва и как р мди мд анпнс ырйб – Д.А.Леонтьева*, д.п.н., проф. факультета психологии МГУ, директора Института Экзистенциальной психологии и жизнетворчества. Обе эти лекции как бы “перебросили мостик” от академического первого дня к практическим психотерапевтическим, творческим формам работы второго дня конференции.

На обсуждение участников “круглых столов” и секций были вынесены разнообразные вопросы психологической теории и практики в свете проблемы тревоги и страха. К сожалению, рамки отчета заставляют ограничиться лишь перечислением основных из них:

Секцию “*Тревоги и рс пахи гдс ди и онгпнрс кнв: гиавмнрс ическид и орифнс дпаоевтицдржид апроекты*” провели **Э.Г.Эйдемиллер** и д.п.н. **И.М.Никольская**.

Круглый стол “*Имгибигтальная орифнс дпаоию с пдбнви и рс пафи: “пу-вающее” пазмннапазид онгфнгнб*” прошел под руководством **В.А.Ананьева** и **А.И. Палея**.

А.Э.Хватов, тренер, организационный консультант, директор “Пнакс ик-Цдмсна” обобщил дискуссию, развернувшуюся вокруг докладов участников конференции на секции “*Тревога и рс пафб контекрс д с пенимва и вптоонбни осифнс дпаоии*”.

Ведущие круглого стола “*Пинудрс синмальныйд с пдбнви и рс пафи*” – директор образовательных программ Института психотерапии и консультирования “*Вапл нмию*” (СПб) **А.А.Бадхен**, д.м.н., проф. РГПУ им. А.И.Герцена **С.А.Кулаков** и координатор тренинговых программ Института “*Вапл нмию*” **М.М.Певзнер** – предложили участникам исследовать “здесь и теперь” собственные страхи и тревоги, связанные с профессиональной деятельностью.

Новым идеям, которые развиваются сейчас в психотерапии терминальных состояний, а также методам терапии терминальных онкологических больных была посвящен work-shop, который провел д.м.н., проф. НИПНИ им. Бехтерева **А.В.Гнездилов**.

Тревоге и страху в аспекте проблемы границ тела был посвящен другой work-shop, прошедший под руководством к.м.н., психиатра высшей категории **И.В.Добрякова**.

Некоторые отзывы участников о конференции:

Л.Л.Хнл тсиммикнва, в.Нием ши Ннбвннд: “Мне нравится, что представлены разные точки зрения на проблему. У каждого из участников есть возможность найти свою “золотую” середину, укрепиться в своих предпочтениях...”

А.В.Рюлин, Таллин: “Большая польза – от такого всестороннего обсуждения, в атмосфере живой дискуссии, обмена опытом, личных встреч, одной из самых актуальных проблем психотерапии ... Эта конференция – хороший импульс для укрепления связей эстонских и российских психотерапевтов и психологов. Эстонская школа всегда была ориентирована на петербургскую. Постараюсь передать атмосферу конференции своим коллегам”.

В.В.Пирс мнв, в.Опднбург: “...Многие услышанные вещи превратились в заметки на полях Материалов конференции ...”.

Н.Е.Гульчевская в.Рнрс нб-на-Днлт “Участие в конференции дало новый толчок работе над моей диссертацией”.

Э.А.Пшонба, Кипнбркаю нбл.: “Конференция явилась стимулом для самообразования”.

В.А.Барабач нба, СПб: “Получила поддержку единомышленников, утвердилась в правильности своего понимания работы...”

Основным итогом конференции можно считать состоявшийся диалог между людьми разных взглядов и разных ориентаций в психотерапии, медиками и психологами, сблизивший их в понимании проблемы, интерес к которой с ростом исследований несколько не угасает. Возможно, этот диалог был не полным, не всегда ясным, иногда резким, но замысел организаторов конференции – “создать условия для обмена назревшими вопросами и опытом, трудностями и находками, знаниями и чувствами” реализовался в полной мере.

М.Вольская

Т.Козатко