

УДК 159.92

## СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ “СТРАХ” И “ВООБРАЖЕНИЕ”

Е.С. Демидова

Рассматривается соотношение понятий “страх” и “воображение”.

*Ключевые слова:* страх; воображение; эмоции; аффективное воображение.

---

## RELATION BETWEEN THE CONCEPTS OF “FEAR” AND “IMAGINATION”

E.S. Demidova

The article discusses the relation between the concepts of “fear” and “imagination”.

*Key words:* fear; imagination; emotions; affective imagination.

Страх, порожденный воображением,  
видит опасность даже там, где ее вовсе нет.

*Автор неизвестен*

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал страх. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, удивление, гнев или печаль. Почти каждый день мы сталкиваемся со страхом – в самых различных ситуациях. Эти ситуации ощущаются и воспринимаются нами как ситуации, в которых под угрозу поставлено наше спокойствие или безопасность. Воображение помогает нам избавиться от страха или наоборот заставляет нас воображать наихудшее, напуганнейшее, и в итоге нам становится еще страшнее.

К. Изард [1, с. 292–293] в своей книге “Психология эмоций” писал, что страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Наверное потому, что эмоция страха вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко.

Воображение тесно связано с эмоциями. Работа нашей фантазии вызывает богатую эмоциональную картину. Воображение – это процесс или способность составлять представления об объектах, явлениях и пр., фактически отсутствующих [2].

Проблема страха достаточно полно отражена в работах отечественных и зарубежных авторов, таких как З. Фрейд, Ф. Риман, Э. Фромм, С. Кьеркегор, Е.П. Ильин, П.К. Анохин и многие др.

Воображение является одной из наиболее сложных проблем в психологии. Воображение

рассматривали такие авторы, как Б.М. Теплов, Л.С. Выготский, А.В. Брушлинский, Б.Г. Ананьев, А.Р. Лурия, Дж. Гилфорд, Е. Торренс и др.

Цель данной работы – рассмотреть соотношение понятий “страх” и “воображение”.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные области исследований, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции.

Уже с самого рождения человек начинает испытывать страх. В 4 месяца малыш эмоционально отзывается на присутствие или отсутствие близких ему людей. В 7 месяцев он очень чутко реагирует на уход матери, начинает беспокоиться, испытывает нервозность и страх. Рядом с матерью ребенок чувствует поддержку, он знает, что она защитит его, теплые руки и ласковый голос матери внушают уверенность, а ее отсутствие становится травмирующим фактором [3].

По мнению Е. Ильина, страх – это эмоциональное состояние, вызванное реальной или мнимой опасностью, защитная биологическая реакция [4].

А.И. Захаров считает страх аффективным эмоционально заостренным отражением в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается

на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока [5].

А.С. Спиваковская пишет, что страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью [6].

Страх помимо отрицательной роли может играть и положительную роль. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Во-вторых, страх выступает регулятором агрессивности и служит утверждением социального порядка. Страх перед наказанием сдерживает проявления первичной биологической агрессии, а также удерживает многих граждан в рамках закона. Поведение человека, как любого другого живого существа, регулируется положительным и отрицательным подкреплением (“кнут и пряник”). В-третьих, страх способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий. Страх активизирует работу памяти и делает ее следы особо прочными. Четвертое, важное, значение страха – возможность действовать в условиях недостатка информации, когда ее не хватает для принятия всесторонне продуманного решения. Тогда стратегию поведения диктует страх. Если мозг не знает, что предпринять в критической ситуации, а у разума нет взвешенного и проверенного логической рецепта, то организм предпочитает довериться вековому опыту инстинктов и эмоций.

Еще одна, несомненно, положительная роль страха – обострение под его действием всех органов чувств человека, что позволяет видеть или даже предчувствовать мельчайшие признаки опасности.

Воображение играет огромную роль в жизни каждого человека. Благодаря воображению человек творит, разумно планируя свою деятельность, и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей. Воображение также играет огромное значение для развития и совершенствования человека как вида. Оно выводит человека за пределы его сиюминутного существования, напоминает ему о прошлом, открывает будущее. Воображение – это способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживая его в сознании, и мысленно манипулировать им [7].

Развитие воображения таит в себе и некоторые опасности. Одна из них – это появление детских страхов. Все родители замечают, что у детей уже с четырех-пяти лет появляются самые различные страхи: дети могут бояться темноты, потом

уже более определенно – скелетов, чертей и пр. Появление страхов является спутником и своего рода показателем развивающегося воображения.

Первый этап в развитии воображения можно отнести к 2,5–3 годам. В этом возрасте, по мнению О.М. Дьяченко, как раз и происходит разделение воображения на познавательное и аффективное, связанное с двумя важнейшими новообразованиями возраста [8]. С одной стороны, это отделение ребенка себя от предмета, от действия с предметом и отсюда – направленность его на овладение новыми действиями и предметами, а в случае невозможности прямого овладения – обращение к предметам-заместителям. С другой – выделение своего личного “я”, переживание своей отдаленности от окружающего мира.

Л.С. Выготский считает, что “Воображение не повторяет впечатлений, которые накоплены прежде, а строит какие-то новые ряды из прежде накопленных впечатлений. Таким образом, привнесение нового в наши впечатления и изменение этих впечатлений так, что в результате возникает новый, раньше не существовавший образ, составляет основу той деятельности, которую мы называем воображением” [9, с. 67].

По мнению Э.В. Ильенкова, “Сущность воображения заключается в умении “схватывать” целое раньше части, в умении на основе отдельного намека, тенденции строить целостный образ” [10, с. 78]. “Отличительной особенностью воображения является своеобразный отлет от действительности, когда на основе отдельного признака реальности строится новый образ, а не просто реконструируются имеющиеся представления, что характерно для функционирования внутреннего плана действий” [10, с. 89].

Воображение тесно связано со страхом. Любая сильная эмоция стимулирует работу воображения. Испытывая страх, люди воображают себе различные опасности, часто существенно их преувеличивая. Воображение может заставить человека почувствовать себя больным или, наоборот, здоровым, добавить уверенности в себе или, наоборот, вообразить себя совершенно беспомощным. Чувство неуверенности в себе часто связано с воображаемыми “косыми взглядами” окружающих, скрытыми упреками в абсолютно нейтральных фразах и ситуациях.

Однако не только чувства вызывают воображение, но и воображение усиливает переживания. Пациент, ожидающий своей очереди у зубного врача, воображает себе предстоящее испытание, а голоса или звук бормашины делают образы еще более живыми и отчетливыми, усиливая страх.

Когда мы подчиняемся страху, мы становимся рабами своего страха и опять начинаем воображать и придумывать самый наихудший итог, страшный и ужасный. Например, когда темно, то в темной комнате предметы выглядят по-другому, наше воображение придает этим предметам самые причудливые формы. Большая плюшевая игрушка в темноте становится, например, человеком, который пристально смотрит на то, как мы спим и вот-вот напугает нас. Или в темноте тапочки, лежавшие на полу, могут напомнить нам про какое-то маленькое чудовище, которое сейчас доползет до нас и укусит, при этом, конечно же, мы пугаемся.

Другими словами, наш мозг сам придумывает, а потом сам этого придуманного и пугается. Некоторые взрослые люди в течение всей жизни могут спать с включенным светом, потому что они боятся того, что может нарисовать им в темноте их воображение.

Но воображение также помогает нам избавиться от страха. В реальной жизни страх, распаленный воображением, может доходить до смешного. С точки зрения психоаналитиков, воображение защищает нас, нашу личность и борется с негативными переживаниями.

З. Фрейд считает, что воображение является средством удовлетворения невыполнимого в реальности желания, т. е. порождается депривацией. По его мнению, фантазии, как и сновидения, выполняют роль компенсаторного механизма, призванного заполнить пустоту или переадресовать причиненное зло самому обидчику. Б. Беттельхейм дополняет идею З. Фрейда, замечая, что воображение крайне необходимо для правильного развития ребенка: если учесть его бессилие и зависимость в мире взрослых, воображение спасает ребенка от беспомощного отчаяния и дарит ему надежду. Более того, на различных стадиях развития (согласно фрейдовской классификации) фантазия позволяет ребенку преодолеть свои эмоциональные психологические проблемы и даже подняться над ними [11].

Когда рождается ребенок, его самосознание начинает активно развиваться. Когда он достигает трехлетнего возраста, он начинает оценивать себя и свое место в мире, свои взаимоотношения с этим миром. В сознании его начинает формироваться желание, которое выражается фразами: “Я хочу”, “Я сам”, “Дай мне” и т. д. И вдруг на пороге нового открытия себя ребенок начинает ощущать противодействующую силу всего окружения. То, что ребенок хочет, не всегда позволено и одобряется. Образ реальности, существующий в сознании ребенка, всегда противоречит самой

отражаемой реальности. Невозможность разрешить это противоречие приводит ребенка к росту внутреннего напряжения, оно начинает накапливаться, и это все приводит к рождению тревоги и страха. Здесь и приходит на помощь воображение (аффективное воображение). Воображение достраивает картину мира ребенка и нейтрализует эмоции и понимание. Чем больше противоречий и чем более конфликтное окружение, тем больше страхов и тем больше требуется уровень развития воображения.

Аффективное воображение возникает в ситуациях противоречия, складывающегося у ребенка образа “я” реальности и является в таких случаях одним из механизмов его построения. При этом, с одной стороны, воображение может выполнять регулирующую функцию в процессе усвоения норм и смыслов социального поведения, с другой – выступать в качестве защитного механизма личности. Защита может осуществляться двумя основными путями: во-первых, через многократную вариативную репрезентацию травмирующих воздействий, в процессе которой могут находиться способы разрешения конфликтных ситуаций; во-вторых, через создание воображаемой ситуации, снимающей фрустрацию [8].

С. Янсон и С. Виноградов отмечают, что чем лучше развито воображение у ребенка, тем более “одушевленные” и непростые страхи населяют его жизненное пространство [12].

Большинство страхов мимолетны: испаряются так же быстро, как и возникают, не оказывая на жизнь ребенка сколько-нибудь серьезного влияния. С другими ребенок может справиться силой того же воображения, что и породило страх. Но самые сильные страхи становятся настоящей проблемой: они возникают в самый неподходящий момент, вызывают у малыша постоянное чувство опасности, незащищенности, тревожности.

**Вывод.** Страх является одной из самых сильных энергий, разрушающей силой, когда мы позволяем ему быть этой силой. Воображение является самым мощным инструментом в сотворении собственной реальности, и именно воображение творит нашу жизнь. Страх может быть конструктивным явлением, поскольку мобилизует организм в целом на решение многих конфликтов и преодоление многих препятствий, возникающих на пути человека. Важно только суметь с этим страхом совладать. Воображение – это важнейшая сторона нашей жизни. Это всегда создание нового в результате переработки прошлого опыта.

Когда возникают различные ситуации, воображение помогает нам избавиться от страха. Но оно же заставляет нас воображать, придумывать самое плохое и ужасное, и в конечном итоге нам становится еще страшнее.

Таким образом, можно сказать, что между страхом и воображением существует определенная связь.

#### **Литература**

1. *Изард К.Э.* Психология эмоций / К.Э. Изард. СПб.: Питер, 2006. 464 с.
2. Краткий психологический словарь / под ред. А.А. Брудного, А.В. Измайлова, Е.Г. Потехина. Бишкек, 2002. 68 с.
3. *Мухина В.С.* Детская психология / В.С. Мухина. М.: Просвещение. 1985. 272 с.
4. *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека: терминологический словарь / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
5. *Захаров А.И.* Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. СПб.: Союз, 2000. 155 с.
6. *Спиваковская А.С.* Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 2. / А.С. Спиваковская. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 48 с.
7. *Субботина Л.Ю.* Развитие воображения у детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.Ю. Субботина. Ярославль: Академия развития, 1996. 240 с.
8. *Дьяченко О.М., Кирилова А.И.* О некоторых особенностях развития воображения у детей дошкольного возраста / О.М. Дьяченко, А.И. Кирилова // Вопросы психологии. 1980. № 2. С. 107–114.
9. *Дьяченко О.М.* Развитие воображения дошкольника: методическое пособие для воспитателей и родителей / О.М. Дьяченко. М.: Мозаика Синтез, 2009. 128 с.
10. *Маклаков А.Г.* Общая психология / А.Г. Маклаков. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
11. *Дьяченко О.М.* Пути активизации воображения дошкольников / О.М. Дьяченко // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 44–51.
12. *Фридстад М., Арнольд Дж.* Ребенок с эмоционально неустойчивым характером / М. Фридстад, Дж. Арнольд. СПб.: Питер, 2004. 272 с.