

УДК 159.92

DOI: 10.31732/2663-2209-2021-64-217-228

## СТРАХ ПЕРЕД НЕВІДОМИМ ЯК ПРОЯВ ДРЕВНЬОГО СТРАХУ ХИЖАКІВ

*Сингаївська І.В.<sup>1</sup>, Кабрель М.С.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> к.психол.н., доцент, директор ННІ психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup> студент, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: kabrel.nikita@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2924-6250>

## FEAR OF UNKNOWN AS A MANIFESTATION OF ANCIENT FEAR OF PREDATORS

*Synhaivska Iryna<sup>1</sup>, Kabrel Mykyta<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> PhD (Psychological), associate professor, director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup> student, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: kabrel.nikita@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2924-6250>

**Анотація.** У статті обґрунтовано актуальність психологічних досліджень розвитку психіки людини в процесі еволюції. Проаналізовано дослідження вченими проблеми формування та розвитку системи страху у людини в еволюційній перспективі, а також специфіку функціонування цієї системи на дослідженій і не дослідженій людиною території. Виявлені основні точки зору на проблему функціонування системи страху у людини. Вивчені дослідження, метою яких є формування теоретичної бази для оптимізації рівня стресу особистості. Виявлено, що система страху людини ідентична системам багатьох ссавців і бере свій початок в стародавні часи, коли земля була наповнена хижими тваринами і рептиліями. Метою статті є опис вплив «відомої» та «невідомої» інформації (подразників) на формування нервової системи та її особливостей в еволюційній перспективі. За допомогою загальнолюдських джерел творчого вираження проаналізувати процес особистісного зростання через розширення сфери «відомого». Також проаналізовані дослідження в області нейропсихології, які вивчають роботу механізмів системи страху, за допомогою досліджень нервової системи та реакцій ссавців і людини на різні ситуації. Виявлено, що система страху була сформована відповідно до стимулів зовнішньої реальності і потребою в адаптації до неї. Відповідно до цих досліджень проведено ідентифікацію та виявлено схожість певних механізмів роботи системи страху з продуктами творчої діяльності людини. Зроблено припущення, засноване на теоретичній базі дослідження, про користь психотерапевтичних методів (зокрема когнітивно-поведінкової терапії та психоаналізу) для розширення сфери усвідомлюваного і зниження рівня стресу особистості. Запропоновані шляхи розвитку теорії, що описується, та способи її теоретичного та практичного застосування; визначені завдання подальших досліджень.

**Ключові слова:** нервова система, страх невідомого, хижак, ссавець, несвідоме, свідомість, захисний механізм, еволюція.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 19

**Annotation.** The article substantiates the relevance of psychological research of human psyche development in the process of evolution. The study of scientists of the problem of formation and development of the system of fear in man with evolutionary perspective, as well as the specifics of functioning of this system in the discovered and not discovered territory is analyzed. The main points of view on the problem of functioning of the system of fear of human beings are identified. Studies are studied, the purpose of which is to form a theoretical base for optimization of the level of stress of personality. It was revealed that the system of fear of human is identical to systems of many mammals and originates in ancient times when the Earth was filled with predatory animals and reptiles. The aim of the article is to describe the influence of "known" and "unknown" information (stimuli) on the formation of the nervous system and its features in the evolutionary perspective. With the help of universal sources of creative expression to analyze the process of personal growth through the expansion of the sphere of "known". Studies in the field of neuropsychology, which show the work of these mechanisms by research of the nervous system of mammals and human beings. It was revealed that the nervous system was formed according to external reality stimuli and the need to adapt to it. In accordance with these studies, identification and the similarity of certain mechanisms of work of the nervous system with the products of human creative activity was carried out. The assumption is made based on the theoretical basis of the study on the use of

*psychotherapeutic methods to expand the sphere of conscious and reduce the level of stress of personality. The ways of development of the studied theory and ways of its theoretical and practical application are proposed.*

**Key words:** *nervous system, fear of the unknown, predator, mammal, unconscious, consciousness, defense mechanism, evolution.*

*Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 19*

**Постановка проблеми.** Мільйони років еволюції людська нервова система пристосовувалася до умов навколишнього середовища. Успішне виживання людини як виду, а також її вища позиція в ієрархії видів показує, наскільки ефективно працюють адаптаційні ресурси організму *Homo sapiens*. Однак, нервова система людини не встигає зазнати фундаментальних змін в умовах цифрової трансформації. Перехідний період між первісними укладами суспільства, в яких основну загрозу несли хижаки, і сучасними безпечними інформаційними суспільствами стався досить швидко з точки зору часових рамок еволюції.

Людське дитинча, що тільки народилося, з нервовою системою, налаштованою на реальність, що існувала мільйони років тому, в сучасних умовах зустрічається з не менш важким завданням адаптації, не зважаючи на комфортні умови життя. Враховуючи це, а також відсутність явних загроз для розвитку особистості, постає питання: звідки береться стільки страхів і, як наслідок, невідповідностей внутрішньої картини світу зовнішній реальності, як працює ця система, і що може зробити сучасна людина для того, щоб привести зовнішній і внутрішній світи у відповідність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури свідчить, що в багатьох дослідженнях захисна поведінка людей розглядається в контексті процесу формування такої поведінки протягом еволюції (А. Еман, Дж. Пітерсон, Л. Ісбелл, К. Монтарді).

Ряд наукових праць досліджує особливості територіальної поведінки ссавців, в тому числі людей (Дж. Вінгфілд, С. Попов, К. Монтарді). Також аналізується сприйняття приматами хижих тварин, з якими вони жили на одній території протягом сотень тисяч років. Вивчається робота нервової системи в стресових

ситуаціях. Також на рівні нейропсихології вивчаються впливи на нервову систему людини і приматів певних видів хижаків, таких, як хижі кішки, змії, павуки (А. Еман, К. Дуглас, Дж. Арчер). Система страху, як така, розглядається як одна з перших систем ссавців, яка еволюціонувала. Зазначається, що настільки ефективна система захисту зобов'язана своїм виникненням хижакам, які переслідували ссавців. Також розробляються теорії, згідно з якими деякі з органів сприйняття людини були сформовані для більш успішного виживання в середовищі хижаків.

Також існує достатньо досліджень, які показують, що як у приматів, так і у людини існують вроджені неспецифічні способи складної поведінки (Л. Ісбелл, В. Гейст, Є. Соколов, С. Пакер).

Дослідники еволюційно сформованих механізмів нервової системи звертають свою увагу на продукти творчості людей, в яких при глибинно-психологічному аналізі можна виявити еволюційну історію ссавців, виражену за допомогою образів, символів і метафор (Ф. Бернард, К. Саган).

Більшість психотехнік в сучасній психотерапії спрямовані на мінімізацію існуючої напруги, без уваги до фізіологічних параметрів психіки і її екологічного функціонування. Нервова система людини сформувалася відповідно до зовнішньої реальності. У наш час у зовнішньому світі загроз немає, проте нервова система людини реагує на звичайні ситуації боротьбою, втечею або замиранням, як перед обличчям вітальної загрози.

Брак досліджень, метою яких є вивчення еволюційно сформованої захисної системи (відомої як *predatory defence system* або *antipredator behavior*) людини формує недостатність знань про те, які дії потрібно зробити для того, щоб мінімізувати неефективні реакції нервової системи і збільшити рівень усвідомленості. З одного

боку, психологія приділяла і приділяє багато уваги мотиваційній складовій поведінки, з іншого боку – недостатньо враховує еволюційні механізми. Таким чином, відсутність в психології пояснювальних схем неспецифічної поведінки людини в типових ситуаціях означає відсутність теоретичної основи для спроб керування поведінкою, а також корекції порушень. Отже, ця ситуація породжує як теоретичні, так і практичні проблеми.

**Формулювання цілей статті.** Цілі статті – описати вплив «відомої» та «невідомої» інформації (подразників) на формування нервової системи та її особливостей в еволюційній перспективі. За допомогою загальнолюдських джерел творчого вираження проаналізувати процес особистісного зростання через розширення сфери «відомого».

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Дана робота спирається, в першу чергу, на дослідження, зроблені як психологами, так і зоологами, приматологами, неврологами. Такий підхід пояснюється недостатньою кількістю подібних досліджень в психологічній науці, а також частковою неможливістю об'єктивного дослідження зазначених феноменів лише психологічними методами.

Для вивчення даної теми варто звернути увагу на контекст, в якому досліджуються феномени. Ми вважаємо, що більшість психологічних питань не можна вивчати у відриві від еволюційних даних, в число таких проблем входить і досліджувана в цій роботі тема. Основні базиси, на які ми орієнтуємось, сформулював Дж. Пітерсон у своїх наукових роботах [1; 2; 3]. Відштовхуючись від цих досліджень, ми будемо аналізувати систему, яку Пітерсон назвав внутрішньою і зовнішньою моделлю світу. При цьому варто згадати, що у внутрішній моделі світу не існує сфери об'єктивного, в той час як зовнішня модель може мати як об'єктивні, так і суб'єктивні властивості.

Враховуючи еволюційний підхід, будемо спиратися на дані досліджень, в

яких категорія відомого і невідомого розглядається з точки зору території, на якій проживають і проживали ссавці, в тому числі людиноподібні мавпи. Територія, на якій проживали ці види мавп, розділялася на відому і невідому. Однак відома територія ніколи не може бути повністю безпечною і також має певний ступінь невизначеності. Одна з головних ознак невизначеності середовища як такого полягає саме в суб'єктивному сприйнятті ймовірності настання значущих для суб'єкта подій. Важливо підкреслити, що, безсумнівно, існує і об'єктивна невизначеність, але на поведінку впливає саме її суб'єктивне сприйняття. Невизначеність складається з двох самостійних, хоча і залежних, чинників: передбачуваності – оцінки ймовірності надходження значущих стимулів, і можливості контролю – оцінки власної здатності адекватно реагувати на ці стимули [4].

Ряд вчених зазначають, що існує оптимум рівня стресу у ссавців, а також його видова специфіка. Рівень стресу відхиляється від оптимуму (що призводить до виникнення негативних емоцій у людини) у разі збільшення нестачі інформаційної обізнаності. Інформаційна теорія П. Симонова, сформульована у другій половині 20 століття, стверджує, що універсальна причина виникнення всіх негативних емоцій – недостатня кількість інформації для планування подальшої діяльності.

Також дослідження [5] показали, що сила впливу аверсивних стимулів різко збільшується, якщо вони несподівані або неминучі (ссавець ніяк не може впливати на ситуацію). Хоча підвищення визначеності різко знижує чутливість тварини до стимулів і її готовність до дії дистресу. Є дані, що ситуація невизначеності викликає підвищення концентрації кортикостероїдів у більшості хребетних, включаючи ссавців, рептилій, птахів, амфібій і кісткових риб [6].

А. Еман зазначає, що один з рівнів еволюційного розвитку людини контролюється загальнолюдським

генофондом (gene pool), дослідник назвав його прототипом або більш науковою версією теорії Юнга про архетипи. А. Еман стверджував, що існують адаптаційні рефлекси, які працювали дуже довгий період часу, обчислюваний мільйонами років. Також він додає, що цей рівень контролює адаптаційні ресурси відповідно до того, наскільки стабільні властивості навколишнього середовища, в тому числі того середовища, яке залишається незмінним впродовж багатьох поколінь.

Також А. Еман передбачає, що вся система захисту від хижаків була заснована на стародавній системі захисту від рептилій (anti-reptile defence system) [7]. Питання взаємодії людини, змії і хижих кішок буде розглянуто більш детально в цій роботі нижче.

Також корисними для теоретичної бази цієї роботи будуть результати дослідження Дж. Арчера, які показали, що тварини використовують певні сигнали тривоги. Тип сигналу залежить від того, наскільки безпечною є територія, чи є на ній місця, де можна заховатися, і безпечно харчуватися, що може вказувати на те, що певні нейронні зв'язки можуть відповідати за адаптацію на неосвоєній території в умовах великої небезпеки.

Виходячи з цього, можна стверджувати, що у деяких видів тварин територіальне пристосування залишило значущий відбиток у нервовій системі [8]. Також Дж. Арчер висуває одне з припущень: оскільки поведінка, пов'язана зі страхом, є повсюдною у тваринному світі, – система, призначена для уникнення, належить до перших функціональних систем поведінки, що еволюціонували.

У процесі еволюції багато тварин в будь-який момент могли бути з'їденими хижаками. Люди з самого початку свого існування були тісно пов'язані з тваринами. Людина розвинула здатність виживати вдень і вночі на землі за відсутності дерев, не зважаючи на те, що її оточують великі хижаки, які в будь-який момент можуть напасти [9].

Для того, щоб цього не сталося, сформувалися захисні системи втечі, замирання і атаки. З цієї точки зору, люди бояться тварин, а в деяких випадках –

тварин конкретних видів, оскільки тиск з боку хижаків був основною силою, яка сформувала людський генофонд під час еволюції ссавців.

А. Еман також зазначає, що існує і інша система страху, яка сформувалася в процесі еволюції. Ссавці користуються цією системою в спільнотах для вибудовування ієрархій домінування і підпорядкування. У сучасних людей підлегла позиція може проявлятися в невербальних сигналах, наприклад таких, як експресія обличчя.

Експресія обличчя та інші невербальні сигнали людини можуть змушувати іншу людину зайняти оборонну або підлеглу позицію. Таким чином можна припустити, що ієрархія домінування, за законами якої живуть і сучасні люди, також зобов'язана своїм існуванням системі страху, що сформувалася під впливом хижаків.

Однією з найбільш чутливих систем виявлення є система виявлення змії і павуків. Крім того, люди швидше і більш ретельно приділяють увагу тим хижакам, обличчя яких спрямовано безпосередньо на них. А. Еман порівнює цей механізм з системою ієрархії домінування-підпорядкування (тобто частково сучасного укладу суспільства), в якій людина швидше виявляє обличчя з яскраво вираженою загрозливою експресією на ньому, ніж обличчя з нейтральним емоційним виразом.

С. Попов [4] зазначає, що в експериментах тварини сприймають можливість контролю над своїм середовищем як сильне підкріплення. Дослідники, які вивчали еволюційні механізми, визначили контроль над зовнішнім середовищем, як головний адаптивний фактор поведінки.

Тобто, існують оптимальні показники стресу. Рівень стресу відхиляється від норми, коли тварина не має достатньої інформації для подальших дій. У такі моменти включаються найдавніші захисні механізми поведінки. Ці механізми, простіше, інстинкти, спрямовані на збереження фізичної цілісності організму.

При цьому також зазначається, що соціальні зв'язки в групі знижують рівень невизначеності і таким чином відіграють

роль стрес-протектора. Таким чином уникнення людиною самотності пояснюється страхом збільшувати рівень невизначеності середовища, оскільки спілкування дає людині інформацію про інших людей і про те, що відбувається, і це дозволяє наступного разу передбачати майбутні події.

Отже, основним висновком роботи С. Попова було те, що прагнення тварин до формування міцних соціальних зв'язків тим вище, чим більше стресових чинників зовнішнього середовища. Тобто посилення соціальної залежності можна розглядати як адаптацію до високого рівня стресу, і чим вищий вплив стресового середовища, тим важливіша така адаптація.

Є. Соколов, вивчаючи моделювання властивостей нервової системи, позначив, що одним з можливих підходів до аналізу формування рефлексів є вивчення нервової системи як механізму, що створює модель зовнішнього світу шляхом специфічних змін, що відбуваються в його внутрішній структурі. У цьому сенсі певні зміни в нервовій системі схожі за структурою із зовнішніми чинниками, які вона відображає і з якими ідентифікується. Як внутрішня модель, що формується в нервовій системі у відповідь на вплив чинників зовнішнього середовища, образ виконує життєво важливу функцію: він змінює характер поведінки, дозволяючи організму прогнозувати події і активно пристосовуватися до того, що відбувається навколо.

Також Є. Соколов вивчив певні реакції нервової системи і визначив їх як орієнтаційні рефлекси. Особливість орієнтаційного рефлексу полягає в тому, що після багаторазового впливу одного і того ж стимулу (зазвичай від п'яти до п'ятнадцяти разів) реакція зникає (згасає). Однак, для пробудження реакції досить найменшої зміни такого стимулу.

Вивчення орієнтаційних рефлексів показує, що вони не виникають безпосередньо в результаті збуджень, що надходять; вони швидше виробляються завдяки сигналам невідповідності, які з'являються, коли аферентні сигнали

порівнюються зі слідом, залишеним в нервовій системі більш раннім сигналом [10].

Виходячи з цих роздумів вченого, можна прийти до висновку, що в ході еволюції багато типових для стародавнього середовища ситуацій перестали існувати, однак нервова система людини вже сформувалася відповідно до цих умов, тому деякі значущі зовнішні процеси стародавнього світу внаслідок відображення стали внутрішніми. У поточний час ми називаємо такі процеси вродженими, тобто генетично обумовленими.

Сюди входять як інстинкти, драйви, драйвери, так і почуття й емоційна експресія. Також існують деякі типи для людини будь-якої культури, раси і віросповідання патерни поведінки, які є комплексом вроджених інстинктів, реакцій і рефлексів та включають в себе афективне реагування. Такі комплексні види поведінки можна назвати архетиповою поведінкою, тобто поведінкою, яка сформувалася й існувала протягом всієї історії людства.

Таким чином, в нервовій системі людини, як і в зовнішньому світі, на суб'єктивному рівні так само є «досліджена» (відома людині) і «не досліджена» (невідома) територія. Пояснюється це генетично обумовленими реакціями і поведінкою, які були сформовані для адаптації до стародавнього середовища.

Також однією з причин стійкості та інтенсивності страхів може бути здатність нервової системи уникати хижаків (predatory defence system), які гіпотетично можуть знаходитися на невідомій території. При цьому варто відзначити, що не досліджена територія може мати не лише негативне значення, а також і представляти інтерес. Також примітним є людський страх темряви, який особливо часто зустрічається у дітей, але також залишається впродовж усього життя у багатьох людей. Дослідники стверджують, що це адаптаційний страх, і всі стародавні людські дитинчата, які в дитинстві тікали далеко від багаття, були

з'їдені. Темрява має на увазі ще більшу небезпеку з боку хижаків, тому в даний час у багатьох видах творчого вираження темрява завжди асоціюється з чимось поганим або страшним [11].

Вище згадувалося, що ключовим чинником у зниженні рівня стресу є збільшення контролю над територією. Ми припускаємо, що з вивченням роботи несвідомих механізмів поведінки у особистості з'являється більше контролю над собою, саме цим пояснюється не тільки інтерес людей до психології, до своєї особистості і розвитку самосвідомості, а й фундаментальні потреби в духовному зростанні і самоактуалізації.

Багато вчених, в тому числі і нейропсихологи, приділяють немало уваги психологічно спрямованим дослідженням в області міфології. Метою вивчення міфологічного контексту в нашому дослідженні є ідентифікація схожих рис в стародавніх історіях і відкриттях сучасної нейропсихології, описаних вище. Аналіз оповідань, що існували впродовж тисячоліть, допоможе знайти деякі теоретичні підтвердження нашої позиції.

Представники наративної психології стверджують, що людина мислить історіями, розповідями. Ми також дотримуємося цієї думки. Первісні люди сприймали себе в контексті якоїсь історії. Наприклад, Дж. Пітерсон стверджує, що люди спочатку діють, і тільки потім оцінюють свої дії, а не навпаки. З появою свідомості люди починали усвідомлювати свої дії, але оскільки вони були залежні від архетипової поведінки (комплекси інстинктивних, афективних реакцій), то можливості її відразу зрозуміти і пояснити, хоча б для себе, не було. Не можна стверджувати, що спочатку люди діяли послідовно і логічно. Тому для того, щоб включити свою поведінку в сферу дослідженого, а значить підконтрольного, люди почали висловлювати це в розповідях, метафорах, історіях, притчах, міфах. М. Еліаде стверджує, що міф – це метафорична розповідь про найбільш типову людську поведінку. Дж. Пітерсон писав, що деяким історіям з Біблії може

бути до 25 тисяч років, так як в основному ці історії передавалися усно.

Один з найпоширеніших міфів – міф про героя. Сюжет цього міфу повторюється майже без змін в різних культурах і релігіях. Образ героя, що перемагає змія, зберігається на гербах декількох міст країн СНД. Дослідники навіть виділили окрему категорію міфів: «зміборчі». Також основна ідея цього міфу простежується не тільки в переважній кількості міфів, але і в сучасних кінофільмах, мультфільмах, книгах тощо.

У даний час найпопулярніший вид цього міфу розповідає про Георгія Переможця. Мотив цього міфу полягає в тому, що ключова фігура, яка називається героєм, добровільно виходить на битву з драконом (Змієм), і перемагає його, тим самим рятуючи місто від тяжких наслідків, а в нагороду отримує золото, яке захищає ця істота, а також Діву.

Психоаналітики розшифровують цю метафору наступним чином: Герой – це представник дослідженої території або свідомість особистості, яка бореться з невідомим, несвідомим, представником якого в цьому випадку є рептильна істота. Більш детально варто зупинитися на образі дракона. Цей образ зустрічається з давніх часів як в якості усних історій, так і на скальних малюнках і інших видів стародавнього мистецтва.

Дракон – це, мабуть, узагальнений образ та репрезентація найбільших людських страхів. Можна сказати, що це проекція страхів, внаслідок впливу на свідомість перерахованих вище захисних механізмів поведінки ссавців (antipredator behavior). Іншими словами – це вираз психологічної напруги, створеної страхом хижаків.

Дослідники стверджують, що дракон включає в себе 3 види найнебезпечніших для людини тварин, а саме: хижі кішки (голова і зуби дракона), хижі птахи (крила, здатність літати), змії (тіло). Таким чином, від істоти такого виду ссавцям буде важко сховатися на гілках високих дерев, оскільки є загроза зверху. Ссавці не зможуть відчувати себе в безпеці в савані, на відкритому полі, тому що в траві може

затаїтися пантера. Тим не менш, в густих лісах сховатися також буде нелегко, оскільки вони можуть бути переповнені зміями. Деякі вчені також виділяють тіло і лапи дракона, як репрезентацію крокодила, як небезпеку, яка йде від водойм [12].

Таким чином, дракон – це істота, яка існує будь-де та перед якою давня людина беззахисна. Головний акцент ставиться на тому, що загроза може прийти звідки завгодно, і саме тому дракон символізує собою непередбачувану подію, яка може означати все, що завгодно, при мінімальній можливості її контролювати.

Отже, ми постараємося відійти від стародавнього світу і проаналізувати, як подібний міф працює поза міфологічним контекстом. Місто, яке захищає Герой – це психологічна цілісність людини. Герой – це свідомість, центр психіки, усвідомлювана частина психіки, тобто підконтрольна людині і безпечна. Дракон – це несвідоме, незвідана інформація, тобто не підконтрольна людині і та, яка може заподіяти лиха (в цьому випадку за допомогою неконтрольованих або ж просто інтенсивних емоцій, афектів, розладів). У житті людини відбувається момент, коли вона добровільно вирішує боротися з невідомим. Це може виглядати, як дія, якої індивід боявся все життя, зміна поведінки, вихід із зони комфорту, більший рівень самостійності, саморозвиток.

Коли особистість переможе дракона (тобто візьме під контроль афекти), у неї з'являється можливість забрати собі золото, яке він охороняв. Золото – це нагорода, яка може розцінюватися, як свобода і можливість контролювати нову, тільки-но освоєну територію. При аналізі досліджень С. Попова ми прийшли до висновку, що підвищення ступеня контролю над територією є одним з найбільш значущих благ для ссавців, оскільки має ефект зниження рівня стресу. Для багатьох сучасних людей зниження стресу є майже недосяжною подією, тому і є досить цінним досягненням. Образ Діви, який з'являється з золотом, як нагорода, також пояснюється опануванням нової території. Багато фемінних образів є репрезентацією

несвідомого, в силу того, що утробний період розвитку і перший рік життя проходить без сформованої свідомості й повністю підпорядкований несвідомому, яке в цьому випадку забезпечується материнською фігурою. Таким чином, володіння фемінним означає здатність контролю людини над елементами своєї психіки, якими раніше людина не володіла, і набуття більшої можливості довільного контролю людиною своєї поведінки [13].

Варто відзначити, що як і в разі із зовнішньою територією, опанування внутрішньою територією також знижує рівень стресу і приносить приємні емоції, оскільки в такому випадку ймовірність задоволення потреб вища. Передбачається, що для людини болючими є не зовнішні події, а реакція на них. Стрессова реакція відбувається в момент неможливості контролю над ситуацією, але в цей же час для людської істоти ключовим моментом є її реакція на неможливість контролю, а саме відсутність односпрямованості уваги, простіше, контролю над собою.

Якщо у людини є контроль над собою (володіння внутрішньою територією), то стрессова реакція на зовнішню подію не буде такою гострою і майже не матиме великого значення. Це один з прикладів того, що на даний момент головним викликом для людини стала не зовнішня територія, повна хижих істот, а внутрішня неосвоєна територія.

Очевидно, що психотерапія є одним з найефективніших методів розширення свідомості. Механізм оволодіння невідомою внутрішньою інформацією можна побачити, вивчивши дослідження Пеннебекера, під час якого люди, які прописували на папері свій найбільш негативний минулий досвід, позбавлялися від захворювань і стресових станів [14].

У сприйнятті людей, у спогадах була присутня травматична подія, після якої гіпоталамус розглядав схожі, але безпечні ситуації, як небезпечні, і запускав реакції захисту, які беруть свій початок у взаєминах з хижаками, або, як зазначив А. Еман у спільній роботі з С. Мінека, можливо і з динозаврами [15].

Отже, на ситуації сучасного життя в людях запускаються стародавні захисні реакції, пов'язані з хижаками. Як ми вже відзначали, зараз ця система більше внутрішня, ніж зовнішня, і для зниження напруги та попередження виснаження ресурсів організму використовуються різні методи, в тому числі психотерапія.

Одне з тверджень, на які звертає свою увагу Дж. Пітерсон, стосується деяких психічних розладів. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) під час військових дій, за його спостереженнями, в більшості випадків трапляється не через те, що військові бачать щось жахливе на фронті, а через те, що вони виявляють в собі те, про що раніше навіть не здогадувалися. Слідуючи твердженню Дж. Пітерсона, можна припустити, що свідомість більше не може контролювати організм, і за неї це робить запрограмоване мільйони років тому несвідоме.

Такий механізм заміни відомого внутрішнього на невідоме відбувається з людьми щодня і в інших, менш небезпечних ситуаціях. Варто відзначити, що в такі моменти знижується рівень контролю над собою. Цей механізм не один раз науково досліджений в роботах психофізіологів. З них ми можемо зробити висновок, що зі змінами в нейрогуморальній регуляції і виділенні певних гормонів, людська поведінка спрямовується певним чином. Цей момент, в який людиною оволодівають такі реакції, є найбільш болісним, тому що індивід втрачає довільний контроль і увагу. Говорячи мовою нервової системи, людина може виявитися на незвіданій території, повній можливих загроз. Часто це відбувається раптово, і чим менше до цього готова людина, тим більш болісно вона це сприймає. Як вже зазначалося, це відбувається в моменти емоційних переживань, тривоги, депресії та інших станів психіки, які далекі від спокійних.

На рівні розповідей стародавніх людей, можна привести приклад концепції раю. Рай символізує собою більш ніж безпечне місце, проте змії, який там знаходиться,

символізує хаос, невідоме, яке може в одну мить знищити порядок, який був встановлений на певній території. Примітно, що змії в раю і його роль перегукується з вже описаним нами образом дракона. Якщо в такому місці, як рай, є змія, це означає, що вона може з'явитися в будь-якому місці.

На рівні психології людини це можна пояснити тим, що скільки б стан спокою не тривав, в якийсь момент все одно з'явиться невідома територія, населена хижаками, тобто інтенсивні захисні емоції, афекти, тривога, переживання. Оскільки змії – це один з найбільш небезпечних хижаків для людини, їм виділено багато уваги в цій роботі. Є безліч ікон, на яких зображена Марія, яка захищає новонародженого Ісуса від змії. Дж. Пітерсон, посилаючись на дослідження міфології та релігії, стверджував, що Ісус – це репрезентація людини, чия свідомість ніколи не буває охоплена невідомим, тобто це людина, яка постійно контролює себе.

Таким чином, можна припустити, що це результат того, що на Ісуса не вплинули хижі рептильні істоти. Тобто він апріорі не схильний до їх впливу [16].

К. Монтарді в черговий раз досліджував реакцію приматів на змії; публікуючи результати, він вказав, що вплив загрози у вигляді змії задіює медіальну гіпоталамічну систему захисту приматів. З цього вчений вивів, що у приматів є стійкий страх змії, а також реакція втечі, стійкого уникнення, а також підвищена пильність [17].

Л. Іссбел провела дослідження еволюції зору приматів і прийшла до висновку, що зір еволюціонував і став настільки якісним для того, щоб виразно розрізняти змії. Зазначається, що чим менше в певній місцевості змії, тим менш чіткий зір мають групи приматів, і так само навпаки.

Також було визначено, що в зоровому центрі мозку, подушці таламуса (pulvinar thalami) існує скупчення нейронів, яке задіюється кожен раз, коли примат бачить зображення зі змією. При цьому були обрані примати, які народилися і жили в неволі, тобто зі зміями ніколи не зустрічалися. Реакція на змії була швидша



в середньому на 15 мс в порівнянні з нейтральними малюнками.

Ісбел зазначила, що перші примати з'явилися приблизно 60 мільйонів років тому. У цей час змії вже успішно жили і розмножувалися. Зір приматів почав еволюціонувати разом зі зміями і в їх супроводі. Примітно, що скупчення даних нейронів існує і у людей [18].

Очевидно, що майже у всіх видах психотерапії використовуються методи, які дозволяють розширити розуміння людини про її емоції, переживання, потреби, мислення тощо. Когнітивно-поведінкова психотерапія базується на усвідомленні способів мислення, таких як наприклад автоматичні думки. Розбір способів мислення дозволяє збільшити контроль над ними, і як наслідок – зменшити рівень стресу, що перегукується з теоретичними дослідженнями нервової системи ссавців.

Такого ж ефекту домагаються за допомогою абсолютно іншого методу: психоаналізу. Аналізуючи раніше неусвідомлювану інформацію, людина зменшує її вплив на себе. Оскільки у віці приблизно до трьох років структури мозку, що відповідають за раціональну і логічну обробку інформації, розвинені недостатньо, в той час як гіпокамп, що відповідає за пам'ять і запам'ятовування, і інші більш древні структури, пов'язані з емоціями, сформовані на достатньому рівні.

Тобто механізми реагування в певних ситуаціях формуються, проте їх логічне усвідомлення відсутнє. Тому в процесі психоаналізу особистість усвідомлює раніше невідому інформацію, після чого емоційні реакції замінюються раціональними. Зазначається, що емоційне реагування відбувається перш ніж раціональне, оскільки це еволюційно сформована система адаптації. Тому в процесі психотерапії у людини задіяно неокортекс, а не лімбічну систему. Всебічний аналіз ситуації або емоції допомагають в цьому. Можна сказати, інструменти, якими користується психотерапевт: питання, уточнення,

затвердження, перефразування, – є стимулом для роботи неокортексу.

Складності і часті невдачі психотерапевтичного процесу пояснюються опором. П. Маклін у своїй теорії розділив мозок на неокортекс, лімбічну систему і рептильний мозок [19]. Рептильний мозок відповідає за вивчені нами первинні захисні реакції і діє відповідно до стародавньої реальності. Крім цього, він контролює життєво важливі системи організму і управляє багатьма вегетативними нервовими процесами, тому саме він вирішує, яку реакцію запустити в конкретній ситуації, і якщо сприйняття ситуації сформувалося, як небезпечне, то він буде боротися за життя будь-якою ціною. Саме тому в багатьох випадках спроби раціоналізувати терплять крах і виглядають як самонавіювання, оскільки реакція контролюється неокортексом.

Саме тому вивчення афективної складової особистості в психотерапевтичному процесі ставить за мету досягти розширення сфери усвідомлюваного. Як згадувалося вище, А. Еман та інші вчені вважають, що система страху сформувалася однією з перших і призначена для захисту від рептилій і хижаків. Тому можемо припустити, що рептильний мозок включає реакції захисту від хижаків і в сучасному світі.

Виходячи з цього, можемо припустити, що сучасна психотерапія, в процесі якої людина за допомогою свідомості вивчає свої несвідомі реакції, що породжуються більш древніми структурами нервової системи, є однією з репрезентацій міфу про героя. З цієї точки зору стає зрозумілою метафора дракона, як невідомого, але небезпечного хижака, який може виявитися всім, чим завгодно.

**Висновки.** Нам вдалося з'ясувати, що у людини є стародавня захисна система, призначена для виживання в середовищі хижаків. Ця система формувалася під впливом небезпеки, що виходила від різних хижих тварин, і можливо раніше – від рептилій. Ця система заснована на глибоких нервових процесах і зв'язується

найбільше зі структурами мозку, що належать так званому рептильному мозку (тобто більш древнім філогенетично сформованим структурам, що керують фізіологічними процесами), за допомогою яких контролюється і регулюється поведінка.

З цього виходить, що на імовірно небезпечну ситуацію в сучасному світі мозок реагує відповідно до стародавньої реальності, оскільки, коли система страху формувалася, категорія передбачуваного або можливого могла йти тільки від хижаків. Тому страх невідомого у сучасної людини бере свій початок у психіці предків, для яких категорія відомого і невідомого була більше територіальною. Виходячи з того факту, що нервова система і її реакції формувалися в співвідношенні з зовнішнім середовищем і відображала це середовище, можемо стверджувати, що в психічному житті індивіда є також категорія відомого і невідомого. Однак така категорія позначається вже не зовнішньою територією, а внутрішньою.

Поняття внутрішньої території використовується, як метафора, і пояснюється наступним чином: оскільки стимули зовнішнього середовища залишили свій відбиток в нервовій системі внаслідок її здатності відображати стимули з метою пристосування, – в нервовій системі сформовані механізми реагування, відповідні зовнішній реальності. Оскільки зовнішня реальність мільйони років представляла собою суворе, небезпечне місце, де головною метою є виживання, нервова система сформована відповідним чином. Тому на даний момент людина не завжди усвідомлює свої дії, їх цілі і причини. Зараз людство тільки на шляху до виявлення тих способів поведінки, які можуть бути закладені в людині генетично.

Однією з головних цілей на шляху самоактуалізації є розширення свідомості, самосвідомості, тобто знання про себе і свій внутрішній світ. Цей процес дозволяє освоїти внутрішню невідому територію і стати на ній господарем, тим самим зменшивши рівень стресу у своєму житті.

З появою свідомості сучасна людина почала висловлювати, проектувати внутрішню архетипову реальність за допомогою творчої діяльності. Аналіз творчості людини допомагає виділити загальні для всіх культур, рас і народів риси розвитку свідомості, і як наслідок, – культури. Архетиповий сценарій добровільної згоди на боротьбу з невідомим і подальше оволодіння невідомим, здатність його контролювати проявляється в міфі про Героя.

Матеріал даного дослідження може бути використаний в наступних теоретичних роботах, для доповнення вже існуючої бази та для виявлення цілей емпіричних досліджень. Також за матеріалами даної статті можуть бути проведені дослідження, експерименти з метою верифікації припущень. З урахуванням того, що розширення сфери усвідомлюваного дає людині зниження рівня стресу та інші значущі позитивні зміни, на перший план виходить пошук методів для практичного застосування даного механізму.

Оскільки дана тема досліджена не настільки глибоко, наскільки можливо, вона вимагає доповнень і практичних доказів. Також з аналізом останніх досліджень стає зрозуміло, що в сучасній психологічній і суміжних науках бракує уваги до еволюційного підходу та формування психіки. Такі дослідження дають значущі результати для теоретичного розуміння роботи психіки, що в свою чергу дозволить розробити ефективні, екологічно орієнтовані психотерапевтичні системи.

#### *Література:*

1. Hirsh J. B., Mar R. A., & Peterson J. B. Psychological Entropy: A Framework for Understanding Uncertainty-Related Anxiety. *Psychological Review. Advanceonline publication*. 2012. URL : [https://www.researchgate.net/publication/221752816\\_Psychological\\_Entropy\\_A\\_Framework\\_for\\_Understanding\\_Uncertainty-Related\\_Anxiety](https://www.researchgate.net/publication/221752816_Psychological_Entropy_A_Framework_for_Understanding_Uncertainty-Related_Anxiety).
2. Peterson J.: The meaning of meaning. In Wong, P. et al. (Eds.). *The Positive Psychology of Meaning and Spirituality*. INPM Press: Vancouver, CA. *Enacting Virtual Reality: The Philosophy and Cognitive Science of Optimal Virtual Experience*. URL: [https://www.researchgate.net/publication/334371535\\_](https://www.researchgate.net/publication/334371535_)

Enacting\_Virtual\_Reality\_The\_Philosophy\_and\_Cognitive\_Science\_of\_Optimal\_Virtual\_Experience.

3. Peterson J. B. Peacemaking among higher-order primates. In Fitzduff, M. & Stout, C.E. (Eds.). *The Psychology of Resolving Global Conflicts: From War to Peace*. In Volume III, Interventions. New York: Praeger. 2006. URL :

[https://www.researchgate.net/publication/235336060\\_Peacemaking\\_among\\_higher-order\\_primates](https://www.researchgate.net/publication/235336060_Peacemaking_among_higher-order_primates).

4. Попов С. Механізми поведення млекопитаючих: роль стресса и неопределенности среды: автореф. дис. ... док. биол. наук: спец. 03.02.04 – зоология. Попов Сергей Владиленович. М., 2011. 46 с.

5. Douglas K. Candland, William A. Mason. Infant monkey heart rate: Habituation and effects of social substitutes. Effects of coping behavior with and without a feedback signal on stress pathology in rats. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 77(1), pp. 22–30. DOI : <https://doi.org/10.1037/h0031581>.

6. Wingfield JC, Kitaysky AS. Endocrine Responses to Unpredictable Environmental Events Stress or Anti-Stress Hormones? Isolating the Role of Corticosterone in the Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Transcriptomic Stress Response. URL : [https://www.researchgate.net/publication/352066078\\_Isolating\\_the\\_Role\\_of\\_Corticosterone\\_in\\_the\\_Hypothalamic-Pituitary-Gonadal\\_Transcriptomic\\_Stress\\_Response](https://www.researchgate.net/publication/352066078_Isolating_the_Role_of_Corticosterone_in_the_Hypothalamic-Pituitary-Gonadal_Transcriptomic_Stress_Response).

7. Ohman A. Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology*, 1986. №23, pp. 123–145.

8. Archer J. Behavioral aspects of fear. In W. Sluckin (Ed.), *Fear in animals and man* 1979, pp. 56–85]

9. Geist V. A Brief History of Human-Predator Conflicts and Potent Lessons. Proceedings of the Vertebrate Pest Conference, 2016. №27. DOI: <http://dx.doi.org/10.5070/V427110421>. URL : <https://escholarship.org/uc/item/7bf813vq>.

10. Sokolov E. N. The modelling properties of the nervous system. In Maltzman I., Coles K. (Eds.) *Handbook of Contemporary Soviet Psychology*. New York, Basic Books, 1969, pp. 670–704.

11. Packer C., Swanson A., Ikanda D. and Kushnir H. Fear of darkness, the full moon and the nocturnal ecology of African lions. *PLoS ONE* 2011. №6(7): e22285. DOI:10.1371/journal.pone.0022285.

12. Sagan C. *The dragons of Eden: Speculations on the evolution of human intelligence*. London: Hodder & Stoughton. 1977.

13. Кабрель М., Сингаївська І. Усвідомлення архетипу містичної співучасті як чинник розвитку особистості. *Юнганське консультування: теорія і практика*, 2021. URL : <https://conf.krok.edu.ua/YUK/YUK2021/paper/view/653>.

14. Pennebaker James W. “Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic

Process.” *Psychological Science* , 1997, vol. 8, no. 3, 1997, pp. 162-166.

15. Ohman A., Mineka S. Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning. *Psychological Review*. 2001, Vol. 108, No. 3, 483–522.

16. Bernard F. Batto. *Slaying the Dragon: Mythmaking in The Biblical Tradition*. Louisville, Kentucky: Westminster/John Knox Press, 1992. 232 pp.

17. Montardy Q., Kwan W. C., Mundinano I. C. et al. Mapping the neural circuitry of predator fear in the nonhuman primate. *Brain Struct Funct*. 2021. №226, pp. 195–205.

18. Isbell L. Snakes as agents of evolutionary change in primate brains. *Journal of Human Evolution*. 2006. №51, pp. 1–35.

19. MacLean, Paul D. "The Triune Brain in Conflict. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1997. №28, no. 1/4, pp. 207-20.

#### References:

1. Hirsh, J. B. and Mar, R. A. & Peterson, J. B. (2012), *Psychological Entropy: A Framework for Understanding Uncertainty-Related Anxiety*. *Psychological Review*. Advanceonline publication. Retrieved from : [https://www.researchgate.net/publication/221752816\\_Psychological\\_Entropy\\_A\\_Framework\\_for\\_Understanding\\_Uncertainty-Related\\_Anxiety](https://www.researchgate.net/publication/221752816_Psychological_Entropy_A_Framework_for_Understanding_Uncertainty-Related_Anxiety).

2. Peterson, J. (2021), *The meaning of meaning*. In Wong, P. et al. (Eds.). *The Positive Psychology of Meaning and Spirituality*. INPM Press: Vancouver, CA. *Enacting Virtual Reality: The Philosophy and Cognitive Science of Optimal Virtual Experience*. Retrieved from : [https://www.researchgate.net/publication/334371535\\_Enacting\\_Virtual\\_Reality\\_The\\_Philosophy\\_and\\_Cognitive\\_Science\\_of\\_Optimal\\_Virtual\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/334371535_Enacting_Virtual_Reality_The_Philosophy_and_Cognitive_Science_of_Optimal_Virtual_Experience).

3. Peterson, J. B. (2006), *Peacemaking among higher-order primates*. In Fitzduff, M. & Stout, C.E. (Eds.). *The Psychology of Resolving Global Conflicts: From War to Peace*. In Volume III, Interventions. New York: Praeger. Retrieved from : [https://www.researchgate.net/publication/235336060\\_Peacemaking\\_among\\_higher-order\\_primates](https://www.researchgate.net/publication/235336060_Peacemaking_among_higher-order_primates).

4. Popov, S. (2011), “Mechanisms of Mammalian Behavior: The Role of Stress and Environmental Uncertainty”, Ph.D. Thesis, Biology, 46 p.

5. Douglas, K. Candland, William, A. Mason (2021), “Infant monkey heart rate: Habituation and effects of social substitutes. Effects of coping behavior with and without a feedback signal on stress pathology in rats”, *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 77(1), pp. 22–30. DOI : <https://doi.org/10.1037/h0031581>.

6. Wingfield, J. C. Kitaysky, A. S. (2021), *Endocrine Responses to Unpredictable Environmental Events Stress or Anti-Stress Hormones? Isolating the Role of Corticosterone in the Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Transcriptomic Stress Response*. Retrieved from : [https://www.researchgate.net/publication/352066078\\_Isolating\\_the\\_Role\\_of\\_Corticosterone\\_in\\_the\\_Hypothalamic-Pituitary-Gonadal\\_Transcriptomic\\_Stress\\_Response](https://www.researchgate.net/publication/352066078_Isolating_the_Role_of_Corticosterone_in_the_Hypothalamic-Pituitary-Gonadal_Transcriptomic_Stress_Response).

solating\_the\_Role\_of\_Corticosterone\_in\_the\_Hypothalamic-Pituitary-Gonadal\_Transcriptomic\_Stress\_Response.

7. Ohman, A. (1986), "Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion", *Psychophysiology*, №23, pp. 123–145.

8. Archer, J. (1979), Behavioral aspects of fear. In W. Sluckin (Ed.), *Fear in animals and man*, pp. 56–85]

9. Geist, V. A. (2016), Brief History of Human-Predator Conflicts and Potent Lessons. *Proceedings of the Vertebrate Pest Conference*, №27. DOI: <http://dx.doi.org/10.5070/V427110421>. Retrieved from : <https://escholarship.org/uc/item/7bf813vq>.

10. Sokolov, E. N. (1969), The modelling properties of the nervous system. In Maltzman I., Coles K. (Eds.) *Handbook of Contemporary Soviet Psychology*. New York, Basic Books, pp. 670–704.

11. Packer, C. Swanson, A. Ikanda, D. and Kushnir, H. (2011), Fear of darkness, the full moon and the nocturnal ecology of African lions. *PLoS ONE*. №6(7): e22285. DOI:10.1371/journal.pone.0022285.

12. Sagan, C. (1979), *The dragons of Eden: Speculations on the evolution of human intelligence*. London: Hodder & Stoughton.

13. Kabrel, M. and Synhaivska, I. (2021), "Awareness of the archetype of mystical participation as a factor in the development of personality", *Yunhianske konsultuvannia: teoriia i praktyka, Ukraina*, retrieved from :

<https://conf.krok.edu.ua/YUK/YUK2021/paper/view/653>.

14. Pennebaker, James W. (1997), "Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process." *Psychological Science*, vol. 8, no. 3, 1997, pp. 162-166.

15. Ohman, A. Mineka, S. Fears (2001), "Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning", *Psychological Review*, vol. 108, №3, pp. 483–522.

16. Bernard, F. Batto. (1992), *Slaying the Dragon: Mythmaking in The Biblical Tradition*. Louisville, Kentucky: Westminster/ John Knox Press, 232 pp.

17. Montardy, Q. Kwan, W. C. Mundinano, I. C. et al. (2021), "Mapping the neural circuitry of predator fear in the nonhuman primate", *Brain Struct Funct*, №226, pp. 195–205.

18. Isbell, L. (2006), "Snakes as agents of evolutionary change in primate brains", *Journal of Human Evolution*, №51, pp. 1–35.

19. MacLean, Paul D. (1997), "The Triune Brain in Conflict", *Psychotherapy and Psychosomatics*. №28, no. 1/4, pp. 207-20.

**Стаття надійшла до редакції 01.12.2021 р.**