

Религиозная вера как ядро копинг-стратегий в экзистенциальной психологии

Научный руководитель – Винокуров Владимир Васильевич

Генераленко Георгина Геннадьевна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Философский факультет, Кафедра философии религии и религиоведения, Москва, Россия

E-mail: geo23022002@gmail.com

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время нестабильности психики, основанные на внутренних деструктивных чувствах, заключенных “в себе”, не являющиеся психическим расстройством носят массовый характер.

Начать исследование стоит с кратких сведений о том, как определяются эти деструктивные чувства, какое значение в них вкладывается исследователями, оценить предметное поле исследования. Ролло Мэй предлагает следующее определение тревоги: “тревога есть опасение в ситуации, когда под угрозой оказывается ценность, которая, по ощущению человека, жизненно важна для существования его личности” [4]. Кьеркегор считает, что тревога существует в человеке с самого рождения, однако в младенчестве она является скрытой, и только с того возраста, когда человек начинает осознавать себя, тревога начинает принимать более привычные нам формы. Это то чувство, которое невозможно удалить из человека полностью, оно ему присуще от природы. Единственное, что возможно изменить - ее характер, понизив уровень опасности для человека. В этом аспекте важно понимание того, что тревога существует двух видов: “нормальная” и “невротическая” [2]. Если мы обратимся к концепции стыда Б. Килборна, то заметим, что он проводит аналогичное разделение относительно форм стыда: он разделяет его на “ядовитый” и “очеловеченный”, и по функциям эти формы сходны с формами тревоги, или страха у Кьеркегора [1]. На основании этого сравнения подходов к описанию деструктивных чувств исследователями различных областей, можно сделать вывод о том, что основная проблема нестабильности психического здоровья многих людей состоит не только в тревожности, но и в переживании страха, отчаяния.

Основной принцип касательно способов защиты от деструктивных чувств, который выделяет Р. Мэй звучит следующим образом: “Овладение тревогой состоит в снижении ее до нормального уровня, а затем — в использовании нормальной тревоги как стимула к увеличению осознания, бдительности и жизненной энергии” [4]. Стоит отметить, что существуют как позитивные, так и деструктивные способы защиты от тревоги, такие как отрицание, безудержная, импульсивная деятельность, чрезмерная бдительность и агрессивность. Из позитивных способов справиться с тревогой он называет расширение, переобучение. В данном аспекте также важно понимать, что психика всегда неосознанно старается защититься от внешних раздражителей, однако не всегда бессознательные действия имеют эффективность и действительно снижают риск развития тревоги в “невротическую”. К примеру, к бессознательным способам защиты психики можно отнести игнорирование проблемы, самообман, самобичевание и многие другие способы приглушения травматического переживания. Для решения проблемы травмы психики от деструктивных чувств, в частности от тревоги, исследователи предлагают различные способы. К примеру, Мэй приводит примеры исследований, в которых солдаты делятся своими способами защиты от тревоги в военное время. Один из респондентов рассказывал, что проезжал сотни миль по опасным дорогам через джунгли во время вьетнамской кампании, чтобы исповедаться католическому священнику, который плохо говорил по-английски. Преодолевая

такой путь ради собственных религиозных целей, он чувствовал во время боя, что ему нечего бояться. Другой респондент отмечал, что доверял своему капитану почти так же, как Господу Богу. Данные примеры показывают, что вера в Бога, и в его справедливость настолько крепко уложена в сознании человека, что дает ему изначально уверенность в себе, в собственной неуязвимости. Эти чувства заставляют тревогу отступать на второй план, даже в самых стрессовых ситуациях [4]. Здесь следует также обратиться к Серену Кьеркегору, который, будучи религиозным философом, считал веру одним из основных способов защиты от деструктивных чувств. Так, он говорит: “Страх — это возможность свободы, только такой страх абсолютно воспитывает силой веры” [2]. Он считает, что воспитание возможностью дает человеку максимум, поскольку, эта возможность, стремление к Богу, бесконечна. Тот человек, в котором страх воспитан к вере, придет к тому, что его страх будет искоренять то, что он сам же и создал, пишет Кьеркегор.

Таким образом, многие из исследователей рассматривают религиозную веру как один из возможных способов защиты, ядро формирования копинг-стратегии, направленной на то, чтобы уберечь психику от травмирующих чувств. Она становится неким блокатором в постоянно увеличивающемся “снежном коме” из деструктивных чувств, доводящем человека, в худших случаях, до состояния крайней психической и эмоциональной нестабильности и психических расстройств. Однако стоит отметить, что не смотря на то, что многие люди обращаются к Богу только в случае серьезных проблем и отсутствии поддержки со стороны близких, по настоящему вера может помочь только в случае действительно искренней веры, при испытании религиозного чувства, которое, как признаются многие верующие, открывается далеко не каждому человеку из тех, кто считает себя верующим. Поэтому, особенно в вопросах массовой тревожности, данный способ защиты может подойти абсолютно не всем.

Источники и литература

- 1) Килборн Б. Травма, стыд и страдание. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2019
- 2) Кьеркегор С. Понятие страха. М.: Академический проект, 2014
- 3) Кьеркегор С. Болезнь к смерти. М.: Академический проект, 2014 160 с.
- 4) Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001