

9. Ильин И.А. Истинная любовь / Иван Ильин / Книга раздумий и тихих созерцаний. – Краматорск: «Тираж-51», 2005. – С. 187 – 191.
10. Кононенко Т. Аксіологічний аспект ідеї любові. Проблема суті Еросу. Проблема андрогінізму / Тетяна Кононенко. Любов та екзистенціальний вибір у філософії. – Донецьк.: Кассіопея, 1999. – С.57 – 81.
11. Левинас Э. Тотальность и бесконечное / Э. Левинас / Избранное. Тотальность и бесконечное. – М.: Университетская книга, 2005. – С.
12. Лосский Н.О. Любовь / Николай Лосский / Условия абсолютного добра: основы этики; Характер русского народа. – М.: Политиздат, 1991. – С. 180 – 200.
13. Малахов В.А. Уязвимость любви / В.А. Малахов // Вопросы философии – 2002 - №11 – С. 231 – 237.
14. Нелас П. Обожение: основы и перспективы православной антропологии / П. Нелас / Пер. с англ. Н.Б. Ларионова. – М.: Никея, 2011. – 304 с.
15. Розанов В. Уединенное / Василий Розанов / Уединенное. – М.: Политиздат, 1993 – С.12 – 85.
16. Ружмон Д. Любов і західна культура. – Львів: Свічадо, 2004. – 320 с.
17. Франк С. Непостижимое / Семен Франк / Сочинения. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – С. 247 – 796.
18. Экхарт М. Сильна как смерть любовь / Мейстер Экхарт / Духовные про поведи и рассуждения. – СПб.: Амфора, ТИД Амфора, 2008. – С.174 – 178.
19. Яннарас Х. Краса / Христос Яннарас // Дух і літера – 2001 - № 1 – С.389 – 392.
20. Sartre J-P. L'être et le néant: essai d'ontologie phénoménologique. – Paris, Gallimard, 1943. – 680 p.

Annotation

Turenko V., Dovguk V. The discourse of love in the coordinates of freedom and unfreedom In article view of the discourse of love in the context of freedom and unfreedom. By relying on the works of both classical and modern scientific studies on the philosophy of love proves that in this aspect, the discourse of love ambivalent - it allows its subjects to know the depth and essence as freedom and unfreedom.

Keywords: *life, love, man, freedom, unfreedom.*

Мовчан М.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПРОБЛЕМА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В статті особлива увага приділяється проблемам подолання страху. Виділено декілька підходів (релігійний, психоаналітичний, екзистенціальний, езотеричний, культурологічний) та методів, що здатні мінімізувати чи подолати страх

Ключові слова: *страх, екзистенціал, підходи щодо подолання страху, релігія, психоаналітична антропология, екзистенціалізм, езотерика, культурология*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Страх робить надзвичайно великий вплив на життя сучасної людини. Він може визначати стратегію поведінки особистості і суспільства та бути невід'ємним компонентом менталітету будь-якої нації. Дослідження

страху, як важливої складової буття людини стає особливо актуальним у перехідний період розвитку українського суспільства, коли в країні постійно існує криза влади і слабка захищеність населення від негативних явищ. Це, в свою чергу, породило у багатьох тривоги, побоювання і страхи за своє майбутнє і майбутнє своїх дітей, підвищило інтенсивність відчуття страху, яке отримало глобальний характер. Означена нами проблема з давніх-давен хвилювала людство, тому вона є цікавою і дуже важливою для філософського осмислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні сторони феномена страху проаналізували філософи, психологи, письменники М.Бахтін, М.Бердяєв, І.Бичко, Є.Боровой, А.Гагарін, Л.Горохова, А.Камю, О.Логінова, Р.Мей, О.Райкова, О.Ранк, Ф.Ріман, М.Савіна, Ж.-П.Сартр, П.Тілліх, О.Туренко, К.Юнг, М.Хайдеггер, З.Фрейд, О.Фролова, Е.Фромм, Н.Хамітов, К.Хорні, Л.Шестов, І.Ялом, К.Ясперс та ін. Але потрібно відзначити, що у вітчизняній філософській думці та в суміжних дисциплінах ця проблема ще залишається маловивченою. На сьогоднішній день на особливу увагу заслуговують вивчення питання боротьби з негативними аспектами екзистенціалу страху та можливості його мінімізації чи подолання.

Формулювання мети статті. Метою даної статті є висвітлення певних підходів стосовно мінімізації чи подолання страху в житті сучасної людини.

Виклад основного матеріалу. Феномен страху є тим екзистенціалом, який присутній в бутті людства. Це стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологічному або соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому, на певний час, самозбереження індивіда. Він має свої як позитивні так і негативні сторони. Чи можна і чи потрібно взагалі боротися зі страхом, долати його? У світовій філософії і культурі напрацьовані певні підходи стосовно питання мінімізації та подолання страху. В цьому плані слід виділити релігійний, психоаналітичний, екзистенціальний, езотеричний, культурологічний підходи.

Ще в сиву давнину, коли з'явилися *міфологія і релігія* (перші форми релігійних вірувань – тотемізм, фетишизм, магія, анімізм) люди за допомогою їх почали знижувати емоційно-психологічну напругу від дії страху, адже життя було надзвичайно складним і за виживання потрібно було постійно боротися. У світі виникло багато політеїстичних міфологічно-релігійних вірувань – в Месопотамії, Єгипті, Індії, Китаї, Греції, Римі тощо. Задовго до нової ери (до народження Ісуса Христа) розпочнуть свою історію зороастризм із своїм дуалізмом та перша в світі національна релігія – іудаїзм з ідеєю єдиного бога (монотеїзм). А потім настане час світових релігій – буддизму, християнства, ісламу. В першій світовій релігії – *буддизмі* для подолання страху потрібно застосовувати практику медитації. Щоб спастись це віровчення пропонує своїм adeptам позбавлення від світу зла, визволення, нірвану, отримання спокою. Адже життя – це не радощі, а страждання, а в страждання обов'язково входить і страх. Важливо повірити, зосередити свою увагу на чотирьох благородних істинах, одна з яких показує шлях позбавлення від усіх страждань. Цей шлях називається правильним, серединним, благородним.

Християни для подолання всіх життєвих страхів використовують поняття «страх Божий». Цей страх, на їхню думку, народжений любов'ю, благоговінням перед Господом. Це вища повага, шана і любов до Бога. Людина яка так боїться (тобто любить,

поважає Бога) не боїться більше нічого в житті. Вона знає, що у неї є заступник, який її завжди вислухає і допоможе. Навіть тілесна смерть не може лякати віруючу людину. Головне – потурбуватися при житті за свою душу, за її спасіння.

Психоаналітична антропология (психоаналіз) говорить про те, що страх є головною причиною виникнення культури. Культура з'являється тоді коли люди починають обмежувати себе (ще з первісного суспільства). З часу своєї появи вона, для свого самозбереження, виробляє власні механізми пригнічення і залякування («репресивна культура»), таку систему, за допомогою якої індивід здатен «приручати» свій страх. Пригнічена культурою енергія має вихід у формі неврозу.

Найбільшою проблемою для Заходу, вказує основний неофрейдист Е.Фромм, є психологічна ізоляція людей і відсутність почуття спільності. Але індивід все таки намагається подолати страх, який з'являється в результаті такої ізоляції і пов'язує себе з іншими людьми через безліч безглузких забобонів. Тому в сучасному світі й виникають певні негативні організації як способи запобігання ізоляції (терористичні угруповання, збочені релігійні секти, націоналізм тощо). Значного поширення набув також і містицизм. «Релігія і націоналізм, як і будь-які звичаї, будь-які забобони навіть найбезглуздіші і принизливі, є іноді рятівним кругом для людини, якщо вони забезпечують зв'язок людини з навколишніми людьми, рятуючи її від самого страшного, що може бути у людини, від самотності й ізоляції» [10, с.36]. Все це створює зовнішню видимість зв'язку з іншими людьми та почуття безпеки. «Усвідомлюючи свою окремість, усвідомлюючи, іноді смутно, неминучість хвороб, старості і смерті, людина не може не відчувати своєї незначущості і нікчемності, те, як мало вона значить порівняно з оточуючим її світом, з усім тим, що не входить в її «я». Якщо людина не здобуває якогось сенсу і спрямованості, то вона відчуває себе порошинкою, її охоплює відчуття власної нікчемності. В людини повинна бути можливість співвіднести себе до якоїсь системи, яка б направляла її життя, надавала їй сенс; в протилежному випадку її переповнюють сумніви, які паралізують змогу діяти, а значить позбавляють здатності жити» [10, с.38].

Посмішка, на думку багатьох психоаналітиків – надзвичайно важливий засіб у спілкуванні кожної людини. Вона може запобігти виникненню страху. Посмішка може нести в собі неабияку інформацію про довіру, взаєморозуміння, любов тощо. Зустрівши теплу, дружню посмішку людина розслабляється, знімає напругу. Коли ми бачимо таку посмішку, то в нас виникає потреба зробити «хід у відповідь» – також посміхнутися. Тому слід виконувати поради практичної філософії та психології. Протягом дня, дивлячись у дзеркало, потрібно посміхатися своєму відображенню, навіть любитися собою. Необхідно пригадувати радісні й умиротворені стани із свого життя, моменти щастя і радості. Важливо зафіксувати посмішку відображення у своїй свідомості. Потрібно уявити собі, що посмішка стає джерелом енергії любові, радості, визнання, щастя.

Бажано зберігати у своєму блокноті, гаманці чи записній книжці фотографію (фотографії), на якій ви зображені в найсвітлішому і радісному стані. У хвилини переживання страху чи іншої негативної емоції потрібно брати таке фото і дивитися на нього. Посмішка з фотографії може перейти до нас і нагадає про самі світлі й радісні почуття [7, с.541].

Слід постійно нагадувати собі про необхідність посмішки. Це один з кращих засобів як від страхів, так і від внутрішніх стресів, напруги, проблем у стосунках [7, с.542].

Страх забирає багато життєво важливої енергії. Кожній людині властива така особливість, що має хвилеподібний ефект: чим вище верхня точка, якої досягає хвиля, тим нижче вона впаде. Чим вище буде сплеск позитивних емоцій, тим нижче буде падіння. І людина буде відчувати емоційний спад до того часу, доки не відновиться [7, с.543].

Одним із способів урівноважити психологічний стан, енергетичний фон людини є особлива технологія, що одержала в різних вченнях назву «посмішка Будди», «містична посмішка». Це варіант «посмішки енергії», свого роду «напівпосмішки».

Сила «напівпосмішки» дозволить нам знаходитись у стані певної умиротвореності. В ситуації страху (і в будь-якій іншій ситуації) «напівпосмішка» не дасть змоги «впасти» у гнів і роздратування, збереже сили й енергію. Ми зможемо реально оцінити ситуацію і спокійно діяти.

Екзистенціальна антропология звернула увагу на страх-тугу – метафізичний страх і зробила наголос на його принциповій нездоланності. Людина істота надзвичайно самотня і абсурдна. Хворобливою пристрастю для індивіда стає абсурдність існування, починаючи з того моменту коли він її усвідомив. Прийняти таку думку дуже складно і людина намагається втекти від відповідальності за свої вчинки, за вибір, намагається забути, позбавитися від роботи душі, повернутися в «колишнє» існування, у рутину, в натовп. Дуже багато хто вважає за краще жити так, немов «нічого не знають». Особистість боїться, адже ні світ, ні власне життя для неї непідвладне і не зрозуміле. Єдине, що зрозуміло – власна смертність, вона обов'язково буде. Народження є великою випадковістю, конкретна людина могла б і не народитись, а от смерть невідворотна. Власної смерті жодна людина не може позбутися, у неї ніхто цього не забере, ніхто за неї не піде з життя, тільки вона сама може це зробити. Часто люди бояться, що про них забудуть, коли вони помруть. Даний факт буває для індивіда страшнішим за саму смерть. Це також є вагомим показником страху. Адже ще з давніх часів (антична Греція, Рим) до сьогоднішнього дня звучить вислів: «Людина живе до тих пір, доки про неї пам'ятають». Тому люди відчайдушно й шукають свідків свого життя, намагаються «продовжитися» через інших – народжують дітей, радіють, коли з'являться онуки; створюють результати своєї діяльності, пишуть музику, прозові і поетичні твори, фотографуються тощо. «Екзистенціалісти вважають, що особистість не повинна боятися абсурду життя (жити без його сенсу). Потрібно збунтуватися, а не втікати від цієї проблеми і навчитися жити людським життям у цьому абсурдному світі. На думку А.Камю, людина має активно брати відповідальність за своє життя і напругою цього життя надавати йому сенс» [9, с. 106].

Страху, як вважають представники *езотеричних* (таємних, прихованих, присвячених в таємниці якого-небудь суспільства або вчення, відкритих тільки обраним) вчень Сходу передусім Індії, протистоїть, не сміливість, хоробрість (як це прийнято на Заході), а внутрішній спокій індивіда. Саме такий спокій може врятувати від різних страхів і тривог. Людина повинна налаштовуватися на спокій. Життя без страху, без боязні за себе та інших – блаженство. Але не дивлячись на таке життя, дуже складно позбутися страху. Індійський філософ і поет Шрі Ауробіндо вважав, що постійний страх

живе у нас на клітинному рівні. Ім'я даного страху – страх життя. Ми звикаємо ловити його всім внутрішнім середовищем, організмом і робимо це на протязі свого існування. «Для визволення від страху потрібна постійна робота над собою, заспокоєння усіх видів розуму, які існують у нас, – від ментальної сфери до клітинного рівня» [5, с.160-161].

Для вгамування і зникнення страху езотерика пропонує медитативну методику. Ці засоби властиві для вчення Дж. Крішнамурті, Ошо та ін. Зі страхом потрібно ідентифікуватися, стати його частиною, злитися і відчувати його повністю. В результаті такої процедури емоційна напруга незабаром спаде, страх зменшиться або зникне взагалі.

Дж. Крішнамурті подає свою методику подолання страху. Він вважає, що думка людини відповідає за страх. «Думка, міркування про нещасний випадок, про пережитий досвід, про стан, в якому були занепокоєння і небезпека, печаль і біль, завжди породжує у нас страх» [6]. Коли думка, використовуючи пам'ять, тягне за собою накопичений життєвий досвід у майбутнє, дія є неповноцінною, так що в ній обов'язково присутній опір і все що з цим опором пов'язано. Думка необхідна на певних рівнях, але коли вона проектує себе психологічно на майбутнє і минуле, вона породжує страх. Доки внутрішньо-психологічно розум не вільний, неможливо побачити те, що істинне. «Потрібна свобода погляду, спостереження; необхідна свобода від упередження, умовиводів, концепцій, ідеалів, забобонів – так, щоб ви дійсно могли самі побачити, що таке страх» [6]. Всі наші цінності засновані на страхах і задоволеннях: моральних, етичних, соціальних, релігійних, духовних. І тільки тоді «коли ви бачите, що ви є частина страху, не існуєте окремо від нього, бачите, що ви є страх, коли ви нічого не можете з ним зробити, тоді страх повністю припиняється» [6].

Не можемо залишити поза увагою механізми подолання страху, які вироблені *культурою* протягом тисячоліть. Одним з таких механізмів є *ритуал*. Людина може відчувати себе захищеною завдячуючи тому, що вона діє «по схемі» знаючи матрицю своєї поведінки. Ритуал – це канонізована форма поведінки, певна сума регулярно здійснюваних дій, які є символом визначеного соціального порядку, системи цінностей.

В традиційному суспільстві ритуал існує як домінуючий засіб регуляції, а в індустріальному він витіснений на периферію соціальної структури суспільства. Можливо, саме така ситуація приводить до того, що людина індустріального суспільства відчуває себе менш впевненою, стійкою і стабільною, ніж представник традиційного суспільства. Але світ сучасної людини наповнений багатьма різноманітними формами ритуалу, які можуть знижувати емоційно-психологічну напругу. По великому рахунку реальні життєві взаємодії в тій чи іншій мірі завжди ритуалізовані. Коли з'являється раніше невідома ситуація, людина починає тривожитися, так як матриця дій в даний момент часу їй невідома. Людина навіть у такому становищі намагається слідувати механізмам ритуалізованої адаптації до нової ситуації. Для прикладу можуть слугувати авіаперельоти, мандрівки на морських лайнерах тощо. Всі процедури тут ритуалізовані, починаючи з моменту реєстрації. Це зроблено для того, щоб мінімізувати страх. Даний принцип є спробою раціонально осмислити для себе ситуацію небезпеки і постаратися вибудувати своє відношення до неї і дії таким чином, щоб страх перестав виступати в якості тотально пануючого психологічного стану. В періоди кризи ритуали можуть знімати відчуття тривоги і небезпеки [9, с.110].

В процесі становлення і розвитку світової культури були створені *базові принципи*, які визнаються як правильні майже у всіх національних культурах. Використовуючи їх у своїй життєдіяльності люди мають чудову нагоду долати страхи. Такі принципи містяться в багатьох священних текстах різних релігій (Біблія, Коран, Тіпітака та ін.), в декларації прав і свобод людини, в колективному несвідомому тощо.

Відомо, що людина – істота символічна. Французький філософ Ж.Лакан говорив, що поза сферою символічного немає місця для тривоги. «Страх – ознака приналежності. І навіть будучи «чистим» і незваним гостем, виникнути він може тільки в суб'єкті, побудованому символічно. У цьому сенсі Знак («Слово») – є матір'ю, що дарує страху народження. Все це означає, що страх може мати місце тільки там, де дійсність структурована по принципу бінарних опозицій, там де з'являється цінність. Там де з'являється перевага, і хоч вона й заснована на заданості інстинкту, стає можливим зародження страху, так у світі народжується переляк. І лиш людська вкоріненість в опозиціях, цінностях стає стартовою площадкою для подальшого розгортання і перетворення страху. Тому одним із психічних захистів від нього є знецінення ситуації, об'єкта, а для шизоїдної особистості – світу в цілому» [4].

Знецінення об'єкта, якого раніше боявся втратити – один з варіантів позбавлення від страху. Але для людини це не може бути панацеєю від страху. У свою чергу одним з варіантів знецінення об'єкта є його *висміювання*. Класичним прикладом цього слугує карнавальна культура Середньовіччя. У своїй роботі «Творчість Франсуа Рабле і народна культура Середньовіччя та Ренесансу» М.Бахтін пише: «Особливо гостро середньовічна людина відчувала в сміху саме перемогу над страхом. І відчувалася вона не тільки як перемога над містичним страхом («страхом божим») і над страхом перед силами природи, – але передусім як перемога над моральним страхом, який сковував, пригнічував і замутняв свідомість людини: страхом перед освяченим і забороненим («мана» і «табу»), перед владою божою і людською, перед авторитетними заповідями і заборонами, перед смертю і загробними воздаяннями, перед пеклом, перед усім, що страшніше землі. Перемагаючи цей страх, сміх проясняв свідомість людини і розкривав для неї світ по-новому. Ця перемога, правда, була тільки ефемерною, святковою, за нею знову наступали будні страху і пригнічення, але з цих святкових просвітлень людської свідомості складалася інша неофіційна правда про світ і про людину, яка готувала нову ренесансну самосвідомість» [1]. Таким чином, слід підкреслити, що суттєвим моментом середньовічного сміху було госте відчуття перемоги над страхом. «Це відчуття знаходить своє втілення в ряді особливостей сміхових образів середньовіччя. В них завжди наявний цей переможений страх у формі потворно-смішного, у формі символів влади і насилля, що вивернули навиворіт, в комічних образах смерті, у веселих розтерзаннях. Все грізне стає смішним» [1].

Культура і соціум – структури, що розвиваються і постійно ускладнюються. Будь-який розвиток, будь-який крок назустріч новому, невідомому, що переживається вперше завжди містить страх. Оскільки у житті є незвичайне і невідоме, то страх постійно супроводжує нас. А втім, невідоме може як лякати так і притягати. Наприклад, вчені-дослідники навмисно шукають зустрічі з невідомим, але слід обмовитися, що вони роблять це, будучи упевненими в можливості перевести невідоме в план відомого [9, с.114].

Виділимо ще декілька дієвих *методів боротьби* зі страхом. Серед них: *когнітивний метод*, *сторонню допомога*, *психологічний захист* та *спеціальні методики* [11]. *Когнітивний метод* передбачає: 1) точне визначення предмета страху; 2) виявлення і подолання у собі недоліків характеру, які викликають страхи; 3) необхідність позбутися будь-якого хвилювання відносно свого страху.

Надзвичайно важливу роль у подоланні страху має *стороння допомога* – підтримка в тяжкі хвилини життя з боку іншої людини, особливо якщо така людина є певним авторитетом для індивіда, що переживає страх. Але буває й так, що в надзвичайно критичні хвилини навіть стороння допомога не може надати багато хоробрості. У цьому випадку може допомогти особистий приклад іншої людини.

Коли страх перед небезпекою виявляється настільки сильним, то здається що він нездоланий. Предмет чи явище розцінюється нашим мозком як небезпечний до того часу, доки поруч не з'являється щось інше, ще більш сильне джерело загрози. Тоді перше джерело небезпеки буде здаватися навіть привабливим. Саме на цьому й заснований метод боротьби з боягузством за принципом «*клин клином вибивають*» [11, с.346].

Ефективним методом у боротьбі зі страхом і тривогою є *психологічний захист*. Організм людини намагається звести страх до мінімуму, так як страх – негативна емоція. Для цього людська підсвідомість включає *захисні механізми*, які підтримують цілісність особистості, рівень її самооцінки і зменшують емоційну напругу.

На сьогодні відомо від 15 (А. Фрейд) до 23 (С. Фрейзер) форм захисту [3, с. 35]. Р.Плутчик визначив захисні механізми, як «*послідовне викривлення когнітивної та емоційної складових образу реальної ситуації з метою зменшення емоційного напруження, яке загрожує індивідові у випадку повного та адекватного відображення реальності*» [8, с. 14]. Найвідоміші механізми – витіснення, раціоналізація, проєкція, регресія, заперечення, ізоляція, сублімація, компенсація, конверсія, зміщення, субституція тощо.

Певний спосіб подолання страху можна бачити в його *ігноруванні*. Крайніми способами такого ігнорування є *апатія* та *ескапізм* (прагнення особистості втекти від дійсності у світ ілюзій, фантазій). «Схильність до небезпеки вельми не завжди виливається в усвідомлення ризику, вона може спровокувати дещо протилежне – заперечення небезпеки із-за страху перед нею», «голод не можна вгамувати твердженням, що ти ситий; небезпеку, навпаки, можна інтерпретувати так, немовби її не існує», «схильність до небезпеки може обумовити небажання її усвідомлювати» [2, с.91]. Апатія наступає в періоди соціальної демобілізації, коли люди вважають, що від них нічого не залежить і вони нічого не можуть зробити, навіть якщо переконані в негативному ході подій. Механізм заперечення – один із небагатьох самозахистів свідомості, що спрацьовує у випадках безвихідних ситуацій.

Для боротьби зі страхом використовуються і *спеціальні методики* (аутогенне тренування, нейролінгвістичне програмування (НЛП) та ін.). Засоби самонавіювання (*аутотренінг*) відомі ще з часів стародавнього світу. Вони успішно застосовувалися в культовій обрядовості жерців Давнього Сходу, в різноманітних філософських та релігійних системах, були компонентами багатьох магічних обрядів. Самонавіювання здатне впливати на вегетативні й психічні процеси в організмі, в тому числі й на ті, що не

піддаються довільній свідомій регуляції. Вчені ще до кінця не в'яснили як це проходить в організмі. Аутотренінг особливо ефективний при наявності легких страхів.

Методика *нейролінгвістичного програмування (НЛП)* була розроблена на початку 1970-х років американськими вченими Р.Бендлером і Дж.Гріндером. Вони уважно вивчили методи всесвітньовідомих психотерапевтів Ф.Перлза (одного із засновників гештальт-терапії), В.Сатир (незаперечного знавця у сфері сімейної терапії) та М.Еріксона (видатного психотерапевта – майстра гіпнозу). Визнавши унікальність кожного із згаданих майстрів своєї справи Р.Бендлер і Дж. Гріндер виявили в них спільні засоби, які дозволяють коротким шляхом досягати гарних результатів. Поєднавши ці засоби з власними розробками в сфері лінгвістики та додавши найбільш ефективні методики з інших напрямків психотерапевтичної практики вони створили новий напрямок – нейролінгвістичне програмування (НЛП). Практичні методи НЛП «працюють» досить успішно при подоланні не лише страху, а й тривоги, хвилювання тощо.

Висновки. У світовій філософії і культурі є дієві засоби стосовно подолання страху. Це релігійний, психоаналітичний, екзистенціальний, езотеричний, культурологічний підходи. Буддистська релігія для боротьби зі страхом застосовує медитацію, а християнство використовує поняття «страх Божий». Психоаналітична антропологія (Е.Фромм та ін.) говорить, що психологічна ізоляція і відсутність почуття спільності викликають страх, а для того щоб цього не було людина повинна не втрачати зв'язку з навколишнім світом та мати сенс і спрямованість свого життя. Для запобігання страху важливо застосовувати правильну комунікацію, в якій важливе місце відводиться посмішці. Екзистенціалісти принципово вважають, що метафізичний страх в абсурдному світі абсурдній і самотній людині подолати неможливо, а тому потрібно збунтуватись проти абсурду буття, навчитися жити в такому бутті, активно брати відповідальність за своє життя, надавати йому сенс. Езотерики вважають, що страх властивий людині навіть на клітинному рівні, а тому потрібно ідентифікуватися зі страхом, стати його частиною і таким чином, емоційна напруга незабаром спаде і страх обов'язково зменшиться а то й зникне взагалі. Культура напрацювала протягом тисячоліть свої механізми боротьби зі страхом. Серед них: 1) ритуал (коли індивід діє «по схемі» знаючи матрицю своєї поведінки і т.ч. відчуває себе захищеним), 2) базові принципи (в Біблії, Корані, Тіпітаці тощо), 3) знецінення об'єкта страху (висміювання та ін.). Ефективними сучасними засобами, які здатні мінімізувати чи подолати різні види страху є когнітивний метод, стороння допомога, психологічний захист та спеціальні методики.

Література:

1. *Бахтин М.М.* Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.М.Бахтин. – М., 1990. – 543 с.
2. *Бек У.* Общество риска: на пути к другому модерну / Бек У. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 384 с.
3. *Домнич Т.М.* Що треба знати про психологічний захист / Т.М.Домнич // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 1. – С. 35–36.
4. *Дорохова Т.А.* Реалии страха / Дорохова Т.А. // Электронный ресурс. – Режим доступа:<http://frames.ru/eoireitumdem/library/z4avatarTanatos/real.html>
5. *Золотухина-Аболина Е.В.* Повседневность: философские загадки / Е.В. Золотухина-Аболина. – К.: Ника-Центр, 2006. – 256 с.

6. Кришнамурти Д. Полет орла / Джидду Кришнамурти // Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://arjom.ru/litera/krishnamurti/krishnamurti-04/index.htm>
7. Полный справочник психоаналитика / Под ред. Ю.Ю.Елисеева. – М.: Эксмо, 2006. – 608 с.
8. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников. – Мытищи, 1996. – 40 с.
9. Фролова О.С. Феномен страха в культуре: дис. ... канд. филос. наук: 24.00.01 / О.С.Фролова. – Ростов-на-Дону, 2006. – 133 с.
10. Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя / Э. Фромм; [пер. с англ.] – Мн.: ООО «Попурри», 1998. – 672 с.
11. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю.В.Щербатых. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.

Annotation

Movchan M. M. A problem of overcoming of fear is in social environment

In the article the special attention is spared to the problems of overcoming of fear. A few approaches (religious, psychoanalytic, existential, esoteric, culturological) and methods that is able to minimize or overcome fear are distinguished

Key words: *fear, екзистенціаль, approaches in relation to overcoming of fear, religion, psychoanalytic anthropology, existentialism, esoterics, culturological.*

Курна О.С.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МУЗЕЙНА КОМУНІКАЦІЯ В КУЛЬТУРНО-АНТРОПОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Статтю присвячено вивченню комунікативних процесів в музеї та їх значенню для людини та культури в цілому. Автор аналізує комунікаційний підхід в музеєзнавстві, на базі якого формується філософське розуміння феномену музею.

Ключові слова: *музей, комунікація, інформація, знак.*

Вступ: Постмодерний музей є новим типом музею. Його становлення пов'язане з переходом від інституційного напрямку в музеєзнавстві до комунікаційного підходу.

Комунікаційний підхід направлений в бік відвідувача. Музейна експозиція в даному випадку постає як знакова система, що відображає різні історико-культурні явища і процеси через експонати як знакові компоненти. Причому відображається не сама дійсність, а її розуміння автором експозиції, яке представлене у вигляді певної логіки і художнього образу. Для усунення комунікаційних порушень і широкого розуміння музейного предмету необхідні дослідження на перехресті філософії культури, антропології та музеєзнавства.

Аналіз публікацій та досліджень: Головним представником комунікаційного підходу в музеєзнавстві є Д. Камерон [10], але його концепція заснована на математичній