

Роло Мей

СМИСЪЛЪТ НА ТРЕВОЖНОСТТА

София, 2018

ПРЕВОДЪТ Е НАПРАВЕН ПО ИЗДАНИЕТО:

Rollo May

The Meaning of Anxiety

W.W. Norton & Company, Inc, 2015

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1977 by Rollo May

© Кънчо Кожухаров, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0224-3



**РОЛО
МЕИ**

**СМИСЪЛЪТ НА
ТРЕВОЖНОСТТА**

Превод от английски
Кънчо Кожухаров



Съдържание

Предговор към първото издание	9
Предговор към преработеното издание.....	13
Благодарности	17

ЧАСТ I. СЪВРЕМЕННИ ТЪЛКУВАНИЯ НА ТРЕВОЖНОСТТА / 23

Глава 1. Тревожността в средата на ХХ век	25
В литературата	27
В социалните науки.....	31
На политическата сцена.....	34
Във философията и теологията	38
В психологията	40
Целта на тази книга.....	42
Глава 2. Философи – тълкуватели на тревожността	45
Спиноза: разумът, който преодолява страха	52
Паскал: неадекватността на разума.....	54
Киркегор: тревожността през ХІХ век.....	57
Глава 3. Биологически тълкувания на тревожността.....	79
Моделът на стряскането.....	82
Тревожността и катастрофичната реакция	84
<i>Тревожността и загубата на света</i>	88
<i>Източници на тревожност и страх според Голдщайн.....</i>	90
<i>Способността да се понася тревожност</i>	93
Неврологични и физиологични аспекти на тревожността.....	96

<i>Перцепция за опасност</i>	98
<i>Балансът в автономната система</i>	101
Вуду смърт	106
Психосоматични аспекти на тревожността	109
<i>Един пример: стомаешните функции</i>	111
<i>Случаят Том</i>	112
Културата и смисълът на болестта.....	116
Глава 4. Психологически тълкувания на тревожността	127
Изпитват ли животните тревожност?	127
Изследването на детските страхове.....	132
<i>Узряване в тревожност и страхове</i>	134
<i>Страховете маскират тревожността</i>	138
Една бележка за стреса и тревожността	141
Последните изследвания на тревожността	146
Тревожността и теорията за ученето	150
Лични коментари	157
Глава 5. Тревожността, тълкувана от психотерапевти	167
Развиващите се теории на Фройд за тревожността.....	167
<i>Тревожност и репресия</i>	170
<i>Първоизточници на тревожността според Фройд</i>	175
<i>Тенденции в теориите на Фройд за тревожността</i>	179
Ранк: тревожност и индивидуация	184
Адлер: тревожност и чувство за малоценност	189
Юнг: тревожността и заплахата от ирационалното.....	194
Хорни: тревожност и враждебност	196
Съливан: тревожността като предчувствие за неодобрение	203
Глава 6. Тревожността, тълкувана културологично	209
Важността на историческото измерение	212
Индивидуализмът през Ренесанса.....	216
Конкурентният индивидуализъм в работата и богатството.....	227
Фром: изолацията на личността в съвременната култура.....	232
<i>Тревожността и пазарът</i>	235
<i>Механизми за бягство</i>	237
Кардинър: моделът на израстване на западния човек.....	240

Глава 7. Обобщение и синтез на теориите за тревожността.....	247
Природата на тревожността.....	248
Нормална и невротична тревожност.....	252
Произход на тревожността.....	262
Узряване на способността за тревожност.....	266
Тревожност и страх.....	270
Тревожност и конфликт.....	273
Тревожност и враждебност.....	279
Култура и общество.....	280

ЧАСТ II. КЛИНИЧЕН АНАЛИЗ НА ТРЕВОЖНОСТТА / 291

Глава 8. Казуси, демонстриращи тревожност.....	293
Какво искаме да открием.....	295
Харолд Браун: конфликт в основата на остра тревожност.....	297
Изводи.....	311
Глава 9. Изследването на неомъжени майки.....	315
Използвани методи.....	317
Хелън: интелектуализирането като защита срещу тревожността.....	320
Нанси: очаквания, които са на нож с действителността.....	335
Агнес: тревожност, свързана с враждебност и агресия.....	346
Луиз: отхвърляне от майката без тревожност.....	355
Беси: отхвърляне от родителите без тревожност.....	362
Долорес: тревожна паника, когато е под тежка заплаха.....	368
Филис: отсъствие на тревожност в една обедняла личност.....	375
Франсис: свиването срещу творческия импулс.....	381
Шарлот: психотичното развитие като бягство от тревожността.....	385
Хестър: тревожност, непокорство и бунт.....	388
Сара и Ада: отсъствие и наличие на тревожност у две черни жени.....	391
Ирен: тревожност, свръхдобросъвестност и свенливост.....	401
Глава 10. Паберки от казусите.....	407
Страхът в основата на тревожността.....	407
Конфликтът: източник на тревожност.....	412
Отхвърлянето от родителите и тревожността.....	416

Разминаването между очаквания и действителност.....	421
Невротичната тревожност и средната класа.....	424

ЧАСТ III. ОВЛАДЯВАНЕТО НА ТРЕВОЖНОСТТА / 427

Глава 11. Методи за справяне с тревожността.....	429
При екстремни ситуации	433
Деструктивни начини	435
Конструктивни начини.....	442
Глава 12. Тревожността и развитието на Аза.....	451
Тревожността и обедняването на личността.....	452
Творчество, интелигентност и тревожност.....	455
Реализацията на Аза.....	462
Приложения.....	467
Бележки.....	475
Библиография.....	517
Показалец.....	529

Предговор към първото издание

Тази книга е резултат от няколко години проучвания, изследвания и размисли над един от най-притеснителните проблеми на деня. Клиничната практика доказва както на психолозите, така и на психиатрите, че централният проблем в психотерапията е проблемът за природата на тревожността. Доколкото се оказахме способни да разрешим този проблем, ние положихме начало в разбирането на причините за интеграцията и дезинтеграцията на личността.

Ако тревожността беше просто феномен на лошата приспособимост, тя спокойно би могла да се повери на консултантската стая и клиниката, а тази книга – на професионалната библиотека. Съществуват обаче съкрушителни доказателства, че днес ние живеем в „епоха на тревожността“. Ако човек проникне под повърхността на политическите, икономическите, професионалните, домашните или бизнес кризите, за да открие техните психологически причини, или ако се опита да проумее съвременното изкуство, поезия, философия или религия, той почти непрекъснато се натъква на проблема за тревожността. Обичайните стресове и напрежения на живота в променящия се днешен свят са такива, че малцина – ако изобщо има такива хора – избягват необходимостта да се изправят пред тревожността и да се справят по някакъв начин с нея.

През последните стотина години поради причини, които ще се появят на следващите страници, психолози, философи,

социални историци и други познавачи на човечеството са все по-заети с това безименно и безформено безпокойство, което следва съвременния човек по петите. Но през цялото това време, доколкото ми е известно, са били направени само два опита в писмена форма – едно есе от Киркегор и едно от Фройд – да се даде обективна картина на тревожността и да се посочат конструктивни методи как да се справяме с нея.

Тази студия се опитва да събере в един том теориите за тревожността, предложени от съвременните изследователи в различни области от нашата култура, да открие общите елементи в тези теории и да формулира техните концепции по такъв начин, че да получим някаква обща основа за по-нататъшни изследвания. Ако представеният тук синтез на теориите за тревожността послужи за постигането на известна съгласуваност и порядък в тази област, голяма част от моите цели ще бъде изпълнена.

Ясно е, разбира се, че тревожността не е просто абстрактна теоретична концепция – също както плуването не е абстрактна концепция за човек, чиято лодка се е обърнала на два километра от брега. Едно обсъждане на тревожността, което не е насочено към непосредствените човешки проблеми, не би си струвало нито писането, нито четенето. Поради това теоретичният синтез беше изпробван чрез изследване на действителни тревожни ситуации и избрани казуси, за да се открие кои конкретни доказателства биха могли да подкрепят моите заключения относно това какво представлява тревожността и на каква цел служи тя в човешкия опит.

С цел да запазя тази студия в поносими граници ограничих обхвата ѝ до наблюденията на хора, които са наши съвременници във всяко отношение, а дори и в тези граници – единствено до най-значимите фигури. Това са личности, които представляват западната цивилизация такава, каквато ние я преживяваме – независимо дали са философи като Киркегор, психотерапевти като Фройд, романисти, поети, икономисти, социални историци или други личности с остра проникател-

ност за човешките проблеми. Тези ограничения във времето и мястото служат да изкарат проблема за тревожността на остър фокус, ала те не бива да се тълкуват в смисъл, че тревожността е изключително съвременен или само западен проблем. Аз се надявам, че тази книга ще стимулира подобни обзори в други части на тази област.

Поради ярко изразения общ интерес към темата на тревожността изложих моите находки така, че те да бъдат ясни не само за професионалните читатели, но и за студентите, занимаващите се със социални науки и читателите, които се стремят към психологично разбиране на съвременните проблеми. Тази книга всъщност отговаря на тревогите на интелигентните граждани, които усещат в собствения си пулс напреженията и създаващите тревожност конфликти на нашето време и които се питат какви могат да са смисълът и причините за тази тревожност и как могат да се справят с нея.

За хората, които се интересуват от сравнителен обзор на съвременните психотерапевтични школи, този том би следвало да послужи като удобен наръчник, тъй като той представя възгледите на една дузина лидери в тази област. Не съществува по-добър начин за разбирането на тези различни школи, отколкото сравняването на техните теории за тревожността.

През годините, през които работих над тази книга, моите идеи за тревожността се изостриха и разшириха благодарение на дискусиите с мнозина професионални колеги и приятели, прекалено много, за да бъдат споменати тук. Но аз искам да изразя признателността си към д-р О. Х. Маурър, д-р Курт Голдщайн, д-р Паул Тилих и д-р Естер Лойд-Джоунс, които четеха ръкописа в различни негови етапи и които дълги стимулиращи часове обсъждаха с мен проблема за тревожността в представяваните от тях научни области. Аз също тъй съм задължен за пряката и непряката помощ за тази студия на доктор Ерих Фром и други колеги от Института по психиатрия, психоанализа и психология „Уилям Алансон Уайт“. Последното слово на

признателност е насочено към психиатъра и социалните работници в институцията, където бяха проведени проучванията на неомъжени майки. Тези колеги ми дадоха експертната помощ в разбирането на казусите, при все че по очевидни причини те трябва да останат анонимни.

*Роло Мей
Ню Йорк,
февруари 1950 г.*