

Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности

Если вы хотите разобраться в причинах своих неприятностей, и понять, как из них выпутаться, эта книга станет для вас незаменимым помощником. Почему нас мучают тревоги и страхи? Как получается, что мы страдаем депрессией и не можем справиться со своей раздражительностью? Ответы на эти вопросы и конкретные рекомендации от практикующего врача-психотерапевта необходимы каждому человеку, который заботится о себе и качестве своей жизни.

Содержание

- Благодарности
- Предисловие
- Введение
- Часть I. Принципы работы мозга
 - Глава 1. Привычка (или первая натура)
 - Глава 2. Доминанта (или рулевой обоза)
 - Глава 3. По ту сторону слова (или несознательное сознание)
- Часть II. Принципы работы с мозгом
 - Глава 1. Что такое наше поведение и как с ним бороться
 - Телесные реакции
 - Восприятие — это та еще штука!
 - Мой мир... Какая незадача!
 - Трехголовый змий сознания
 - Множественная личность
 - Глава 2. Как управлять своей психикой?
 - Изменим привычку
 - Оседлаем доминанту
 - Печальная роль сознания
 - Глава 3. Проповедь здравого смысла
- Послесловие

Благодарности

Когда на обложке значится одно имя — это неправильно, всякая книга — труд коллективный. К сожалению, я не смогу поименно перечислить здесь всех, кто так или иначе помог мне в ее написании, поэтому я заранее прошу прощения у тех, кто не будет упомянут, хотя я с благодарностью помню о том, какую помощь они мне оказали.

Конечно, наибольшие страдания выпали на долю моей нежно любимой жены — Лилии Ким, которой пришлось терпеть мое прозябание над этим текстом. Ее любовь, забота и поддержка — главное, что у меня есть.

Я искренне благодарю моего друга и коллегу — Геннадия Аверьянова. Наша с ним совместная работа по созданию «системной поведенческой психотерапии» доставляет мне исключительную радость именно по причине совместности этого труда. Кроме того, он читал эту рукопись и сделал ряд очень существенных замечаний.

Особенную благодарность я бы хотел принести главному психотерапевту Комитета по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга и главному врачу Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова Оксане Евгеньевне Кашкаровой. Ее всемерное участие и поддержка обеспечили возможность моей работы.

Я благодарю всех моих сотрудников, составляющих дружный коллектив Санкт-Петербургского городского психотерапевтического центра: Марину Бухарину, Ирину Павлову, Ольгу Полетаеву и, особенно, Юлию Пчелину, которая трудится над приведением в порядок материалов моих лекционных занятий. А также врачей отделения, в котором мне посчастливилось работать, Марину Владимировну

Семенову Тянь-Шанскую, Екатерину Корякову, Ольгу Шандрюк и всех сотрудников Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова.

Наконец, я обращаюсь к тем, ради кого и написана эта книга, к моим пациентам, которые посещают мои занятия, используют мои рекомендации и вселяют в меня уверенность: то, чем я и мои коллеги занимаемся, очень важно.

Предисловие

Зачем я написал эту книгу? У меня было три причины. Первая, можно сказать, патриотическая: нам все время кажется, что важные открытия в любой области, а в психологии — тем более, происходят где-то там, за кордоном. Но ведь это наши ученые сделали мировую науку о «душе человека»! Воистину, нет пророков в своем отечестве! Я этих пророков знаю и хочу, чтобы о них знали мои соотечественники. И дело даже не в том, что какой-то там приоритет России не признан, бог с ними, с этими строчками политических и национальных хит-парадов. Важно другое, важно, что, когда я рассказываю об открытиях наших ученых студентам, уже практикующим врачам и психологам (я уж не говорю о простых людях!), их глаза округляются: «Не может быть!». Когда же к нам в Клинику неврозов им. И. П. Павлова приезжают американцы, канадцы, немцы, французы, шведы, индусы, то, едва завидев комнату, в которой консультировал больных Иван Петрович Павлов, они раздражаются просто щенячьим восторгом! Ну, это бред какой-то... Наши ученые сделали величайшие открытия в области психологии, открытия, позволяющие кардинально изменить жизнь конкретного человека к лучшему, и нам просто необходимо об этом знать.

<Без открытий И. М. Сеченова; И. П. Павлова, А. А. Ухтомского и Л. С. Выготского, ставших центральными в психологии, невозможно было бы развитие этой науки. — С. Даймонд и У. Робертс>

Вторая причина больше личного свойства. Во-первых, невозможно больше смотреть на то, что читают мои дорогие сограждане! Иногда я задаюсь вопросом: это нас держат за умственно отсталых или же мы действительно умственно отсталые? Нельзя больше читать жижаренцевых, свияшей, травинков и еще черт знает кого! Нельзя ходить по экстрасенсам и колдунам, магам и наследственным чародеям! Это просто вредно для здоровья! Но на книжных развалах абсолютный вакуум доступной и необходимой обычному культурному человеку литературы по самым важным, я подчеркиваю, самым важным вопросам: о том, «что он», «кто он» и «как он». Во-вторых, я уже достаточно, как мне кажется, написал всяких «умных книжек», которые никому, кроме узкого круга специалистов, не понятны. Теперь бы мне хотелось перейти с «птичьего языка» науки на «человеческий» и рассказать о том, что каждого человека интересует, о том, что он давно хотел спросить, но не знал, у кого. В конце концов, я думаю, всем бы хотелось знать, почему наша жизнь отнюдь не столь радужна, как это мерещилось нам в детстве.

Третья причина, которая на самом деле является, безусловно, первой, такова: у нас в стране львиная доля, я подчеркиваю, львиная доля населения страдает неврозами и связанными с ними расстройствами психики. Лечить эту львиную долю — некому, заявляю это официально. В России психотерапевтов — днем с огнем, а толковые — вид исчезающий, уже никакая «Красная книга» не поможет. С другой стороны, и у населения уровень психологической культуры таков, что если звучит слово «психотерапевт», то все сразу почему-то думают, что речь идет о психиатрах и сумасшедших. А на самом деле имеются в виду нормальные, точнее говоря, обычные люди и специалисты, которые помогают этим людям улучшить качество жизни. И что получается? Все мы годами страдаем от внутреннего напряжения, разнообразных страхов, тревог, раздражительности, перепадов настроения, депрессий, навязчивости, нарушений сна, головных болей, других телесных заболеваний «нервной природы», семейных проблем, от конфликтов на работе и т. п., и при этом все свято уверены, что это в порядке вещей. Ну что ж, по крайней мере, нам нужно элементарное психологическое образование, ну хоть какое-нибудь, хоть чуть-чуть, хотя бы самую малость, чтобы себя и своих близких обезопасить. Но к нам все время относились, как к мясу и тягловой силе, вот мы и сами стали так к себе относиться, а мы ведь люди, у нас душа есть, она имеет свойство страдать, и поэтому нужно уметь ей помогать.

<Опасное дело — убедить человека, что он во всем подобен животному, не показав одновременно и его величия. Не менее опасно убедить его в величии, умолчав о изменности. Еще опаснее — не раскрыть ему глаза на двойственность человеческой природы. Благотворно одно — рассказать ему о той его стороне, и о другой. Человек не должен приравнивать себя ни к животным, ни к ангелам, не должен и пребывать в неведении о двойственности своей природы. Пусть знает, каков он в действительности» — Блез Паскаль>

Короче говоря, желающие могут продолжать в прежнем духе, эта книга для остальных — о душе. Причины я изложил.

Впрочем, есть еще одно обстоятельство, которое, кстати, и объясняет достаточно странное на первый взгляд название этой книги. [Авторское название книги «Homo-не-Sapiens». — *Прим. ред.*] Мы ходим задрвав нос: мы венец творения, цари природы, лучшие из лучших! Но если судить, исходя из фактических данных, а не из желаемого, традиционно принимаемого нами за действительное, то оказывается, что мы не венец, а ошибка творения, что в природе мы не цари, а самозванцы, и что мы — «лучшие из лучших» — стоим первыми в списке на выбраковку. Мне бы хотелось, чтобы все это осознали и жить станет легче, и продуктивности будет больше. А вот продуктивности нам, ох, как не хватает!

Человек это не «Человек Разумный» (Homo Sapiens), а «Человек Неразумный» (т. е. Homo-не-Sapiens), пока мы этого не поймем, рассчитывать нам не на что. Когда Сократ говорил, что «я знаю то, что ничего не знаю», он открывал тему, а потому мог осуществить ее рассмотрение и прийти к важным практическим выводам. Нам следует сначала признать собственную неразумность, что, как нетрудно догадаться, является первым шагом к здравомыслию, а потом и к разуму. В противном случае мы так и останемся досадной «ошибкой матушки-природы», до тех пор, правда, пока она с нами не расправится. Вот все это и обсудим...

Введение

— Вы знаете, как работает мозг? — он спрашивает меня недоверчиво и одновременно испытывающе, ему недавно исполнилось 14 лет. Он заявил родителям, что он гений, и они насильно притащили его на консультацию к психотерапевту. Он произносит эту фразу не то как вопрос, не то как издевательство и, не отводя глаз, наблюдает за моей реакцией.

Знаю ли я, как работает мозг? Метко! В принципе это, конечно, хорошо известно, но спроси любого «специалиста по мозгу» вот так, в лоб, уверен, он не найдет с ответом. А ведь следовало бы!

Мы знаем о мозге и психике до неприличия много, но все это знание рассеяно крошкой маловразумительных понятий на бесчисленных страницах специальных изданий, растворено во множестве частных и конфликтующих друг с другом теорий, построенных на гипотетических предположениях. Оно повисло каким-то темным, мутным облаком в нашем, «специалистов по мозгу», личном и профессиональном опыте. Это знание подразумевается, даже используется временами, однако им не владеют вполне. Но зачем в таком случае это знание нужно?

Вся наша жизнь — это работа нашего же мозга. Все, что мы воспринимаем, все, что мы слышим, видим, чувствуем, все, что мы думаем, все наши переживания и прозрения — это работа нашего мозга, не более того. Наша жизнь — это мозг, выключи его, и она оборвется, тогда как наше тело, подключи его к определенным приборам, выпускаемым медицинской промышленностью, может и продолжить свое скверное и бессмысленное существование.

Таким образом, знать, как работает мозг, — значит уметь управлять своей жизнью, уметь менять ее по собственному усмотрению, т.е. делать ее краше. А ведь иного нам и не надо! В конце концов, наша жизнь — это не просто и не только события, это в первую очередь то, как мы их переживаем, то, как мы ощущаем свою жизнь. И все это находится в ведении Его Величества Мозга.

Общая схема

Бесчисленное количество сигналов постоянно попадает на рецепторы нашей нервной системы, здесь они перекодируются, превращаясь в нервные импульсы. Далее, уже в таком, измененном виде, эта информация поступает в мозг. Тут, в этом аккумуляторе, в этом «банке данных», она смешивается с уже имеющейся информацией хранящейся, перерабатываемой, вновь создаваемой из прежних элементов. В результате этого смешения получается некий «продукт», который и представляется на суд нашего мозга, он, мозг, судит и принимает решение. Это решение и воплощается в виде реакции на ту изначальную стимуляцию, которая «упала» на наш рецептор. Этим решением может быть какая-то мысль или переживание, чувство, движение — что угодно!

И все это можно представить в виде достаточно простой схемы:

Сигнал (внешний стимул) -> Мозг (анализ стимула) -> Реакция (ответ на стимул)

Действительно, просто. Но есть ли в этой схеме ответ на поставленный вопрос? Можно ли сказать, что мы знаем теперь, как работает мозг? Ничего подобного! Ничего мы не знаем! Мы написали «мозг», мы сказали, что информация перекодируется, смешивается, анализируется, мы постановили, что в отношении результата этой работы мозга мозгом же принимается какое-то решение. Вот что мы сказали.

Очень хорошо, молодцы! Но как она перекодируется? Как смешивается? Каковы правила ее анализа? Исходя из чего принимается решение об ответной реакции? Все это осталось непроясненным, замутненным нашим голым словоблудием. Но ведь это именно то, что нам и нужно было бы знать!

Знать или не знать?

Хотя, впрочем, зачем? Велика хитрость — знать, как работает мозг! Работает себе, и ладно. Можно, наверно, как-то и без этого знания обойтись. Можно — почему бы не обойтись? Обходимся же! Дурное дело, как известно, не хитрое.

Но посудите сами: если мы даже не знаем, как все это происходит (я уже не говорю о влиянии и тому подобных вещах!), если все это происходит без нашего ведома, само по себе, все это кодирование, анализ, синтез, принятие решений, то можно ли говорить, что мы управляем собственным поведением, т. е., строго говоря, собственной жизнью? Нет, не мы, а оно — наше поведение — управляет нами. Чудовищно!

Каждый из нас представляет собой этакую марионетку — куколку на шарнирчиках и веревочках. Сознание — это ведь только верхушка айсберга, вся же основная работа происходит на более глубоких пластах и уровнях, в бессознательном, неосознанном, а сознавать ни то, ни другое у нас нет никакой возможности. Что-то там у нас в голове происходит, как и что — мы не в курсе, а потому контролировать не можем.

Находясь в блаженном неведении, мы абсолютно уверены, что все о себе знаем, все контролируем, что мы последовательны и логичны.

<Данные многочисленных научных экспериментов свидетельствуют: то, что человек думает о себе, как правило, не соответствует действительности; а внешние обстоятельства влияют на его поведение больше, нежели его собственные убеждения. — *Л. Росс и Р. Нусбетт*>

Фактически дело обстоит прямо противоположным образом: мы ровным счетом ничего о себе не знаем (заблуждения наши в этом смысле просто фантастические!), сами находимся под контролем внутренних сил (коих в нас непостижимое количество), а наша последовательность и логичность, если в определенном ракурсе на нее взглянуть, конечно, имеет место быть, однако, если посмотреть на это дело здраво, то окажется, что она курам на смех и не курам то же. Дети, знаете ли, совершенно уверены, что ветер дует оттого, что деревья качаются — мило, но лишь в случае соответствующих возрастных групп.

Приговор

Издержки всего этого безобразия столь значительны, что мне, наверное, не хватит даже этой книги, чтобы рассказать о них хоть сколько-нибудь подробно. Однако я попытаюсь, поскольку мы слишком дурно осведомлены о том, что происходит у нас, в нашей собственной голове. Это никуда не годится, потому что происходит (заявляя это, я должен взять на себя всю меру ответственности) бог знает что, но по причине своей неграмотности мы это «бог знает что» отдали богу, а кесарь (надеюсь, вы догадываетесь, о ком идет речь) остался у нас не у дел.

Более того, поскольку в аналогичной ситуации полного психологического дефолта оказался каждый, заметить соответствующие изъяны оказывается непросто. Норма ведь, как известно, это не то, что хорошо, а то, что чаще встречается, что, впрочем, совсем не означает, что то, что чаще встречается, хорошо. В нашем случае, о чем и пойдет речь в этой книге, понятия «нормы» и «хорошо» благополучно разошлись по разным полюсам и язвительно показывают друг другу языки. Они-то показывают, а мы в дефолте, и просвета не видно.

То, как работает мозг, должен знать не только врач, но и каждый человек.

Природа подарила нам сложнейший, многофункциональный инструмент, который пестовала в процессе всей эволюции для целей нашего с вами выживания. Мы же обращаемся с ним, как неандерталец с микроскопом! Именно в этом, чрезвычайно важном вопросе собственного выживания, к чему собственно наша психическая организация и предназначена, мы, как это ни парадоксально, проявляем чудеса недальновидности, расточительности и неспособности (а может быть, лени) к

обучению.

Наше незнание вышеупомянутого «инструмента», граничащее с вопиющей безграмотностью, незнание законов его функционирования и правил использования оборачивается сушей трагедией. Обладая таким удивительным источником практически вмененного нам благосостояния (душевного и, подчеркну особо, материального), мы умудряемся не только безбожно и изощренно его гноить, но еще и обращаем себе же во зло, что уж и вовсе никак объяснить невозможно.

Человек, которого мы зовем разумным, обладающим поистине огромными возможностями и фантастическим потенциалом, этот человек на деле оказывается запуганной зверюшкой, которая всю жизнь гоняется за призраком несбыточного счастья и обретает только разочарования. Уныние, тоска и бессмысленность — вот наше кредо. Наша судьба — суицид.

<Человек, наверное, может рассчитывать на жалость, однако, кажется, что уже и жалость не в силах на него рассчитывать. — Франц Бом>

Некоторые из нас убивают себя в одночасье, некоторые устраивают суицид протяженностью в несколько лет, используя в качестве «спасительного» средства наркотик, остальные же умерщвляют себя долго и мучительно, сжигая себя на работе или в рутине бытовых неурядиц, заглушая душевную боль спиртным или транквилизаторами. В сущности, какая разница как?..

Солипсизм: «Мое «Я» — это все, и все тут!»

Есть такое, в свое время очень популярное, философское течение, называется — солипсизм. Согласно этому учению, весь мир — не более чем продукт нашего собственного, каждого из нас, воображения (такая крайняя форма субъективизма), игра ума, так сказать. Самым последовательным солипсистом был знаменитый немецкий философ Иоанн Готтлиб Фихте (1762—1814). Солипсист верит, что мир, который он видит, слышит, ощущает, — это лишь сон, просто сон. Он ощущает себя одиноким, единственным во Вселенной, окружающие его люди не рассматриваются им как живые существа, они нереальны или, в лучшем случае, потусторонни. Конечно, во всем этом чувствуется некоторое преувеличение, хотя если мы задумаемся, то увидим, что отчасти солипсисты не так уж далеки от истины...

<Перед Богом мы все одинаково умны, точнее -одинаково глупы. — Альберт Эйнштейн>

Мы живем в мире, который, конечно, есть, и тут солипсист явно передергивает, утверждая обратное. Этот мир нам не кажется, не чудится, не мерещится, но он и не воспринимается нами таким, каков он на самом деле. На самом деле мы воспринимаем только какую-то часть мира, его «видимый спектр». Более того, мы его строим анализаторами своего мозга, своими представлениями, своим отношением к нему. Глаз воспринимает только двухмерное изображение, это уже в мозгу обретает качество трехмерности; мы, например, слышим не звуки, а лишь ощущаем колебания специальной жидкости внутри собственного уха, которые благодаря работе мозга становятся звуком.

Нам кажется, что мы видим конкретные предметы: например, эту книгу или буквы на странице, но ведь и это неправда! Мы видим «ничто», что называем этими словами. Эта книга может использоваться не только как «читиво», но и как подпорка, как груз или топливо. То есть многое зависит от того, как мы назовем тот или иной предмет, от того, как мы будем его использовать. Наконец, существенную роль в нашем восприятии мира играет то, как мы лично относимся к тем или иным вещам. Например, кто-то сочтет эту книгу хорошей, а кто-то отвратительной, кто-то интересной, а кто-то скучной до безобразия. Причем в каждом конкретном случае речь идет об одной и той же — этой — книге! Одной и той же, но такой разной! Разной в зависимости от того, кем и чем является ее читатель.

Иными словами, мир становится таким, каким мы его воспринимаем, за счет работы нашего мозга, его особенностей и содержимого.

В этом смысле солипсисты, конечно, правы. А наш мозг — это строитель мира, он наделяет его цветом и запахом, он превращает его в сложную систему, он наделяет мир тем или иным качеством. В этом смысле наш мозг — это, действительно, и центр вселенной, и вся вселенная разом. Недооценивать значимость этой работы нашего мозга — значит ничего не смыслить в жизни. Такова участь многих доморощенных дилетантов от психологии, страдающих инфантильностью, а то и откровенной глупостью.

Мораторий на смертную казнь

Да, знать, как работает мозг, в любом случае нелишне — мягко говоря, а прямо говоря — мы обязаны это знать. Обязаны перед самими собой, обязаны перед теми, кто нам дорог, кого мы любим. В

конце концов, у нас ведь только одна жизнь, по крайней мере, я знаю только об одной — этой. Как мы ее проживем, зависит только от нас, ведь, в конечном счете, это же *наш* мозг.

Так или иначе, мы все равно будем использовать этот выданный нам инструмент, но лучше *иначе*, нежели так, как мы привыкли это делать. Принятая сейчас в обществе практика привела к тому, что теперь все без исключения люди страдают невротическими расстройствами (научный факт!). [Почему мы все страдаем неврозами и невротическими состояниями, как это может проявляться и что с этим делать? Отвечая на эти вопросы, ваш покорный слуга написал книжку «С неврозом по жизни (инстинкт самосохранения человека)».] Вот почему так важно знать, как работает мозг. В сущности, это ведь вопрос психологической культуры, психической гигиены, душевного здоровья. Можно, конечно, и не мыться, но ведь завшивеем! Впрочем, это всем понятно, а когда речь идет о психическом здоровье, о собственной жизни, в конце концов, мы все пускаем на самотек.

Мы все, сознаемся, думаем только о себе, но, как оказывается, о себе мы не думаем. В противном случае вряд ли бы нормальный, в здравом уме человек позволил себе тратить собственную, единственную жизнь, эту предоставленную ему командировку на «этот свет», таким образом — страдая, напрягаясь, переживая, мучаясь от самых разнообразных психологических проблем, комплексов и прочих «заморочек».

Знание о том, как работает мозг, следовало бы, мне думается, преподавать в школе в качестве базовой дисциплины, в противном случае остальные полученные в ней знания непоправимо падают в цене. Когда же до нас, наконец, дойдет, что психическое здоровье — это экономический фактор? Когда же мы все-таки образумимся?! Здравым игрокам на бирже жизни, не стремящимся вместе со всеми к неизбежному банкротству, я предлагаю эту книгу. Психологическая экономика и маркетинг, знаете ли...

<Человек спит; должен ли он умереть, прежде чем проснется? — *Магомет*>

Часть I. Принципы работы мозга

Великий русский ученый и по совместительству «дедушка русской физиологии» Иван Михайлович Сеченов первым доказал следующий неоспоримый теперь уже факт: если мы хотим познать человека, мы должны узнать психические механизмы, которые определяют наше существование. Таких механизмов, как оказалось, три. Эти три основополагающих принципа, определяющих работу мозга, а потому и всю нашу психическую жизнь — «в болезни и здравии», были открыты и детально изучены нашими соотечественниками. Благодаря И. П. Павлову выяснилось, что мы — это набор привычек, которые функционируют по принципу доминанты (сие открытие принадлежит А. А. Ухтомскому), а располагаются эти привычки в двух пластах психического — там, где правит сознание, и там, где правит бессознательное (о том, как они это делают, рассказал мировой общественности Л. С. Выготский). Вот, собственно, все это нам и надлежит уяснить.

Глава 1. Привычка (или первая натура)

Незабвенный Иван Петрович

Иван Петрович Павлов — великий русский ученый, академик и лауреат Нобелевской премии — личность выдающаяся! Дотошный до безобразия, мучавший не только подопытных собак, но и всех своих коллег и сотрудников, он создал поистине колоссальную науку о мозге и психике, но вошел в историю как автор незамысловатых «условных рефлексов», хорошо нам известных еще по школьной программе. Вся беда в политическом строе: да, его обласкали коммунисты (а что прикажете делать с нобелевским лауреатом?), но они же его и похоронили, упростив павловское учение до двух притопов, трех прихлопов.

Удивительно, но последующие господа диссиденты, взявшие реванш у товарищей коммунистов, оказались в отношении Ивана Петровича столь же близорукими. Все словно бы и забыли, что Павлов изучал не только собачек да обезьянок, но еще и человека, работал в психиатрической клинике (ныне это Клиника неврозов им. И. П. Павлова), а также этот «ретроград» открыл и сформулировал «рефлекс свободы»! Наконец, этот «коммуняка» бойкотировал научные форумы, выказывая таким образом свое негодование по поводу арестов и разрушения церквей, и, что тоже факт, написал товарищу Сталину письмо, в котором открыто назвал его автором фашистского строя. Вот такой «коммуняка»...

Если кого и можно уподобить Филиппу Филипповичу Преображенскому из знаменитой

булгаковской повести, так это Ивана Петровича Павлова (кстати, знаменитый фильм снимался именно на его кафедре, в тех же помещениях, где Павлов проводил свои эксперименты и читал лекции), поскольку, как и у Филиппа Филипповича, у Ивана Петровича «рефлекс свободы» был удивительным! Павлов не слыл особенно верующим человеком, но, когда коммунисты закрывали и разрушали церкви, он стал демонстративно осенять себя крестным знаменем прямо на улице, завидев любую церковную маковку. Рассказывают, что однажды (дело было в северной столице) Иван Петрович перекрестился на площади перед Владимирской церковью. Молодой, румяный постовой смерил старика взглядом, улыбнулся и добродушно бросил вдогонку лауреату Нобелевской премии: «Темнота!»

Именно Павлов сформулировал один из важнейших принципов, определяющих работу мозга, — «принцип динамического стереотипа». К сожалению, значимость этого открытия не была оценена должным образом — ни тогда, ни в последующем, эту досадную неприятность мы сейчас и поправим.

Манной крупы не желаете?

Она оказалась в Клинике неврозов после трагической и внезапной гибели своего мужа — автомобильная катастрофа. Врачи клиники, насколько это вообще возможно в таких случаях, оказали ей помощь, я, со своей стороны, проводил психотерапию. И вот, почти к самому моменту выписки, она рассказала мне удивительную историю...

Смущаясь, она начала так:

— Я, наверное, наркоманка.

Мои брови от удивления самопроизвольно поползли вверх. Трудно было представить подобный «порок» у благополучной и успешной (по крайней мере, до недавнего времени) женщины сорока лет, работающей в солидной конторе, воспитывающей сына, который поступает в университет, а вечерами играет на скрипке... Трудно. Впрочем, удивление мое длилось недолго.

— Не в обычном смысле, — продолжила она.

— «Не в обычном» — это в каком?

— Меня снова потянуло на сухую манку.

— На сухую манку?.. — мое удивление вошло в новую фазу.

— Да, на сухую манную крупу.

Дальше все стало намного понятнее. Когда моя пациентка была еще совсем маленькой, она жила в огромной коммунальной квартире. Вопреки обычному представлению о жизни в коммуналке, ее воспоминания о том периоде замечательны. Соседями по квартире волею судьбы (или советской распределителки) оказались художниками и музыкантами — все молодые, веселые, не успевшие озлобиться и устать от жизни.

И, как ни странно, самым ярким и самым счастливым воспоминанием детства осталась одна картинка... Она, четырехлетняя, сидит в углу огромной кухни, у самого окна. Строгая и одновременно сердобольная бабушка суетится у плиты — она готовит манную кашу, а пока внучка скучает, бабушка насыпает ей в блюдце немного сухой крупы, и та ест — счастливая, беззаботная, защищенная, окруженная искренней, сердечной заботой надежного, знающего жизнь человека.

<«Если бы я знал об этом несколько десятилетий раньше! — восклицал З. Фрейд, познакомившись с трудами И. П. Павлова в 30-х годах XX века. — Как бы это мне помогло!» «Когда я думаю сейчас о Фрейде и о себе, — писал в это же время И. П. Павлов, — мне представляются две партии горнорабочих, которые начали копать железнодорожный туннель в подошве большой горы — человеческой психики».>

С тех пор минуло бог знает сколько лет, но всякий раз, когда в жизни этой моей пациентки случались несчастья, она начинала испытывать непреодолимую тягу забиться в угол и съесть одну-другую щепотку сухой манной крупы. Она открывает кухонный шкаф, и ее глаза автоматически выделяют на полках одну вещь — коробку с манкой. Она заходит в продуктовый магазин и сразу видит ее — манку. Дошло буквально до смешного: теперь она постоянно носит манную крупу с собой, в сумочке. Временами, когда накатывает особенно сильный приступ нестерпимого внутреннего напряжения, она находит возможность скрыться от посторонних глаз и съесть щепотку манной крупы. После чего, словно бы по мановению волшебной палочки, мучающее ее напряжение мгновенно уходит...

Наверное, эта история кажется странной, она и пациентке моей показалась странной, но странного в ней ровным счетом ничего нет, совсем. Она суть лучшая иллюстрация основного принципа, лежащего в основе работы мозга. Название этого принципа — «динамический стереотип».

Собака Павлова

Даже из школьной программы всем хорошо известно, что Иван Петрович Павлов открыл «условный рефлекс». Впрочем, подобное, в прямом смысле этого слова, школярское понимание великого учения незабвенного Ивана Петровича граничит с вопиющим примитивизмом. И дело даже не в том, что И. П. Павлов открыл кроме условного рефлекса еще бездну других, не менее значимых психических и физиологических феноменов, а в том, что условный рефлекс, как выяснил в результате своих исследований И. П. Павлов, — только верхушка огромного айсберга.

Что такое условный рефлекс? При виде и запахе пищи у собаки, понятное дело, начинает выделяться слюна (цели этого феномена, запрограммированного природой, надо думать, понятны) — это есть безусловная пищевая реакция, или, иначе, реакция на безусловный раздражитель (пищу). Однако если мы будем сочетать подобное предъявление пищи с каким-нибудь «нейтральным стимулом», например со звуком звонка или включением лампочки, то после нескольких подобных сочетаний у этой собаки возникнет «условная связь». Данный, прежде нейтральный, стимул будет восприниматься ею как условие появления пищи, на которую она и будет выделять слюну даже в том случае, если этой пищи не унюхает и не увидит. Вот что такое «условный рефлекс».

«Условным раздражителем» для животного является не какой-то отдельный стимул, а множество элементов ситуации, в которых этот условный рефлекс вырабатывался: вид комнаты, где этот эксперимент проводился, ощущение от давления лямок «станка», в который эта собака во время эксперимента помещалась, само время суток проведения этого эксперимента, присутствие «ее» экспериментатора (а не какого-то другого, постороннего человека) и т. п.

Иными словами, этот злосчастный звонок (или не менее злосчастная лампочка) — лишь один из компонентов целостного «условного раздражителя», но есть и масса других, которые могут оказаться не менее значимыми. Впоследствии пищевая реакция может возникнуть у собаки не только при звуке звонка или включении лампочки, но и просто при наступлении традиционного времени проведения эксперимента, при появлении экспериментатора, при попадании собаки в экспериментальную комнату, на лямки, которые ее удерживали в станке во время эксперимента и т. п.

Таким образом, простых, односложных, так сказать, «условных рефлексов» в природе не существует и существовать не может. А сложный, действительно известный природе «условный рефлекс» И. П. Павлов назвал не «условным рефлексом», а «динамическим стереотипом». Почему И. П. Павлов назвал этот феномен «динамическим стереотипом», почему не «сложным условным рефлексом»? Подробный ответ на этот вопрос должен включать обстоятельное разъяснение «процессов возбуждения и торможения» (физиологический жаргон), протекающих в мозге. Но, думаю, большой беды не будет, если мы это опустим и сразу перейдем к делу.

<На большие полушария непрерывно падают бесчисленные раздражения как из внешнего мира, так и из внутренней среды самого организма. Все это встречается, сталкивается и должно складываться, систематизироваться. Пред нами, следовательно, грандиозная динамическая система. Таким образом, мы наблюдаем непрерывное стремление к динамическому стереотипу. — *И. П. Павлов*>

Реакция на этот совокупный «условный раздражитель» (стимуляцию) отнюдь не простая штука, это всегда много разнообразных, слившихся в едином порыве реакций: какие-то центры в мозгу возбуждаются, какие-то подавляются, причем, все это происходит в определенной последовательности, с чередованиями и сложными взаимодействиями. То есть животное совершает не одно, а множество самых разнообразных действий, которые как бы вписаны в его психическую структуру, запрограммированы в ней, вменены этому животному. В результате же неизменно возникает определенное состояние: возможно, это и пищевая реакция, но, возможно, и чувство радости, или напротив, горе и страх, возможно, это какая-то потребность или желание.

Впрочем, почему мы все время говорим о «собаке» и «животном»? У человека все происходит точно таким же образом! **Причем человек — животное с необычайно развившимся «церебральным аппаратом» (мозгом) — как никакое другое создает сложнейшие и удивительнейшие динамические стереотипы, а проще говоря, привычки!** Так что, в принципе, нет ничего странного в том, что манная крупа, включенная в «динамический стереотип безопасности», может существенно снизить уровень нервного напряжения и тревоги, вызывать ощущение безопасности.

Плюющийся оркестр

Говорят, что однажды, в начале XX века, студенты Императорской Военно-медицинской академии, где, кстати, и сам И.П. Павлов когда-то учился, прослушали лекцию великого физиолога и

решили проверить его «учение об условных рефлексах» на практике. Они купили несколько килограммов лимонов, положили их в прозрачные авоськи и отправились в городской парк.

Там по заведенной традиции выступал для честной публики духовой оркестр. И вот наши лимонные террористы стали прогуливаться напротив играющих музыкантов с этими авоськами, полными лимонов, туда-сюда. Как ни трудно догадаться, концерт на свежем воздухе был сорван: музыканты, глядя на лимоны, которые они не ели (безусловный раздражитель), а только видели (условный раздражитель), напустили в свои трубы столько слюны, что играть более не было никакой возможности!

Судьба этих студентов нам не известна, но учение И. П. Павлова доказало и продолжает доказывать свою беспрецедентную мощь.

Положительное и отрицательное подкрепление

Мы говорим: «привычка». Звучит очень просто, но на самом деле мы, произнеся это слово, столкнулись с феноменальным по сложности явлением психической жизни. Что ж, обсудим нюансы. **Привычка появляется не сама собой, не по собственному хотению и велению, а есть результат действия положительных и отрицательных «подкреплений», своего рода кнута и пряника.** Что есть «подкрепления»? Чтобы у человека сформировалась та или иная привычка, должны иметь место те или иные последствия его действий, а последствия эти могут быть как положительными, так и отрицательными.

Например, молодой (очень молодой) человек занял сидячее место в общественном транспорте, прописанное «пожилым людям и инвалидам». Тут откуда ни возьмись появляется тот, кто имеет, благодаря соответствующей надписи, некие права на это, занятое нашим героем место. Появляется и давай качать свои права: «Ах ты, негодный! Такой-сякой, немазанный! Сидит, в ус себе не дует, о больных людях не думает!» Понятно, что после подобных выступлений со стороны старшего поколения наш герой почувствует себя, мягко говоря, некомфортно. Испуганный и пристыженный, он уступит это чертово место, а еще у него возникнет «динамический стереотип»: всякий раз, занимая сидячее место в общественном транспорте, он будет испытывать выраженный дискомфорт. Возможно, он и вовсе станет избегать садиться в транспорте, и все благодаря «отрицательному подкреплению». Теперь рассмотрим пример «положительного» подкрепления. Та же самая ситуация, только на нашего молодого (очень молодого, как мы помним) человека не «наехали» по-крупному, а попросили любезно и ласково: «Милочек, хорошенький мой, будь так добр, уступи, пожалуйста, бабушке место, а то ноги у меня совсем разболелись...». Тот, понятное дело, как и в первом случае, место свое старушке уступит, а если она его за это еще и похвалит, искренне довольная оказанным ей вниманием, а если еще и конфету (или пряник) даст, то тут... Сформируется тут у нашего героя привычка уступать пожилым и другим нуждающимся людям свое место в транспорте, причем делать он это будет с удовольствием (что немаловажно!), поскольку сформировалась эта его привычка благодаря «положительному подкреплению».

<Проще говоря, чтобы научиться чему-то, человек должен что-то желать, что-то замечать, что-то делать и что-то получать. — Д. Доллард и Н. Миллер>

К сожалению, большинство наших привычек сформировано по первому варианту (то ли накричали на нас за что-то, то ли наказали, то ли проигнорировали, то ли унизили, оскорбили — одно хуже другого). И получается, что всякий раз, реализуя то или иное свое поведение, таким образом сформированное, т. е. ту или иную свою привычку, стереотип поведения (кои рассыпаны по нашей жизни, как песок по морскому берегу), мы, по сути, следуем своему страху, возобновляем его этим действием и поддерживаем. В результате же страха в нашей жизни, что называется, выше крыши, причем он и руководит ею, ею и питается. Беда... На чем культура наша стоит, чем крепнет? Ужас!

Разрыв сердечной связи

Горе является первой эмоциональной реакцией человека — новорожденный малыш плачет. Это горе так же, как и в любом другом случае (за исключением, конечно, привычки горевать), есть результат нарушенного привычного стереотипа поведения. Например, находясь в утробе матери, мы привыкли слышать-ощущать биение ее сердца. Когда же мы исторгнуты из материнского чрева, все стереотипы нашего эмбрионального существования (поведения) оказываются нарушены.

С.С. Томкинс подтвердил эти соображения простым, но чрезвычайно интересным экспериментом. Он показал, что новорожденные, помещенные в комнату с репродуктором,

имитирующим биение сердца матери, быстрее прибавляют в весе и меньше кричат, чем дети в обычных палатах. Иными словами, когда для малышей были созданы условия, которые в большей мере отвечали их привычному — утробному — образу жизни, они испытывали меньше отрицательных эмоций, нежели те дети, чьи динамические стереотипы были нарушены куда более существенно.

Неэкономичная экономика

Это мы говорили о том, как формируются конкретные привычки, теперь встает вопрос: а зачем вообще возникают привычки? В чем их эволюционная значимость? Чем этот механизм обусловлен? Ради чего его Мать-Природа выдумала?

Большинство исследователей, в особенности, конечно, западных, дает ответ в духе «рыночной экономики»: выгодно, оптимизация, так сказать, жизненных ресурсов. Конечно, один раз отработал, опробовал — эффект положительный, значит, дальше можно шуровать в том же духе, особенных усилий к тому не прикладывая и голову лишней раз не загружая — налаженное ведь производство. Впрочем, привычка (или, как мы знаем теперь, «динамический стереотип») — как раз тот случай, когда «философия капитализма» дает сбой. Дело в том, что конъюнктура на рынке жизни меняется с быстротой удивительной! Это еще Гераклит говорил, мир его праху: «Все течет, все изменяется».

<Привычка - огромное маховое колесо общества, наиболее точный консервативный деятель. Чем больше мелочей повседневной жизни можем мы доверить не требующему усилий привычному автоматизму, тем более высвобождаются высшие силы нашего ума для работы, для которой они предназначены. — Уильям Джеймс>

Сформировал человек тысячи мелких привычек, уложил их в строгую, стройную канву своего поведения, и несет его жизнь по рельсам накатанным. А тут — бац! — изменение: развод или свадьба, смерть близкого или рождение наследника, переезд, увольнение или новое назначение...

И вся выстроенная непосильным трудом «железнодорожная сеть» с составами и вагонами — в тартарары! Тревога, шаш, спасайся кто может! Возникает, выражаясь по-научному, состояние дезадаптации. Хороша экономия, нечего сказать!

Да, все меняется, и оказываются старые привычки обузой, тормозят перемены, а то и блокируют самым натуральным образом. Терзают, иными словами, своего носителя, требуют возвращения его в прежнее русло, в порядок, временем установленный.

Впрочем, настоящая проблема для человека кроется даже не в этом. Фантастическая неприятность состоит в другом. Привычки, стереотипы поведения, как мы уже говорили выше, это способ реакции человека на мир, а восприятие — это ведь тоже способ такой реакции! **И вот получается, что со временем, взрослея, и мир свой мы начинаем воспринимать стереотипно.** Постепенно сливается он для нас в одно мутное, серое и безрадостное пятно — все нам известно, все обдуманно уже тысячу раз, все передумано. «Все, как всегда» — роковая фраза, дословно означающая, что все так «достало», что даже и в петлю лезть сил нет.

Вот вам и стереотип, вот вам и привычка... Не экономия, а сущее разорение!

Служба безопасности

В чем же тогда, на самом деле, умысел проказницы Природы, за что она нас так «наградила» — привычкой, стереотипией (как сказал бы И. П. Павлов)? Ответ на этот вопрос, как ни странно, лежит на поверхности. Дело, конечно, не в экономии, по крайней мере, не в одной только экономии, дело в безопасности.

Проверенный однажды стереотип поведения, реализованный и, по случаю, не приведший к летальному исходу, запоминается мозгом, глубокими его структурами как «проходной вариант», как безопасная форма поведения. Остальные же возможные варианты поведения и действий, сколь бы хороши они ни были «на бумаге» (так их понимает, по крайней мере, сознание), не проверенные практикой, т.е. подкоркой (она, надо заметить, по природной своей примитивности, читать не умеет), — суть катастрофа, ибо есть неизвестность, а хуже и ужаснее неизвестности ничего нет.

Стереотипное же действие, стереотипная ситуация, напротив, дело понятное и знакомое, известнее некуда, и потому милее оно сердцу нашему любых замков воздушных и журавлей непойманных, любой экономики дороже! Своя рубашка, знаете ли, к телу ближе, а потому, что бы ни происходило, как бы жизнь наша ни менялась, ригидный и костный мозг (а в основании своем он именно такой — костный и ригидный) всеми своими фибрами пытается реализовывать прежние, проверенные стереотипы поведения. Береженого, как говорится...

<С физиологической точки зрения приобретенная привычка есть не что иное, как образование в мозгу нового пути разряда, по которому известные приносящие нервные токи стремятся всегда впоследствии уходить. — Уильям Джеймс>

Вот наш мозг и ждет до последнего, изо всех сил пытаясь удержать прежнее свое, пусть и чреватое негативными последствиями, поведение, чреватое, но родное, а главное — знакомое, известное. **Привычка, таким образом, это наиглавнейший форпост инстинкта самосохранения, предохраняющего нас от пугающей неизвестности и потенциальной опасности.**

Инстинкт же самосохранения — изобретение наидревнейшее и потому, видимо, пребывающее теперь в стадии глубокого, не поддающегося лечению маразма (хуже лидеров предперестроечной компартии). Именно он, этот старый маразматик, и заведует привычкой (динамическим стереотипом, как говорил Иван Петрович), из нее он сотворил себе кумира, ее продюсирует, ей верит, на нее полагается.

Собаке дали мясо

Поразительно, но инстинкту самосохранения абсолютно безразлично — благоприятно новое поведение, новые непривычные обстоятельства или же они плохи — он в любом случае реагирует самым негативным образом. Для подтверждения этого факта над одной из собачек учудили такой эксперимент. Сначала ее обучили определенным образом доставать подкормку из специального устройства. Здесь нужно заметить, что в качестве подкормки (вознаграждения за удачное выполнение задания, т. е. положительного подкрепления) использовался сухарный порошок (вещь, как вы догадываетесь, съедобная, но отнюдь не деликатес).

Собака совершенно освоилась с этой задачей, выполняла ее быстро и успешно, но вот в очередной раз вместо сухарного порошка в это устройство положили кусок свежего мяса (вот уж поистине собачий деликатес!). Что же произошло? Собака, как и обычно, т.е. следуя своей привычке, подбежала к этому устройству и специальным образом открыла его крышку, но, не обнаружив там сухарного порошка, впала в ужасное беспокойство, отказалась от мяса (вы можете себе это представить?) и вообще полностью лишилась способности справляться с этим заданием!

Мясо, конечно же, лучше сухарного порошка, но, если, согласно привычке (или, иначе, динамическому стереотипу), должен быть порошок, мясо уже не подходит, причем ни под каким соусом. **Инстинкт самосохранения интересуется не последствиями поведения, а строгим и неизменным выполнением всех пунктов, заложенных в программу данного поведенческого стереотипа.**

Гусыня Лоренца

Однако все эти выкладки великого русского ученого нуждались в пояснении, которые и дал другой нобелевский лауреат, австрийский ученый Конрад Лоренц — человек удивительный во всех отношениях. Кстати, одну из своих самых известных книг — «Оборотная сторона зеркала» — он написал не где-нибудь, а на территории «бывшего Советского Союза», в Армении, где он оказался в лагере для военнопленных. Причем надо признать, что Лоренц настрадался как от той, так и от другой стороны, участвовавшей во Второй мировой войне: гитлеровцы лишили его кафедры в Вене, а потом призвали войсковым врачом на фронт, а наши доблестные спецслужбы использовали будущего лауреата Нобелевской премии на подсобных работах. Лоренц выживал, питаясь армянскими скорпионами, чем сильно пугал своих тюремщиков.

Параллельно, прямо в лагере, он занимался работой над своей книгой, снискавшей впоследствии мировую известность, причем писал ее гвоздем с помощью марганцовки на мешках от цемента! Впрочем, надо отдать должное нашим героическим бойцам НКВД, которые разрешили Лоренцу вывезти его рукопись по освобождению из лагеря, правда, взяв с него обещание, что в ней нет и не будет никакой «антисоветчины». Однако «антисоветчины» в этой книге предостаточно, правда, Лоренц не врал, когда давал свое обещание, он просто не мог и подумать, что то, что он пишет, может быть признано в СССР «антисоветчиной». Впрочем, речь не об этом.

В одной из своих книг — «Агрессия (или так называемое «зло»)» — К. Лоренц рассказывает о серой гусыне по имени Мартина. Ученый воспитывал ее «начиная с яйца», а потому она доверялась ему, как собственному родителю. Когда Мартина немного подросла, Лоренц стал приучать ее к самостоятельности. Одним из элементов программы было обучение гусыни взбираться на второй этаж дома, где располагалась спальня. Первый раз Мартина, конечно, сильно испугалась, столкнувшись с

новым для нее поведением Лоренца, который, против обыкновения, не понес ее по лестнице, а стал ее «заманивать». Испугавшись, Мартина бросилась к окну, расположенному в нескольких метрах от лестницы (обычная для гусей реакция в ситуации опасности — бежать на свет). Но, в конце концов, затея Лоренца удалась — Мартина освоила задачу.

Дальше движение к окну перед подъемом на второй этаж вошло в стереотип поведения Мартину. Всякий раз, когда гусыня подходила к лестнице, она сначала прогуливалась в сторону окна и лишь затем поднималась по ступенькам. Постепенно длина прохода к окну сокращалась, эти движения становились, по сути своей, символическими.

Однажды Лоренц сильно засиделся, работая над какой-то своей книгой, и совсем позабыл выпустить Мартину в дом. Уже стемнело, когда он все-таки вспомнил о своей воспитаннице. Вспомнил, поспешил к двери, открыл ее, и перепуганная насмерть Мартина, как ошпаренная, вбежала в комнату. Гусыня бросилась напрямик к лестнице, взбежала с разбегу аж на пятую ступень... И тут произошло нечто! Мартина вдруг остановилась, как вкопанная, вытянула шею (что типично для гусей при сильном испуге) и, приготовившись к бегству, расправила крылья. Кроме того, она издала предупреждающий крик и едва не взлетела! Что случилось?! Лоренц был в шоке, но произошедшее дальше и вовсе повергло его в настоящий исследовательский транс.

<Есть старая трагикомическая история о проповеднике из маленького американского городка, купившем, не зная того, лошадь, на которой много лет ездил пьяница. Этот Россинант, в результате сформированной у него привычки, заставлял своего преподобного хозяина останавливаться перед каждым кабаком и заходить туда хотя бы на минуту; в противном случае лошадь отказывалась двигаться с места. В результате преподобный приобрел дурную славу у прихожан и спился. Эта история всегда рассказывается только в шутку, но она может быть и буквально правдива. — *Конрад Лоренц*>

Мартина секунду помедлила, потом повернулась и быстро-быстро спустилась на пять ступеней вниз. Далее, словно бы выполняя какую-то чрезвычайно важную миссию, она пробежала весь первоначальный путь до окна, покрутилась там (причем был вечер, а потому окно было темным!), развернулась и отправилась обратно к лестнице, где опять, поднявшись на пятую ступень, оглянулась кругом, встряхнулась и произвела принятое у серых гусей движение приветствия. «Я едва верил своим глазам! — пишет К. Лоренц. — У меня не было никаких сомнений, как истолковать описанное происшествие: привычка превратилась в обычай, который гусыня не могла нарушить без страха». Вот вам и гениальное научное открытие, сделанное, как говорится, почти на ровном месте, если, конечно, не считать лестницы. Почти Архимед!

Но шутки в сторону. К. Лоренц представил нам замечательную иллюстрацию работы инстинкта самосохранения, защищающего животного от неизвестности, за которой, кто знает, может скрываться чудовищная опасность. Иными словами, **нарушение привычной формы поведения вызывает в нас негативные эмоции, чтобы мы не отступали с «проторенной дороги».**

Приметы и предрассудки

Именно благодаря этому механизму, который К. Лоренц описал на своей гусыне, перелетные птицы умудряются совершать свои длительные вояжи с севера на юг и обратно, никогда не сбиваясь с дороги. На маршруте их держит страх, любое отклонение с трассы неизбежно его вызовет и заставит птиц вернуться на прежнюю траекторию.

Но что там птицы! Вспомните себя, какое чувство испытываете вы, когда стучите по дереву, «чтобы не накликал беду», когда плюете через левое плечо, встретившись с черной кошкой, когда смотрите в зеркало, вынужденные вернуться домой, забыв там какую-то вещь. Вспомнили? **Это чувство страха, страха, возникающего при нарушении привычного стереотипа поведения.**

Нарушение динамического стереотипа

Иван Петрович Павлов, которого в одном из нашумевших современных романов автор назвал «Небесным Павловым», рассказал о феномене динамического стереотипа столько, что на столетие могло бы хватить. Именно он сформулировал и основное интересующее нас здесь положение: при всяком нарушении привычного стереотипа поведения животное испытывает целый перечень негативных эмоций (и в первую очередь — страх), а при возобновлении этого стереотипа, напротив, испытывает эмоции положительные (радость или удовлетворение).

В нашей с вами жизни тому множество примеров. Вспомните замечательное чувство «тихой радости», когда вы возвращаетесь в когда-то дорогие вам места. Да, знаменитое и крайне приятное

чувство милой ностальгии есть результат возобновления прежнего стереотипа поведения, которое, разумеется, сопровождается положительными эмоциями. Или возьмем другой пример. Всякий раз, когда наша жизнь совершает свой очередной «крутой вираж», наша психическая организация переживает жесточайший стресс, возникает сильнейшее нервно-психическое напряжение, выражающееся, как правило, чувством смутной, а то и явной тревоги, способной привести даже к тяжелейшему нервному срыву.

Таблица. Сила стресса, вызванного нарушением привычного образа жизни (в относительных единицах)

	Стрессовое событие	Баллы
1.	Смерть супруга	87
2.	Вступление в брак	77
3.	Развод	76
4.	Беременность	68
5.	Серьезная болезнь, травма	65
6.	Потеря работы	62
7.	Разрыв прочной связи	60
8.	Заем денег, дача в долг	52
9.	Поступление на учебу	50
10.	Изменение профессии, работы	50
11.	Появление нового члена семьи	50
12.	Изменение личных привычек	45
13.	Изменение условий труда	43
14.	Переезд на другую квартиру	42
15.	Увольнение супруга с работы	41
16.	Изменение в способе досуга	37
17.	Смена в религиозной практике	36
18.	Изменение в режиме сна	34
19.	Изменение личных финансов	33
20.	Развлекательная поездка	33

Психотерапевты постоянно сталкиваются с самыми, на первый взгляд, странными ситуациями. Человек, отработавший на Севере двадцать лет, переезжает, наконец, в среднюю полосу. По идее, теперь только жить и радоваться, но эта идея, как часто бывает, кардинально расходится с реалиями жизни. В жизни же этот переселенец испытывает стресс, который зачастую оканчивается или инфарктом-инсультом, или неврозом. Впрочем, для запуска этого механизма вполне достаточно переехать с квартиры на квартиру...

Сила привычки

Надо признать, что «крутой жизненный вираж» — это только хорошая демонстрация, а элементарной демонстрацией может стать и самый незначительный, на первый взгляд, «виражонок».

Вот что пишет К. Лоренц: «Кто способен к самонаблюдению, тот должен будет признаться себе, что и у взрослого культурного человека привычка, если она закрепилась, обладает большей властью, чем мы обычно себе создаем. Однажды я внезапно осознал, что, разъезжая по Вене в автомобиле, как правило, использую одинаковые пути к некоторой цели и обратно от нее; а было это еще в то время, когда не было улиц с односторонним движением, вынуждающих ездить именно так. И вот, возмущившись сидящим во мне рабом привычки, я попробовал ехать «туда» по обычной обратной дороге и наоборот. Поразительным результатом этого эксперимента стало несомненное чувство боязливой беспокойства, настолько неприятное, что назад я поехал уже по привычной дороге».

<И. П. Павлов был весьма темпераментным человеком и мог устроить настоящую взбучку сотруднику, который сорвал эксперимент или просто неправильно употребил какой-то научный термин. Не выдержав подобных оскорблений от академика, один из его аспирантов решил уволиться. И. П. Павлов ответил, что его оскорбительное поведение есть «не более чем привычка», а потому не может рассматриваться как достаточный повод к увольнению из лаборатории. Да, темпераменту И. П. Павлова можно позавидовать: неудачный эксперимент повергал его в состояние глубокой депрессии, но зато успех вызывал такую радость, что он поздравлял не только своих сотрудников, но и собак. — *Из воспоминаний очевидцев*>

Вот такие казусы, и это при столь невинной процедуре! А как должно подействовать такое изменение, как развод или, например, смерть близкого человека, который вписан, включен практически во все наши жизненные сценарии, во все стереотипы поведения? Все, что бы ни делал женатый мужчина, или замужняя женщина, автоматически сверяется и поверяется с супругой (супругом). Она (он), когда зримо, когда виртуально, стоит за каждым шагом, за каждой мыслью, за каждым планом на будущее. И вот раз, и его (ее) нет — исчез, испарился! Да, резонанс психической организации будет такой, что мало не покажется. «Дети выросли и улетели» — то же самое. Новая работа — то же самое. Метро сломалось, и надо ездить теперь на перекладных, а это время, прежние жизненные графики надо видоизменять — хуже не придумаешь, все стереотипы поведения — коту под хвост!

На войне он был снайпером

С другой стороны, возобновление прежнего стереотипа поведения зачастую магическим образом способно исправить сложившееся неблагоприятное положение дел. Этот случай произошел с одним моим пациентом, прапорщиком МВД. Он обратился за специализированной помощью в связи с тяжелейшим чувством тревоги, которое сделало его раздражительным, нервным, он потерял сон, похудел и т.п. Что же выяснилось в процессе нашей беседы? На протяжении уже десяти лет он работает в МВД, причем на самой безобидной должности — старшиной, т. е. заведует всяческим имуществом — от приборочного инвентаря и формы до бронежилетов, дубинок и автоматов. В течение же последних двух лет, в связи с наступлением на терроризм, с одной стороны, и недостатком кадров — с другой, ему пришлось ходить на всяческие дежурства, оцепления, облавы и т.п.

При этом, что крайне важно, в МВД этот мой пациент попал после службы в армии, а служба его проходила — ни много ни мало — в Афгане, где наши воины, как известно, отрабатывали свой «интернациональный долг». И вот на этой войне, более десяти лет тому назад, он был снайпером. А теперь попытайтесь догадаться, какую заветную мечту, появившуюся у него два года назад, он озвучил на психотерапевтическом сеансе? Полагаю, эта задачка не из простых. Оказалось, что излюбленным увлечением моего пациента стала охота (надо заметить, что он никогда не охотился прежде). Я, разумеется, стал эту деталь уточнять, и он, вмиг повеселев, принялся увлеченно рассказывать мне, как это замечательно — «выйти в лес с винтовкой с оптикой». Блеск!

<Мы на наших собаках при трудных задачах, т.е. при затребовании нового и трудного динамического стереотипа, не только имели дело с мучительным состоянием, но и производили нервные заболевания - неврозы, от которых потом приходилось лечить животных. — *И. П. Павлов*>

Теперь разгадаем задачку, заданную нам самой Матушкой-Природой. Чем была «винтовка с оптикой» для этого моего пациента в Афгане? — спасительницей, защитницей, единственной опорой и надежей (помните давнюю воинскую песенку: «Наши жены — пушки заряжены, вот кто наши жены!»)? Теперь же, два года назад попав в ситуацию стресса (а он воспринял ее именно как ситуацию стресса, благо, его опыт подсказывал именно такую реакцию на ночные выезды и прочие нюансы военизированной деятельности), в ответ на чувство тревоги его мозг автоматически предложил своему обладателю способ защиты, включенный в давнишний, еще афганский, снайперский стереотип поведения — обзавестись «винтовкой с оптикой».

Именно эта идея и грела его в течение последних двух лет, пока он постепенно, медленно, но верно скатывался в тяжелейший невроз. Она грела, поскольку вызывала положительные эмоции, связанные с идеей о возможности возобновления прежнего стереотипа поведения. Вот вам и Иван Петрович! — глыба, махина, «матерый человечеще!»

Курение — это зависимость?

Зависимость курение или не зависимость — выяснить достаточно просто. Лишите курильщика хотя бы на день возможности курить, и он скажет вам: «Зависимость, зависимость!

Только отстаньте, дайте сигаретку!» Но что это за зависимость? Буквально все пребывают в полной уверенности, что это зависимость от никотина, отсутствие которого и вызывает столь неприятные физические и психические состояния. Однако, как показывают современные исследования, это совсем не так!

Задумаемся над вопросом: что есть курение? Это поглощение никотина или мероприятие, вписанное буквально во все жизненные процессы! Проснулся, выпил кофе — покурил; сел в машину — закурил; пришел на работу, встретился с коллегами — покурил; сделал какое-то дело — покурил («перекуром» называется); пообедал — покурил; переговариваешься с кем-то — куришь; идешь домой

— проходишь мимо ларька, покупаешь сигареты — куришь; приходишь домой, садишься на диван — куришь; ужинаешь — куришь; смотришь телевизор — куришь; читаешь — куришь; ложишься в постель — куришь... Это поведенческие стереотипы!

Курильщик не может выпить кофе или водочки, например, и не покурить; смотреть телевизор — и не курить; на перекур выйти и не покурить! Эти дела у него просто не заладятся, он не будет чувствовать себя комфортно без сигареты во рту, без этого чирканья спички или зажигалки, без дыма, без стряхивания пепла. Лиши его всех этих «ингредиентов» жизни, точнее, «динамического стереотипа», и он будет испытывать внутреннее напряжение, мысли будут вертеться вокруг желанной сигареты, станет нарастать раздражение, агрессивность.

Инстинкт самосохранения, привлекая на свою сторону сознание, требует возвращения к привычному стереотипу жизни и деятельности, причем наплевать ему — рак или не рак, атеросклероз или нет, ему важно, чтобы «все формальности соблюсти». Если же человек отказывается, то пусть страдает: напряжение, беспокойство, раздражительность. Получите, распишитесь! А никотин? Что никотин? Вредно, конечно, но и все на этом...

Нет худа без добра...

Впрочем, нужно признать, что инстинкт самосохранения — это отнюдь не «небесный» и «беспристрастный» Иван Петрович Павлов, он вовсе не ставит перед собой цели тупо блюсти установленный раз и навсегда порядок. И хотя его не назовешь не только «сознательным», но даже вменяемым, он все-таки свою линию держит. А линия эта, как нетрудно догадаться, состоит в том, чтобы обеспечить выживание своего носителя, т.е. наш инстинкт самосохранения делает все от себя зависящее, можно сказать, из кожи вон лезет, чтобы выручить нас из любой беды.

Тут, правда, есть одна загвоздка, которую иначе и не сформулируешь: «моя твоя не понимай» и все тут. **Инстинкт самосохранения вызывает напряжение в случае изменившейся жизненной ситуации отнюдь не из вредности или по банальной своей природной глупости, он обеспечивает таким образом экстренную мобилизацию сил и средств организма, чтобы освоить новую, изменившуюся ситуацию, он пытается в ней обжиться.**

Сознание же, наш чопорный интеллект, внушений инстинкта самосохранения не приемлет, считая его, по всей видимости, существом примитивным, от природы туповатым, а потому полагает ниже своего достоинства к нему прислушиваться. По сути дела, конечно, так оно и есть — примитивный и туповатый, ничего не поделаешь. Пусть так, но, по большому счету, он, что называется, «клевый парень» и дело свое знает, знает и делает. Если бы сознание не было столь высокомерным и прислушивалось к тому, что под ним там творится и дется, то жизнь наша, верно, складывалась бы совсем иначе. Но что поделаешь с этой зазнайкой, полагающей, что оно все знает и любую ситуацию «разрулить» может? Что ж, за высокомерие и глупость приходится платить...

<Инстинкт в общем рассматривается как гибкость живого, импульс к восстановлению ситуации, которая существовала, но нарушена каким-то внешним вмешательством. — *Зигмунд Фрейд*>

Впрочем, инстинкт самосохранения тоже «хорош», он ведь не разбирает (по природному своему простодушию), какие изменения ситуации носят потенциально позитивный характер, а какие — негативный. Его интересуют только два вопроса: во-первых, сам факт изменения, что для него, как для быка красная тряпка, а во-вторых, последовало ли сразу вслед за этим изменением положительное подкрепление, если последовало, то все в порядке, а если нет, то пиши пропало, чуть-чуть отсрочь и привет, разбираться не будет. А потому, если что-то не по нему, то, по заведенной у этих типов традиции, «лоб разобьют». Вот так: хотели, как лучше, получилось, как всегда...

Брачные узы — это тоже «динамический стереотип»!

Американцы давно рассчитывают силу стрессового (психотравмирующего) события в условных единицах, которые получили название «единиц жизненных перемен», т.е. речь идет о степени нарушения поведенческих стереотипов. Согласно этой классификации, брак или принятие предложения оценивается — в 77 баллов «стресса», а развод — всего 76. Разве это не удивительно? Не странно ли, что вступление в брак рассматривается учеными как больший стресс, нежели развод? Ориентируясь на свой обыденный опыт, мы думаем, что развод, конечно, хуже брака, но на деле вступление в брак — для психики, следующей своим динамическим стереотипам — это настоящая катастрофа!

В сущности, что такое брак? Вступающие в брак разрушают чуть ли не все свои прежде установившиеся стереотипы поведения. Меняются их отношения с родителями и друзьями, смещаются

жизненные приоритеты, корректируются привычки, прежние интересы заменяются новыми, изменяется ритм жизни. Именно эти перемены и создают стресс, для психики человека — это перестройка, каких свет не видывал! А вы же знаете, что такое «перестройка»...

Столкновение с неизвестным, с новым — это всегда травма, которая вызывает неосознанную тревогу, беспокойство, внутреннее напряжение и т.д., и т.п. Но тревога эта проходит на фоне «психологической эйфории новобрачных», не осознается должным образом, а потому именно в этот период и закладываются все те проблемы, которые впоследствии могут стать роковыми. Где-то что-то недоговорили, на что-то закрыли глаза, где-то подумали «потом наверстаем», а в результате возникают психологические долги, начинают капать проценты. Кроме того, на этом стрессе меняются оба молодожена, изменяется их восприятие друг друга, причем, как правило, не в лучшую сторону — стресс-то какой!

Готовы ли молодожены столкнуться с этими кардинальными переменами в их жизни? Профессиональный опыт психотерапевта и статистические данные о ранних разводах говорят, что нет. Когда же наши радужные ожидания не оправдываются, мы начинаем злиться. Однако вымещаем мы эту свою злобу не на истинных виновниках наших разочарований, не на создателях этих нелепых ожиданий, т.е. не на самих себя, а на других, на тех, кто «оскандалился», оказавшись таким, каков он есть на самом деле, а не таким, каким бы мы хотели его видеть. Тот же, без вины виноватый, чувствует себя обиженным, причем незаслуженно, и в отношениях возникает глубокая трещина.

Глава 2. Доминанта (или рулевой обоза)

Преподобный Алексей Алексеевич

Алексей Алексеевич Ухтомский — великий русский ученый, которому, правда, не дали Нобелевской премии, что, на мой взгляд, и глупо, и несправедливо (почему И.П. Павлову дали, а А.А. Ухтомскому — нет?). Ну да бог с ними, расскажем лучше о нашем замечательном соотечественнике, открытие которого можно без преувеличения назвать вторым основополагающим принципом работы мозга. Имя этого открытия — «доминанта».

Когда к Алексею Алексеевичу, Колумбу «доминанты», придирались (а придирались к нему, надо сказать, часто, ибо нет пророка в своем отечестве, кроме, разве, И.П. Павлова), спрашивая язвительно: «А почему, собственно, "доминанта"?!», — он отвечал, пожимая плечами: «А почему, собственно, не "доминанта"? Разве бы что-то изменилось, назови я доминанту иначе? Назвал, как назвал...».

Алексей Алексеевич — краса и гордость!

Господи, на кого ни посмотришь из наших гениев — все люди уникальные в своем роде. Алексей Алексеевич Ухтомский (1875— 1942) происходил из княжеского рода, от Рюриковичей, но всегда был чужд обществу, жил затворником и даже в университет ходил в одеянии наподобие толстовки (студенты же распускали слухи, что под суконной рубахой их профессор прячет вериги).

После рыбинской гимназии Алексей окончил Нижегородский кадетский корпус, но офицером стать отказался. Он занимался философией, а потом поступил в Московскую духовную академию, после которой даже провел полгода в монастыре. Вот таким военным священнослужителем Алексей Алексеевич поступил в университет, оказавшись на естественном отделении, на кафедре физиологии.

Далее ему предстояло стать академиком, открывшим и сформулировавшим «принцип доминанты». **«Доминанта, — писал Алексей Алексеевич, — есть не теория и даже не гипотеза, но преподносимый из опыта принцип очень широкого применения, эмпирический закон, вроде закона тяготения, который, может быть, сам по себе и не интересен, но который достаточно назойлив, чтобы было возможно с ним не считаться».**

Странно ли, глядя на эту биографию, что этот человек смог различить работу своего великолепного «принципа доминанты» и на спинальной лягушке (экспериментальном животном, лишенном головного мозга), и в практике духовного, религиозного опыта? Нет, не странно, принцип, действительно, всеобъемлющий!

Алексей Алексеевич умер в 1942 году в блокадном Ленинграде, поскольку эвакуироваться из осажденного города наотрез отказался — «много работы»... Доминанта.

Эпицентр мозготрясения

Чтобы проиллюстрировать второй известный науке принцип работы мозга — «принцип доминанты», приведу наглядный пример, благо далеко за ним ходить не придется.

Представьте, что возникло у вас чувство голода. Какие мысли незамедлительно придут вам в голову? О чем вы будете думать? О еде, понятное дело! Все ваши мысли, словно по команде, перестроятся, чем бы голова ни была занята, в стройную шеренгу, и «шагом марш!» в заданном направлении. Вы будете думать о том, чего бы вам хотелось поесть, где вы эту еду достанете, как приготовите, с каким удовольствием будете ее кушать. Внимание ваше на этот период только тем и будет занято, что высматривать да вынюхивать, где остановиться и похарчеваться.

Мозг в этот момент словно бы заражен, инфицирован, и инфекция эта — желание, которое по внешнему признаку названо И.П. Павловым «пищевой потребностью». А вот Алексей Алексеевич узрел во всем этом нечто большее, он увидел в этом целый принцип — принцип доминанты. **Центр возбуждения в головном мозгу (доминанта) подавляет все прочие желания и потребности, игнорирует сопротивления, которые, кстати, его только заводят, но ничуть ему не препятствуют, перераспределяет силы и гонит нас в одном, заданном ею — доминантою — направлении.**

Или другой пример: вы, не дай бог, влюбились. Что с вами теперь происходит? Была у вас до этого фатального момента (когда любовь нечаянно нагрянула) жизнь, но вот — «бац!» — и привет, нет больше жизни вашей, с молотка пошла. «Не жить мне без тебя!» — кричит влюбленная особь, кричит и кричать будет до тех пор, пока милый/милая не откликнется, а когда откликнется, тогда вся эта ахинея и навернется. Но до тех пор, будьте уверены, сумасшествие ее будет столь фантастичным, что и Ван Гог, наверное, позавидовал бы.

<Вечно непознаваемое в мире — это то в нем, что кажется нам понятным. — Альберт Эйнштейн>

Влюбленный — это все равно что больной: его пожирает, словно паразит, страсть, он пожирает самого себя (фактически влюбленные неизбежно худеют!). О чем бы влюбленный/влюбленная ни думали, мысли, роящиеся в больной голове, подверженные неведомой силе любовного тяготения, неизбежно финишируют на объекте влюбленности — возлюбленном/возлюбленной. Все прежние увлечения, занятия и интересы, включая друзей и врагов, пропадают, словно бы их и не было вовсе! Все время посвящено ему — «объекту любви». И на работе — мука, и с друзьями — скука, и отдых — не отдых. Внимание не сосредоточить, ничего не получается, все из рук валится, а перед глазами (галлюциноз своего рода) стоит он/она (возлюбленные).

И каждый телефонный звонок звучит, словно глас Господа на горе Синайской, и сердце так от этого звонка бьется, что того и гляди выпрыгнет из глотки к чертовой матери. И сна нет, только думы, только мысли о нем/ней — мысли тяжкие, мысли нежные. Только разговоры беспрестанные внутри головы (бред своего рода), непрекращающиеся разговоры с ним/ней — объектом любви, разговоры, беседы и споры, уверения, клятвы, признания, откровения — внутри головы...

И деньги для больного этой болезнью — не деньги, и время — не деньги, препятствие — не препятствие, расстояние — не расстояние. А силы, силы столько, что горы можно было бы своротить, армию обеспечить, звезду с неба достать, достать и не обжечься, потому что не чувствует он, влюбленный, ничего, ничего, кроме жгучей своей страсти. Ух! Это, друзья мои, играет с влюбленным/влюбленной, как кошка с мышкой, любовная, или, по-научному, половая, доминанта...

И при пищевом рефлексе, и при половом, и даже в тех случаях, когда в туалет хочется (особенно мы чувствуем это, когда нет возможности удовлетворить сию интимную потребность), и в тысяче других ситуаций правит человеком доминанта («очаг возбуждения в головном мозгу»), которая напоминает чем-то двадцатидюймовый гвоздь, вбитый аккурат в центр темечка. Вот что такое «доминанта». Впрочем, довольно примеров, перейдем к голой науке, пока она, милая, не замерзла.

Род малазийского опьянения

Одну из лучших иллюстраций работы половой доминанты у человека нам оставил Стефан Цвейг в своей новелле «Амок». Главный герой этого произведения буквально сходит с ума от своего любовного чувства к «холодной и высокомерной женщине». Вся его жизнь летит в тартарары (карьера, положение, состояние — все!), поскольку в жизни его нет более ничего, кроме этой одной всепоглощающей страсти:

«— Тут мной, — рассказывает герой Цвейга, — словно овладела лихорадка... то есть я ясно сознавал, как бессмысленно все, что я делаю, но я уже не имел власти над собой... я уже не понимал самого себя... я как одержимый бежал вперед, видя перед собой только одну цель... Впрочем,

подождите... я все же постараюсь объяснить вам... Знаете вы, что такое «амок»?

— Амок... Что-то припоминаю... Это род опьянения... у малайцев...

— Это больше, чем опьянение... это бешенство, напоминающее собачье... припадок бессмысленной, кровожадной монomanии, которую нельзя сравнить ни с каким другим видом алкогольного отравления...».

Этот «амок», добавим от себя, может быть и «амоком любви», и «амоком ненависти», и «амоком страха», но всякий раз, с точки зрения науки о мозге, это не более, чем «господствующая доминанта», действительно способная творить с нами настоящие чудеса.

Собака Ухтомского

Алексей Алексеевич, как и Иван Петрович, очень любил собак. Они друг друга не любили (Павлов — Ухтомского, а Ухтомский — Павлова), с собаками же все у них было в полном порядке, относились они к ним с удивительным вниманием и нежностью.

И вот однажды, во время одного из таких приливов нежности к несчастному представителю братьев наших меньших, сделал Алексей Алексеевич свое замечательное открытие. Имя легендарного пса, о котором пойдет сейчас речь, история, мне кажется, не сохранила, а потому для удобства назовем его по устоявшейся традиции Шариком.

Производимый эксперимент посвящался изучению скорости реакции животного на электрическую стимуляцию. Шарик был помещен в специальный экспериментальный станок, затянут в нем лямками, а передние лапы его разместились на металлической пластинке, которая, в свою очередь, проводами сообщалась с выключателем электрического тока, выключатель же локализовался в руках Алексея Алексеевича.

Когда А. А. Ухтомский нажимал на кнопку выключателя, на упомянутую пластину подавался ток, собака получала электрический удар, отдергивала лапы и всем своим видом выражала полное неудовольствие своей собачьей жизнью. Алексей Алексеевич измерял тем временем «скорость реакции» собачки на удар током. И шло дело у них хорошо — удар первый, второй, третий, десятый, сто пятнадцатый...

«Что такое?!» — возмутился вдруг Алексей Алексеевич — на удар тока собака не среагировала. Второй раз нажимает великий русский физиолог на заветную кнопку — нуль реакции! Третий — нуль! Нет реакции, ну хоть ты тресни — нет и все!

«Верно, что-то с выключателем», — мелькнувшая догадка заставила Алексея Алексеевича подняться со стула и отправиться в соседнюю с экспериментальной комнату за отверткой, дабы устранить возникшую поломку электросети.

<Сделать открытие — значит увидеть то, что видят все, и при этом подумать о том, о чем не подумал никто. — Альберт Аксент-Георгий>

Возвращается через пару секунд Алексей Алексеевич к своей собаке, а тут новая оказия! — Шарик, проказник, наложил целую кучу! «Какая неприятность! Вот не везет же сегодня! Что за неудачный день!» — так подумал бы, наверное, любой из нас. Но Алексей Алексеевич не был бы Алексеем Алексеевичем и великим русским физиологом, если бы не сделал из этого казуса, единственного наблюдения, великое научное открытие, фантастическое открытие, важное не только для науки, но и для всего человечества (сочетание, надо признать, редкое).

Ну, да мы отвлеклись. Итак, видит Алексей Алексеевич эту, столь ценную для будущности науки кучу и кидается к якобы сломанному выключателю, нажимает на кнопку и, аллилуйя, есть контакт! Работает! Шарик, как прежде, расторопно отдергивает свои лапы! А раз он, выключатель, работает, то, верно, работал и прежде, когда собака на удар током не реагировала. Но почему не было тогда, в течение этих трех легендарных, пропущенных Шариком нажатий, реакции? И осенило Алексея Алексеевича: «Перед нами наиважнейший принцип работы мозга!»

Так была открыта доминанта. Теперь же расскажем подробно о том, что это за штука такая...

«Обнимательный рефлекс»

Конечно, акт дефекации не самый презентабельный, но наука, к счастью, запаслась и более приятственными экспериментами. Как известно, половое (сексуальное) поведение лягушки выражается в так называемом «обнимательном рефлексе» самца, призванном удержать возлюбленную.

Так вот, если во время обнимательного рефлекса, т.е. в период повышенного полового возбуждения, нанести лягушке какое-нибудь постороннее раздражение (например капнуть на нее

кислотой, уколоть ее иголкой, электричеством ударить), то обнимательный рефлекс животного не только не ослабится, но, напротив, даже усилится! Более того, обычной защитной реакции на подобное раздражение не появится вовсе, лягушка только сильнее примется за свои обнимания.

Точно так же и кошка, которая отделена от самцов в период течки, может сексуально «разжигаться» от совершенно посторонних раздражителей, например, от стука вилок и посуды, который обычно напоминал ей о еде и провоцировал, соответственно, пищевую, а не половую реакцию!

Господствующий очаг

Что же случилось с несчастной собакой А. А. Ухтомского? Животное испытывало на себе воздействие раздражителя (удары электрическим током), который благополучно в течение всего эксперимента вызывал у собаки оборонительную реакцию (она отрывала от металлической пластинки лапы, скалилась и т.п.).

<Доминанта и заключается в выделении важного, существенного для данного момента с торможением всего, что для данного момента индифферентно, но могло бы помешать главенствующей реакции момента. — А. А. Ухтомский>

Но вот в глубине ее мозга стал зреть новый очаг возбуждения — постепенно вошел, так сказать, в раж центр дефекации (участок мозга, обеспечивающий эту наиважнейшую функцию организма). Изначально, конечно, этот очажок был слабоват, и собака вместо дефекации чистосердечно отдавала все свои силы оборонительной реакции на удары электрическим током.

Однако в какой-то момент разрастающийся очаг дефекационного возбуждения вступил в настоящую конкурентную борьбу с очагом возбуждения, обеспечивающим оборонительную реакцию. Вступил и, несмотря на превосходящие силы противника, смог-таки занять лидирующую позицию, а прежний несомненный гегемон мозговой деятельности пса — центр обороны — благополучно отошел в тень.

В этом, собственно, и состоит основная «фишечка-фенечка» доминанты.

Экономика должна быть экономной

Инстинкт самосохранения — это, наверное, самый экономный малый из всех известных как в сфере науки, так и за ее благодатными пределами. Он вполне разумно (если, конечно, мы позволим себе подобное высказывание в отношении данного, весьма, надо признать, примитивного субъекта) полагает бессмысленным делать несколько дел сразу.

Ну, представим себе: вот у нас есть определенное количество энергии, и мы тратим ее на одно какое-то дело, вкладываемся, таким образом, на 100%. Надо полагать, что если эта задача в принципе решаема, то мы рано или поздно решим, причем быстрее, чем если бы стали расплываться на несколько мероприятий одновременно. После того как освободимся от этого дела, мы сможем перейти к следующему, причем будем и теперь максимально эффективны. И далее, пункт за пунктом...

Теперь другая ситуация: мы тратим 100% своей энергии на решение двух дел, таким образом, условно на каждое приходится уже не по 100, а по 50%. Согласитесь, что количество задач, которые могут быть решены при использовании 100% нашей энергии, значительно больше, чем тех, для решения которых достаточно и 50%. Ведь чем больше у нас энергии, тем более сложные задачи мы можем решать.

А теперь допустим, что речь идет уже не о двух, а, например, о четырех, пяти, десяти делах, выполняемых нами одновременно. Понятно, что серьезных предприятий в их числе уже нет и быть не может. 25, 20 и 10% — слишком несерьезно для серьезных людей... Если же наши задачи на выживание (нужно спастись от хищника, переплыть реку с сильным течением, убежать из горящего леса), то результат менее 100% нас даже не интересует. Все сто — и баста!

Но возвратимся теперь к принципу доминанты, который, как выясняется, необходим инстинкту самосохранения для того, чтобы при наличии множества очагов возбуждения в головном мозгу, вследствие массы провоцирующих нас ситуаций, не превратить несчастное животное в ужа на сковородке, а обеспечить ему целенаправленность и максимальную эффективность деятельности. Иными словами, доминанта обеспечивает не беспорядочную активность животного, а концентрирует все его силы и средства на решении одной, приоритетной задачи (см. рис. 1).

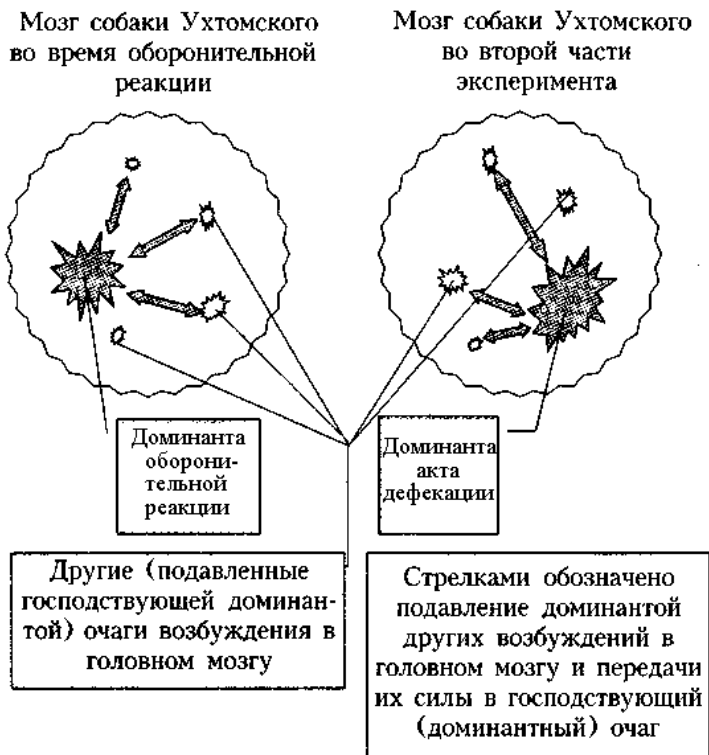


Рис. 1. Электрическое состояние мозга собаки в опыте А. А. Ухтомского

Принцип доминанты

Теперь, наконец, после длительных хождений вокруг да около, сформулируем принцип доминанты. Принцип доминанты — это механизм работы мозга, благодаря которому в нем господствует единственный очаг возбуждения, а все прочие возбуждения, которых, понятное дело, тьма-тьмушая, не только не принимаются мозгом в расчет, не только не рассматриваются и не реализуются в поведении, но, напротив, тормозятся и переориентируются, можно сказать, переключаются на рельсы господствующего возбуждения, переходят в его полновластное и безграничное пользование.

Передавая свое возбуждение господствующему центру, они, эти прочие центры, ускоряют работу главного очага возбуждения в головном мозгу, поторапливают и усиливают его. Очень экономно! Итак, общими усилиями — дедка за репку, бабка за дедку, внучка за бабу, Жучка за внуку, да мышка в придачу — вытащили репку, слава богу! Задача решена, господствовавшая только что доминанта уходит со своих позиций, освобождая места для новой властительницы. Да, теперь можно переходить и к следующей задаче...

Собака А. А. Ухтомского, наш Шарик, и продемонстрировала этот наиглавнейший принцип работы мозга: все возбуждения, которые падали на рецепторный аппарат животного (в том числе и электрические разряды с металлической пластинки, заботливо посылаемые на нее Алексеем Алексеевичем) интенсифицировали, усиливали, ускоряли процесс дефекации, центр которой занял в этот момент доминантное положение.

Действительно, принцип доминанты — это, что называется, находка для шпиона. Представьте себе головной мозг, это же целая вселенная! Сколько разнообразных, зачастую разнонаправленных процессов протекает в нем одновременно, сколько из них хотело бы реализовать себя на практике! Но порядок во всем этом хаосе поразительный! Бесчисленные возбуждения, благодаря способности мозга к образованию доминанты, сводятся, концентрируются, оптимизируются и направляются на служение единой цели для достижения одного результата.

Замечательно, любо-дорого смотреть! Однако, как мы уже неоднократно убеждались, человек обладает удивительной способностью использовать себе во вред то, что, казалось бы, создано природой ему в помощь! Доминанта — это как раз тот случай...

Вроде не бездельники...

Какие у животного могут быть доминанты? Спасти от опасности, покормиться, спариться ну и еще с десяток других мелких, невинных желаний-потребностей. Человек — дело другое. Количество

его потребностей исчислению в принципе не поддается! Биологические, социальные, духовные... Они составляют целую иерархию, которую описал американский ученый, некогда наш соотечественник, эмигрант из Одессы, Абрахам Маслоу, или Абрам Маслов, это как кому угодно (см. рис. 2).

- 7) Самореализация: развитие личности и способностей
- 6) Эстетические потребности: красота, гармония, порядок
- 5) Познавательные потребности: знать, уметь, понимать, исследовать
- 4) Потребность в уважении (почитании): одобрение, признание, уважение, авторитет
- 3) Потребность в принадлежности и любви: принадлежать к группе, не быть в одиночестве, ощущать любовь к себе
- 2) Потребность в безопасности: чувствовать себя защищенным, в безопасности, под опекой, застрахованным
- 1) Физиологические (органические) потребности: голод, жажда, половое влечение, потребность в тепле, свете и т.п.

Рис. 2. Пирамида (иерархия) человеческих потребностей по А. Маслоу

Каких только потребностей у нас не бывает, но большей частью все безумные: стать лучшим, стать первым, самым богатым, самым уважаемым и любимым, застраховаться от всех возможных и невозможных неприятностей, обеспечить себе жизнь вечную — и здесь; и на небесах. И это ведь только общий, хотя и неполный, универсальный для всех людей перечень, а какие у каждого из нас есть эксклюзивные, личные потребности и желания! Ух, любо-дорого смотреть — от сексуальных и гурманских до эстетических и религиозных!

<Можно смело сказать, что каждый невротик «хочет иметь все». Эта алчность прикрывается управляющей фикцией - желанием быть сильнейшим. Для него имеют значение только самые сильные доказательства его превосходства. Если он пугается предприятия, обещающего выигрыш, то это потому, что он опасается за свое личное ощущение. — *Альфред Адлер*>

Хорошо-то хорошо, но как вы себе представляете доведение всех этих желаний до логического конца? Это дело не только крайне трудоемкое, но зачастую и нереальное, как, например, желание быть самым умным, самым богатым, самым известным... При здравом рассуждении, конечно, понятно, что все это, мягко говоря, фантазии, поскольку нельзя быть «самым», а тем более «во всем». **Таких иллюзорных мечтаний реальная жизнь на дух не переносит. Но это только так понятно, а внутри-то сидит червь, сидит и гложет: нельзя, а хочется, очень хочется!**

Вот и получается, что когда такая фикция (фантазия или иллюзия) становится доминантной потребностью, когда она встает во главе угла, когда учреждает она свою гегемонию, то благодаря действию все того же хорошо известного нам принципа доминанты все наши жизненные силы сосредоточиваются в этом «пункте», в этой «точке», на этом абсолютно бесперспективном и заведомо проигрышном «проекте»!

Всех денег не заработаешь, но почему не попытаться, благодаря соответствующей доминанте? Первого встречного в себя не влюбишь, причем так, чтобы навсегда и по уши — есть, как известно, и здесь ограничения. Но когда захотелось, когда доминанта образовалась, разве же это ограничения?! Да ничуть не бывало! С доминантой — море по колено, так что мы даже спасательным жилетом не запасаемся, а зря.

Доминанта куражится: любовь нечаянно нагрянула!

Никакая очевидность не способна достучаться до слепоглухонемого сознания влюбленного субъекта, осаждающего неприступные стены возлюбленного. Ни один довод рассудка, ни одно здравое рассуждение не возымеет эффекта! Напротив, все они будут разрушены этим «воспаленным мозгом», и высвободившуюся энергию он направит не против господствующего безумия, а на его еще пущее разжигание.

«Ах, она любит другого?! Хорошо же, я докажу ей, что она будет счастлива только со мной!»; «Он меня игнорирует, значит, я недостаточно хороша. Ничего! Прическа, новый стиль, ситцевое платье... Не сможет не заметить!» Нормально?! Самое время психиатрическую скорую помощь вызывать.

И нет у этих наших с вами доминант ни конца, ни края, поскольку взяты в оборот не природные, не биологические потребности, как в случае с обычным косматым зверем, а

виртуальные представления — фикции, по большому счету. Ведь что такое «любовь», если не плод нашего воображения, разнообразных иллюзий и впечатлений от детских сказок, где все кончается счастливой свадьбой, но почему-то ничего не говорится о жизни после свадьбы — ссорах, обидах, отчуждении, изменах, о разводе, наконец!

Да и что хочет любящий от возлюбленного? Ответ прост: «большой и вечной любви», на которую влюбленный и сам не способен. Тем более не расположен к ней и тот, на кого эта патологическая страсть обрушилась! Но всякий влюбленный будет утверждать, что он способен, что его чувство вечное, что его просто никто не понимает!

Приходится признать, что попытки удовлетворения сексуальной потребности человека, превратившейся благодаря работе сознания в «любовь», напоминают собой коктейль из легких галлюцинаций и тяжелого бреда. В результате чего, кстати говоря, горит Троя, гибнут юный Вертер и далеко не юная Анна Каренина...

Концы доминанты

Алексей Алексеевич — солнце русской физиологической науки — показал, что у доминанты есть два «конца». Первый — «внутренний» — является результатом удовлетворения потребности (например, пищевой после приема пищи), второй — «внешний» — представляет собой результат насильственного вытеснения господствующей доминанты другой, более сильной, более важной и актуальной на настоящий момент (например, заметив льва, антилопа оставит прием пищи с тем, чтобы не стать таковой — т.е. пищей — для хищника).

Но приведенные выше примеры «куража» старушки доминанты человека якобы разумного разыгрываются с участием неумемного и безграничного почти сознания (а чем сознание ограничишь?), где искомый объект (или цель) — виртуален (то бишь отсутствует в природе), а потому достижение «внутреннего конца» невозможно, а в качестве «внешнего» может выступить только чудо или гильотина.

Да, в нашем с вами случае естественные психические механизмы за счет вовлечения в них неестественного для Матушки-Природы сознания, с его удивительной способностью связывать воедино вещи, друг с другом совсем не связанные, дают сбой.

Такая доминанта, становящаяся центром притяжения всех мыслимых и немыслимых сил человека, пожирающая эти силы, раскручивает, словно центрифуга, всю начинку психического, перемалывает его содержание, льет, как заправский сталелитейщик, возникающее месиво в нужные только ей одной формы.

<Мудр тот, кто потушил костер своих страстей, умерил чувства, отказался от всех желаний и избавил свое сердце от вожделения, только такой мудрец правильно шествует своей верной дорогой. — Гаутама Будда>

Патологическая связь

Примером того, как с помощью сознания могут связываться воедино вещи, абсолютно друг с другом не связанные, является анорексия. Это такой невроз, когда девушка начинает худеть и не может остановиться, достигая степеней тяжелой дистрофии (истощения).

Здесь сходятся множество факторов. Во-первых, культура с ее извечными глупостями, рекламой идеальных форм, безобразных диет и средств для похудения. Во-вторых, родители, которые то упрекают в полноте и обжорстве, то закармливают как на убой. В-третьих, неудачи в личной жизни: любимый мужчина бросил, или сказал что-то обидное, или просто внимания со стороны мужского пола недостаточно.

И начинаются «гонки» в голове: «Отчего? Почему?». «Наверное, толстая» — решает, наконец, сознание, и давай худеть! И еще как, прости Господи... Сначала едим понемногу, потом рвоту вызываем, чтобы «убрать лишнее», наконец, от такой жизни аппетит пропадает напрочь, а в животе «тяжесть» начинается уже после двух ложек супа. Все, готовая анорексия — получите, распишитесь.

То, что они больны, и больны психически, сами эти девушки, как правило, не понимают. Родители бьют тревогу, а тем кажется, что к ним «придираются». Внимание со стороны мужчин к худеющим особам до поры до времени возрастает, но далее дело обретает совсем другой оборот. Измученный диетами и рвотами организм отказывается что-либо хотеть, и мужчин в том числе. Могут начаться приступы обжорства, за которыми неизменно следует чувство вины, вызванная рвота, а дальше все по новой. Нет у этой доминанты конца, ни внешнего, ни внутреннего!

Девушка уже похожа на скелет, врачи ставят диагноз дистрофии, но она, уже полностью замороженная своей «идеей фикс» — похудеть, словно слепнет! Пора в массовках для фильма об Освенциме сниматься, а ей кажется, что красивое у нее тело — и баста! Ничего странного, это болезнь, вызванная тем, что у этой нашей больной в голове все смешалось: сексуальное влечение и половая потребность, желание нравиться и пищевые рефлексy. **Возникшая таким образом доминанта похудения — это доминанта-убийца!** Действительно, это заболевание часто кончается смертью «юной красавицы»...

Мир таков, каковы наши доминанты!

«Мир таков, каковы наши доминанты!» — говорил Алексей Алексеевич Ухтомский и, как всегда, был прав. Строитель заходит в квартиру и видит, какие тут стены — ровные или неровные, какие потолки: подвесные или нет, как двери установлены, как краска лежит и т. д., и т. п. Обывателя будет интересовать другое — каких размеров кухня, проходные комнаты или отдельные, какой высоты потолки, слышен звук машин или нет и т. д. Зайдет художник — его будет интересовать вид из окна; ученый будет смотреть, разместится ли здесь его библиотека; слесарь будет исследовать кладовки и антресоли... Каждый человек увидит «свою» квартиру.

И так ведь во всем. Один и тот же фильм на одного окажет неизгладимое впечатление, а другому покажется бессмыслицей. Один в лесу красотой природы наслаждается, другой — грибы собирает, и все остальное ему «до лампочки», третий расстраивается, что время зря тратит, четвертый смотрит, сколько из этого леса можно «шкафов» сделать, пятый поведение животных изучает, шестой думает о том, хорошо ли он оделся, а то, не дай бог, простудится, седьмой...

Даже людей мы рассматриваем исходя из собственных представлений о жизни, из собственных, так сказать, интересов. Те, кто заморожен на престиже и статусе, будет смотреть, во что его vis-a-vis одет — от Кельвина Кляйна или от фабрики «Большевичка». Футбольные фанаты посчитают завсегда музеев сумасшедшим, последний посчитает, что его собеседники — «дебилы». Кому-то важно, чтобы у человека грязи под ногтями не было, а кому-то, чтобы у его знакомого хорошая толерантность к алкоголю была, «чтобы выпить с ним можно было по-нормальному».

<Всякий видит вещи, как того заслужил. И восприятие отражает одинаково и то, что воспринимается, и того, кто воспринимает!. — А. А. Ухтомский>

Наконец, даже отношение к себе мы толкуем, исходя из собственных доминант. Если мы кажемся себе некрасивыми, то будем думать, что это всеобщее мнение. Если мы кажемся себе недостаточно умными, то будем бояться, что об этом все догадаются. Если же мы выработали в себе чувство обиды, то, что бы нам ни сказали, что бы ни сделали для нас другие люди, — нам будет казаться, что они хотели нас обидеть. Вы, кажется, человеку комплимент сказали, а он воспринял все так, словно бы его оскорбили. Почему? Потому что мир таков, каковы наши доминанты.

Теперь же припомним уже говорившееся прежде: доминанты у человека бывают ужасно непродуктивные. Потребности его страшно гипертрофированы, а зачастую просто нереалистичны. И потому мир так часто кажется человеку досадным недоразумением, полным обмана и несправедливости. Если же подобные чувства возникают, то, согласно принципу доминанты, в последующем они будут только увеличиваться. По этому принципу развиваются и наши тревоги, и наши депрессии, и наша ипохондрия (страх за состояние своего здоровья), да и любые другие «комплексы» — от неполноценности до мании величия.

Депрессивная доминанта

При депрессии, если мы взглянем на нее со знанием принципа доминанты, возникает вообще практически патовая ситуация! Возбуждается, условно говоря, «депрессивный центр» (целая система), формируется специфическая — «депрессивная» — система функционирования головного мозга, с соответствующими реакциями, ответами, взаимосвязями, «депрессивными мыслями» о том, что все плохо, жизнь не удалась, будущее ужасно и т. д., и т. п.; а другие центры при этом тормозятся, отдавая свое возбуждение «депрессии».

Депрессивный больной, руководимый принципом доминанты, оказывается в своеобразном замкнутом круге. Вы пытаетесь его развеселить, а ему становится еще хуже; вы пытаетесь его отвлечь, а он с удивительным (но не для физиолога или психотерапевта!) упорством возвращается к своим прежним идеям и состояниям; вы назначаете ему препараты (любые, кроме антидепрессантов), но не можете ожидать даже эффекта плацебо, больному обязательно станет хуже.

Доминанта депрессивного больного, словно черная дыра, сжирает все и вся и только растет при этом, увеличивается. Никакое лечение, кроме строго и научно обоснованного антидепрессивного — фармакологического и психотерапевтического, не возымает действия. И если мир таков, каковы наши доминанты, то каков «мир» у человека с депрессивным расстройством, должно быть понятно...

Глава 3. По ту сторону слова (или несознательное сознание)

Гениальный Лев Семенович

В государстве Российском, надо признать, гражданами своими никогда не интересовались. Считается, что у нас гражданин должен радеть за Отечество, а Отечество никому ничего не должно, а своему гражданину тем более. Наверное, быть, поэтому нам кажется, что гениев в России не бывает, за исключением, может быть, нескольких загадочных исключений на ниве литературы. Тем более странно, что о Льве Семеновиче Выготском говорят именно как о «настоящем гении» и почти не смущаются (может быть, потому, что он таковым признан на Западе, где открылись десятки кафедр, изучающих его открытия?), чинно говорят, а не между делом.

Лев Семенович сделал для изучения психики человека вещь невообразимую, невозможную даже — как для своих предшественников и современников, так и для, не побоюсь этого слова, потомков. Он осуществил переход, который не удавался более никому, он перекинул мост от исследований на братьях наших меньших (крысах, собаках, обезьянах и проч.) к изучению человека. Он рассказал о возможностях сознания, о его сложных отношениях с подсознанием, он превратил бессознательное из мистического царства г-на Фрейда в строго научную и понятную систему.

Наконец, он научил слепоглухонемых детей быть людьми, что до него и без его науки было невозможно. Он — гений, который, правда, ошибся местом и временем своего появления на свет, оказавшись, во-первых, в России (где пророков и гениев гноят самыми изощренными способами), во-вторых — в «смутные времена» первой половины XX века.

Он умер от туберкулеза, его научная школа была разогнана на волне происходивших в стране репрессий. К сожалению, закончить построение целостной научной системы «психической жизни человека» ему не удалось. Если бы в его возрасте — в 38 лет — умер И. П. Павлов или З. Фрейд, то наука не знала бы ни учения об условных рефлексах и высшей нервной деятельности, ни психоанализа. Однако, несмотря на столь раннюю смерть, вклад Выготского в науку огромен. Вот такой это был человек.

Успешная ошибка Фрейда

То, что сознание с подсознанием не дружат, известно было давно, и до Выготского, конечно. Но как они «не дружат» — этого никто не знал. Фрейд, правда, предложил одну версию, но по причине ее крайней умозрительности она вряд ли может занять серьезное место на Олимпе науки о мозге. По Фрейду, конфликт «сознания» и «бессознательного» пролегает между «можно» и «нельзя». То, что «можно», относится, согласно теории психоанализа, к «сознанию»; то, что «нельзя», — к «бессознательному». Собственно, потому оно и бессознательное, что это «нельзя» настолько, что об этом даже думать — ни-ни! Вот и получается бес-сознательное.

Фрейд начал свою жизнь в викторианскую эпоху, эпоху, когда на Западе «секса не было», а закончил на рассвете сексуальной революции. В этом смысле судьба Фрейда чем-то напоминает судьбу В. И. Ленина, разница только в том, что первый разрабатывал тему сексуальности, а второй — классовых отношений. Фрейд начинал как вполне заурядный врач-невропатолог. Как ученый, он занимался изучением обезболивающего эффекта кокаина, и, вероятно, история не сохранила бы его имени, если бы в 40 лет этот доктор не стал очевидцем одного загадочного клинического случая, который и подтолкнул его на размышления о человеческой сексуальности.

Тема эта не была разработанной, о клонировании и искусственном оплодотворении тогда, понятное дело, никто ничего не знал, а потому сексуальность рассматривалась как единственный способ продолжения человеческого рода. Но Фрейд предположил, что роль сексуальной сферы простирается значительно дальше, что она определяет функционирование всей человеческой психики. Конечно, тогда подобная идея казалась смехотворной, и сейчас данное предположение выглядит комичным, однако между «тогда» и «сейчас» пролегла целая эра, «эра сексуализма».

<Все считают, что я отстаиваю научный характер своей работы и что сфера моей деятельности ограничивается лечением психических заболеваний. Это ужасное заблуждение... Я ученый по необходимости, а не по призванию. В действительности, я прирожденный художник-балетрист. — *Зигмунд Фрейд*>

Фрейд постулировал: поведение человека определяется его бессознательным. Последнее же — не что иное, как естественная сексуальность, подавленная и вытесненная из сознания.

Роль эксплуататора и поработителя была отведена культуре, а содержание бессознательного трактовалось с помощью древних мифов (например, об Эдипе), что, конечно, чистой воды маркетинговый ход. В целях популяризации своего открытия Фрейд использовал, с одной стороны, общественный интерес к мифологии, на рубеже веков весьма популярной, с другой стороны, революционную ситуацию в области сексуальности, когда низы не могут, а верхи не хотят.

Низы к концу XIX века устали от сексуального подавления, а чем обосновать это подавление, общественная мораль уже не знала. Научная революция смела на своем пути все религиозные догмы, но их пережитки в виде «запрета на сексуальность» остались. Все мы хорошо знаем, что хранить тайну — дело наисложнейшее! Все мы хорошо знаем, что рассказать кому-то о своих переживаниях и чувствах — высшее наслаждение! Вот почему человеку викторианской эпохи хотелось сбросить покрывало таинственности с секса, вот почему подобное разоблачение вызывало в этом человеке бурю целительных положительных эмоций.

Поэтому техника психоанализа была и простой, и сердитой одновременно. Пациент ложился на кушетку и, не глядя на доктора, чтобы не смущать и не смущаться, рассказывал ему о всех тайнах своего сексуального бытия. 45 минут — и ты чувствуешь себя почти что заново родившимся! И такое счастье целых три раза в неделю из года в год! Какие слова и теории источает в этот момент доктор — существенной роли не играет. Главное, чтобы пациент мог говорить, а доктор его слушал — эффект не заставит себя ждать.

Впрочем, достаточно скоро эффективность этого способа лечения стала катастрофически падать! Конечно, ведь постепенно, вследствие устранения пресловутого «запрета», появилась возможность говорить о сексуальности не только с доктором, но и с другими людьми, причем бесплатно. Психоаналитикам приходилось все больше и больше трудиться, идти на новые и новые ухищрения, чтобы привлечь к себе публику, чтобы объяснить ей, будто бы только они — психоаналитики — являются лучшей аудиторией для рассказов о сексуальных тайнах.

Эта нескончаемая борьба за место под солнцем продолжается и по сей день, и по сей день психоаналитики рассуждают о том, как заманить пациента на свой анализ. Пожелаем им успеха.

Сновидения доктора Фрейда

«Спящий мозг», хотя и работает без непосредственного участия сознания, действует отнюдь не бессмысленно, что и попытался доказать доктор Фрейд. Толкование сновидений — конек психоанализа. Дело это не простое, в двух словах не объяснишь, но принцип можно с легкостью продемонстрировать на одном весьма примечательном анекдоте.

«Сновидица лежит на кровати в большой овальной комнате. Полупрозрачные двери, расположенные по периметру комнаты, выходят в темный парк, где бушует ветер. Вдруг одна из дверей открывается, на пороге появляется незнакомый, красивый, обнаженный мужчина и направляется к кровати сновидицы. Та в ужасе вскрикивает:

— Что вы собираетесь делать?!

Мужчина недоуменно замирает:

— Не знаю, мэм, это же ваш сон...»

Иллюстративно. **Психоанализ полагает, что в сновидении человек видит то, что хотел бы переживать в действительности.** Однако сознательно он стесняется этих своих желаний, а потому считает подобные сны досадным недоразумением. Годы психоанализа уходят на то, чтобы сновидица поверила: она хочет, чтобы указанный мужчина появился в ее жизни со всеми «своими» нетактичными намерениями.

По ту сторону слов

Впрочем, вернемся ко Льву Семеновичу. Что же выяснил наш великий соотечественник об истинных отношениях нашего сознания и того, что им не осознается (называйте это как хотите — подсознанием, неосозанным, бессознательным, как угодно)?

В результате долгих и впечатляющих экспериментов Лев Семенович Выготский вывел формулу: знак (слово) и его значение (т.е. то, что подразумевается под этим словом) есть весьма сложная конструкция, где первая и «верхняя» его часть принадлежит сознанию, а вторая и, соответственно, «нижняя» — подсознанию (см. рис. 3). При этом мы регулярно принимаем одно за другое, считаем, что говорим, что думаем, и думаем, что говорим (если, конечно, не ставим перед собой цели солгать), хотя, на самом деле, все совершенно, я бы даже сказал, до крайности не так.

Сознание: слова

Подсознание: то, что стоит за этими словами

Рис. 3. Принципиальная схема «сознание—подсознание»

Выготский поставил, в сущности, очень простой вопрос, он задался целью выяснить: что человек действительно думает и насколько точно это может быть выражено им же в его же словах? Впрочем, дальше мысль ученого сделала еще более крутой вираж: а то, что человек думает, это действительно то, что он думает? Ответ Выготского на оба поставленных им вопроса оказался сокрушительным ударом для всей современной ему психологии, впрочем, психология и теперь еще не вполне оправилась от этого удара.

Как оказалось, в психике мы имеем три совершенно разных пласта: во-первых, то, что человек говорит о том, что он думает; во-вторых, то, что он думает; и в-третьих, то, что заставляет его так думать (или, точнее говоря, то, что делает такие его мысли). Причем, хотя все эти три пласта, три уровня психики связаны между собой, на каждом из них идет «своя игра». В результате наша психическая организация, можно сказать, представляет собой трехглавого Змея-Горыныча, но из той сказки, где головы эти полностью между собой рассорились.

Дорогой мой читатель, не стоит впадать в панику, хотя, конечно, все, что я только что рассказал, звучит, наверное, как полная тарабарщина. Ничего, сейчас мы во всем разберемся, причем, даю слово, все окажется значительно проще, чем, может быть, показалось вначале.

Скажи «МАМА!»

Что же это за три уровня, которые и составляют всю нашу с вами психическую организацию? Лев Семенович начал отвечать на этот вопрос, изучая поведение ребенка. Как известно, дети сначала не говорят, потом говорят весьма своеобразно, а только затем более-менее явственно. При этом понятно, что психика у ребенка, хотя он и не использует слов, уже есть. Он многому может научиться даже без помощи слов: он начинает сидеть, ходить, он знает, что что-то трогать безопасно, что-то, напротив, представляет собой угрозу, он умеет радоваться при появлении знакомых ему людей, а также избегать контакта с людьми ему не знакомыми. **На самом деле, даже в младенческом возрасте ребенок представляет собой уже очень серьезную натуру.**

<Изначально звуки, издаваемые ребенком, - простые рефлексы голосового аппарата, они только еще подготавливают почву для того величайшего открытия в жизни ребенка, когда он начинает понимать, что с помощью этих звуков и их комбинаций можно обозначать определенные предметы, что с их помощью можно достигнуть очень много, что, сказав "ам-ам", можно получить есть, а сказав "ма-ма", можно позвать маму. — Л. С. Выготский>

Параллельно со своим взрослением ребенок начинает изучать человеческую речь, причем изучение это продвигается весьма интересным образом. Сначала ребенок просто повторяет за взрослым какие-то слова, смысла этих слов, конечно, не понимая, потому что, чтобы понять смысл слов, надо знать много самих слов. Простое, на первый взгляд, слово «мама» означает не просто какого-то конкретного человека, а отношение «мать-ребенок», и для того чтобы понять это отношение, в свою очередь, надо знать много других слов: «тетя», «другая тетя», «рождение», «дети», «я», «родители» и т. д., и т. п. Без всех этих знаний слово «мама» — пустой звук!

Может казаться, что ребенок произносит все эти слова: «мама», «папа», «ав-ав», «ка-ка» и т.п., понимая то, что он говорит, но это большое, хотя и милое, заблуждение. Просто он повторяет то, что говорят его родители или воспитатели в соответствующих случаях, когда же этот случай наступает, а родители ничего не говорят, то, дабы не нарушать установившийся «динамический стереотип» (хорошо уже нам известный), ребенок и дополняет обстановку этого случая недостающим звуковым раздражением — словом, которое пока лишь звук!

Поехали в гараж!

Этот случай произошел с моими хорошими знакомыми. Они очень хвалили свою маленькую дочку полуторагодовалого возраста, которая, по их словам, была уже вполне образованной особой. Для демонстрации ее «жизненных знаний» было сделано следующее. Мама девочки села за руль своей машины и въехала на ней в гараж. Ребенок, сидя в это время у отца на руках, со знанием дела прокомментировал это событие: «Машинка Фольсвагин пассат поехала в гараж». Буря восторга!

После этого я предложил несколько видоизменить условия, а именно: взять соседскую машину — тоже синюю, но «Жигули» — и провести тот же опыт. Мама села за руль «Жигулей» и поставила их в гараж. Излучая блаженное неведение, ребенок повторил: «Машинка Фольсвагин пассат поехала в гараж!» Легкое разочарование родителей было, как вы, наверное, теперь догадываетесь, продиктовано нарушением такого же «динамического стереотипа», только более сложного...

Облака мысли и дожди слов...

Постепенно ребенок научается использовать слова в соответствующих местах, и только когда он узнает очень много слов, главное из которых самое простое — это слово «я», начнется новая работа: он будет ими пользоваться, пытаясь высказать и отстаивать свои интересы. **До трех лет ребенок пользуется словом «я» от случая к случаю и мало что в этом понимает.** Например, он может сказать: «Коля хочет ка-ка!». При этом этот «Коля» — он сам, однако, никто в его присутствии не говорит: «Я хочу ка-ка!», а говорят: «Коля хочет ка-ка!» Вот он и повторяет, а осмысленная связь этих трех слов — «я» (субъект), «хочу» (желание) и «ка-ка» (действие) — произойдет только к трем-четырем годам. Кстати, как правило, наши первые детские воспоминания, относятся именно к этому возрасту, потому что значительно легче запомнить то, что было названо и, что называется, «со смыслом».

<Ребенок объясняет названия предметов их свойствами: Корова называется корова, потому что у нее рога, теленок — потому что у него рога еще маленькие, лошадь — потому что у нее нет рогов, собака — потому что у нее нет рогов и она маленькая, автомобиль — потому что он совсем не животное. — Л. С. Выготский>

Вот, собственно говоря, мы и получили три заветных уровня: во-первых, это само желание, или потребность; во-вторых, привычка, или, иначе выражаясь, личный опыт реализации этого желания (потребности); и только в-третьих, слово, которым «это» называется. Впрочем, тут есть много проблем, которые не столько проблемы науки, сколько наши с вами.

Во-первых, знать о том, какую мы имеем потребность, особенно какую *именно*, возможно только в том случае, если мы поймем опыт реализации этой потребности, что, как нетрудно догадаться, в большом количестве случаев составляет проблему.

Во-вторых, никогда нельзя быть уверенным в том, что, осуществляя то или иное действие, мы реализуем именно ту потребность, о которой думаем, или, с другой стороны, ту, в реализации которой действительно нуждаемся. Например, худея, мы можем думать, что преследуем «эстетическую потребность», хотя на самом деле решаем вопрос «сексуальной важности». И в чем мы нуждаемся, когда садимся на диету? В том, чтобы «стать стройными и красивыми»? Вряд ли. По всей видимости, мы пытаемся таким образом достаться желанному лицу в качестве сексуального партнера.

В-третьих, наши суждения и рассуждения во всем этом деле — советчики самые бестолковые и самые ненадежные. Мы привыкли руководствоваться чужим опытом, полагаться на чужой опыт; но ведь не все то нам хорошо, что другим хорошо. Наверное, это должно быть понятно. Однако же как узнать, что *именно нам* хорошо? Это можно узнать, только испробовав. А если это (то, что нам надлежит испробовать, чтобы узнать, что оно для нас хорошо) считается «плохим», хотя, в сущности, и не «плохо», а, например, редко или необычно? Испробуем? Вероятность не велика. А как мы будем себя чувствовать, имея потребность, которая не реализована или реализована не так, как надо? Доложу вам как доктор — будет плохо. Впрочем, всех, кто желает думать, что скроен по единому для всех шаблону, я прошу не беспокоиться, это не ваш случай.

Но не будем забегать вперед, изучим все по порядку.

Сексуальная неудовлетворенность

Сексуальность — это отнюдь не прихоть, отнюдь не придаток к жизни, сексуальность — это потребность. Конечно, не такая, как в воздухе или еде, но не многим меньше, скажу я вам! Если же потребность не удовлетворяется, то в подкорке возникает существенный дискомфорт, проявляющийся

чувством крайне неприятного внутреннего психологического напряжения (зачастую прямо тревоги!), ощущение бессмысленности жизни, подавленность и другие прелести.

<Поскольку культура требует столь больших жертв не только в области сексуальности, но и в области людской склонности к агрессии, становится более понятным, почему людям так трудно быть ею осчастливленными. — *Зигмунд Фрейд*>

Причем **удовлетворение сексуальной потребности — это вопрос, прежде всего, качества, а не количества.** Если у человека есть сексуальные отношения, это еще не значит, что его сексуальная потребность удовлетворена. Важно то, «как» она удовлетворена. И это опять-таки не вопрос «поз» и всяческой «новизны в сексе», это вопрос качества переживания, силы эмоционального отклика, подлинности психологического контакта. Но именно эти, самые существенные моменты, как правило, и упускаются нами из виду.

В результате этих упущений жизнь, во-первых, теряет свой блеск и аромат; во-вторых, возникает чувство тревоги, внутреннего напряжения или даже депрессия. В-третьих — и это самое важное, если мы хотим понять действительную сущность отношения сознания и подсознания, — за счет их игры формируются невротические симптомы: разнообразные страхи, навязчивости и т. п.

Человек будет бояться сердечного приступа, или инфекции, или рака, или увольнения с работы, но все это — только поводы, способы как-то легализовать свою тревогу, найти повод, на который можно было бы ее списать. Истинная же ее причина, а именно: недостаточное или некачественное удовлетворение индивидуальной, своеобразной сексуальной потребности данного человека — ему самому, этому человеку и его сознанию, будет неведома! Обманувшее само себя сознание окажется не в силах решить эту проблему и станет бессмысленно ходить по кругу невротического симптома, постоянно хватаясь за ложный ответ.

Сознание и подсознание

Прежде, чем двигаться дальше, договоримся о терминах.

Во-первых, я буду использовать как синонимы слова «сознание» и «кора» (подразумевается кора головного мозга, или, как ее еще иногда называют, «серое вещество», хотя серое вещество есть и в других частях мозга); это, конечно, сильное преувеличение, ведь кора есть и у мыши, а вот сознание у нее явно отсутствует, но облегчим себе жизнь, по крайней мере, сознание человека локализуется именно в коре.

Во-вторых, я буду использовать как синонимы слова «подсознание» и «подкорка». Подкорка — это то замечательное место, где, собственно говоря, вся жизнь и происходит. Там локализуются все базовые «центры», отсюда осуществляется руководство жизнью и деятельностью организма, там таятся все наши динамические стереотипы, там зреют доминанты, отсюда, собственно, как от печки, и пляшет вся наша «психическая жизнь».

Подкорка, кстати сказать, тоже «серое вещество» и, по большому счету, именно оно и думает, хотя это не те мысли, которые мы произносим или можем произнести в словах, это, скорее, те мысли, которые есть наши следования динамическим стереотипам, и те, которые суть доминанты нашего поведения. **Сознание (производное коры) только сопровождает, прилаживается к тем подлинным нашим мыслям, которые нам самим доподлинно неизвестны, которые живут в нас на правах «смутных ощущений», кажущихся, едва уловимых «внутренних движений»** (см. рис. 4).

Кора <-> Подкорка

[кора - поверхностный слой мозга; подкорка - всё что глубже коры]

Рис. 4. Головной мозг «в разрезе»

<Ребенок в наших опытах отказывается переменить значения слов «стол» и «лампа», потому что «на лампе нельзя будет писать, а стол будет гореть». — *Л. С. Выготский*>

О том, каково истинное положение дел в нашей подкорке, мы, на самом-то деле, можем узнать достаточно просто. Достаточно выяснить, насколько хорошо мы себя чувствуем. Ответьте на следующие вопросы. Вы не тревожитесь (за исключением тех случаев, конечно, когда на вас с ножом нападают)? Вы радостны, спокойны и уравновешенны, довольны собой и другими? У вас всегда хорошее настроение? Вы оптимистичны? Короче говоря, вы напоминаете счастливого, довольного пса, которого хорошо выгуляли, накормили, а теперь чешут за ухом? Если да, то все у вас в вашей подкорке тип-топ! Если же что-то выпало из этого относительно скромного списка, то можете быть уверены, что

у вас в подкорке не все слава богу. Впрочем, спешу успокоить разволновавшихся по поводу такого «диагноза»: вы не одиноки, имя вам и нам — «миллиарды»! Можно даже относительно точно сказать — «шесть миллиардов», по крайней мере, на начало XXI века.

Высокие классовые отношения

В сущности, что такое сознание? Это рафинированные интеллигенты, знать не знающие, чем жизнь пахнет, рассуждающие пространно, живущие в иллюзорном, умозрительном мире, где создаются лишь версии событий, но об истинных причинах явлений никто не догадывается и догадываться не хочет. Сознание — это зал дворянских собраний, где ходят утонченные эстеты, считающие, что познали суть жизни, начитавшись Канта с Гегелем, а также дамы в кринолинах, ничего никогда не читавшие, но полагающие, что они и без этого самые-самые.

<Всадник для маленьких детей — это человек, который в саду, лодырь - тот, кто делает лодки, богадельня - это место, где бога делают. — Л. С. Выготский>

Подсознание же — это пролетариат, самый настоящий, рассуждениям чуждый, решения принимающий спонтанно, как бог на душу положит. **Подкорка в практически неизменном виде досталась нам от братьев наших меньших, имеющих одну заботу — выжить, и всего несколько незамысловатых средств, решающих эту задачу.** В подкорке царят достаточно жесткие порядки, теоретиков здесь не любят, а любят практиков.

Понятно, что диалог у пролетариата (подсознания) с интеллигенцией (сознанием), как правило, не ладится. Они вообще на разных языках говорят. Сознание подсознанию не указ, и если там, «наверху», что-то себе думают, это мало кого волнует, «в нашем болоте свои порядки!».

Если интеллигенция впадает в панику (нарушаются какие-то наши представления о жизни), то пролетариат, как правило, гордо сие игнорирует. Однако же если спокойствие пролетариата нарушилось — вот тут никому не поздоровится.

Гвалт в зале дворянских собраний

Представим себе, что внутри нашей психики — в подкорке — заваривается какая-то каша, пролетариат проявляет недовольство: или какая-то потребность активизировалась (зарождается доминанта), или какой-то динамический стереотип нарушился (что, как вы догадываетесь, является серьезным «мотивирующим моментом»). Чем, собственно, пролетариат недоволен, сознанию и дворянам нашим, конечно, понять трудно, зачастую им и сам факт этого возмущения подсознания оказывается неведом. Дискомфорт есть, а в связи с чем — непонятно.

В зале дворянских собраний начинается паника... Рафинированные интеллигенты (наши убеждения и мировоззренческие установки), а также дамы напудренные в безумных кринолинах (это наши с вами переживания), позабывши о былом этикете и манерах, чуя рождающееся «внизу», «этажом ниже», «в подвале», в подкорке то бишь, возмущение, начинают лихорадочное движение. Пролетариат (разнообразные инстинкты, потребности и эмоции) — дикий и необразованный, бог знает чего перепугавшийся, но от шума наверху еще более очумевший, колотит со всей дури в свой потолок, их — дворянского собрания — пол, что, в свою очередь, производит на достойную светскую публику активизирующее и одновременно парализующее действие. Мысли и переживания начинают носиться по зале своих «дворянских собраний», как угорелые, наскокивая друг на друга, сбивая прочую интеллигенцию и самолично сбиваясь в тесные кучки. Другие мысли и переживания, которые должны призывать всех к порядку и спокойно разбираться, в чем суть да дело (это здравый смысл и друг его — рассудок), напротив, впадают в полную каталепсию и, обездвиженные, глупо и бессильно взирают на происходящее безобразие.

<Представим себе двух людей, вышедших со шпагами на поединок по всем правилам фехтовального искусства. Вдруг один из противников, почувствовав себя раненным, поняв, что дело не шутка, бросил шпагу и, взяв первую попавшуюся дубину, начал ворочать ею. Фехтовальщиком, требовавшим борьбы по правилам искусства, были французы; его противником, бросившим шпагу и поднявшим дубину, были русские. Несмотря на жалобы французов о неисполнении правил, дубина народной войны поднялась со всею своею грозною и величественною силой и, не спрашивая ничьих вкусов и правил, поднималась, опускалась и гвоздила французов... — Л. Н. Толстой>

Ситуация, в целом, должно быть, понятна: революционные массы (возбужденные центры подкорки) ломятся в двери зала дворянских собраний (в сознание) с бессмысленными воплями: «Слазь, эксплуататоры!» Сознание, конечно, быстро и безоговорочно идет на все предлагаемые ему условия,

охотно демонстрирует «политическую лояльность» и «политическую же сознательность». Оно на все готово, что бы ему ни предложили, оно все поддержит, на все согласится. Однако же не долго скучать победителям, «героям мировой революции», поскольку уже через считанные доли секунды сознание запоет в предлагаемую ему дуду...

Отчего возбудилась подкорка? Ну, были причины: потребности активизировались и не удовлетворились, стереотипы нарушились и т.п. Но ведь сознание абсолютно не в курсе истинной причины этого возмущения! А какой-то повод ему найти надо, и вот тут-то оно, себе на голову, и проявляет инициативу, подыскивая всевозможные «причины», которые и станут благодатной почвой для дальнейшего развития и усугубления наших страхов.

В этом смысле сознание ведет себя как «политическая проститутка» и, движимое позицией «как бы чего не вышло», конъюнктурно обслуживает недовольство подкорки. Причем на этом поприще так старается, что создает в этом же самом подсознании еще большие проблемы, еще большее напряжение!

В очередь, сукины дети, в очередь!

Блистательная фраза из блистательного «Собачьего сердца» Михаила Афанасьевича Булгакова — «в очередь, сукины дети, в очередь!» — как нельзя лучше отражает дальнейшее протекание этого процесса. Все наши мысли и суждения, установки и жизненные принципы, все они, перепуганные возникшим возмущением (возбуждением) в подкорке, да что там греха таить, и собственными действиями, в миг выстраиваются в длинную очередь, чтобы задобрить пугающее недовольство подкорки. Попытки «заговорить», «заболтать» бунтующие массы, желание подтвердить свою верность идеалам «трудового народа», «курсу партии и правительства» оказываются для психики человека роковой ошибкой.

Теперь к практике. Упало в крови содержание глюкозы (сахара), соответствующие внутренние рецепторы, эту информацию воспринимающие, отправляют в мозг телефонограмму: так и так, мол, сахара маловато. Или, например, другой вариант: наступило время привычного приема пищи, и возбудился, словно проснувшись от дико орущего будильника, соответствующий динамический стереотип. Что дальше?

<Эволюция человека основывается на том, что он утратил свою первоначальную родину -природу. Он никогда уже не сможет туда вернуться, никогда не сможет стать животным. У него теперь только один путь: покинуть свою естественную родину и искать новую, которую он сам себе создаст, в которой он превратит окружающий мир в мир людей и сам станет действительно человеком. — Эрих Фромм>

Дальше все мысли наши устремляются в эту слегка приоткрытую дверь. Тематика нашего мыслительного процесса — еда. Мы думаем о том, что и где можно перекусить, особенно услужливые приговаривают, как важно и нужно было бы сейчас поесть, как это будет вкусно и приятно... Причем хорошо это или плохо для нашего организма (например в случае дистрофии у одного и ожирения у другого человека), эту ликующую массу интересует в последнюю очередь, если интересует. **Да, наши мысли в этот момент обслуживают далеко не здравый смысл и не наши фактические интересы, а работу вообще нашего мозга, точнее — нашей подкорки.**

После того как вся эта мощная и стройная мыслительная когорта, составленная из уважаемых представителей сознания (коры) сформирована, начинается соответствующая работа: поиск и поглощение пищи. А информация о том, что пищи уже достаточно, что хватит уже трескать за обе щеки, эта информация с упомянутых нами рецепторов, отслеживающих количество сахара в крови, поступит в мозг со значительным опозданием. Это, в лучшем случае, произойдет только через час, когда какая-то часть поглощенного продукта благополучно переварится, преодолит массу барьеров и попадет-таки в кровь, где расположены те самые рецепторы. А до тех пор, если нас не остановят какие-то другие обстоятельства, мы будем набивать себе брюхо, словно бы пытаемся наесться не до следующего приема пищи через 4—5 часов, а на долгую блокадную зиму.

Тем временем наше сознание, проявляя чудеса несознательности, гонимое возбудившейся подкорковой доминантой, будет продолжать мотивировать нас на прием новых и новых блюд, с привлечением аперитивов, закусок и десертов. Зараженное перепуганной голодом подкоркой, сознание ставит перед собой такие цели («я бы сейчас быка, наверное, съел!»), что мало никому не покажется! А корректировать его нечем, нас даже переполнение желудка смутить не может — кибитка запряжена и кони помчали, а то и понесли, ничем их не остановишь. Да, первоначальные прожекты всегда существенно завышены. Мозг, так сказать, перестраховывается, но эти же прожекты являются и конечными, поскольку кроме них в сознании, подчинившемся возбуждению подкорки, ничего нет.

Таким образом, формируется привычка есть много, а надо ли столько есть и сколько надо есть — это, к сожалению, остается за кадром. В результате более половины американцев страдают элементарным ожирением, что, во-первых, свидетельствует об общей, хотя и скрытой, тревожности граждан современного геополитического гегемона; во-вторых, о полном отсутствии необходимых психологических и физиологических знаний; в-третьих, о ценностях этой «культуры обжор». Доминанта, выражаясь, правда, на языке жаргона, «сдала всех»...

<То, что мы называем своими «мыслями», по-видимому, зависит от организации путей в мозге примерно таким же образом, каким путешествия зависят от дорог и железнодорожных путей. — *Бертран Рассел*>

Животное находится в принципиально иной ситуации. Хищник, например, лишней раз с добычей тягаться не станет: шкуры ему своей жалко, и правильно. Его инстинкт самосохранения добросовестно выполняет функции здравого смысла и, надо сказать, качественно! Впрочем, и добыча хищника к жизни своей отнюдь не равнодушна, а потому по тем же естественным механизмам, с помощью того же благополучно функционирующего инстинкта самосохранения, побеспокоится, чтобы, во-первых, не быть тяжеловесной и немобильной, во-вторых, невнимательной, слишком поглощенной своей трапезой.

Трудно себе представить, например, тигра, рассуждающего о том, как вкусна гуляющая поблизости антилопа и как было бы хорошо добавить к обеду еще и филейную часть дикого кабана. Трудно. А потому на полный тигриный желудок обе вышеперечисленные особы могут вполне вольготно разгуливать в непосредственной близости от сурового хищника.

«Двое из ларца»

Таким образом, мы можем вывести первое правило: за счет сложности устройства нашей психической организации сразу «двое из ларца» — и наше сознание и наше подсознание — решают одну и ту же задачу, но каждый по своему сценарию. Эти двое из ларца, как назло, постоянно в противофазе! Впрочем, не дай бог им попасть в резонанс...

<Наслаждение есть начало и конец счастливой жизни. — *Эпикур*>

Случай первый. Появляется в подкорке чувство голода, но вследствие господства какой-то другой доминанты (например заинтересованного или крайне необходимого выполнения какой-то работы) оно оказывается подавленным. Потом, когда господствовавшая доминанта себя исчерпывает, человек вспоминает: «Батюшки-светы, я же хотел есть! Надо что-то перекусить». Но, как известно, дорога ложка к обеду. Сейчас же в подкорке от соответствующего пищевого возбуждения и след простыл, энергия его, по принципу доминанты, пошла на иные цели. Поэтому прием пищи, спровоцированный теперь одним лишь сознанием, не будет поддержан подкоркой. Слюна, желудочный сок, желчь, пищеварительные ферменты и прочая необходимая для расщепления пищи братия вовсе не будет спешить выделяться, поскольку сознанием эти функции напрямую не регулируются. Но мы все-таки затолкаем в желудок хорошенькую порцию продукта, несмотря на неприятную тяжесть в животе. Впрочем, эта тяжесть — только полбеда, потому что настоящая беда придет значительно позже, когда мы обратимся за медицинской помощью, заполючая столь знакомые всем нам диагнозы гастрита, язвенной болезни, дискинезии желчевыводящих путей и прочей желудочно-кишечной нечисти.

Случай второй. Эти два брата-акробата — кора и подкорка — берутся за дело обеими (четырьмя) руками. Мало, можете мне поверить, никому не покажется. Подкорка может запустить тот или иной процесс, а кора (сознание) его подхватит и потащит, не останавливаясь. В случае пищевой потребности это, может быть, и не так очевидно. Хотя некоторым должно быть известно, что такое переезжать из ресторана в ресторан или, если вы человек восточный, присутствовать на застолье, где кушанья в течение многих часов подряд подаются одно за одним и, чтобы иметь возможность их принять, столующиеся вынуждены опорожняться, используя в качестве опорожнителя или два пальца, или перо павлина.

Финишировать в этом процессе становится крайне трудно, поскольку кора и подкорка в буквальном смысле этого слова слились в едином порыве: сознание — «по заданию партии и правительства», подкорка — повинуюсь требованию не нарушать динамический стереотип обжоры. И сознание начинает что-то там возражать только по достижении массы тела своего носителя в 150 килограммов или внимая (хоть как-то!) врачебным наставлениям, где звучат неприглядные диагнозы: диабет, гипертоническая болезнь и атеросклероз с сопутствующими инфарктами и инсультами.

Комплекс неполноценности

Но есть и другие примеры подобных взаимоотношений коры и подкорки. Возьмем наугад ощущение собственной неловкости или несостоятельности, может быть, болезненности или слабости. Все эти чувства, возникшие когда-то под действием тех или иных обстоятельств и закрепившиеся в подкорке, способны так «зарядить» кору, что в результате мы получаем знаменитейших спортсменов или танцовщиков, ученых или художников, военачальников или писателей, которые, продолжая мотивироваться воспоминанием о том давнишнем ощущении, остаются вечно неудовлетворенными, вечно работающими, вечно страдающими.

<Я хочу стать могильщиком, - сказал мне один четырехлетний мальчик, - я хочу быть тем, кто закапывает других. — *Альфред Адлер*>

Сознание строит новые и новые планы, устремляется к новым и новым вершинам, оставаясь всегда беспокойным и неудовлетворенным. Да и трудно удовлетвориться, если пытаешься в уже совершенно иных условиях поправить положение дел, в той твоей, может быть, детской еще ситуации, где это, ставшее роковым для тебя, неприятное ощущение собственной несостоятельности возникло. Кстати говоря, именно это ощущение собственной детской несостоятельности легло когда-то в основу пресловутого «комплекса неполноценности», разработанного знаменитым австрийским ученым Альфредом Адлером.

Адлер рассуждал следующим образом. Всякий человек долгое время остается под опекой родителей (или воспитателей). Родители принимают за ребенка решения, говорят, что и как ему делать, они лучше осведомлены по всем вопросам и всегда правы. Причем последнее они подтверждают не здравым рассуждением, а, прежде всего, силой, хотя бы и силой авторитета.

В этих условиях у всякого человека формируется ощущение, что он ничего из себя не представляет, ничего толком не умеет, ничего не знает, тогда как другие люди, наоборот, все знают, все умеют, все могут. Проходит время, ребенок становится взрослым, но детское ощущение собственной несостоятельности у него остается, определяя всю его дальнейшую жизнь. Дальше возможны два варианта развития событий: или «комплекс неполноценности» начинает «свою игру», и человек превращается в профессионального неудачника, или же он предпринимает попытки преодолеть свою «неполноценность», постоянно вылезая из собственной кожи, что, разумеется, сопровождается массой неприятных ощущений.

Подсознательная коллизия любви-с

Однако же перейдем-таки от дел «земных», к коим, разумеется, должно быть отнесено пищевое поведение, к делам «духовным». Теперь речь пойдет о том, что в обыкновении зовется любовью. Что мы тут имеем?

Конечно же, всему предшествует, как это всегда и бывает, возбуждение подкорки, пресловутое подсознание готовит почву и начинает свой боевой поход. Там, в глубине мозга, действуют разные силы: с одной стороны, соответствующие инстанции атакуются половыми гормонами; с другой стороны, в качестве формирующегося или уже существующего динамического стереотипа выступает так называемый «ритм половой жизни»; со стороны третьей выступает сама половая потребность, т.е. активизируются соответствующие мозговые центры.

Впрочем, кроме этого, чисто физиологического, фундамента, есть еще такие вещи, как, например, восприятие красоты, что, кстати сказать, также является динамическим стереотипом (ведь совсем не случайно одному кажется красивым одно, а другому — другое). Есть и воспоминание о пережитом некогда удовольствии сексуального плана, которое переживалось не в вакууме, а в каких-то определенных обстоятельствах, черты и характеристики которых мозг, руководствуясь инстинктом самосохранения, хранит свято. Теперь появление неких подобных черт или характеристик прошлых ситуаций и возбуждает воспоминание о пережитом удовольствии.

Однако пока что речь о подкорке, о подсознании, о том, что не осознается. Но и сознание не теряет времени даром! В сознании роятся мысли, например, что «надо любить»: «Но как на свете без любви прожить?». Никак — дураку понятно! Говорят, значит, знают! А ведь столько было об этом сказано в сказках и песенках — уму непостижимо! Впрочем, этому товарищу — уму — как оказывается, постижимо все... Да, мысли наши пускаются во все тяжкие. И «время торопит», и «надо как у людей», и «любящую жену (мужа) надо», и «семью — очаг, оплот, пристань», и «ребенка, ребенка надо!». Бог знает что!

<А теперь представьте себе, какого рода ценность представляет для невротика объект любви! Здесь и властолюбие, и сверхчувствительность; честолюбие, недовольство, эгоизм, нетерпение и прочие

невротические компоненты характера; защитные готовности недоверия, осторожности, ревности; девальвирующая тенденция, всегда и везде ищущая ошибки, невротические выверты и обходные пути, на которых невротик добивается личной зависимости, чтобы исходя из нее доказать свое превосходство или сбежать. — *Альфред Адлер*>

Что ж, в точке пересечения этих линий и сталкиваются соответствующие три локомотива. **Пунктом коллизии, как всегда, оказывается подкорка.** Локомотивы эти таковы: во-первых, физиология с ее гормонами; во-вторых, собственно подкорковая жизнь; в-третьих, мои мысли, мои скакуны, со своими извечными: «пора, мой друг, пора!» и «сердце, тебе не хочется покоя!». И когда вся эта чудная компания входит в унисон, резонируя и сотрясая то, что хотелось бы, да не может назваться здравым смыслом, формируется заветный мозговой пункт, или пока еще пунктик — «X». Да, в этом пунктике «X», где любовь еще только грезится, неизбежность возникновения рокового чувства приводит-таки к его возникновению. Любовь...

Первая страсть

По правде сказать, я не очень понимаю, что такое «первая любовь» (скорее, это чувство следовало бы назвать «первым заблуждением»), но вот что такое «первая страсть», мне вполне понятно. Когда юноша или девушка первый раз в своей жизни испытывают вожделенную страсть по отношению к другому лицу — это феерия, которой нет конца. Они пронесут с собой это воспоминание через всю жизнь, и даже если к сорока годам позабудут имя «своей страсти», ее облик, что-то неуловимое в форме лица, во взгляде, в улыбке — они будут помнить до гробовой доски.

<Я любил или полюблю в своей жизни несколько раз. Так что же, мое желание, каким бы особенным оно ни было, соответствует определенному типу? «Это вполне мой тип», «Это вовсе не мой тип» — слова волокиты. Не является ли влюбленный всего лишь чуть более разборчивым волокитой, который всю жизнь ищет «свой тип»? В каком уголке чужого тела должен я прочесть свою истину? — *Ролан Барт*>

Одна пациентка, обратившаяся ко мне по поводу своей, как она сказала, «влюбчивости», без конца меняла поклонников, троих из которых мне довелось видеть. Первые двое показались мне весьма заурядными типами, причем с моей оценкой она была согласна. Но что-то же возбуждало в ней безумное влечение? Когда я увидел третьего, зародилось во мне странное подозрение... Мне захотелось проверить свою догадку и я попросил свою пациентку показать мне ее юношеский альбом. К большому ее удивлению на одной из фотографий я без труда и весьма быстро нашел того, в кого она была страстно влюблена в свои 16 лет, хотя претендентов, как вы догадываетесь, было предостаточно.

Молодой человек на фотографии отличался тем же детским простодушием лица, относительно низким лбом и отстраненностью взгляда, которую я заметил у тех ее любовников, которых мне приходилось видеть. Вот такую забавную шутку сыграла с этой женщиной ее «первая страсть», которая продолжалась, с одной стороны, не более месяца, но с другой напоминала о себе заново чуть ли не каждый месяц...

Динамический стереотип — раз! Половая доминанта — два!

Акт творения божества

Далее все происходит в точности по г-ну Вольтеру, с той лишь малосущественной разницей, что этот французский просвещенец говорил о Боге, а мы здесь о возлюбленной/возлюбленном, которого/которую нельзя не полюбить. Вольтер, мир его праху, говаривал: «Если бы Бога (а у нас — возлюбленной/возлюбленного) не было, то Его следовало бы выдумать». Так, одним росчерком пера Вольтер подвел (или вывел на чистую воду — это как кому нравится) всех своих собратьев гуманистов, а мы вынуждены сделать то же самое с влюбленным/влюбленной. Да простится нам, грешным!

<Любовь - есть явление проекции. Приписав какому-нибудь человеку все, чем самому хотелось бы обладать, украсить его всеми достоинствами - значит любить его. — *Отто Вейнингер*>

Итак, в означенном нами пункте коллизии — «X» — все готово, физиология, подсознание и сознание взяли низкий старт, а потому в засекреченный час «Y» происходит чудо: возникает возлюбленный. Возникает он мистическим образом, то ли вдруг выходит из-за угла (или заходит за угол) — это «любовь с первого взгляда»; то ли, напротив, хорошо знакомый, с яслей, может быть, человек заполучает нежданно-негаданно нимб (или терновый венец) возлюбленного/возлюбленной на свою бедную голову. Надо ли говорить, что ни тот, ни другой вариант страстного возжелания нельзя считать признаком душевного здоровья. Поскольку в первом случае человек влюбляется в кота, только

не в того, что в сапогах, а в того, что в мешке; во втором... В кого он влюбляется во втором случае — вообще непонятно. И если в первом случае еще остается хоть какая-то, пусть и совсем гипотетическая, возможность, что этот «кот» и есть тот, кто подходит нам, как ключ к замку (на практике, правда, такая вероятность, как правило, только вероятностью и остается), то во втором случае, в случае знакомого нам до дыр человека, ставшего вдруг центром вселенной, поверить в такую вероятность невозможно, даже если привлечь сюда обе эйнштейновские теории относительности — общую и специальную.

Впрочем, зачем ломать себе над этим голову? Разумного разрешения этой головоломки (в прямом и переносном смысле, конечно) нет и быть не может. **Мы с вами присутствуем отнюдь не при акте «познания», а при акте «творения».** Секрет здесь прост: сотворяющий был настолько готов к сотворению, что сделал все сам, в себе и для себя (как это часто бывает с «головной болью»). Объект любви изготовлен — Галатее ожила, равно как и деревянная кукла папы Карло.

Далее ситуация развивается по законам настоящего блокбастера!

Относительный инцест

Когда мы были маленькими, каждый из нас считал, что его мама и папа — самые красивые люди на земле. Кроме того, их лица ассоциировались у нас с целой гаммой положительных эмоций. Это совершенно естественно, и приводит, как нетрудно догадаться, к формированию соответствующего динамического стереотипа. Рано или поздно разочарование, конечно, приходит — иногда незаметно, иногда вызывая тяжелые личностные переживания. Но в подсознании навсегда остается образ любимых родителей. И не зная об этом, мы всякий раз сверяем полюбившегося нам человека с внешностью (или поведением) своей мамы или отца. Эту очевидную взаимосвязь подметили еще психоаналитики, связав ее с понятием «инцеста», хотя инцест в данном случае более чем относителен.

Интересно, что если сын в детстве подсознательно отождествлял себя с отцом, то впоследствии он будет искать не только внешность матери в своей избраннице, но и манеру ее поведения в отношении мужчин. Что же касается девочек, то, независимо от отношений с матерью, если она была близка с отцом, она непременно будет искать мужчину, похожего на своего отца, и не только внешне, но и внутренне.

Эта закономерность не так видна, если родители одной национальности. Но если мы обратимся к так называемым «полукровкам», родители которых являются представителями разных этнических групп (например монголоидной или негроидной расы), то непременно увидим, что эта взаимосвязь очень четкая. Они будут испытывать страстное влечение к людям, похожим на своих разнонациональных родителей (монголоидам, негроидам, «кавказцам» и т.п.), в особенности на того из них, с кем отношения были ближе.

Наш последний и решительный бой!

Заряда физиологии и подкорки, как правило, надолго не хватает. Если вы припомните, сколько длится гон у животных, то поймете, что человек побил в делах любви все рекорды, и удалось ему это именно благодаря сознанию, которое принадлежит к числу буйных и покоя не ведает. Снизу (т.е. из организма и подкорки) пришло возбуждение: «Эй, вы, там, наверху, пора! Делайте что-нибудь, очень хочется!» А наверху (в сознании то бишь), как мы помним, услужливые собрались товарищи, им, что называется, только свистни, вовек не отмахнешься, слетятся, как ведьмы на шабаш.

<Любовь смотрит через телескоп, зависть - через микроскоп. — *Бернард Шоу*>

И вот, получив сию эстафетную палочку, на несчастье возбужденнейшей подкорки, сознание начинает свой скорбный и тяжелый труд: создавать и разрушать, рисовать и дорисовывать, воспевать и лелеять, концентрировать и рассеивать, интерпретировать и толковать, иными словами, любить своего/свою возлюбленного/возлюбленную. Разумеется, пристрастности нашему создателю и толкователю не занимать, тут, как нигде, все в полном порядке: сказано, чтобы объект страсти был лучшим, — будет лучшим! А как иначе? Ведь если сознание этого не сделает, если не заставит самого себя совершать столько затратных, бессмысленных и безрассудных поступков, если не отмаркетизирует этот товар по всем мировым стандартам, то как, скажите на милость, можно будет продолжать и оправдывать эту затею, которую все называют любовью, но которую иначе как авантюрой назвать нельзя? Будет лучшим, однозначно!

Все это, как правило, принимает уродливые и болезненные черты. Происходящее действие — это как своего рода инфекция, с присущими ей интоксикацией, и жаром, бредом и галлюцинозом. Курс лечения от такой болезни — дело для психотерапевта нелегкое и неблагодарное. Причем взгляни на это

дело здраво, сразу ведь и обнаружится, что любовь эта не замечает, отрицает реальность подлинного человека, ставшего жертвой любви и объектом влюбленности. Да, для влюбленного/влюбленной любимого объекта, т.е. фактического человека, не существует, но лишь только образ его, выстроенный и взлелеянный в сознании влюбленного/влюбленной образ, но не человек. Каждый влюбленный, каждая влюбленная, по своей сути, чистейшей воды Франкенштейн, причем самый что ни на есть отъявленный!

И посмотри глубже! Ясно и непременно различишь, что даже уже и желания-то фактического нет (если оно и было-то во влюбленном/влюбленной), но только мысли о желании, продукты-происки предательского сознания. А потому если, не дай бог, ответит возлюбленный/возлюбленная чувству влюбленного/влюбленной, то ожидает его/ее нечто — неожиданная перемена тактики и миграция обожателя в тень, спешное отступление, бегство — «прыг-скок, под мосток и молчок». Но, на счастье самим себе, возлюбленные редко отвечают влюбленным взаимностью (о причинах этого загадочного явления я расскажу как-нибудь в другой книге), любовь часто остается безответной. А на счастье это для возлюбленного/возлюбленной потому, что он/она не только не разочаровываются в человеческой природе, а напротив, лишь убеждаются в собственной состоятельности (на безрыбье, знаете ли, и рак рыба, а с худой овцы — хоть шерсти клок).

<Мне никогда тебя не узнать> означает «Я никогда не узнаю, что ты на самом деле думаешь про меня». Я не могу тебя расшифровать, потому что не знаю, как расшифровываешь меня ты. — *Ролан Барт*>

Безответная любовь — это страдание для влюбленного человека сладостное, и сладость его такова, что длиться оно может вечно. Хотя иногда с течением времени потаенный где-то глубоко в подсознании прародитель здравого смысла берет-таки верх и поворачивает оглобли, что называется, до следующего раза. И как ни странно прозвучит это для любящих, но прав был старик Соломон, он же Экклезиаст: «Все проходит, и это пройдет», «Время разбрасывать камни и время собирать их, время обнимать и время отнимать объять».

Конь Ухтомского

Итак, мы знаем уже о том, каковы печальные последствия противофазы в работе коры и подкорки, а также о тех ужасах, которые кроются в их резонансе. О третьей роковой дисфункции психического, вызванной отсутствием какого-либо взаимопонимания сознания и подсознания (коры и подкорки), на фоне взбрыкнувших доминант и динамических стереотипов, поведает нам конь А. А. Ухтомского.

Нет, сам Алексей Алексеевич опытов над конями, конечно, не ставил, но важную деталь в их поведении все-таки подглядел. О чем идет речь? Речь идет о следующем феномене. Представьте себе двух мерин, т.е. двух кастрированных жеребцов, между которыми есть одно, как кажется на первый взгляд, малосущественное отличие. Один из жеребцов был кастрирован до того, как испытал то, что люди называют «высшим блаженством», второй — после. То есть один, прежде чем расстаться со своим достоинством, заполучил-таки сексуальный опыт, а другой — нет. Казалось бы, какая разница после такой-то операции: испытывал, не испытывал, имел, не имел — один черт! Однако разница, как оказывается, есть, причем существенная.

Теперь, когда оба эти мерина окажутся в приятном обществе, предрасполагающем к тесному общению кобыл с самцами, гормональный фон у них будет одинаков, точнее сказать, его у них не будет. Однако вести себя в отношении этих чудных кобыл они будут по-разному. Первый, тот, что «матерый и с опытом», будет, как и прежде, на кобыл этих вскакивать, что, впрочем, смысла большого не имеет. А вот второй — «неопытный» — будет смотреть на собрата своего с удивлением, поскольку ему самому и в голову не придет заниматься подобной бессмыслицей. Второй, надо это признать, ведет себя достаточно адекватно, но почему первый, хотя и гормонов у него нет, и яички отсутствуют, ведет себя так, словно бы все это наличествует в полном боекомплекте?!

Со вторым — «неопытным» — все вроде бы понятно: нет и нет, чего тут? Но этого-то, «матерого», куда понесло?! Куда понесло, точнее, откуда — отвечает Алексей Алексеевич Ухтомский: возбудилась у него прежняя сексуальная доминанта, «возбудилась по корковым механизмам». Теперь позволю себе разъяснить классика. Что Алексей Алексеевич имеет в виду? Первый мерин, когда он был еще жеребцом «со всеми делами», испытывал в присутствии готовых к спариванию кобыл странное напряжение, вызванное воздействием на него соответствующих запахов, от них исходящих и побуждавших в нем легкое гормональное торнадо. Эти гормоны требовали от нашего жеребца каких-то действий, каких — он еще не знал, потому что не имел соответствующего опыта, а уроков по

сексуальному просвещению жеребцам не устраивают. Однако же природа взяла свое, и, в конце концов, он сообразил, что от него требуется: залез на кобылу, удовлетворился и отвалил, а удовлетворение свое запомнил.

<Даже божественные удовольствия не погасят страстей. Удовлетворение лежит лишь в разрушении желания. — *Дхаммапада*>

В коре у него образовалось нечто, что, с определенными оговорками, можно было бы сформулировать следующим образом: так, мол, и так, залезаешь на кобылу, ерзаешь, получаешь заветную разрядку и будь здоров. Теперь, хотя в организме этого мерина нет половых гормонов — он, памятуя о былой сексуальной радости, разжигается от одного вида кобыл. И возбуждение его возникает не потому, что «организм требует», а потому, что его кора, его «сознание» (если позволительно говорить о сознании применительно к лошади) возбуждает прежнее воспоминание и запускает поиск возможных вариантов получения удовольствия. Толку от такого поведения нет никакого, потомства этот мерин, как и любой другой в его положении, конечно, более не оставит, но его кора продолжает действовать в сформированном некогда направлении.

С другим нашим персонажем — меринком без сексуального опыта — дело обстоит иначе. Он, может быть, и не прочь позабавиться, но в его коре не хранится информации насчет возможности «сексуальных развлечений», не знает он, как и что следует для своей забавы делать. Нет информации — нет и потуги, нет этой потуги — нет бессмысленной траты времени и сил. Итак, кора, как оказывается, может все испортить, создавая то, что в нашем, уже человеческом, опыте называется иллюзией. **Львиная доля нашей с вами активности, как у того мерина с опытом, но без «мужского достоинства», основана не на наших возможностях, а на нашем сознательном мечтании об этих возможностях, что, согласитесь, далеко не одно и то же!** И часто желание — это только привычка, и не более того.

Конский опыт

С другой стороны, в этом механизме работы психического аппарата есть, конечно, и здоровое, может быть, зерно. Здоровое, доброе, вечное. Именно благодаря этой своей способности возбуждаться «по корковым механизмам» (развитой у человека непомерно выше, нежели у меринков), по воспоминанию или по знанию, зачастую догадке о том, что удовлетворение возможно, мы способны совершать огромное количество действий, которые не детерминированы нашим собственным опытом непосредственно. Например, ученый не знает еще, что какое-то его открытие может дать какой-то искомый эффект. Однако же он ведет себя так, словно бы необходимый опыт у него существует. Он движим уверенностью, которая определяется его сознанием, его выкладками, его расчетами, его прогнозом.

Хорошо если так, но ведь в подавляющем большинстве случаев дело обстоит далеко не так оптимистично! **В бесконечном множестве ситуаций мы ведем себя так, словно бы знаем о возможности некоего события, тогда как мы не знаем (не имеем непосредственного опыта), а только предполагаем, что это возможно. Зачастую эта игра сознания выливается в сущее сумасшествие!** Полагая, например, что некто может меня любить (а гипотетически это, конечно, возможно), я рассчитываю, что он/она меня полюбит, должен/должна полюбить. На чем основано это убеждение, это требование? Чего оно стоит, в конце концов?! Надежда, питаемая иллюзией, иллюзия, питаемая надеждой, — вот что это такое!

<Выражаясь с научной строгостью, можно сказать, что всякий поступок оставляет в нервной системе неизгладимый след. Разумеется, это имеет хорошую и дурную стороны. Ряд последовательных выпивок делает нас постоянными пьяницами, но такой же ряд благих дел и часов труда делает нас святыми в нравственном отношении или авторитетами и специалистами в практической и научной областях. — *Уильям Джеймс*>

Мое собственное желание полагается на допущения, осуществляемые сознанием, которые в сочетании друг с другом подобны взрывчатой смеси. Я одолеваю потенциальный объект своими нападками, своим ожиданием, но что толку? У меня нет возможности возбудить желание другого человека: он или воспламеняется ко мне страстью, или нет. Чем я отличаюсь в этом случае от того мерина, который, не имея возможности оплодотворить самку, продолжает усердствовать?

Я помню некое переживание, я помню, что был любим (может быть, мамой или папой), я пытаюсь теперь «по корковым механизмам» воспроизвести прошлую ситуацию, но ведь это уже другая ситуация! Меня любил кто-то другой, кто-то другой испытывал ко мне нежность, страсть, сочувствие, а данный объект сделан совсем из другого теста, рассчитывать на его чувство к себе у меня нет никаких

оснований. Однако же как могу я заметить эту ошибку, желая его любви на уровне подсознания (подкорки) и сдабривая попутно и весьма усердно это свое желание своими же соображениями, роящимися-роящимися в сознании? Нет, я не замечу ошибки, я буду усердствовать, но в данной ситуации — я мерин, а не жеребец, жеребцом я был где-то там, «в другой жизни».

Эх раз, еще раз, еще много-много раз!

Впрочем, разжигаться по корковым механизмам далеко не всегда так приятно, как в случае с меринком Алексея Алексеевича. Разнообразные навязчивые мысли и действия, от которых страдают многие приличные люди, функционируют все по тем же «корковым механизмам»! Характерным примером является так называемый навязчивый счет: человек смотрит на цифры номера автомобиля, видит, соответственно, цифры и, поскольку это цифры, начинает их складывать. Доходит до смешного: он начинает чувствовать острую необходимость сложить, вычесть и перемножить номера всех автомашин, которые ему встречаются! Да, было бы смешно, если бы не было так грустно.

Иногда такие навязчивые мысли и действия приобретают оттенок настоящих ритуалов, когда человек, движимый страхом, вынужден совершать целую последовательность действий, прежде чем сможет, например, выйти из квартиры или войти в подъезд.

Впрочем, мы уже затрагивали этот вопрос, когда шла речь о приметах. Мы не преминем трижды плюнуть через левое плечо, если дорогу нам перебежала черная кошка; посмотреться в зеркало, если мы были вынуждены вернуться в квартиру; постучать по дереву, «чтобы не сглазить» и т.п. Во всех этих случаях мы оказываемся заложниками усвоенных нами в процессе воспитания страхов — несчастья, сглаза, того, что «дороги не будет» и т.п. **Возбуждаясь по корковым механизмам, подобные страхи требуют от нас выполнения этих, по сути, совершенно бессмысленных действий.**

Правда, «приметы» — это у нас общепризнанные навязчивости, легитимные, можно сказать, а потому мы их ничуть не стесняемся. Если же у кого-то возникли особенные ритуалы, что называется, «собственного производства», то тут уже не обнародуешь, смеяться будут. Вот человек с этими страхами и живет, с ними и мучается, вместо того чтобы обратиться за помощью к психотерапевту и от всей этой «нечисти» категорически избавиться.

Царство иллюзий

И сколько же таких ситуаций — «по корковым механизмам»! В каком бесконечном количестве случаев мы ищем то, чего нет! Мы ищем семейного счастья, полагая его возможным, поскольку в детстве, не зная истинных подводных течений в отношениях между своими родителями, мы видели, ощущали эту «семейную идиллию». Наше прежнее ощущение, которое (теперь мы знаем это на 99%) было лишь иллюзией, лишь результатом специально разыгранного для нас представления или просто ошибочно расцененными нами отношениями, становится движущей силой. **Полагаясь на это свое ощущение, мы строим замки на песке, стучимся в закрытые двери, надеемся на чудо, верим в возможность, продолжая возбуждаться и возбуждаться по корковым механизмам: «Другие же живут счастливо! Есть же счастливые семьи!».** Где они? Кто эти «другие»?

<Теория производит тем большее впечатление, чем проще ее предпосылки, чем разнообразнее предметы, которые она связывает, и чем шире область ее применения. — Альберт Эйнштейн>

Сознание не задает себе этих вопросов после того, как подобные мысли побудили подкорку осуществлять новые и новые попытки достигнуть недостижимое, создать невозможное...

Мы с тем же успехом ищем социальной успешности, поскольку ощущали когда-то свой или чей-то социальный успех. Каждый из нас думал о ком-то: «Вот это успех! Вот это счастливая жизнь! Вот это настоящая самореализация!» Мы ощущали себя несостоятельными, глядя на чью-то состоятельность, которая, скорее всего (другой вариант вряд ли вообще возможен), была лишь внешней оберткой скрытой, а может быть, не понятой нами трагедии. Но это ощущение успешности было!

Возможно даже, это было наше собственное, личное ощущение успешности, когда гости, зашедшие на день рождения к кому-то из наших родителей, умиляясь, рукоплескали «блистательно» исполненному нами четверостишию Агнии Барто. В тот вечер, в тот миг мы были на вершине успеха! Но что это был за успех? Был ли это вообще «успех»? Конечно, то наше детское ощущение совсем из другой оперы, нежели нынешние потуги получить одобрительные отзывы коллег, заслуженную, как нам кажется, высокую (или «должную») оценку наших способностей и достижений. Но мы будем упорствовать, «возбуждаясь по корковым механизмам»: «Успех возможен!».

Игра нас с нами продолжается, дамы и господа, поторопитесь приобрести билеты! Зрелище

будет увлекательным! Гладиатор попробует выжить!

Психологическая травма возвращается

Американские ученые, занимавшиеся психологической реабилитацией ветеранов войны во Вьетнаме, выяснили, что подсознание солдата, испытавшего сильное эмоциональное потрясение, связанное с угрозой для жизни, страдает от навязчивых переживаний, которые постоянно воспроизводятся его психикой. С чего бы? Война уже закончилась, мир...

Но не тут-то было! **Нельзя не учитывать, что мозг живет по своим законам, а не по прописанным для него правилам.** А эти законы гласят: если ваша жизнь подвергалась угрозе, то теперь вы должны всячески избегать ситуации, где эта угроза о себе заявила. И вот, чтобы не забыть эту ситуацию, психика с завидным постоянством нам о ней и напоминает. Подобные воспоминания всплывают сами собой, иногда прямо-таки захлестывают человека, вызывают у него страх, даже панику! Все это происходит по «корковым механизмам».

Какие это могут быть ситуации? Это, конечно, не только война, но еще и пожар, ограбление, сексуальное насилие, смерть близкого, тяжелое заболевание, сопровождающееся приступами, и пр. В результате подобных психологических травм у человека может сформироваться привычка постоянно, навязчиво проверять, закрыл ли он квартиру, выключил ли электроприборы, не заболел ли он чем-нибудь и т.п. Он регулярно испытывает тревогу, беспокоится, а подчас совершает огромное количество бесполезных действий, которые несколько снижают его озабоченность, но невроз от этого не только не уходит, а, напротив, лишь увеличивается.

Разговор слепого с глухонемым

Ну да бог с ними, с корковыми механизмами, вернемся к отношениям сознания и подсознания. Сознание, как мы помним, образовано словами (знаками), здесь рождаются думы тяжкие и не очень, но подсознанию до этого дела мало, более того, оно, как правило, направленностью мысли и заправляет, по крайней мере, ее колорит определяет на все сто процентов.

Вместе с тем, информация, идущая снизу вверх — из подсознания в сознание, существенно искажается, поскольку подсознание и сознание говорят на разных языках и понимают друг друга удивительно скверно. Сознание оперирует знаками (прежде всего словами, понятиями, смыслами — это как кому будет угодно), отчасти — образами, а подкорка — ощущениями, эмоциями, чувствами. Разговор у этих «собеседников» не получается и получиться не может.

Эмоции на язык слов не переводятся, а слова не могут стать чувством. Всем нам это хорошо известно: думать о боли и ощущать боль — это не одно и то же, равно и думать о том, что ты любишь, совсем не то же самое, что «ощущать любовь всем своим существом». Но как-то же надо их — сознание с подсознанием — состыковывать, а если не получается сделать это «по уму», то сделаем, как придется... В результате, как вы, наверное, догадываетесь, получается полное безобразие.

<Наши страхи наполовину лишены всяких оснований, наполовину же просто постыдны. — *К. Боуви*>

Вот допустим, вы переезжаете со старой квартиры на новую. Событие это, на уровне сознания, оценивается вами как безусловно положительное. Но для подкорки, для подсознания — это настоящий стресс, ведь нарушается огромная масса прежних, устоявшихся уже стереотипов поведения. Естественным образом, по известным нам механизмам, возникает тревога, ведь инстинкт самосохранения, столкнувшийся с существенными переменами, начинает паниковать, а то и просто входит в настоящий раж. Но разве сознание, не осведомленное на предмет подобных психических «странностей», способно правильно расценить возникшую тревогу? Отнюдь! На уровне сознания переезд — благо!

И куда же, позвольте вас спросить, на чей счет отнести возникшую тревогу, выливающуюся в раздражение и агрессивность? Понятное дело, на те факты и обстоятельства, которые первыми подвернутся вам под руку. Ими могут оказаться ваши ни в чем не повинные родственники, которые, кстати, и сами находятся в сходном положении, а потому завсегда готовы поддержать эту разгорающуюся «битву» добровольным участием. Возможно, вы обрушитесь на сотрудников по работе, начнете волноваться из-за тех вещей, которые раньше казались вам несущественными. Можно еще сконцентрироваться на своем здоровье, точнее, на мнимом нездоровье, а можно обеспокоиться на предмет смысла жизни. Короче говоря, мы всегда найдем повод для тревоги, но насколько он адекватен истинной причине возникшего эмоционального дискомфорта? никоим образом не адекватен! А ведь

все так хорошо начиналось...

По сознанию бродит «призрак рака», а в сердце стучится вегетососудистая дистония

Особенной популярностью среди «невротических страхов» пользуются страхи, связанные с состоянием здоровья. Причем если выбирать «болезнь», по поводу которой можно побеспокоиться, то, конечно, следует сосредоточиться на чем-нибудь смертельно опасном. Вот почему чаще всего люди придумывают себе «рак» (теперь, правда, наши сограждане все чаще подозревают у себя СПИД). Проявления этой болезни загадочны — то есть они, то их нет; врачи, как гласит молва, часто рак «просматривают», а «если рак запустишь, то точно умрешь». Вот почему лучшего «ужасика», чем «рак», не найти! Кроме того, боль — это наш постоянный спутник, у нормального живого человека часто что-то болит, так что если нужно найти какой-то повод для тревоги, то пожалуйста — боль есть, ощущение «рака» есть, возможность сомневаться в выводах врача также имеется. Придумывай себе «рак» и ни о чем не думай! Супер!

<Люди так плохо понимают себя, что ждут смерти, когда совершенно здоровы, или, напротив, считают себя здоровыми, когда их смерть уже на пороге. — Блез Паскаль>

Еще один «супер» — это вегетососудистая дистония (ВСД), диагноз, наверное, самый популярный, бьет все рекорды. Чем же проявляется эта ужасная «зараза»? Все очень просто: колебания артериального давления, сердцебиения, боли в области сердца (и колющие, и ноющие), перебои в его работе, затрудненное дыхание, головокружения, слабость, потливость, нарушения сна и т.п. — вместе и по отдельности. Короче говоря, все, что «делает» организм, когда его обладатель испытывает стресс.

Стресс создан природой с умыслом. Когда животное оказывается в опасности, его организм мобилизуется для спасения. Впрочем, у животных все опасности очевидны, а у человека напряжение родится в подсознании, по известным нам уже причинам, сознание же к истинным причинам этого напряжения слепо, и возникающая тревога может оказаться не явной, а скрытой.

Как ведет себя организм? Тревога — это повод для бегства, а следовательно, нужно напрячь все мышцы, увеличить число сердечных сокращений и поднять давление, чтобы проталкивать кровь через сжатые мускулы. Дыхание становится поверхностным и частым, но кажется, что затрудненным. Потливость возникает — у кого ладошки потеют, у кого — все подряд. Короче говоря, в кровь выбрасывается адреналин («гормон тревоги», как его называют) и активизируется вегетативная нервная система (это отдел нервной системы, который отвечает за регуляцию функции внутренних органов). В целом, ничего страшного.

Но это по здравому рассуждению «ничего страшного», а для человека, которому истинные причины происходящего неизвестны, это повод сильно обеспокоиться. Поскольку же сердце стучит, а дыхание сбивается, то человек и решает, что у него или сосуды лопаются, или инфаркт (со смертью вместе) стоит на пороге. Перепугавшись таким образом, человек сам и усиливает собственные вегетативные реакции! Возникает порочный круг — он начинает бояться своего «сердечного приступа», от чего этот «приступ» и появляется с завидной регулярностью. Объясни он себе свои вегетативные реакции правильно, знай он истинные причины своего психического напряжения, и ничего бы этого не случилось. Но...

А вот «горшком» меня называть не надо!

Ну, да мы совсем отвлеклись со своими примерами. Вернемся к существу вопроса. В народе говорят: «Хоть горшком назови, только в печь не сажай». Пожелание вполне понятное, но бессмысленное и безрассудное, поскольку ведь посадят, еще как посадят! Слово — это, конечно, объект нематериальный (всякие рассуждения о материальности мысли хороши для парапсихологических триллеров, но никак не для разумного человека), а вот возможности слова почти что неограниченны. **В каждом слове скрыта своего рода инструкция, предписание: как и что можно и нужно делать с тем, что этим словом наречено.**

Например, когда вы безотносительно к чему-либо говорите «стол», всякий человек представит себе то, за чем можно сидеть, на чем можно есть и писать, то, что стоит на ножках, то, из чего он может быть сделан, то, как он может выглядеть и т. д., и т. п. Эти и, наверное, еще тысячи других инструкций заключены в этом наипростейшем, абсолютно незамысловатом слове — «стол». И так ведь каждое слово, в каждом заложена инструкция, которой, после акта называния, мы следуем строго и, надо признать, абсолютно слепо. Тут-то собака и зарыта! В целом, здесь возможны две существенные ошибки: во-первых, мы можем промахнуться с названием, во-вторых, мы можем также что-то напутать

в инструкциях. Разберем это подробно.

Вот мы рассматриваем пример со столом, а что если принять к рассмотрению такие слова, как, например, «счастье», «любовь» и т. п.? У каждого человека найдется не один вариант толкования этого слова, а если суммировать все существующие на данный счет инструкции и предписания, то катастрофа нам почти гарантирована. Что такое «любовь» и «счастье» — станет абсолютной загадкой! Но что же на самом деле называется этими, на первый взгляд, столь важными словами? В принципе, почти что угодно! Если же, несмотря на очевидные трудности, мы-таки умудрились втиснуть, привязать, присовокупить эти слова к чему-нибудь, то теперь нам придется действовать в соответствии с этой автоматически прилагаемой к ним инструкцией: преумножать, ценить, хранить, укреплять, защищать и т. п.

<Однажды я, Чжуан Чжоу, увидел себя во сне бабочкой - счастливой бабочкой, которая порхала среди цветков в свое удовольствие и вовсе не знала, что она - Чжуан Чжоу. Внезапно я проснулся и увидел, что я — Чжуан Чжоу. И я не знал, то ли я Чжуан Чжоу, которому приснилось, что он - бабочка, то ли бабочка, которой снится, что она - Чжуан Чжоу. А ведь между Чжуан Чжоу и бабочкой, несомненно, есть различие. — *Лао-Цзы*>

Идем дальше. Например, мы назвали «счастьем» замечательную дружескую вечеринку, закончившуюся, правда, тяжелой попойкой... А любовью, представьте, мы назвали тягостное чувство зависимости, возникшее у нас к человеку, который или возбуждал в нас сильное сексуальное влечение, не позволяя, впрочем, его реализовать; или содержал нашу персону, предлагая свое покровительство; или как-то иначе создавал у нас ощущение защищенности — чувство важное и, безусловно, приятное, однако же любовью отнюдь не являющееся.

Вместе с тем, как мы уже знаем, слово произнесенное сразу же становится еще и инструкцией, программой действий, требующей своего немедленного выполнения. В результате один начинает преумножать, ценить, хранить, укреплять и множить свой алкоголизм, благопристойно называя его «счастьем», «отдушиной», «единственным развлечением» и т. п., другой — свою зависимость, облекая последнюю в эпитеты: «любовь», «страсть», «однажды и навсегда».

Назови они эти вещи так, как сейчас их называем мы, — «алкоголизмом» и «зависимостью», то и стратегии поведения обоих указанных персонажей были бы другими, не могли бы не измениться! Понятие «алкоголизм» предполагает «лечение», «полное прекращение употребления», «завязку» и т. п. А понятие «зависимость» предполагает необходимость обретения человеком «независимости», «самостоятельности», «чувства собственного достоинства» и т.д., т.е. требует принятия мер, чтобы от этой зависимости избавиться. Как это правильно и как на деле недостижимо!

Однажды назвав нечто так, как мы это называли, мы работаем уже, словно заведенные, в этом определенном направлении, нас не остановить, и мы будем отстаивать это название, это направление до потери сознания, до последнего издыхания, с пеной у рта и с безумными глазами. Алкоголик, оказывается, не пьет, а «выпивает», и не запой у него, а «естественное желание». И зависимый — не в зависимости, он «любит», и «любовь разная бывает»... Не переубедишь! А ведь дело в одном только названии! Блистательная ловушка, надо признать, уготована нам нашим упертым сознанием! Блистательная!

Невозможность взаимопонимания

Для специалистов я в свое время написал книжку: «Психософический трактат», впрочем, о чем там идет речь — трудно понять даже тем, кому она адресована. Суть же книги, как мне представляется, очень проста: уже известный нам конфликт «коры» и «подкорки», «сознания» и «подсознания» создает ситуацию, при которой понимание людьми друг друга — дело невозможное.

<Выходит, что человеческий язык создает ситуацию общения, в которой передающий получает от принимающего свое собственное сообщение в обращенной форме. — *Жак Лакан*>

То, что нам кажется, что мы понимаем другого человека, есть лишь досадное недоразумение, которому мы обязаны нашим сознанием, отчаянно не любящим демонстрировать свою отчаянную несостоятельность.

При этом, что поразительно, спроси любого из нас: есть ли на земле хоть кто-нибудь, кто понимает тебя так же, как ты сам себя понимаешь? И ответ будет неизменно отрицательным: нет таких людей! Однако в обыденной жизни мы жаждем понимания, страдаем от непонимания и пытаемся быть понятыми. Кроме того, сами мы пребываем в полной уверенности, что кто-кто, а мы-то других людей «видим насквозь» и «понимаем так, как они и сами себя не понимают». Зablуждение?.. Более чем!

Ну, и наконец, самое интересное и захватывающее во всей этой пьесе то, что мы полагаем себя

себе понятными. Мы себя знаем, мы понимаем, почему мы так-то и так-то реагируем, так-то и так-то думаем, так-то и так-то ощущаем, переживаем, чувствуем. Следовательно, другие люди тоже должны это понимать. Полная ерунда! Эта понятность лишь кажущаяся, впрочем, неведение и неизвестность страшат нас настолько, что согласиться с этой очевидной истиной, еще стариком Фрейдом заявленной, у нас духу не хватает и, к сожалению, долго еще, по всей видимости, хватать не будет.

Его назвали «мужчиной», ее — «женщиной»

Впрочем, проблема зачастую скрывается не только в том, что мы ошибочно называем собственные состояния, но и в том, что мы вкладываем в какое-то понятие ошибочную, не соответствующую ему «инструкцию». Наверное, самый распространенный пример такой ошибки, с которой мне постоянно приходится сталкиваться как психотерапевту, есть «инструкция», содержащаяся в словах «мужчина» и «женщина».

Степень ошибки здесь, как правило, столь велика, а последствия этой ошибки столь очевидны, что дальше некуда! Все мужчины думают обо всех женщинах, что женщины — это мужчины, но в отсутствии одних анатомических образований (пениса, яичек и т.д.) и присутствии других (грудь, влагалище, матка, яичники и т.д.). Женщины, надо признать, думают точно в таком же ключе, только, соответственно, о мужчинах, полагая, что те являются женщинами, но с определенными «анатомическими издержками». Конечно, мы думаем таким образом, не отдавая себе соответствующего отчета, автоматически. Просто меряем по себе, проецируем себя (как представителя пола) на другого: в случае женщины — женскую психическую организацию на мужчину, в случае мужчины — мужскую психическую организацию на женщину.

<Семен Семеныч не верил, что мужчины отличаются от женщин. Когда ему показали это наглядно, он разразился безудержным смехом: - И это все?! И из этого столько шума?! Что ты можешь возразить Семен Семенычу? Что ты при этом чувствуешь? — Автор>

На уровне своего сознания, постоянно находящегося не в курсе реального положения дел, они, конечно, уверены, что мужчины и женщины — это не одно и то же. Но мысли эти порождены их обидами на представителей противоположного пола. А откуда эти обиды, если не от разочарований? Да, все женщины разочарованы в том, что мужчины поступают не так, как, с их точки зрения, они должны поступать; с мужчинами, в свою очередь, точно такая же история. Но как они должны поступать? Так, как кажется им — представителям противоположного пола? То есть мужчины, полагают женщины, должны поступать как женщины, а женщины, как полагают мужчины, должны поступать как мужчины! Конечно, это полная ерунда, но зададимся вопросом: если ты не испытываешь иллюзии насчет того, что мужчины и женщины — существа идентичные, что ж ты ждешь от них, от представителей противоположного пола, поведения, которое тебе, представителю твоего пола, кажется нормальным и естественным? Если же все-таки ждешь, значит, уверен, по крайней мере подсознательно, что мужчины и женщины «одной крови». Словно и Библии не читали, а там ведь черным по белому: мужчина — из глины, а женщина — из ребра, читай — разное у них происхождение, не из одного они теста! Но...

Иными словами: понимание пониманию рознь. Думаем, что понимаем, а на самом деле — полны иллюзий, заблуждаемся, ждем того, чего никогда не будет, и сетуем — невозможного нет.

<Поехал мужик на промыслы, а жена пошла его провожать; прошла версту и заплакала.

- Не плачь, жена, я скоро приеду, — говорит ей мужик.

- Да разве я о том плачу? У меня ноги озябли! — *Русский фольклор*>

Конечно, в случае женщины за словом «женщина» у нее стоит то, что более или менее адекватно отражает суть дела, но за словом «мужчина» у нее такой бред значит, что и подумать страшно! Возникающие здесь разрывы и противоречия женщины обычно сшивают разнообразными обвинениями и ярлыками: «Все мужики — козлы!», «Они только одним местом думают!» и т.п. Ничего не могу сказать, эффективно! В случае мужчин, разумеется, ситуация аналогичная: то, что стоит у них за словом «мужчина», так или иначе, действительности соответствует, но то, что стоит у них за словом «женщина», есть полная ерунда, которая, впрочем, также поясняется: «Все бабы — дуры!», «Им бы только на шее сидеть да нервы трепать!», ну и так далее.

Конечно, если бы понимание «дружости», «инаковости» женщины в случае мужчины и мужчины в случае женщины были бы фактическими, а не иллюзорными, как это у нас, в нашем, с позволения сказать, цивилизованном мире происходит, то никаких подобных сентенций никто бы не отпускал. Но... Как всегда это «но»! Отпускаем, а следовательно, понимания этого очевидного тезиса мы так и не достигли, рапортовали, так сказать, еще до установки закладного камня.

Миры разные, а ошибки одни и те же

Насколько отличается мужской мир от мира женского — в двух словах не расскажешь. Явления эти принципиально отличные, какой пункт ни возьми (я уже написал соответствующую книгу для специалистов, вышла толстенная, да и то, мне кажется, что я и сотой доли там не сказал, так они различны — эти «мужчины» и «женщины»). Мужчины и женщины совершенно по-разному воспринимают мир, у них разные приоритеты и ценности, они по-разному думают и чувствуют. Они действительно абсолютно разные, чему способствуют не только различия в воспитании, которые на деле вряд ли вообще могут быть сопоставлены, но и биология, психобиология, нейропсихофизиология...

<Пришла баба в кабак и спрашивает о своем муже:

- Не был ли здесь мой пьяница?

- Был, - отвечают.

- Ах, подлец, ах, разбойник! На сколько же он выпил?

- На пятак.

- Ну так давай мне на гривну! — *Русский фольклор*>

В заблуждение нас вводит то, что все мы пользуемся одними и теми же словами, но «инструкции» у каждого из нас за ними стоят разные. По-разному мы понимаем то, что стоит за словами «женщина» и «мужчина» — в зависимости от своей собственной половой принадлежности, и отличия эти не формального свойства, а сущностного. Латинским алфавитом пользуются и англичане, и французы, и немцы, и украинцы, говорят, тоже теперь на латиницу переходят. И так вот смотришь на слово — все тебе буквы понятны, но, не зная языка, ничего не прочтешь. То же самое и со словами: вроде бы все понятно, а что за каждым словом у конкретного человека стоит — в жизнь не догадаешься! Вот и не понимают ни мужчины, ни женщины того, что стоит за этими словами, создают свои ложные толкования и «инструкции», которые гарантированно обеспечивают нам целую бездну жизненных катаклизмов.

Эти ошибки толкований, неправильное понимание даже не значения слов, но того, что стоит за тем или иным словом, оказывается для нас серьезнейшим, зачастую непреодолимым препятствием на пути к адекватному поведению. Когда на психотерапевтическом сеансе мне удастся устранить у моих пациентов эти ложные инструкции, стоящие за словом «мужчина» и «женщина», они перестают не только видеть в представителях противоположного пола привычных «дур» и «козлов», но и вести себя согласно этим определениям, которые, знаете ли, тоже накладывают свой отпечаток...

Но хотя миры — мужской и женский — суть разной природы, что умом, конечно, понять можно, но принять затруднительно, однако же ошибки они делают одни и те же, по крайней мере, ту их часть, которая продиктована поразительно не состыкованными между собой уровнями психического: нашим сознанием и нашим же подсознанием, которые гонимы, как говорил Л. С. Выготский, ветрами эмоций и желаний...

Два инстинкта самосохранения

Что ж, мы уже достаточно подробно описали то, что можно считать нашим сознанием, а также то, что является подсознанием. Кроме того, мы увидели, что эти два уровня, составляющие психику, находятся друг с другом в весьма сложных дипломатических отношениях, примерно таких же, в каких состоял Джеймс Кук с гавайскими аборигенами. Нужно ли после всего этого удивляться странности нашего поведения, когда, будучи защищенными с помощью благ цивилизации от всех возможных напастей, мы страдаем от разнообразных тревог, впадаем в депрессию и думаем, что жизнь наша не удалась? По всей видимости, удивляться здесь нечему.

Можно ли как-то резюмировать эту проблему корково-подкорковых отношений? Можно, и в этом нам, как всегда, поможет знание основных принципов работы мозга и роли во всем этом деле нашего инстинкта самосохранения. Последний — сила почти мистическая, использующая любую возможность, чтобы реализовать свои цели. Понятно, что в случае психической организации человека таких возможностей у инстинкта самосохранения предостаточно. **С одной стороны, ему всецело принадлежит вся наша подкорка, все подсознание, где он единственный и стопроцентный владыка. С другой стороны, ничто не препятствует ему в том, чтобы установить собственную гегемонию и в области сознания, только здесь будут свои, весьма существенные особенности.**

<Человек опасается травмы, которая может быть нанесена его личности, так, словно бы личность

смертна. На деле же смертно лишь тело, а потому, какие бы страдания ни выпали на нашу долю, личность продолжает жить, пока живо тело. В этом смысле нашей личности ничего не угрожает. — *Виктор Трост*>

Если подкорка ответственна за реализацию самых что ни на есть простых и одновременно жизненно важных потребностей организма (впрочем, и они у человека весьма осложнены), то кора, т.е. человеческое сознание, напротив, движется к целям высшим, поскольку «высший свет», нами описанный, других целей не знает и знать не хочет. Никто из животных не обладает самолюбием и самоуважением, никто из них не пытается доказать свою «индивидуальность», никому из живых существ, кроме человека, конечно, и в голову не придет, что можно потратить свою жизнь на достижение карьерного успеха, на изучение «загадочных сил природы», на творчество, в конце концов! Все это ведомо только человеку, причем любому для этого не нужно быть ни ученым, ни художником, для этого вполне достаточно быть «обычным, среднестатистическим человеком».

Но и здесь, как мы замечаем при внимательном наблюдении, трудится все тот же беспокойный и неутомимый инстинкт самосохранения. Только если на уровне подкорки он решает задачи биологического выживания, здесь — в сознании — перед ним иная цель, а именно — социальное выживание. **Желание получить высокий социальный статус и одобрение, желание признания и уважения, желание высоких прибылей и сексуального успеха, желание, наконец, познать истину или создать шедевр — все это работа инстинкта самосохранения с «материалом» сознания.** Причем всякое крушение такого желания-мечты-надежды мы воспринимаем как жизненную трагедию, как своего рода гибель. Почему? Ответ содержится в самом термине: инстинкт самосохранения.

Двум царям нельзя служить

Получается, что у нас не один, а два инстинкта самосохранения — один тот, что из подкорки и весьма напоминает Полиграф Полиграфовича Шарикова, а второй, квартирующий в сознании, скорее подобен Филиппу Филипповичу Преображенскому. Инстинкту самосохранения, который подрабатывает в сознании, важно, чтобы «мнения» и «суждения» его были лучшими, чтобы «взгляды» и «установки» его отвечали лучшим стандартам из школьного курса литературы, чтобы мировоззрение и интеллектуальный багаж его носителя были богатыми и добротными.

Здесь инстинкт самосохранения мало волнуется о сохранении жизни своего носителя (если затронута честь, то жизнью можно и пожертвовать), скорее его будет беспокоить другое: как бы кто чего худого не сказал, плохого не подумал, не осудил, а лучше согласился бы и поддержал. Здесь инстинкт самосохранения защищает «статус», «авторитет», «роль» и, соответственно, все, что к ним так или иначе относится — начиная от денежных знаков, заканчивая знаками внимания со стороны признанных красавиц или красавцев.

<Мы никогда не сможем достичь полного господства над природой, наш организм - сам часть этой природы - всегда останется структурой брэнной и ограниченной в своих возможностях приспособления и деятельности. — *Зигмунд Фрейд*>

Инстинкту самосохранения подкорки все эти «телячьи нежности» ни к чему, ему и галстук претит, и от «шпилек» ноги болят. Эта персона — сирота казанская, в «академиях не обучалась», «университетов не оканчивала». Она бы с удовольствием и блох руками ловила, и на полотах спала, и нужду свою (любую) справляла бы где угодно. А если о чем этот инстинкт самосохранения и думает, так только о том, чтобы «тряпкою по морде» не получить, а много лучше бы — «водочки да селедочки».

Однако в сознании инстинкт самосохранения приобретает черты рафинированного эстета, здесь он защищает уже не жизнь, а честь, включая социальное положение, славу, почет, уважение и т.д., и т.п. Именно он не покладая рук трудится над формированием наших «мнений», «взглядов», «установок», «понимания», «представления», «системы ценностей», «мировоззрения», над нашими «принципами», в конце концов. Страх потерять лицо зачастую толкает нас на фантастические подвиги! Но что мы в действительности боимся потерять?

Так ли, действительно, опасно, что о нас кто-то там что-то подумает или скажет? Так ли ужасно, что мы и нравимся не всем, и любимы не всеми, и достоинства наши признают только те, кто считает это (по своим уже основаниям) делом возможным? Так ли на самом деле просто потерять лицо? Да и как, если задуматься, его потеряешь? Ответ на эти вопросы, звучащие со стороны здравого смысла, будет простым: «всем мил не будешь», «на каждого не угодишь», «на вкус и цвет товарища нет». Но...

Даже в области сознания спорить с вечно тревожным и вечно борющимся инстинктом самосохранения — дело немислимое! Он предостерегает, он же в этом сознании рисует угрозы и он, наконец, требует от нас, чтобы мы защищались.

Виртуальны наши враги или реальны — его не интересует. По большому счету, все сознание — это одна большая виртуальная реальность, ничего, по сути, в жизни наличной не значащая, и может «стереться» в два счета от любого вируса (помните о менингите, берегите голову!).

Подведем итоги этой части книги

Ну, что можно сказать... Посмотрели мы на основополагающие принципы работы мозга и что увидели? Во первых, что сознание наше — английская королева, ни дать ни взять! Царствует, но не правит. Во-вторых, поведение наше — причем все, включая мысли и чувства, эмоции и переживания — управляется не здравым рассуждением нашим, которым мы так привыкли гордиться, а подсознанием, что досталось нам от братьев наших меньших, а также примитивными механизмами, имя которым «динамический стереотип» и «доминанта».

<Был в древности народ, головотяпами именуемый, и жил он далеко на севере, там, где греческие и римские географы предполагали существование Гиперборейского моря. Головотяпами же прозывались эти люди оттого, что имели привычку «тять» головами обо все, что бы ни встретилось им на пути. Стена попадетя - об стену тьяют; Богу молиться начнут - об пол тьяют. — М. Е. Салтыков-Щедрин>

Роль российских ученых, конечно, огромна, но много ли от этого толку, если мы с вами ничего в собственной психике не понимаем, постоянно делаем одни и те же ошибки, наступаем на одни и те же грабли, а потом страдаем, страдаем, страдаем. И после всего этого мы осмеливаемся называть человека — Homo Sapiens, «человек разумный»! Он, конечно, человек, и его сознание тому порукой, но, по сути, разума в нем только, разве что, на милостыню. Да наш вид следовало бы назвать Homo-не-Sapiens, это было бы и честно, и правильно.

Нам следовало бы хорошо уяснить те механизмы, которые фактически управляют нашим поведением. Уяснить и освоить, чтобы научиться управлять собственным поведением, взять над ним хоть какую-то власть! В противном случае грош нам цена в базарный день! Мы и сами-то на себя не позаримся и, быть может, даже руки на себя наложим. Стоит ли? Может быть, все-таки разберемся и освоимся, может, освоим? Чем черт не шутит...

Часть II. Принципы работы с мозгом

В первой части этой книги мы рассматривали основные принципы работы мозга, что само по себе, конечно, интересно, но далеко не самоцель. Знать эти принципы необходимо, чтобы иметь возможность каким-то образом влиять на работу собственного психического аппарата. Именно поэтому мы и переходим к разговору о том, каковы, если так можно выразиться, принципы работы с мозгом.

Надо думать, что тема эта весьма актуальна, тем более, в свете почти что доказанного нами тезиса о неразумности человека. Если о природной разумности человека говорить не приходится, то нельзя рассчитывать и на то, что мозг сам, по своей собственной инициативе обеспечит своему обладателю хорошее душевное состояние, избавит его от тревог и депрессий, вернет ощущение радости и чувство осмысленного существования.

<Только человек - поскольку он личность - может возвыситься над собой как живым существом и, исходя из одного центра как бы по ту сторону пространственно-временного мира, сделать предметом своего познания все, в том числе и самого себя. — Макс Шелер>

Сейчас мы обсудим вопрос о том, что есть наше поведение во всей его красоте и полноте, потом решим, что делать с нашими динамическими стереотипами и доминантами, которые зачастую сводят с ума (в прямом и переносном смысле) достопочтенных граждан, а уж потом сформулируем то, что следует именовать «основными положениями здравого смысла».

Что ж, приступим, и по порядку...

Глава 1. Что такое «наше поведение» и как с ним бороться?

Наше поведение — вещь сложная, из чего, впрочем, никак не следует, что с ним ничего нельзя поделать, а потому, если на роду написано быть несчастным, то так тому и быть. Желаящие, конечно, могут думать подобным образом, ведь запретительные меры тут не помогут. Однако всякому, кому претит участь овцы на заклании, я предлагаю принять меры в отношении собственного поведения. Что

имеется в виду? Будем рассуждать здраво. Если есть некие механизмы, которые определяют работу нашего с вами психического аппарата, если, более того, эти механизмы нам известны, то почему бы не взять это дело на контроль и не помочь самим себе сначала освоиться с этими механизмами (т. е. собственной психикой), а потом начать использовать их в собственных интересах?

Очевидно, что всякое движение идет по пути наименьшего сопротивления. Телега сама катится под гору, электричество свободно бежит по проводам, а ветер распространяется из области высокого давления в область давления низкого. Наша психика — не исключение, она тоже пытается найти простые решения, всячески избегает трудностей и не желает вести неравную борьбу с самой собой. Однако жизнь — штука еще более сложная, нежели психика (ведь психика — только одна ее часть), и если пустить дело на самотек, то рано или поздно она кончится плачевно.

Посмотрите на людей, которые поступили подобным образом, например, на наркоманов и алкоголиков. Они справлялись с жизненными трудностями самым простым способом — с помощью реакций избегания; они потакали собственным удовольствиям, не беспокоясь о возможных издержках; они, в конце концов, разменяли реальную жизнь на жизнь виртуальную, большие проблемы, но и подлинные радости — на проблемы еще большие и отнюдь не настоящую веселость. Что ж, «иных уж нет, а те — далече...»

<Вместо того, чтобы бесцельно и неразумно отравлять жизнь и разрушать возможности разумно пользоваться ею, каждую жизнь можно сделать в высшей степени сознательной, интересной и полной высоких радостей. — Роберт Оуэн>

Иными словами, если мы хотим, чтобы наш психический аппарат со всеми его механизмами работал нам на пользу, придется взять его под уздцы. Конечно, я не имею в виду психологические репрессии, удержание себя в «черном теле», подавление и болезненную самодисциплину. Нет, подобные тактики, как показывает практика, неэффективны. Речь идет о том, чтобы использовать возможности собственной психической организации, своего мозга. Для этого сначала потребуется некоторая работа, перестройка и реформирование нашего поведения — без этого никуда. Впрочем, работа эта вполне разумная по затратам, если мерить последние в системе «цена—качество». По мере реформирования будет легче, потом еще легче, а потом и совсем хорошо, ведь сформируются же у нас в процессе этой работы новые, эффективные динамические стереотипы!

В конечном счете, прав был граф Суворов: «Тяжело в учении — легко в бою!» Желающие выйти на фронт жизни без подготовки исполнят роль пушечного мяса. Плохо, конечно, что правилам поддержания «психического здоровья» не учат в школе (здесь трудятся над обратным — созданием «психического нездоровья»), но что поделаешь?.. Без толку теперь махать руками, теперь — или пан, или пропал. Жизнь проходит в быстром темпе, и, если мы не позаботимся о главном, а именно о своем психическом состоянии, она так и пройдет, причем мимо. Качество жизни, как ни крути, определяется качеством ее переживания, т. е. спектром наших чувств — или положительных, или, не дай бог, отрицательных. Формальные ценности — финансовое состояние, социальный статус или возможность похорониться за государственный счет — погоды в переживании жизни не делают, и если на душе кошки скребут, то от всех этих благ ни тепло, ни холодно. Хотя, конечно, они могут скрести и в отсутствие этих благ (например денег).

Ну, да ладно! Поскольку мы начинаем этот раздел с определения всех уровней и аспектов нашего поведения, то сразу оговорюсь, что наше поведение, если подойти к этому вопросу строго научным образом, может быть разделено на пять пунктов, а именно: **телесные реакции, восприятие, образное мышление, словесное мышление и социальные отношения.**

Доктор, я не «псих»!

Отдаем мы себе в этом отчет или нет — мы очень тревожны. Мы беспокоимся по мелочам и по-крупному, мы загоняем свою тревогу в угол и сами оказываемся припертыми к стенке. Мы хорохоримся и заглушаем свою тревогу самыми немислимыми средствами, но от этого отнюдь не становится легче. При этом мы все свято уверены в том, что мы «нормальные». Что ж, очень хорошо, я не буду с этим спорить, действительно, то, что мы испытываем тревогу, — вещь, к сожалению, нормальная. Проблема лишь в том, что мы с ней делаем.

Хочу озвучить один парадоксальный факт, который преподносит нам слепая, как Фемида, статистика. А состоит он вот в чем: оказывается, что во время разнообразных войн и прочих серьезных социально-политических катаклизмов количество неврозов очень невелико. Казалось бы, самое время разгореться неврозам, ведь война — это жутчайший стресс, психическое напряжение! А нет, неврозы, опять же, если верить злосчастной статистике, накроют граждан спустя 10 — 12 лет после окончания

упомянутых социальных дефолтов. То есть когда жизнь наладится и потечет своим чередом, из глубины подсознания полезут самые разнообразные «тараканы». Все это кажется необычайно странным! Парадокс!

Впрочем, как мы сейчас увидим, парадокса в этом нет никакого. У диких животных, как известно, неврозов не бывает, но они борются за выживание каждодневно, пребывают в состоянии «постоянных боевых действий». Лишь одно животное обеспечило себе «мирное небо над головой», и это животное — человек. Но вместе с миром оно получило «в нагрузку» и специфическое психическое расстройство — «невроз» называется.

С помощью разнообразных благ цивилизации мы оставили наш инстинкт самосохранения фактически безработным. «Естественных врагов» у нас нет. От болезней — медицина, от «уродов» в нашей семье — суд и милиция, при других прочих разностях — соцслужбы с сотоварищами. Наука помогает, чем может. К тому же образование, опыт предков, знания разнообразные. Короче говоря, «проложились» мы, дай боже! Убереглись от всего, а инстинкт самосохранения теперь скучает, при этом сил у него — тьма-тьмушая! Куда их девать? Если война, то понятно, а если нет войны, что с ними делать? И начинается свистопляска... Любой повод, любая самая незначительная неприятность выливаются в полномасштабную катастрофу или трагедию, которую мы переживаем всей своей истосковавшейся по «борьбе за выживание» душой.

Мы начинаем тревожиться почему зря из-за этих дутых проблем, которые, конечно, благодаря тревоге таковыми не кажутся. В результате уровень нашей общей тревожности в отсутствие глобальных неприятностей не только не снижается, но, напротив, усиливается. Дальше встает вопрос о том, куда эту тревогу деть. Причем ответ мы ищем не с помощью сознания (ведь на уровне сознания «все более или менее»), а неосознанно, что чревато издержками (подсознание досталось нам в наследство от животных и, мягко говоря, туповато). Голь, как известно, на выдумки хитра, и мы пускаем в ход разнообразные невротические защиты от собственной же тревоги.

<Я делаю вывод, что основная личность в наше время - это невротическая личность. Это - моя предвзятая идея, потому что я полагаю, что мы живем в ненормальном обществе, где есть лишь один выбор: либо участвовать в этом коллективном психозе, либо - рискнуть и выздороветь или быть распятым. — *Фредерик Перлз*>

Одни, это самый простой способ, заливают тревогу спиртным или устраняют ее с помощью наркотиков. На первых порах, чего греха таить, помогает, но потом начинаются по-настоящему крупные неприятности. Другие уходят с головой в работу, причем кайф, который получает от нее трудоголик, весьма сомнителен, зато «вся жизнь — борьба». Часть из нас фиксируется на вопросе социального статуса (удачливости, карьеры, семейного положения, внешности), а потом на нем же и погибает. Некоторые загораются какой-то идеей (кто — религиозной, кто — научной, кто — оздоровлением организма) и тихо тлеют или горят синим пламенем. Кому-то помогает справиться с тревогой жор — набил брюхо, откинулся и все по барабану. Кто-то пускается во все тяжкие сексуального характера — бесконечные флирты, измены, беспорядочные половые связи, сексуальные «изюминки», опустошающий секс и т.п. «прелести». Конечно, все это создает некое подобие «боевых действий», есть где размяться инстинкту самосохранения. Но что в итоге?..

Короче говоря, существует множество способов, как забить свою тревогу, но ведь эта тревога — наш инстинкт самосохранения! И получается, что забиваем мы сами себя, сами себя изматываем, изнуряем, мучаем. Прямо как в песне: «Вроде не бездельники и могли бы жить». Вот почему самое важное дело современного человека, который оказался в этой ситуации, — это заняться своим психическим здоровьем. Мы привыкли легкомысленно относиться к самим себе, думаем, что наша психология лежит на ладони, а все проблемы можно решить за кухонным столом — с подружкой или с бутылочкой. Это далеко не так. Мы очень сложно устроены, и психологические проблемы возникают у каждого «нормального» человека. Этого не нужно стыдиться и глупо этого не признавать. Нужно знать, как усмирить собственного дракона, нужно знать, как сладить со своей психикой, как найти с ней общий язык. Именно для этого и существует психотерапия, которая отнюдь не для «психов», а для всех и каждого.

Телесные реакции

Мы мало задумываемся о том, какую существенную роль в нашей психической жизни играет наше собственное тело. «Тело — и тело, — рассуждаем мы, — есть, и слава богу! Какую роль оно может играть?» Оказывается, может, и еще какую! От состояния наших телесных функций напрямую

зависит и наше эмоциональное состояние, т.е., грубо говоря, жизнь нашей подкорки. Именно состояние наших телесных функций определяет самочувствие нашего подсознания, последнее же создает положительную или отрицательную конъюнктуру для нашего мышления. Если подкорка растревожилась, то сознание ищет поводы для этой тревоги и, при его-то способностях, благополучно находит. Если в подкорке, напротив, тишь, гладь, благодать, то и в сознании мысли радужные, полные жизненного оптимизма и т.п. всячины.

О каких же телесных функциях идет речь? Речь, прежде всего, идет о мышечном напряжении и вегетативной регуляции внутренних органов. Петр Кузьмич Анохин (блистательный ученик блистательного И. П. Павлова) с присущей ему безукоризненностью доказал, что всякая эмоция — это не одно только психическое переживание, что она — трехчленное образование, состоящее из психического, мышечного и соматического (внутренние органы тела) компонентов. Причем два последних компонента, как более древние и универсальные, играют в этой партии чуть ли не ключевую роль.

Эмоция как индикатор

Итак, что такое эмоция? **Эмоция — это один из древнейших и очень важных способов, которым организм сообщает нам о том, в какой жизненной ситуации мы находимся.** Если мы испытываем положительные эмоции, значит, все у нас нормально, а внешние обстоятельства в полной мере отвечают нашим потребностям. Если же эмоции у человека отрицательные, то, напротив, есть определенная диспропорция между его потребностями и возможностями их реализации (см. рис. 5). Хорошо придумано, по крайней мере, понятно: надо предпринимать какие-то действия, если у тебя проблемы, если же проблем нет, можно покойно почивать на лаврах, или хотя бы на лавочке.

Потребность: в пище, безопасности, в сексуальном удовлетворении, и т.д.

- есть возможность реализации потребности (еда, защита, половой партнер) -> положительная эмоция;

- нет возможности реализации потребности -> отрицательная эмоция.

Рис. 5

Если с психологическим компонентом эмоции все более или менее понятно, то два других явно нуждаются в пояснении. Итак, мышечный компонент — это напряжение мышц нашего тела (или их расслабление), без чего ни одна эмоция — ни положительная, ни отрицательная — обойтись не может. Если вы собрались удовлетворять свою потребность, то понадобится усилие, уже после вы сможете расслабиться. Просто психологические переживания никому не нужны, нужно работать! Вот почему без мышечного компонента эмоции не обойтись — без психологии можно, а без мышц — «и ни туды, и ни сюды».

Соматический компонент эмоций тоже нужен именно для дела. Внутренние органы — сердце, сосуды, легкие, почки и другие — необходимы для удовлетворения потребности. Для того чтобы регулировать работу внутренних органов, в нервной системе есть специальный отдел — «вегетативная нервная система». Последняя состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического (прошу прощения за латынь, но тут проще не скажешь). **Первый — симпатический — отвечает за работу, второй — парасимпатический — за отдых.** То есть симпатический отдел нервной системы обеспечивает реакции организма на стресс (борьбу или бегство), а парасимпатический — релаксацию, сон и пищеварение. Работают эти две части в противофазе: активизируется первая — подавляется вторая, и наоборот. Удивительно умно придумано!

<Современный цивилизованный человек путем работы над собой приучается скрывать свои мышечные рефлексы, и только изменение сердечной деятельности все еще может нам указать на его переживания. Таким образом, сердце было и осталось органом чувств, тонко указывающим наше субъективное состояние и всегда его изобличающим. — И. П. Павлов>

Возьмем для примера отрицательную эмоцию — страх или гнев, обе возникают в ситуации стресса. Если перед нами опасность или какое-то препятствие, значит, цель еще не достигнута и потребности не удовлетворены, а потому эмоции будут у нас отрицательные. То, что эмоция отрицательная, — это сигнал: нам необходима мобилизация, чтобы с возникшей проблемой справиться. Мы должны напрячь свои мышцы, чтобы убежать или напасть, мы должны обеспечить эти напряженные мышцы большим количеством кислорода и питательными веществами, а для этого и

понадобится симпатическая вегетативная нервная система. Работа ее приведет к увеличению силы и частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления. Кроме того, изменится характер дыхания — оно станет частым и поверхностным. Возрастет необходимость теплообмена (во избежание теплового удара), а потому усилится потливость и т. д., и т. п. Короче говоря, вегетативная нервная система (в данном случае — симпатическая ее часть) заставит организм работать. В случае позитивных эмоций парасимпатический отдел вегетативной системы заставит организм отдыхать.

Патоанатомия эмоций

По всему видно, что психологическая часть эмоции — это только верхушка айсберга, непосредственно связанная с сознанием. Два других, не менее, а может быть, и более важных компонента эмоции сознанию отнюдь не очевидны, а потому здесь и возникают существенные проблемы (рис. 6). Поскольку между нашим сознанием и нашим подсознанием отсутствует какое-либо взаимопонимание, то расщепление компонентов эмоции приводит к весьма серьезным издержкам.



Рис. 6. Три компонента любой эмоции

Большинство стрессов, с которыми сталкивается в своей жизни обычный человек из нашего псевдоцивилизованного общества, являются внутриспсихическими, т. е. находятся внутри его головы. Тут-то и возникает сложность. Хищники за нами не бегают, а вместо охоты (когда надо сутками по саванне за своей потенциальной жертвой гоняться) предлагается культурно сходить в универсам и там, без лишней беготни, отовариться. Поэтому, по большей части, мы в двух «нижних» компонентах своих эмоций не особенно нуждаемся, более того, если они и возникнут (а они обязательно возникнут), употребить их у нас не будет возможности. Нам вряд ли придет в голову сбежать с экзамена или от начальника, хотя мы их и побаиваемся. Будучи людьми приличными, мы не спешим ударить обидчика по физиономии, если же нас раздражают, то пытаемся уладить это дело миром — убедить, внушить, осадить и т.п. **Короче говоря, мы подавляем не столько психологическую составляющую эмоции, сколько два других ее компонента — мышечный и соматический. Последние оказываются нам совершенно ненужными, однако они наличествуют, а потому их естественное, как кажется, подавление постепенно выливается в весьма серьезные проблемы.**

<Длительное вмешательство в целостный эмоциональный комплекс и переадресовка всей силы эмоционального выражения на внутренние, внешне не констатируемые процессы создает стойкое патологическое повышение тонуса ряда внутренних органов. — П. К. Анохин>

Из числа этих неблагоприятных последствий приведу для примера лишь некоторые. Подавление соматического и мышечного компонентов эмоции в ситуации страха (особенно при гиперответственности, которая с последним сопряжена самым основательным образом) приведет к язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. В случае подавления соматического и мышечного компонентов эмоции гнева нас ждет гипертония. Если эмоции будут сильными и соматические их компоненты будут подавлены, а мышечные — нет, то нас ждет вегетососудистая дистония. Неслучайно все эти заболевания получили в медицине название «психосоматических», т.е. телесных, но возникающих в результате психических причин.

Эмоциональные мышцы

Теперь поговорим о более странной и загадочной вещи: о подавлении мышечного напряжения, или, как мы теперь знаем, мышечного компонента наших эмоциональных реакций. Кажется, что кроме

остеохондроза, мигрени, головных болей и головокружений, вызванных хроническим напряжением мускулатуры позвоночника, нашему организму ничего в этом случае не угрожает. Но это заблуждение, просто настоящие проблемы совсем из другой области. Дело в том, что мышечное напряжение, вызванное отрицательными эмоциями, на которые не было должной реакции, постепенно становится хроническим.

Мышечные компоненты эмоции подавляются у каждого человека еще с малолетства (детей этим мучают дома, в детском саду и особенно в школе: «Не крутись!», «Сиди смирно!», «Хватит елозить!» и т. п.). **Это хроническое мышечное напряжение приводит к возникновению постоянного и стойкого очага патологического возбуждения в подкорке.** Проще говоря, напряженные мышцы посылают в мозг информацию о том, что они напряжены, а для мозга же это значит буквально следующее: если мышцы напряжены, значит, мы или в состоянии обороны или в состоянии нападения. Выяснив это, подкорка сообщает об этом сознанию, причем так, как она обычно это делает, — бестолково.

Сознание, как всегда послушное в таких случаях, начинает подыскивать поводы, чтобы оправдать данное, наличествующее в мышцах, напряжение какими-нибудь опасностями, угрозами и т. п. Поскольку же способности сознания в этом смысле почти безграничны, в результате мы получаем целую уйму поводов, которые оказываются вполне достаточными, чтобы напугать или рассердить нас еще больше. Мы начинаем бояться чего ни попадя — агрессии, социального и финансового краха, болезней; раздражаемся из-за каких-то мелочей, сердимся на всех и вся. И главное, что повод всякий раз кажется нам достаточным и серьезным! А как иначе?! Конечно, если мы себя обманываем, нужно верить!

<Любая активизация нервной системы сопровождается изменением состояния мышц, а в мозг, в свою очередь, постоянно поступает информация о каждом изменении положения тела, суставов и о мышечных напряжениях. — *М. Фельденкрайц*>

«Так что мне, кидаться на всех?!»

Когда на своих лекциях я рассказываю о вреде, который наносят нашему организму и нашей психике хронические мышечные блоки, то самый частый вопрос из аудитории выглядит следующим образом: «Так что мне, кидаться на всех?!» Иногда меня даже обвиняют, что, мол, я этому учу — «кидаться на всех». Все это сущая нелепость! Конечно, никто не говорил здесь о том, что нужно реагировать, как животные, дело в другом: нужно понимать, что наш организм реагирует таким образом — хотим мы этого или нет, — такова привычка. Привычкой является и подавление этих реакций.

<Эмоции - сама наша жизнь, это собственно язык организма; они модифицируют основное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой нужно действовать. — *Фредерик Перлз*>

Так вот что предлагается сделать. Прежде всего необходимо уяснить следующее: мы всегда будем реагировать так, другое дело, в каком количестве. Но как можно реагировать меньше, если мы даже не знаем толком, в какие моменты страшимся, а в какие гневаемся? Мы не отдаем себе в этом отчета! Если же мы будем сознавать свои усиливающиеся мышечные напряжения, собственные вегетативные реакции, то быстро распознаем собственные отрицательные эмоции.

После того как объективная информация о том, каково наше эмоциональное состояние, будет получена, мы можем перейти к следующему пункту, а именно: посмотреть, насколько адекватно наше негодование или наша тревога. Чаще всего они чрезвычайно преувеличены. Право, ситуации, которые портят наши нервы, не стоят наших нервов. Таким образом, мы можем оценить силу своего порыва и соразмерность этого порыва фактическим раздражителям. Степень несоответствия сразу уменьшится.

И третье. Только признав и приняв свои эмоциональные состояния — будь то горе, гнев или страх, — мы можем отработать их должным образом. Возникшую при нарушении динамического стереотипа энергию мы можем мобилизовать на конструктивные цели, чтобы устранить те или иные препятствия, обеспечить себе те или иные возможности. Наконец, если препятствия неустранимы, то мы хотя бы предпримем меры к тому, чтобы расслабиться и утихомирить свою разбушевавшуюся вегетативную нервную систему. Для этого понадобятся соответствующие психотерапевтические техники, но лучше уж потратить силы на эти техники, нежели загонять проблему внутрь и дожидаться, когда же она, наконец, выстрелит из нашей головы нам же по голове.

Порочный круг

В результате возникает своеобразный порочный круг: из-за постоянного подавления мышечного компонента эмоции возникает хроническое мышечное напряжение, для того чтобы как-то это

напряжение оправдать, сознанию (а оно действует по принципу: «если звезды зажигают — значит, это кому-нибудь нужно», т.е. если мышцы напряжены, значит, есть угроза или препятствие) приходится найти «опасность», которая воспринимается им — сознанием — как действительная (на самом деле это только повод для беспокойства и прикрытия для хронических мышечных блоков), оно бьет тревогу, что приводит к дополнительному увеличению мышечного напряжения. Круг замкнулся, а мы стали невротиками, которые боятся каких-то совершенно абсурдных вещей, об абсурдности которых, впрочем, сами боящиеся не догадываются, догадываются их окружающие, которые, в свою очередь, мучаются теми же проблемами, но отыскивали себе иные «опасности», абсурдность которых, конечно, им отнюдь не очевидна.

В общем, все это выглядит достаточно глупо, и если бы не плачевные последствия этой глупости, то не стоило бы на этом и останавливаться. Так или иначе, но и психосоматические заболевания, и неврозы стали «приметой времени»: за одну только половину прошлого века количество страдающих неврозом выросло на земном шаре в 25 раз, а каждый второй посетитель поликлиники болеет телом не из-за тела, а из-за головы. Можно, конечно, и дальше думать, что эмоции — это только чувственная сфера, но в этом случае мы вряд ли сможем исправить сложившееся положение дел. [Методы работы в этом направлении я описал в книжках «Счастлив по собственному желанию!» и «Чтобы не было мучительно больно», поэтому не буду на этом останавливаться, желающие найдут нужную информацию.]

<Мышечный панцирь, состоящий из хронических мышечных блоков, может быть поверхностным или лежащим глубоко, мягким, как губка, или твердым, как железо. В любом случае, его функция - защита от неудовольствия. Однако организм платит за эту защиту потерей значительной части своей способности к удовольствию. — *Вильгельм Райх*>

Сконцентрирую внимание моего дорогого читателя на другом: **поведение нашего тела, его состояние, является одним из важнейших факторов нашего психического здоровья; научиться пользоваться своим телом, привести его в порядок, избавиться от хронических мышечных блоков — задача первостепенной важности.** До тех пор, пока наши мышцы страдают от избыточного напряжения (которое, правда, мы не ощущаем, поскольку привыкли к нему), до тех пор, пока наша вегетативная нервная система находится в ситуации полного дисбаланса, рассчитывать на душевное равновесие, отсутствие тревог и депрессий нам не приходится. Впрочем, это только начало... Двинемся дальше.

Восприятие - это та еще штучка!

Мы привыкли думать, что восприятие — это работа органов чувств, но в данном определении есть некоторый подвох. Воспринимаем ли мы, например, свои мысли? Сейчас вы читаете мои мысли, но вы же воспринимаете не череду черных значков, а именно то, что я здесь так настойчиво формулирую. Следовательно, если мы говорим о восприятии, то нужно думать о всех «вещах», которые нами воспринимаются. Образы сознания относятся сюда точно так же, как и образы реальных, «объективно» воспринимаемых предметов. Причем, и это я бы хотел подчеркнуть особо, наша психика не умеет делать различия между образами реальными и сделанными («вымышленными»), тут для нее все, как в детской загадке — зимой и летом одним цветом.

Куда ты смотришь, человек!

Факт этот доказан самым тщательным и научным образом. Другое дело, почему так? Когда вы смотрите на эту книгу, она же не залезает вам в голову, отнюдь. Происходит следующее: на сетчатку вашего глаза (здесь расположены рецепторы зрительного анализатора) падают фотоны, т.е. частицы света, далее эта информация переводится в нервные импульсы (осуществляется своего рода транскрипция). Последние отправляются по нервным путям в затылочную долю головного мозга, и уже там, по определенным законам, эта информация преобразуется в «видимый образ».

Однако этот последний — образ книги, воспринимаемой вами здесь и сейчас, — скроен из того же материала, что и любой другой образ, обитающий в психическом — из нервных импульсов! Как теперь отличить одно от другого?! Это совершенно невозможно! Мы привыкли реагировать на «внешние» и «внутренние» образы по-разному, но если, не дай бог, у вас случится делирий (то, что в народе называется «белой горячкой»), этот навык временно утратится, и вы будете видеть «истинные галлюцинации», т.е. отсутствующие в действительности предметы, людей, чертиков и причем точно так

же, как вы сейчас воспринимаете эту книгу!

Будучи детьми, когда в нашей голове еще слишком мало собственных, изготовленных ею образов, мы, разумеется, находимся в самом непосредственном контакте с внешним миром и пользуемся своими органами чувств сполна. Однако по мере взросления в нашей голове образуется все больше и больше «внутренних» образов. Для того чтобы справиться с теми или иными стоящими перед нами задачами, нам все меньше нужны органы чувств, все больший вес и значение приобретают «внутренние образы», т.е. содержание нашей психики. Нужную дорогу мы определяем теперь не по запаху, а с помощью вывесок с названиями улиц (т.е. словами и потому «внутренними» образами), что в условиях современных мегаполисов, конечно, более результативно.

<Память нельзя уподобить чтению книги, скорее, ее можно уподобить написанию книги из отрывочных заметок. — Джон Ф. Кильстрем>

Действительно, нашему инстинкту самосохранения просто незачем воспринимать окружающую действительность. Если мы, не дай бог, оглохнем и ослепнем, то, в отличие от наших диких собратьев, буквально обречены на выживание (у социальных законов есть и свои преимущества, отрицать которые было бы верхом неблагодарности). Куда же направляется недремлющее око нашего инстинкта самосохранения, чем ему в таких «тепличных» условиях заниматься? Он займется «внутренними образами», придумает себе развлечение. Нам будут мерещиться конфликты с родственниками и начальством, нам будет казаться, что нас постигнет разорение, что мы оскандалимся, ошибемся в выборе, смертельно заболеем, получим удар электрическим током или «случайно» выпадем из окошка двенадцатого этажа. Вот все это мы и будем теперь смотреть, в картинках. **Иными словами, наше восприятие перешло из «внешнего мира» в «мир внутренний», где ему тут же и поплохело.**

Наш внутренний мир — это скопище самых разнообразных опасностей, угроз и несчастий. Вследствие нашей чрезвычайно разросшейся способности к запоминанию и абстракции количество этих «страшилок» в нашей памяти просто умопомрачительное — в прямом и в переносном смысле. Когда моя собака в молодости была слегка травмирована (больше, надо признать, эмоционально) в совершенно невинном дорожно-транспортном происшествии, она запомнила то место, где это произошло, и впоследствии избегала его всеми возможными способами. Но у нее не сформировалось страха ни в отношении автомобилей, ни в отношении дорог, ведь она не знает, не может знать, что такое «автомобиль», «дороги» и т.п. Чтобы разбираться в этом, надо обладать способностью к абстракции, которой у собак, вследствие отсутствия у них сознания, просто нет.

Кроме того, достаточно трудно представить себе домашнего любимца, который сидит перед телевизором и с замиранием сердца смотрит передачи типа «Телевизионная служба собачьей безопасности», «Собачьи катастрофы недели», «Собачий дорожный патруль» и т. п. Нет, это не собаки, а мы прильнули к телевизорам. Причем мы не только будем все это смотреть, но еще и примерим на себя, станем переживать, воображать, пугаться, а потом, как говорила одна моя знакомая, «залезем под одеяло и будем дрожать, дрожать, дрожать». Не случайно, кстати говоря, подобные передачи пользуются у публики особенной популярностью, хотя правильнее, конечно, было бы говорить, что они пользуются популярностью у нашего инстинкта самосохранения, целиком и полностью переориентировавшегося теперь с «внешних» образов на «внутренние».

Не кричите, мама, вам говорят!

В нашем раннем детстве мы, подобно братьям нашим меньшим, в основном ориентировались на «внешние» раздражители, а слова были для нас в буквальном смысле пустым звуком. Ученые исследовали то, как дети понимают поступающую к ним информацию, и выяснили, что только 7% содержания сообщений передается им смыслом слов. 38% понимания составляет информация о том, как эти слова произносятся и 55% — выражением лица. О чем говорят результаты этого исследования?

<Людские деяния сильнее людей. Покажите мне человека, который совершил деяние и сам не стал его жертвой и рабом. — Ральф-Вальд Эмерсон>

Если мама, доведшая себя до ручки своими же попытками вразумить собственное «чадо», говорит ребенку: «Как ты не понимаешь! Я же тебя люблю! Ты должен меня слушаться! Нельзя быть таким непослушным!», — ребенок, конечно, слышит ее слова про любовь, но их вес в общей массе информации — не более 7%. Еще 55% данного сообщения — это мамин оскал, ее искаженное судорогой лицо, сжатые кулаки. Он видит, что ее всю трясет, а потому скоро от него останутся «рожки да ножки». Оставшиеся 38% информации заключены в тоне голоса, которым произносятся мамой эти милые слова. Здесь раздражение, негодование, злоба и т.п. Понятно, что 93% «говорят» ребенку значительно больше, нежели 7%.

Странно ли, что когда мы вырастаем, то предпочитаем слушать слова нежности, отведя взгляд? Наверное, нет, не странно...

Мои тараканы

Инстинкт самосохранения человека игнорирует информацию, поступающую из «внешнего» мира — и скучно, и грустно, нет событий, нет драматизма. Но внутри головы всего этого предостаточно! Однако положительные образы именно вследствие своей положительности менее всего занимают наш инстинкт самосохранения. Зачем ему следить за тем, что и так хорошо, лучше уж он будет предохраняться от опасностей, нас с вами предохранять! Вот почему мы буквально обречены целыми днями (и ночами, кстати, вспомните о ночных кошмарах) созерцать «внутренние» картины разнообразных бедствий: пожаров, ограблений, аварий, измен, предательств, драк, потасовок, оскорблений, унижений, банкротств, болезней, страданий, смертей и т.п.

<Страх заражает так же, как грипп, и всякий раз делает из единственного числа - множественное. — *Иоганн Вольфганг Гете*>

У каждого свой хит-парад «личных ужасов». Впрочем, список един — это все неприятности, которые, как мы знаем, случались с другими людьми или в принципе могут произойти. Индивидуальные вариации в этом списке касаются только интенсивности тех или иных страхов. Инстинкт самосохранения пытается нас предохранить от грядущих невзгод, а в результате мы превращаемся в невротиков. На реальные внешние угрозы мы бы нашли как среагировать, а вот от «внутренних образов» никуда не деться, они парализуют. Как ни крути, наша беда в нашей защищенности.

А потому, если у нас что-то где-то закололо, мы думаем, что это неминуемо рак, инфаркт, инсульт или СПИД; а если кто-то кому-то что-то про нас сказал или кто-то что-то, не дай бог, нам сделал, то это, непременно, обернется драмой, равной по масштабу конфликту Монтеки и Капулетти, несчастьям короля Лира и, на худой конец, участи бедного Гамлета и еще более бедной Офелии. Короче говоря, нет нам жизни! Можно смело писать завещание и в гроб ложиться. **Впрочем, большинство из нас так и проживет всю свою жизнь в полном, хотя и незамеченном, благоденствии, беспрестанно созерцая «внутренние картины» собственной гибели, падения и страдания.** Проживет и умрет тихо, спокойно, в собственной постели... «А ведь можно было так красиво умереть!» — ничего не напоминает?..

Итак, что мы имеем? Мы имеем собственное восприятие, руководимое сердобольным и безработным инстинктом самосохранения, который предоставляет нам на обозрение не нашу собственную жизнь, не то, что фактически происходит вокруг, а то, что заставляет нас испытывать постоянную и каждодневную озабоченность, словно мы буквально приговорены к разного рода несчастьям. Те, правда, запаздывают, но ничего! Если мы хорошенько напряжемся и очень сильно постараемся, то хоть что-то сможем себе устроить, например, замечтавшись о том, что давно и смертельно больны, несмотря на отрицательные заявления врачей, не увидим, что под ногами лед, поскользнемся и со всей, прошу прощения, дури хлопнемся копчиком. Вот и будет нам трагедия собственного производства.

<У *здесь* и *сейчас* нет проблемы. Вы можете *сделать* из этого проблему, если забудете, что вы *здесь* и *сейчас*. Вы *здесь*, *сейчас*? Нет. Вы *здесь*, но в сущности вы не *здесь*. Вы в своем компьютере. Такое у вас *сейчас*. Я сомневаюсь, что вы *здесь* дышите, или видите меня, или просто осознаете свою позу, поэтому ваше бытие ограничено. Ваше существование вращается вокруг вашего мышления. — *Фредерик Перлз*>

Как и в случае с бессмысленным хроническим физическим напряжением, наше восприятие создает неприятности на ровном месте. Оно напрочь отказывается воспринимать реальную действительность, полную отсутствия каких-либо действительных опасностей и угроз. Оно осуществляет бесконечную ротацию «внутренних образов» и способствует нашей последовательной невротизации — тревогам, печалям, агрессии и т. п. Можно ли заставить себя смотреть на жизнь, а не на собственные фантазии? Можно, хотя нужно будет и потренироваться, чтобы обзавестись нормальными, подходящими, эффективными для улучшения качества жизни динамическими стереотипами. А до тех пор рассчитывать на благосклонность судьбы бессмысленно. Она, к сожалению, слишком добра к нам, а мы привыкли бороться за выживание. Собственного счастья мы не удосужились понять.

Мой мир... какая незадача!

Итак, естественное, нормальное, сенсорное восприятие умерло, да здравствует восприятие! Действительно, мы, по большому счету, игнорируем естественное восприятие, основанное на фактических раздражителях наших рецепторов (тактильных, зрительных, слуховых и т. д.). Нельзя сказать, что мы совсем не воспринимаем внешней действительности, однако тут все дело в соотношении — чего больше? Больше, конечно, в нашем восприятии «внутренних» образов. Посмотрите любую телепередачу о поведении животных, и вы с удивлением узнаете, что малейший жест какого-либо из членов стаи воспринимается сразу всеми его сородичами, чем бы они ни занимались. Всякий зверь реагирует на малейшие нюансы поведения другого, на любой совершенно незначительный поворот головы или ушей, на изменение ширины глазной щели, минимальный оскал и т.п. Подобным образом животные передают информацию, причем жизненно важную информацию.

Мы же используем в качестве информационных носителей слова, а потому тонкая чувствительность нам не нужна. Конечно, мы не замечаем указанных тонкостей отношений не только у животных, но даже у собственных родственников! Мы игнорируем все, что только можно. Зачастую, приходя домой, мы понимаем, что забыли зайти в магазин, который был у нас по дороге! Как такое возможно?! Ни один зверь бы нас не понял! Но все очень просто: мы «задумались», наше внимание было занято «внутренними» образами.

Так что теперь возникает другой вопрос: а что именно мы воспринимаем? Воспринимаем ли мы вещи такими, какие они есть, или же такими, какими мы их воспринимаем? Ответ на этот вопрос прозвучит парадоксально, но только на первый взгляд: мы воспринимаем даже не вещи, не какие-то определенные события или предметы, мы воспринимаем собственное отношение к ним.

Древний философ (я должен сказать — один из самых замечательных!) Эпикет вывел эту формулу еще две тысячи лет назад: «Вещи не бывают хорошими или дурными, таковыми их делает наше восприятие их». Сложновато? Отнюдь, нужно просто вслушаться.

Отмерим, а отрезать не будем

Итак, все вещи, с которыми я сталкиваюсь, имеют для меня определенное значение, и я испытываю к ним то или иное отношение. Что-то меня радует, что-то раздражает, что-то расстраивает, что-то пугает. Но являются ли вещи (события или явления) пугающими, раздражающими, расстраивающими и т.п.? Это было бы так, если бы они действовали абсолютно одинаково на каждого из нас, т.е. это было бы так, если бы все мы на все одинаково реагировали. Но ведь все мы реагируем по-разному! Одного расстроит чья-то безвременная кончина, а другой по этому поводу придет в настоящий восторг или, по крайней мере, довольство: «Ну, наконец-то!», «Вот теперь разживемся!», «Так ему и надо».

<Жизнь сама по себе — ни благо, ни зло: она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что мы сами превратили ее. — Мишель Монтень>

Смерть, впрочем, весьма нетривиальный случай, но что уж говорить о вещах более или менее стандартных, если даже со смертью такое разночтение получается?! Возьмем для примера тривиальные ситуации. Одного от врачей просто за уши не вытянешь, другой к врачу даже под дулом пистолета не пойдет. Одного хлебом не корми — дай на футбольном матче развлечься, другой от одного слова «футбол» испытывает сильнейший дискомфорт. Один — завсегдатай выставок и концертов симфонического оркестра, а другой заявляет, что ничего в этом не понимает и понимать не хочет, потому что «это скучно, старомодно и глупо».

Что ж, вещи, действительно, не бывают хорошими или плохими, таковыми их делает наше восприятие их. Развернем эту мысль в прагматическом русле: если какое-то мое восприятие вещи делает эту вещь (для меня!) пугающей, раздражающей или расстраивающей, значит, если мне того хочется, я, в принципе, могу начать воспринимать ее как-то по-другому (у других-то получается!), а потому не буду испытывать данных, весьма тягостных переживаний. Право, как хорошо придумано!

<Землестроители прорывают каналы, лучники метают стрелы, плотники пригоняют деревянные детали, мудрый человек формирует себя. — Дхаммапада>

Впрочем, тут сразу вспоминается абсолютно плоская, но чрезвычайно расхожая фраза: «Если что-то тебя не устраивает, измени к этому свое отношение». Фраза глуповата, а потому многих раздражает. Что значит «изменить отношение»? Вот, например, если меня кто-то раздражает, я, конечно, могу изменить к нему свое отношение — считал подлецом, буду считать дураком, но он все равно меня раздражает! Какая разница?! В этом рецепте не учтено главное: я не могу изменить свое

отношение к чему-либо или к кому-либо, если не изменюсь сам. Та сторона отношения, та, воспринимаемая мною, вещь (событие или явление), остается неизменной, следовательно, изменение отношения возможно лишь после моего собственного изменения. Скажу по-другому: **всякое отношение — это отношение двух сторон, следовательно, если нужно изменить отношение, то необходимо поменять состояние какой-то одной из них.** Поскольку в данном уравнении первое меняться не хочет (или не может), то, следовательно, меняться придется мне. И тут я сталкиваюсь с собственными динамическими стереотипами (привычками) и доминантами (желаниями, которые, впрочем, и сами являются привычками). Насколько все это непросто, читателю этой книги, я думаю, дополнительно объяснять не нужно.

Крыса — белая и пушистая

Эксперименты, лишенные всякой гуманности, психологи проводили не только на животных (как И. П. Павлов, например, на собаках), но и на людях, даже на детях! Основатель одной из наиболее значительных американских психологических школ — бихевиоризма — Д. Б. Уотсон провел ставший классическим эксперимент с одиннадцатимесячным мальчиком по имени Альберт. Задача этого эксперимента была следующей: следовало доказать, что **нейтральный стимул всегда, при тех или иных обстоятельствах, конечно, может стать для нас — или положительным, или отрицательным.** На Альберте тренировали «отрицательную» версию...

Альберт очень любил играть с белой крысой, которая за все время ни разу его не укусила и даже не поцарапала, а сам Альберт, по причине своей дремучей детскости, не знал, что это животное может быть переносчиком смертельных болезней, а при определенных обстоятельствах может даже съесть человека. Короче говоря, Альберт воспринимал эту крысу как милое, белое и пушистое существо. Но тут появился г-н Уотсон и, памятуя о том, что дети испытывают страх от сильных и резких звуков, начал учить Альберта уму-разуму.

Однажды, когда Альберт протянул руку, чтобы дотронуться до своей красноглазой подружки, Уотсон ударил в гонг. От этого звука мальчик вздрогнул, испугался, отдернул руку и заплакал. Вскоре после этого Альберту дали кубики, он успокоился и стал в них играть. Но тут кровожадный Уотсон опять подсунил мальчику крысу. Тот помедлил какое-то время, а потом снова потянулся к животному. Бум! — раздался очередной звук гонга. Мальчик заревел как резаный. Крысу забрали, мальчик успокоился и снова стал играть в кубики.

Когда же, через какое-то время, Уотсон в третий раз принес мальчику крысу, стучать в гонг больше не потребовалось: ребенок орал, полный ужаса, поскольку устойчивый динамический стереотип реакции тревоги образовался у него уже окончательно и бесповоротно. Так Уотсон лишил Альберта милого, белого и пушистого друга. Впрочем, беды несчастного дитяти на этом не закончились, поскольку, как выяснилось, реакция страха стала возникать у него в отношении всех более-менее схожих предметов, а именно: собаки, кошки, кролика, морской свинки, мехового пальто и даже маски Деда Мороза (то бишь Санта-Клауса). Последний феномен носит название «генерализации отрицательной эмоции». А вроде бы нейтральные вещи...

Ужас любви и ненависти

Как правило, мы не осознаем следующего: наша проблема отнюдь не в том, что тот или иной предмет (событие или явление) плох, а в том, что мы привыкли так (страхом, гневом, печалью) на него реагировать. Почему не осознаем? Потому что эти процессы «формирования образа» (с присущим ему качеством) происходят не на уровне сознания, а подсознательно. **Сознанию предметы (события или явления) представляются уже в совершенно готовом, «качественном» виде (пугающими, раздражающими, расстраивающими)!** Что остается сознанию? Только найти этому качеству объяснения и дополнительные доказательства. И никакой революции или хотя бы реформации в этом вопросе от нашего бестолкового и тенденциозного сознания, к сожалению, ожидать не приходится: если пугает — значит опасен, если раздражает — значит сволочь, если расстраивает — значит трагедия.

Рассмотрим какой-нибудь банальный пример. Например, любовь... Пример, конечно, новизной и эксклюзивностью не блещет! Итак, влюбился мужчина в женщину, или влюбилась женщина в мужчину, т. е. возникли у них сексуальные доминанты. Что дальше? Дальше «любовный образ» возлюбленного (или возлюбленной) воспринимается как идеальный, все в нем хорошо, все замечательно. И что бы теперь ни говорили родственники и друзья, какие бы превратности ни сыпались на голову влюбленного (влюбленной) со стороны его возлюбленной (возлюбленного) — «хороший (хорошая), и баста!». Все

можно объяснить, все можно оправдать, а восприятие человека (возлюбленного или возлюбленной) человеком (влюбленным, влюбленной) остается прежним; и, надо сказать, оставаться будет таким до тех пор, пока будет действовать подсознательная сексуальная доминанта, которая и заставляет плясать под свою дудку подслеповатое и безвольное сознание.

<Все нам кажется смешным, нелепым или дурным оттого, что мы не знаем порядка и связи всей природы и что мы хотим управлять всем по привычкам нашего разума; между тем то, что разум признает дурным, дурно не в отношении порядка вещей и законов природы в целом, но только в отношении законов одной нашей природы. — Бенедикт Спиноза>

А с раздражением, скажете, иначе? Ничуть не бывало! С раздражением то же самое, только еще — как это говорят? — круче. Вот кто-то нас случаем подвел, разочаровал, обидел и т.п., формируется у нас соответствующий образ этого человека, который сам по себе (человек имеется в виду) ни хорош ни плох, а кому как. Нам же теперь он плох, он нас раздражает. И что бы он ни сделал, как бы ни поступил, что бы ни сказал — мы будем чувствовать раздражение, будем напрягаться и думать о том, как он глуп, безвкусен, неотесан, подл, лжив, притворен и т.д., и т.п. Мы формируем соответствующий динамический стереотип (привычку реагирования) и уже иначе воспринимать его не можем. Разумеется, может статься, что этот товарищ, действительно, не лучший человеческий экземпляр (впрочем, у каждого из нас есть всякие стороны), но такая тенденциозность оценки — явное преувеличение.

И, что особенно печально, дело даже не в том, что наши отношения с этим персонажем не заладились. Плохо то, что нам теперь с ним некомфортно жить, взаимодействовать или просто встречаться. Это мы (а не он — такой-сякой, немазаний!) испытываем теперь постоянное раздражение, злимся, напрягаемся, лишаемся сна и аппетита, страдаем от повышенного давления, сердцебиений и изжоги. А ради чего, собственно. Кому от этого легче? Да, легкости ожидать теперь не приходится. После всех своих несчастий (в которых мы, конечно, по наивности своей обвиним его, этого человека, а не собственное восприятие) мы крикнем своему «обидчику»: «Посмотри, до чего ты меня довел!!!» Сильно, нечего сказать! Были бы мы на сцене да была бы публика в зале — оглохли бы, наверное, от аплодисментов!

<Истинная свобода состоит в исполнении всех действий в соответствии с суждением и выбором воли, а не по принуждению привычки. — Йогананда>

Однако это обвинение, брошенное в лицо ненавистному обидчику, вряд ли можно считать оправданным (разве только театральными соображениями), поскольку мы довели себя до этого состояния сами. Если бы мы все это сразу заметили да повременили бы тратить свои нервы почем зря (а может, действительно, зря, потому что и без толку, и, наверное, незаслуженно), то и не довели бы себя до подразумеваемой «ручки». Возможно, даже разглядели бы в этом человеке, на которого мы навели свой ужасный пасквиль, весьма милого и интересного человека. Но как хороша подобная теория и как банальна, как неприглядна наша фактическая жизнь! Ведь наше с вами сознание так мало прислушивается к здравому смыслу и так нелепо себя ведет, подчиняясь подкорке, что рассчитывать на качественную жизнь, которая досталась бы нам без труда и работы над собственным восприятием, т.е. над самим собой, нам не приходится.

Каждый из нас, к сожалению, представляет собой целый набор самых разнообразных динамических стереотипов (привычек) вздорности, пугливости и печали. Мы буквально запрограммированы на вспышки раздражения и даже агрессии, на переживание чувств страха, трагедии, ущербности. Достаточно только войти в соответствующие обстоятельства, и мы отыгрываем все эти роли совершенно автоматически, причем по полной программе. Сложись наши привычки воспринимать эти обстоятельства иначе, мы бы с вами иначе и реагировали. Но до тех пор, пока мы не осознаем этого важного правила, пока не поймем, что виной нашего раздражения, страхов и печали является не какая-то внешняя причина, а наши собственные привычки, пока не увидим, насколько мы зависимы от этих привычек, как безжалостно они поработили нас, надеяться на счастливую жизнь, к сожалению, не приходится.

Ну и что, можно нас после всего этого назвать разумными? Сомневаюсь... Впрочем, это только семечки, смотрите дальше!

Трехголовый змий сознания

Что ж, смотрим дальше и замираем от ужаса! Перед нами то, что мы зовем сознанием, то, что по какой-то совершенно нелепой случайности заставляет нас думать, что мы разумные существа. Право,

сейчас с этой иллюзией будет покончено окончательно! Итак, сознание...

Сейчас мы будем говорить не о том, о чем мы думаем, а о том, *как* мы думаем, какие механизмы лежат в основе наших мыслей и отсюда уже — чувств. При самом серьезном и глубоком анализе оказывается, что у нас всего-навсего три типа мыслей. Те, благодаря которым мы представляем себе свое будущее, те, посредством которых выражаются наши желания, и те, наконец, которые служат нам объяснением (обоснованием) этих наших прогнозов и требований. Так и будем их называть: мысли о будущем — «прогнозами», мысли, формулирующие наши желания, — «требованиями», и мысли, обосновывающие все и вся в нашем сознании, — «объяснениями».

Заглянем в будущее, прости Господи!

Начнем с прогнозов. Представим себе ситуацию, что мы никоим образом не представляем себе то, что будет происходить дальше — через минуту, час, месяц. Это нас неминуемо парализует! За примерами далеко ходить не нужно. Вот вы сейчас читаете эту книгу, предполагая, видимо, что содержащиеся в ней знания пригодятся вам в дальнейшем. Но если вы совершенно не представляете себе своего будущего, значит, вы не можете знать, пригодится вам это или нет, а следовательно, если бы вы действительно так думали, то, однозначно, не стали бы читать эту книгу. Более того, вы не стали бы есть, поскольку и это, при определенных обстоятельствах, может оказаться совершенно излишним. Вы бы никуда не пошли, ничего бы не стали делать, вы бы просто оказались парализованными, ведь всякое действие делается для чего-то, для какого-то будущего, которого, по понятным причинам, еще нет, которое только предполагается вами.

<Как только вы оставляете твердый фундамент настоящего и ваше внимание обращается в будущее, вами овладевает тревога и беспокойство. — *Фредерик Перлз*>

Приходится признать, что наше умение прогнозировать будущее (а без сознания тут не обойтись) — вещь наиважнейшая. Однако, как мы уже неоднократно убеждались, любой хороший и важный инструмент, выданный нашему собрату, т. е. «Человеку Разумному», превращается в его руках в орудие изощренного и, как правило, длительного самоубийства. Вспомним про наш сердобольный инстинкт самосохранения, который постоянно нацелен на то, чтобы спасти нас от самых разнообразных отсутствующих неприятностей, по его мнению, нам угрожающих. Если он будет определять стратегию нашей душевной жизни (а он руководит всем нашим психическим аппаратом), то наше будущее, которое он примется рисовать нашему сознанию в нашем же сознании, будет представляться нам в самых мрачных красках. Проще говоря, он просто станет нас запугивать нашим же богатым воображением. Если инстинкт самосохранения считает, что нам следует защищаться, то подобный «изобразительный» метод — лучший способ заставить нас делать это!

Пытаясь защитить нас, наш собственный инстинкт самосохранения нарисует в нашем сознании такие картины будущего, что мало не покажется! Мы, разумеется, перепугаемся и будем всячески стараться подобного будущего избежать. Но так ли опасна наша жизнь, чтобы проживать ее в постоянном страхе? Нет, поскольку никто намеренно не хочет принести нам непоправимого вреда («естественных врагов» у нас нет, а вот «естественных защитников» — более чем достаточно). Получается, что нам это интересно — тратить свою жизнь на постоянный страх? Отвечать на этот вопрос придется жестко и категорично: тратить свою жизнь на постоянный страх не только не интересно, но еще и абсурдно, нелепо, глупо!

Право, если нам что-то и угрожает, то это только случайности. Но от случайности не уберешься, на то они и случайности, что их не предугадаешь — прогнозируй, не прогнозируй. Однако же мы, за неимением реальных угроз, с помощью наших прогнозов пытаемся предупредить именно случайности! Мы пребываем в иллюзии, что знаем свое будущее, принимаем свою фантазию об этом будущем за реальность и тихонько бьемся в конвульсиях. Каково же нам будет узнать, что всякие утверждения человека о том, что он, мол, знает свое будущее, есть первый признак тяжелого психического расстройства. Да, народная мудрость, гласящая, что «езде соломки не подстелишь» и «человек — предполагает, а Бог располагает», обошла нас стороной. Но пойдя объясни это своему сознанию! Оно согласится и через секунду предложит какой-нибудь новый устрашающий прогноз на ближайшее или слегка отдаленное будущее.

Вот человек просыпается, о чем он думает? «Господи, только бы не заснуть случайно и не проспять на работу!» И это самое начало дня, как говорится, только начало. Дальше — больше! Человек выходит из квартиры и мучительно думает: «Все ли я выключил? Не случится ли пожара?», далее: «Так, дверь закрыл, все хорошо? Воры не нагрянут в мое отсутствие?» Пока же он доберется до работы, он успеет помереть в своем воображении множество раз: сначала, опасаясь, что его задавит машина, что

затолкают в давке, что украдут его деньги и он останется без куска хлеба, что поскользнется и разобьет себе голову, что попадет в люк, причем навсегда, что...

<Страх опасности в десять тысяч раз страшнее самой опасности. *Даниель Дефо*>

Берегитесь, это начало дня! Теперь работа, и здесь можно спрогнозировать любые несчастья, начиная с того, что тебя уволят (или ты разоришься), заканчивая тем, что, выходя с работы в сопровождении сотрудника (противоположного пола), ты будешь замечен в такой «пикантной ситуации» суженым (суженой), который (которая) решит бог знает что и устроит скандал с вытекающими из него бог знает какими последствиями! Я уж не говорю о страхах не справиться с заданием, допустить ошибку, оказаться в конфликте с сотрудниками и т.п. Короче говоря, для нашего сознания эта наша, зачастую любимая даже, работа, благодаря столь успешно функционирующему механизму прогнозирования, способна превратиться в «самое гиблое место».

Всякий наш страх — это всегда прогноз. Мы боимся неизлечимо заболеть и умереть в расцвете лет, мы опасаемся навета, упреков, дурного отношения, одиночества, бедности и т.п. А что это, если не наши прогнозы, наши фантазии относительно будущего, которые, впрочем, мы принимаем за абсолютную реальность! Принимаем за реальность, верим ей и впадаем от этого в «смертельный ужас»! Причем были бы мы дураками, то не так бы себя мучили своими прогнозами, от ума ведь все, от большого ума! «Горе уму!» — воскликнул А. С. Грибоедов, но его поправили: «Горе от ума!»

<Прошлое является перекидным мостом в будущее, и пациент попросту переносит в будущее контексты, пережитые им когда-то. В структурном отношении такой процесс можно назвать «негативным самогипнозом». Из-за такого пессимистического взгляда на будущие возможности он сам парализует свои действия. — *М. Янко*>

Пьяному и дураку, знаете ли, море по колено, а вот умный человек может и утонуть, по крайней мере, так ему кажется. И, в целом, он, конечно, прав, но не до такой же степени, чтобы не мыться в собственной ванне! А я ведь встречал среди своих пациентов и таких «умников». Впрочем, дело даже не в неврозах, которые всегда стоят на страхах и соответствующих прогнозах, речь идет об обычной, нормальной человеческой жизни, в которой всегда найдется место червоточинке страха. Последняя же способна измучить так, что и священной инквизиции не снилось.

<У будущего есть одно большое достоинство: оно всегда выглядит в реальности не так, как себе его представляешь. — *Милорад Павич*>

Зачастую посмотришь на человека: ну, думаешь, вот у кого-кого, а у него-то все должно быть чин-чинарем. Беседуешь, смотришь в глаза, расспрашиваешь подробно, и что выясняется? Выясняется, что он мучается таким количеством самых разнообразных страхов, что их одних вполне достаточно, чтобы жизнь его — этого успешного человека — превратилась в настоящий ад! Кого благодарить? Сознание! Собака тоже многого побаивается, но до такого сумасшествия никогда, разумеется, не доходит. Бедняжка, это все потому, что она не умеет прогнозировать!

Вот почему инстинкт самосохранения, воспользовавшись почти что безграничными возможностями сознания, способен превратить в смертоносное оружие этот, по сути, совершенно невинный, а кроме того, важный и насыщенный механизм предположения будущего...

Как заставить человека сделать что-то для себя?

Все, что мы говорим здесь об инстинкте самосохранения, кажется очевидным, логически выводимым. Однако только в 1979 году Д. Канеманом и А. Тверски были проведены экспериментальные исследования, подтверждающие тот факт, что единственный способ заставить человека позаботиться о собственной судьбе — это запугать его «ужасными» картинками будущего. Ученые бескомпромиссно доказали: человек будет что-то делать только тогда, когда станет бояться того, что в случае его пассивности произойдут ужасные неприятности. При этом ему можно сулить хоть полцарства, хоть все царство, хоть три царства, но вы никогда не добьетесь от него такой же активности, как в случае угрозы потери им царства, его половины или хотя бы четверти. Не дождетесь!

Мы ленивы в своем стремлении к счастью, хотя, впрочем, задыхаемся от этого стремления самым настоящим образом! Наше реальное счастье, как оказывается, состоит лишь в том, чтобы не было несчастья. Не сильно же мы радеем за собственное благополучие! Вот и получается, что **единственный способ, доступный нашей психике, хоть как-то заставить нас сделать что-нибудь важное для самих себя — так это негативные прогнозы, т. е., говоря прямо страх.** Позитивные же прогнозы, которые, конечно, тоже у нас возникают, служат, кажется, лишь обратной цели — вызвать у своих хозяев чувство, что все плохо, а счастье, недостижимое, где-то там, за горизонтом...

Ты скажи, че те надо!

Ну, да что мы все о грустном и о грустном! Давайте, о чем-нибудь хорошем поговорим, вот, например, о наших желаниях. Готовы веселиться? Нет, а что так? Желание — дело хорошее, да вот с реализацией проблема? А я вот снова о своей собаке расскажу. Любит она погулять — известная собачья радость. Только начинаю одеваться, а она тут как тут: «Берите меня на прогулку!» А я ей: «Нет, дорогая, я на работу». И когда звучит этот заветный звук «на работу», у нее срабатывает условный рефлекс — можно расслабиться, прогулка не светит. И вот она уже переключилась на какое-то другое дело. Но так ли будет вести себя человек на ее месте (представим себе эту забавную ситуацию)? Наверное, он спросит: «А почему, собственно? Я лично уже нацелился погулять, так что, будьте любезны, надеть поводок и вывести!» Ты ему: «Да не могу я, занят, опаздываю!» Ответ: «А мне какое дело, что ты опаздываешь?! Я гулять хочу!» В результате малое мамаево побоище с кровопусканием и кровопролитием...

Да, примерно по такому механизму мы обычно и страдаем от собственных желаний, которые, будучи осознанными (т.е. попавшими в сознание), настаивают на своем, не пытаюсь даже предположить, что не все то, что хочется, возможно, по крайней мере, в данной точке времени и пространства. Сколько в наших головах формулировок, начинающихся со слов: «должен», «должна», «должно!» **Всякий раз, когда мы испытываем раздражение, за этим раздражением кроются именно эти ужасные слова, равно как и нижеследующие: «не хочу», «не буду», «а ну, быстро!», «почему нет?», «я требую, чтобы...».** Да, требовать продолжения банкета можно сколько угодно, но, видите ли, в чем загвоздка: и есть нельзя безостановочно, и еда когда-то же должна кончиться.

Впрочем, как это ни удивительно, сознание совершенно не приспособлено к тому, чтобы рассуждать здраво. Если в подкорке возбудилась какая-то доминанта (читай — какое-то желание), то и мысли мчат в соответствующем направлении. Нет чтобы оглядеться, просчитать конъюнктуру, подумать о целесообразности... Куда там! Тенденциозность сознания, которое повинуется подкорке беспрекословно, делает наше желание крепким, как дамасская сталь, хотя по разрушительности воздействий его стоило бы сравнить с термоядерным оружием. Ведь крушит наше требование, мгновенно перерастающее в агрессию, все и вся. В первую очередь, нас, конечно, потом окружающих, а потом снова нас, уже со стороны окружающих, у которых свои желания (требования), с нашими никоим образом, как правило, не сочетающиеся.

<По самой своей натуре мы несчастны всегда и при всех обстоятельствах, ибо, когда желания рисуют нам идеал счастья, они сочетают наши нынешние обстоятельства с удовольствиями, нам сейчас недоступными. Но вот мы обрели эти удовольствия, а счастья не прибавилось, потому что изменились обстоятельства, а с ними - и наши желания.... — *Блез Паскаль*>

Впрочем, требуем мы не только от других людей, чтобы они соответствовали нашим ожиданиям, но и от мира неживого (ученые и художники, предъявляя требование к цифрам и кисти, способны, следуя порочной практике требований, даже дойти до самоубийства). Здесь в особенности популярны требования наподобие: «А где справедливость!», «За что это мне», «Верните молодость и здоровье!», «Люди должны жить вечно!». То, что подобные требования неконструктивны, а жизнь есть жизнь, т.е. люди болеют и умирают, справедливость — только в нравоучительных сказках, молодость проходит, и каждому надлежит пережить разочарования и личные катастрофы, — все это хорошо известно. Но, даже понимая это, мы продолжаем твердить: «Должно быть иначе!» Во рту слаще не становится, а мы, настаивая на невозможном, упускаем даже те шансы, которые вполне могли быть нами использованы.

<Идеал - это палка, которая дает вам возможность бить себя и издеваться над собой и окружающими. — *Фредерик Перлз*>

Ну и самое абсурдное — это то, что мы способны предъявлять требования к самим себе. Поскольку каждый из нас имеет где-то у себя в голове идеальный образ себя, то тут, как вы понимаете, поводов для предъявления требований более чем достаточно. Мы хотим быть самыми умными, самыми эрудированными, самыми успешными, самыми красивыми и богатыми... И очень сильно переживаем, когда эти требования не реализуются. А как они могут, такие-то, реализоваться? Все это, знаете ли, чересчур. Так что разочарования, агрессия, направленная на самих себя, нам обеспечена. Всякий раз, когда оказывается, что что-то в нас не так, т.е. не так, как бы нам того хотелось, мы или смущаемся, или стыдимся, или же испытываем чувство вины, отчаяние, занимаемся самобичеванием — короче говоря, испытываем классические симптомы депрессии.

<Внутренние предписания включают все, что невротично. Надо делать, чувствовать, знать; кем ему Надо быть, а также все его табу: как и что ему Нельзя делать. — *Карен Хорни*>

В конечном счете, все это сплетается в гордиев узел, который и не рубить нельзя, и рубить

жалко, ибо кажется, что канут с ним все наши мечты и надежды. На самом же деле, если что в этом случае и погибнет, так это наши вечные спутники (невроты, я имею в виду). «Почему отказывает здравый смысл?» — спросите вы. «А был ли мальчик?» — не спрошу, а отвечу я. Здравого смысла и не было, поскольку все, что мы считаем здесь здравым смыслом, просто сознательная обертка неосознанных процессов (доминант и динамических стереотипов). Не будь, правда, сознания, они бы покурлесили, покурлесили — и сошли на нет. Но благодаря сознанию все это задерживается, усиливается, перерастает мыслимые и немыслимые пределы, доводя нас до исступления и легкого помешательства.

«Кто я? Быть может, я не Лир! Не та у Лиры стать, не та походка!» — знаменитые требования шекспировского героя, представленные в переводе Бориса Пастернака. Требования к другим: «До чего вы меня довели!»; требования к миру: «Какая несправедливость!»; требования к самому себе: «Я должен быть звездой эфира!» Короче говоря, типичное безумие...

Самый простой способ стать невротиком

Вы знаете, наверное, что существует достаточно много самых разнообразных психотерапевтических школ и направлений. Однако одним из самых популярных и эффективных видов психотерапии является так называемая когнитивная психотерапия. Один из ее отцов-основателей — Альберт Эллис. Как и всякая американская штучка, когнитивная психотерапия страдает упрощенчеством, и терапия А. Эллиса — яркий тому пример.

А. Эллис начал свою работу с того, что выделил двенадцать основных, как он их назвал, «иррациональных убеждений», проще говоря, ошибочных суждений (мыслей), которые без труда отыскиваются в голове любого невротика. Согласно А. Эллису, наша реакция на то или иное событие — результат господства этих «иррациональных убеждений», именно они, если верить этому автору, и заставляют нас бояться, расстраиваться и испытывать раздражение. Впрочем, после двадцати лет своей практики А. Эллису удалось сократить свой печальный список «иррациональных убеждений» с двенадцати пунктов до трех. Догадываетесь с трех раз, каковы они... Да, это требования, предъявляемые к самому себе, другим и окружающему миру! Вот точные формулировки:

1. Я должен делать это хорошо и/или получать одобрение важных для меня людей, а иначе я — просто ни на что не годный человек.

2. Вы должны относиться ко мне внимательно и справедливо, вы не имеете права разочаровывать или огорчать меня, а иначе вы — плохой человек.

3. Мне должны быть предоставлены те вещи и те жизненные условия, которые я хочу иметь, я должен быть предохранен от всех неприятностей, а иначе жизнь становится невыносимой и я никогда не смогу стать счастливым.

<Если вы горюете о потере лодки - вспомните о «Титанике». — *Анонимный автор*>

Что ж, не узнать в этих «иррациональных убеждениях» требований трудно — это требования. И все мы, не отличаясь оригинальностью, носим их в голове как маленькую, компактную гильотину, поскольку, думая подобным образом, нетрудно оказаться на эшафоте. Конечно, А. Эллис упростил человека до неприличия, однако, согласимся, он вывел рецепт самого простого способа стать полноценным невротиком...

Главное, что я знаю причину!

Впрочем, все они — прогнозы наши и требования — были бы невозможны, если бы не третий род мыслей, имеющийся в нашей голове — это объяснения. Говорить о них и скучно, и глупо, ведь это оправдания. Мы оправдываем свои страхи и свое раздражение, мы всегда находим «убедительные» (нам они, по крайней мере, таковыми кажутся) объяснения тому, почему мы боимся, будучи в безопасности, с какой стати рассердились на близких, затаили обиду или испытываем чувство вины. В действительности, ничего кроме случайности нам не угрожает, а сердиться и сетовать просто бессмысленно. Кроме того, подобное поведение крайне непродуктивно и, в большинстве случаев, просто некрасиво. Впрочем, нам это хорошо известно, но мы боимся себе в этом признаться. **Сознание пытается уверить нас в том, что все наши страхи и приступы злобы обоснованы, у нас на все есть свои «объяснения»: мы всегда знаем, «почему» мы боимся или сердимся, а также в связи с чем мы расстраиваемся.**

<Сознание всегда бывает более заинтересовано в одной стороне объекта мысли, чем в другой, производя во все время процесса мышления известный выбор между его элементами, отвергая одни из

них и предпочитая другие. — *Уильям Джеймс*>

Однако все эти «почему» — лишь объяснения, служащие нам для поддержания внутренней стабильности. Они дают ощущение понятности, определенности, хотя, поскольку все наши требования и прогнозы — чистой воды бессмыслица, эта понятность и определенность слишком дорого нам обходится. Один из самых прославленных психотерапевтов, автор гештальт-психотерапии — Фредерик Перлз сказал как-то на своем семинаре: «Существует три типа дерьма — куриное, коровье и слоновье. Когда вы говорите друг другу: «Привет!», «Пока!», «Как дела?», «Здорово живешь!», «Классный прикид!» — это куриное дерьмо. Когда вы говорите: «Потому что...», «Следовательно...», «Значит...», «Следует сделать вывод...» — это коровье дерьмо. Когда же я рассказываю вам о теории гештальт-терапии — это слоновье дерьмо». Выглядит грубовато, но по сути своей очень верно.

За нашими «потому что» нет никакой истины, кроме одной. За ними скрываются какие-то пугающие нас прогнозы или требования, ведущие к раздражению. **Возможность объяснить что-то — это еще не истина, истина — это дело, то, что мы делаем. К сожалению, за нашими объяснениями стоят самые неприглядные дела — страх, гнев и страдание.** Если бы мы были, действительно разумными существами, то должны были бы не оправдывать эти чувства, а признавать их, думая дальше только о том, что необходимо сделать, чтобы более не доводить себя до них.

Сознание тенденциозно, а потому всякое возникшее в подкорке возбуждение находит в нем все необходимое. Мы рисуем сами себе ужасающие нас картины будущего, подкрепляя их соответствующими объяснениями, или требуем от мира, себя или других что-то, что он, мы сами или другие люди не могут или не хотят делать. Но наши объяснения говорят об обратном, и мы продолжаем стучаться в закрытые или попросту несуществующие двери. Кому от этого худо?

<Научная «истина» отличается от пустого фантазирования только степенью надежности, с которой можно провести эту связь или интуитивное сопоставление, и ничем иным. — *Альберт Эйнштейн*>

Нам. Нам, которые отказываются признать ту несомненную истину, что будущее никому не известно, что никто никому ничего не должен, а всякие прочие истины — только мечты и уловки. На свою жизнь, я думаю, можно повлиять. Рок и Судьба — это просто такие слова, которые, по сути своей, являются все теми же объяснениями. Для того чтобы осуществить желаемое влияние, нужно, прежде всего, осознать точку приложения нашей силы. Этой точкой, вне всякого сомнения, являемся мы сами. Далее работа. И только в тот момент, когда мы разорвем порочный круг, связывающий нашу взбалмошную подкорку и беспрекословно подчиненное ей сознание; только в тот момент, когда мы перестанем страдать манией величия по поводу своего ясновидения и магической природы своих желаний; только в тот момент, когда мы перестанем оправдывать собственные страхи и требования — только в этот момент возможность действительно изменить свою жизнь станет реальностью.

Впрочем, достаточно ли мы разумны, чтобы быть столь строгими к себе и, одновременно, именно поэтому — столь заботливыми в отношении своей жизни? Не знаю.

Грех священника...

Насколько наша «личность», т.е. наши мировоззренческие установки, определяют наше поведение? Чем мы руководствуемся, когда нам предстоит совершить тот или иной поступок? Здравым рассуждением? Своей внутренней идеологией? Этот вопрос и решили исследовать социальные психологи...

В Библии есть притча про доброго самаритянина, который, не в пример другим персонажам истории, остановился и помог страдающему человеку. Ученые-психологи почитали, видимо, Библию и решили провести следующий эксперимент. Ничего не подозревавшему студенту Принстонской духовной семинарии говорили: «Вам предстоит прочесть проповедь о «добром самаритянине», но поторопитесь, вы опаздываете, ваши слушатели уже давно ждут».

По дороге к месту, где предполагалось прочтение проведи, экспериментаторы поместили актера, который в момент, когда мимо проходил испытуемый семинарист, падал, начинал стонать и заходиться от кашля. Этот эксперимент продолжали многократно и с разными семинаристами. Теперь догадайтесь с трех раз, как вел себя семинарист в этой ситуации?

Никогда не догадаетесь! Только 10% семинаристов, полагающих, что они опаздывают на свою проповедь о «добром самаритянине» останавливались, чтобы помочь страдающему! Результаты эксперимента вызвали в научной среде настоящий шок: священник, который собирается читать проповедь о «добром самаритянине», не останавливается, чтобы помочь нуждающемуся в помощи!

Почему семинаристы реагировали таким образом? Ответить на этот вопрос, конечно, мог

каждый из тех, кто прошел мимо. В общем и целом все говорили одно и то же: что чувствовали себя некомпетентными в оказании помощи этому несчастному (ведь образование священника — это вам не медицинская специализация), а кроме того, они опаздывали, их, как они полагали, ждали люди, что и неудобно, и неприлично... Да и потом, ведь кто-то постоянно ходит этой дорогой, так что несчастный, конечно, не остался бы без помощи — найдутся и более компетентные, и менее занятые. Ничего не скажешь, логично!

<Чтобы жить дольше, мы должны уяснить, что среди всех жизненных явлений нет ничего более странного, более непредсказуемого и не поддающегося предварительным расчетам, чем наше поведение по отношению друг к другу. Во всей природе ничто так не угрожает человеку, как сам человек. — *Льюис Томас*>

Однако что это, если не оправдание? И, наконец, насколько сильны наши установки (взгляды, мировоззрение), насколько, в действительности, они определяют наше поведение? Да, если уж священник, который собирается через несколько минут проповедовать помощь страждущим, отказывается оказать помощь этим последним (ссылаясь при этом бог знает на сколь нелепые «причины»), то что уж говорить о нас, грешных.

Поведение человека определяется не тем, что составляет его «личность», а ситуацией — таков вердикт социальных психологов. Я бы добавил к этому только одно: эта «ситуация», определяющая наше поведение, не что иное, как определенная конфигурация активизированных динамических стереотипов и доминант (здесь и страхи, и желания), работа которых, впрочем, весьма искусно прикрывается сознанием. Говоря точнее — объяснениями, весьма, надо признать, благопристойными, по крайней мере, на первый взгляд.

<Я предпочитаю разговаривать с детьми — есть, по крайней мере, надежда, что из них выйдут разумные существа, — тогда как те, которые считают себя таковыми... увы!. — *Сьерен Кьеркегор*>

Множественная личность

Ну что ж, можно считать, что с иллюзией нашей сознательности покончено. Очевидно, что до собственной разумности нам еще идти и идти. Если же кто-то после всего сказанного полагает обратное, то, верно, со здравым смыслом у него совсем плохо. Человек, боящийся в отсутствии действительных или, по крайней мере, серьезных угроз, человек, требующий исполнения всех его желаний и фактического воплощения всех своих представлений о жизни в нее — в жизнь, не столько безумен, сколько несчастен. Впрочем, если кто-то думает, что приговор психолога человеческой психологии закончен, он глубоко заблуждается есть еще одна, непочатая тема, имя которой — личность.

Фикция моего «Я»

Что такое наше «Я»? Хороший вопрос! Чувствуете иронию автора? А как иначе, ведь сейчас речь пойдет о самой растиражированной фикции! Почему «Я» человека — фикция? Попробуем разобраться. Нам кажется, что мы такие, какие мы есть, зачастую мы даже требуем от других людей, чтобы они признали это: «Прими меня таким, какой я есть!» И ведь мы даже не догадываемся, сколь тяжелую, сколь неразрешимую задачу мы ставим! Каждый из нас не единичен, каждого из нас — много, и каждая наша ипостась — разная. Вспомните собственный опыт или друзей ваших, знакомых: родители приходят в школу и им рассказывают о том, какой у них замечательный ребенок. «Вы ничего не путаете? — недоумевают родители. — Вы о нашем Пете говорите?» «Конечно, о Петеньке!» — отвечают учителя. Или обратная ситуация: дома Петенька — ангел, но стоит его отправить к бабушке — он превращается в сущего дьявола. Ну, что скажете? В школе и дома, дома и у бабушки на даче разные дети? Или, может быть, наш воображаемый «Петенька» ужасный притвора? Не более чем мы сами — дома и на работе, в электричке метро и на дачном участке среди любимых гладиолусов и огурцов. Везде мы разные, друг на друга не похожие...

<Собственно говоря, у человека столько социальных личностей, сколько индивидов признают в нем личность и имеют о ней представление. Посягнуть на это представление — значит посягнуть на самого человека. — *Уильям Джеймс*>

Представьте себя (попытайтесь взглянуть на это дело со стороны) в отношениях с собственными родителями, а потом взгляните на себя, но в отношениях с супругом или любовником (любовницей), так ли вы ведете себя с собственными детьми, сотрудниками по работе, с друзьями и т. п.? В каждой

ситуации мы ведем себя абсолютно по-разному — иначе реагируем, иначе воспринимаем те или иные события, даже думаем мы, в зависимости от ситуации, по-разному. Допустим, что какая-то невинная, в сущности, пошлость слетает с уст ваших родителей, потом она же, но в исполнении вашего ребенка, далее то же самое произносится вашим супругом или возлюбленным, наконец, другом, сотрудником, случайным прохожим. Вы услышите одну и ту же пошлость? Нет, вы услышите множество совершенно разных высказываний: в одном случае, это, действительно, будет пошлость, в другом — хамство и «сплошное неприличие», в третьем — глупость, в четвертом — милая игра и сигнал к половой активности, в пятом — проявление доверия, в шестом... Надо ли перечислять дальше? **В каждой из этих ситуаций вы и сами будете разными. Почему? Потому что в каждой из них вы будете исполнять разные роли.**

Прима уездного театра

Да, не пугайтесь, именно «роли», как в спектакле или кинофильме. Конечно, у вас нет ощущения, что вы играете роль сына (или дочери), общаясь с собственными родителями, потому что вы привыкли к этой роли, сжились с нею и с нею себя отождествляете. А что если вы с младенчества росли в детском доме, но вот, по велению очередного зигзага вашей судьбы, оказались лицом к лицу с вашими «биологическими родителями», которых никогда не видели. Кажется, что эта ситуация не должна отличаться от предыдущей, но ведь это не так. В последнем случае вам будет казаться, что вы играете эту роль, вы будете осознавать, что не чувствуете себя ребенком — сыном (или дочерью) этих людей. Но ведь это действительно ваши родители! В чем же дело?! **Все дело в том, что привычка и ее отсутствие — это разные вещи.** Если динамические стереотипы наличествуют, то вы будете чувствовать себя тождественными собственному поведению (в данном случае — собственной социальной роли). Если же эти стереотипы пока не образовались, подобного ощущения у вас не возникнет, и только ваше сознание говорит вам: «Это твои родители», — говорит и само себе не верит. Хорошо, но какие же мы, в таком случае, «настоящие»? Где мы настоящие — там, с родителями, или здесь — с детьми, здесь — с супругами, здесь — с сотрудниками и друзьями? И вообще, где-то, в какой-то из этих социальных ролей, действительно, можно отыскать нас? Может быть, мы все-таки нечто большее? Или, не дай бог, меньшее? И меняет ли суть дела то, что в одном случае мы осознаем, что играем некую социальную роль (сына или дочери, супруга или супруги, родителя, друга, сотрудника и т.д.), а в другом — настолько с нею сжились, что и не чувствуем «игрового момента»? Надо думать, что если и меняет, то, по большому счету, несильно.

<Ни один человек не сможет хоть сколько-то долго быть одним для себя и другим - для остальных и, в конце концов, не запутаться, который настоящий. — *Натаниэл Гомторн*>

Но кто же тогда «Я»?! Вспомним Лира, задавшегося этим вопросом. Ох, как божественно мудр Шекспир, мир его праху! Кстати, о прахе и о Шекспире: по этому поводу у него есть тонкое замечание, только не в «Короле Лире», а в «Гамлете»: «Александр умер, Александра похоронили, Александр стал прахом, прах — земля, из земли добывают глину. Почему глине, в которую он обратился, не оказаться в обмазке пивной бочки? Истлевшим Цезарем от стужи заделывают дом снаружи. Пред кем весь мир лежал в пыли, торчит затычком в щели». Конечно, все это не слишком радует, но роль «пыли» и «праха» подходит нам не меньше, чем роль «родственника», «профессионала в своем деле» или, например, маленькая роль сто пятого плана — роль «случайного прохожего».

«Весь мир — театр, а люди в нем — актеры!»

Этот знаменитый шекспировский тезис трагичен, любой психотерапевт подтвердит. Между двумя возможными вариантами — играть или жить — современный человек выбрал играть. Жизнь пошла побоку, мы превратились в роботов и сами этого не заметили. **Современный человек расколот, он рассыпался сотнями ролей по собственной жизни, он перестал быть цельным, а потому и сильным.** Но если мы все время играем, каковы же мы на самом деле? Где мы настоящие? Есть ли мы вообще? А если есть, то когда? Современный человек потерялся, он пуст, он умеет только изображать, ведь даже страдание у нас деланное. Мы и любим, и мучаемся на публику. Причем в зрительном зале, как оказывается, кроме нас самих никого нет. Каждый занят собой: сам играю, сам аплодирую. Круг замыкается: человек оказывается наедине с самим собой, но он умеет только играть. Игра приобретает чудовищные формы, это уже не трагедия, это катастрофа.

Представим, что в наших силах прервать игру. Что тогда? Это ровным счетом ничего не меняет, поскольку игра во всем, и остальные продолжают читать свои роли, принимая заученные позы.

Одиночество, ужас и внутренняя боль — вот наши собеседники. Агрессия — способ защиты, риск — способ ощутить жизнь. Таков рецепт для тех, кто играет, пытаясь не играть. Что станет с нами, если нас раздеть, если снять с нас все роли, в которые мы так заботливо укутались? Мы будем беззащитны, мы начнем защищаться, но это снова игра. А что если нас совсем раздеть, так, чтобы мы не могли даже защищаться? Мы почувствуем себя слабыми, но это неправда. Жизнь сильна не своей формой, не игрой, но самим фактом жизненности, а этого у нас не отнять. Но мы не знаем этого, потому что постоянно играем и не знаем другого.

<Если человек освободится от всего того, чем он не является, то останется его подлинная субстанция, человек вообще, человечность, живущая в нем, как и в любом другом. Это его сущность, которая в силу обстоятельств выступает переодетой, преуменьшенной, искаженной. — *Георг Зиммель*>

Загнанные и измученные, мы все-таки выучиваемся на первоклассных актеров, мы становимся мастерами манипуляций, что позволяет нам балансировать на зыбкой кромке межличностных отношений. Существует целая бездна разнообразных манипуляций, но если свести их в общие формулы, то оказывается, что существует только четыре основные манипуляционные стратегии.

Во-первых, стратегия активной манипуляции. Человек, который использует манипуляции подобного рода, пытается управлять другими людьми с помощью активных мер. Он ни за что не станет демонстрировать свою слабость и в любых обстоятельствах будет играть роль человека, полного сил. Он опирается на слабость других людей и добивается над ними контроля.

Во-вторых, стратегия пассивной манипуляции. Пассивный манипулятор — это прямая противоположность активному. Он прикидывается беспомощным, а зачастую даже глупым. В то время как активный манипулятор выигрывает, побеждая противников, пассивный выигрывает, терпя поражение. Позволяя активному манипулятору думать и работать за него, пассивный манипулятор одерживает сокрушительную победу.

<Я называю невротиком любого, кто использует свои возможности, чтобы манипулировать другими, вместо того чтобы совершенствовать себя. — *Фредерик Перлз*>

В-третьих, стратегия соревновательной манипуляции. Некоторые люди живут борьбой, покой, как говорится, им только снится. Жизнь для них — это постоянный турнир, цепочка выигрышей и проигрышей. Другие люди для такого манипулятора выполняют роль соперников или даже врагов, реальных или потенциальных.

В-четвертых, стратегия манипуляции безразличия. Человек, исповедующий эту стратегию, играет в индифферентность. Он старается отойти, устранившись от контактов. Его девиз: «Мне наплевать». Но на самом деле ему не плевать, и даже очень! Однако он никогда не сознается в своей заинтересованности, он вынуждает других принимать нужные для него решения, скрываясь при этом за маской холеного безразличия.

Впрочем, манипулятора бесполезно, а главное, нелепо обвинять. Он сам страдает от своих манипуляций больше других, поскольку платит за свои невротические стратегии одиночеством и тягостным чувством бессмысленности существования, которое по-настоящему пусто, если в нем нет искренности. Манипуляторами становятся не от хорошей жизни.

Основная и **первая причина** манипуляций банальна до неприличия. Дело в том, что человек никогда не доверяет себе полностью. Сознательно или подсознательно он всегда думает, что его спасение в других людях, однако он им тоже полностью не доверяет. Возникает противоречие, которое и заставляет его встать на скользкий путь манипуляций: заставлять, привязывать, вынуждать, признавать, отступать и т.п.

Вторая причина, заставляющая нас становиться манипуляторами, еще парадоксальней: человеку кажется, что чем он успешнее, чем совершеннее, тем любимее. Но это очевидная нелепость. Кто, скажите на милость, будет любить пусть и идеальную, но холодную статую? Любовь — это искреннее желание заботиться о другом человеке. Когда же мы отвергаем заботу, мы отвергаем и любовь, когда мы требуем, чтобы о нас заботились, то лишаем любовь спонтанности, без которой она существовать не может.

<Манипуляция - это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других. — *Эверетт Шостром*>

Третья причина манипуляций сокрыта в наших страхах. По большому счету, мы ужасно трусливы. Мы боимся, что о нас кто-то что-то плохое скажет или подумает, мы боимся, что нас обманут, обидят, подставят. Гонимые этими страхами, мы защищаемся манипуляциями, т.е. сами кому-то что-то плохое говорим или думаем, обманываем (утешая себя, что это во благо), обижаем (с целью «воспитания»), подставляем и не замечаем этого.

Надо ли удивляться, что после всего этого мы чувствуем себя одиночками?

А был ли мальчик?

Наше «Я» определяется обстоятельствами, точнее говоря, теми динамическими стереотипами (условными рефлексам, привычками), которые пробуждаются в нас под воздействием этих обстоятельств. При этом мы ведь с пеной у рта готовы убеждать всех и вся: «Я — личность!», «У меня есть права!», «Человек — высшее творение природы, потому что у него есть личность!» «А был ли мальчик?» — спрашиваю я вслед за Максимом Горьким и прихожу к неутешительному для нашего, слишком разросшегося, самолюбия выводу: мальчика не было. Впрочем, данный пессимизм — это лишь оптимизм хорошо осведомленного человека. Не думаю, что по этому поводу стоит расстраиваться.

<Там, где у некоторых людей личность, у большинства — пустота, потому что они слишком заняты тем, что проецируют себя во все стороны. — *Фредерик Перлз*>

Возможно, все это повод не для печали, а для весьма важного для каждого из нас мероприятия. Ведь если нас до сих пор не было, а были лишь одни наши динамические стереотипы и доминанты, скрашенные игрой в поддавки нашего сознания с нашим подсознанием, значит, у нас еще большие перспективы. Современный человек, и, к сожалению, это уже доказано с величайшей степенью достоверности, во всем разочаровался, не видит смысла в жизни и думает только о том, как бы поскорее скоротать свой век. Депрессия поразила человечество — об этом говорят не только ученые, но и экономисты на своем знаменитом Давосском форуме. А что такое депрессия, если не утрата смысла жизни? Последнее же возможно лишь вследствие возникновения ощущения, что все цели достигнуты, а далее идти некуда. Что ж, теперь с уверенностью можно утверждать, что это не более чем ошибка, хотя и очень серьезная.

<Ловушка нужна для ловли зайцев. Поймав зайца, забывают про ловушку. Слова нужны, чтобы поймать мысль: когда мысль поймана, про слова забывают. Как бы мне найти человека, забывшего про слова, - и поговорить с ним! — *Чжуан-Цзы*>

В действительности, мы не только не достигли своих целей, а только начали их нащупывать, только сейчас у нас появились реальные шансы выбраться из мракобесия собственного восхваления и обожествления, только сейчас мы получаем возможность найти того, отсутствовавшего до сих пор, мальчика, равно как и девочку — причем в каждом из нас. **Следует только избавиться от фикции «Я», понять, что геоцентрическая (эгоцентрическая) модель мира (в нашем случае — субъективного, психического) бесконечно устарела.** Не Солнце крутится вокруг Земли, а Земля вокруг Солнца, не другие люди крутятся вокруг нас, а мы крутимся в мире других людей, которых, кстати, из-за постоянной своей «ролевой игры» мы и не замечаем. Странно ли, что мы чувствуем себя одиночками?

Нет, не странно. Имеем ли мы шанс исправить сложившееся положение? Я думаю, что да, но только в одном случае: мы должны понять, что являемся заложниками своего поведения, своих привычек, доминант, образов субъективного восприятия (т.е. «внутренних» образов, где вещи или хороши, или плохи) игры подсознания с сознанием, а также прогнозов, требований и объяснений, населяющих последнее. Если мы осознаем это, то, вероятно, сможем и изменить положение дел, научившись изменять собственное поведение. Только тогда и появимся мы сами, а с нами и другие люди, только настоящие, а не партнеры по заезженным пьесам. Хорошая перспектива, не правда ли? Теперь лишь один вопрос — *как?* Начнем с малого...

Глава 2. Как управлять своей психикой?

Вот так, совершенно незаметно, мы подошли к самому главному пункту программы: «А что делать-то, доктор?!» Отвечаю: работы — непочатый край. Впрочем, прежде чем перейти к непосредственным инструкциям по управлению своей психикой, должен сделать небольшую ремарку.

<Как ювелир удаляет налет с серебра, так мудрый очищает себя, медленно, тщательно, изъязв за изъязном. — *Дхаммапада*>

Психологи давно пришли к выводу, что каждый из нас относится к одному из двух психологических типов: мы или интерналы, или экстерналы (не нужно путать с экстравертами и интровертами — это другая классификация). Что скрывается за этими мудреными названиями? Экстерналы — это люди, которые всегда полагаются на случай, на судьбу, на удачу, на авось, которые рассчитывают не на себя, а на «стечение обстоятельств», т.е. ждут, а не делают. Вторые — интерналы —

напротив, рассчитывают на себя, они всегда думают о том, что от них зависит, что они могут сделать, чтобы повернуть дело к лучшему. Они делают, а не ждут, пока удача сама свалится им на голову.

Специальные исследования показали, что интерналам, как ни странно, по жизни «везет» больше, чем экстерналам. Они меньше страдают от психологических проблем, они более успешны в делах житейских, они оптимистичны и трудолюбивы. В отличие от интерналов, экстерналы сталкиваются с большим количеством психологических трудностей, неудачи — это их «конек», они постоянно впадают в пессимистическое настроение и чаще других кончают жизнь самоубийством. Кажется, такая незначительная разница, а такие разные судьбы.

Проще говоря, интерналы — это люди, которые готовы к тому, чтобы изменять свою жизнь, согласно собственному усмотрению; а экстерналы подобной смелостью не отличаются. Сейчас мы волевым усилием занимаем позицию интернала: отдавая себе отчет в том, что качество жизни определяется не какими-то внешними факторами, а качеством ее проживания, мы начинаем работу над своим поведением, т.е. осваиваемся с правилами управления собственной психикой (или мозгом — это кому как будет угодно). Принципы работы мозга нам известны, так что теперь переходим к принципам работы с мозгом.

Изменим привычку

Сначала определимся с точкой приложения наших усилий и тем, что мы хотим исправить. У России, говорят, две беды, у каждого из нас — три. Во-первых, страхи, тревоги, опасения; во-вторых, раздражение, гнев, чувство обиды; в-третьих, печаль, горе, чувство вины. Задумаемся, какая была бы у нас жизнь, если бы в ней ничего этого не было? У-ух! — какая была бы жизнь! Но откуда же эти беды?

Всякие отрицательные эмоции, как мы уже хорошо знаем из первой части этой книги, являются, с одной стороны, неизбежным следствием нарушения устоявшихся стереотипов поведения (привычек), с другой стороны, результатом невозможности достижения желаемого результата, т.е. это следствие нереализованности наших доминантных потребностей (желаний). Наконец, существенной причиной наших эмоциональных страданий может быть ситуация неизвестности и неопределенности, связанная и с нарушением динамических стереотипов (привычек), и с болезненным усилением доминант, однако главное — это конфликт непонимания между нашим сознанием и подсознанием (т.е. корой и подкоркой).

<Человек есть, конечно, система (грубее говоря - машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная но высочайшему саморегулированию. Во мне остается возможность, а отсюда и обязанность для меня, знать себя и постоянно, пользуясь этим знанием, держать себя на высоте моих средств. — *И. П. Павлов*>

К этому стоит еще добавить, что неоднократно возникающие отрицательные эмоциональные состояния и сами по себе становятся привычками. Мы привыкаем реагировать на какие-то события (факты или явления) определенным, весьма неприятным образом: побаиваемся, тревожимся, сердимся, раздражаемся, печалимся и впадаем в меланхолию. Иными словами, наш мир полон стимулов, в ответ на которые мы автоматически испытываем целый комплекс отрицательных эмоций. Вполне может стать, что смысла в таком реагировании нет никакого, что подобные негативные эмоциональные состояния — просто привычка. Но что это меняет? Если есть такая привычка, жизнь будет в тягость.

Так или иначе, если мы оказываемся в ситуации, которая не кажется нам слишком опасной, однако желаемого результата мы в ней не достигаем, то у нас возникнут эмоции раздражения, гнева, возможно даже — агрессия, способная вылиться в нападение. Если же мы оказываемся в ситуации, когда, при прочих равных, опасность кажется больше, чем в первом случае, то, вероятнее всего, мы будем испытывать страх и попытаемся осуществить бегство (реальное или виртуальное). В тех же случаях, когда и ситуация — не так, чтобы очень, а бежать некуда — «позади Москва», то, скорее всего, нам не удастся избежать состояния угнетенности духа — печали, страдания и ощущения тотального жизненного несчастья.

Однако очевидно, что всякий раз речь идет об оценке ситуации, это мы ее оцениваем, как пугающую, раздражающую или печальную. Если мы сможем в достаточной мере повлиять на собственные привычки, желания и сознание, то совершенно точно (заявляю это официально, как доктор) состояние наше изменится в лучшую сторону. **Если же мы проявим стойкость и будем придерживаться новых способов реагирования в прежних, изменившихся теперь условиях, то это войдет в привычку и нам более не придется испытывать этих неприятных эмоций, а потому**

качество нашей жизни будет более высоким по сравнению с большинством наших несчастных сородичей.

Это провокация!

Первым делом, как нетрудно догадаться, речь пойдет не о самолетах, а о привычках воспринимать вещи «дурными», т. е. опасными, раздражающими, огорчающими. И прежде всего, необходимо составить список таких ситуаций, обстоятельств, событий и т.п., которые для удобства мы станем называть провокациями. Итак, рисуем таблицу провокаций.

Таблица провокаций

Пугающие ситуации	Раздражающие события	Поводы для огорчений
1.	1.	1.
2.	2.	2.

Далее садимся и записываем последовательно в каждый столбец ситуации, провоцирующие нас на соответствующие эмоции. В первый столбец таблицы — ситуации, вызывающие у нас чувство страха или тревоги (например: вызов к начальнику, посещение врача, полет на самолете и т. п.). Во второй столбец заносятся те ситуации, в которых мы испытываем раздражение и чувство гнева (например: общение с кем-нибудь из родственников, недоброжелательность продавцов, невозможность решить какую-нибудь проблему и т. п.). В третий столбец, соответственно, попадут у нас те ситуации, которые являются типичными поводами наших огорчений, т. е. эмоций горя, печали, разочарования (например: необходимость решать какую-то рабочую проблему, которая совершенно не дается, а деваться некуда, ну, и другие сходные случаи).

Зачем мы составляем этот список? Ответ прост: врага нужно знать в лицо. Впрочем, это шутка, на самом деле он необходим, чтобы суметь осуществить необходимые действия, ведущие к изменению нашего стереотипа реагирования, прежде чем этот — прежний и нежелательный — стереотип реагирования начнет воплощаться в жизнь. **Если процесс уже запущен, то остановить его, мягко говоря, затруднительно, более того, всякие попытки изменить направление движения такого «поезда» на полном ходу могут быть чреватými.** Конечно, мы можем усилием воли сдерживать «внешний компонент эмоциональной реакции» (как говорят в этом случае психотерапевты), однако сама по себе эмоция не только никуда не денется, а, напротив, лишь усилится, что приведет к еще большему психологическому дискомфорту.

<Гамлет: Чем прогневили вы, дорогие мои, свою Фортуны, что она шлет вас сюда, в тюрьму?

Гильденстерн: В тюрьму, принц?

Гамлет: Да, конечно. Дания - тюрьма.

Розенкранц: Тогда весь мир - тюрьма.

Гамлет: И притом образцовая, со множеством арестантских, темниц и подземелий, из которых Дания - наихудшее.

Розенкранц: Мы не согласны, принц.

Гамлет: Значит, для вас она не тюрьма, ибо сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке. Для меня она тюрьма. — Уильям Шекспир>

Теперь самое главное. Запоминаем, как «Отче наш», правила, которые следует неукоснительно соблюдать всякому, кто вступил в неравную борьбу со своими привычками. Правил всего три.

Не нужно себя насиловать!

Правило первое, причем раз и навсегда: насиловать себя нельзя, это вредно для здоровья. Если что-то надо сделать, это надо сделать, но насиловать себя — это чистой воды безрассудство! Необходимо, прежде всего, разобраться, а почему это надо сделать и кому это надо. Вот, например, нам не следует раздражаться на родственников. Почему? Потому что это приведет к ряду неблагоприятных последствий: они, т.е. наши родственники, во-первых, расстроятся, во-вторых, сами будут раздражены, в-третьих, нас не услышат (хотя мы и будем кричать в своем раздражении), в-четвертых, воз ни на йоту не сдвинется с места. Следовательно, нам действительно не нужно раздражаться, не нужно, потому что бессмысленно. Иными словами, нам от нашего раздражения никакого проку, более того — сплошные убытки! Поэтому это именно нам нужно не раздражаться, нам, а не кому-нибудь, мы в этом сами и

заинтересованы.

К сожалению, повышенная раздражительность оказывается вредной не только для нашей психики и качества жизни, но и для телесного здоровья. В Сухумском обезьяннике проводили на этот счет чудовищный эксперимент. Самца шимпанзе отсаживали от его самки, которая у него на глазах спаривалась с другим, допущенным к ней экспериментаторами, самцом. Дело кончилось плачевно! Уже через месяц у первого самца, который испытывал выраженное раздражение, реагируя на всю эту «жизненную несправедливость», развилась стойкая и тяжелая гипертония! Почему? Очень просто: раздражение он испытывал, а вот реализовать его не мог по техническим причинам — загородка. Так что можно считать, что он насильно заставлял себя сдерживаться, ну в точности, как мы с вами... В общем, вредно это для здоровья.

<Воспитание себя самого через образование привычек и организацию их. Это и значит, что «материя» дана для упражнения «свободы»! Через темную привычку, через инерцию старайся подняться к лучшему. — *А. А. Ухтомский*>

Итак, если мы поняли, что нам что-то нужно, то очевидно, что **речь должна идти уже не о каком-то там подавлении и сдерживании собственных эмоций, а о сознательной, осмысленной выработке новых форм поведения, новых привычек вести себя иначе в прежних, раздражавших нас до сих пор, обстоятельствах.** Привычка — вещь особенная. Если я привык раздражаться в ответ на какие-нибудь действия или поступки своих близких, то я буду раздражаться в этих ситуациях автоматически. Но в этом случае я уже абсолютно себе не принадлежу, а это, согласитесь, весьма неприятно! Таким образом, выясняется, что насиловать себя у меня нет никаких оснований, но я должен всем своим существом осознать: мое раздражение бессмысленно и вредно для меня самого.

Правило первое

Первое правило: ни в коем случае не позволяйте себе реагировать на провокацию так же, как вы реагировали прежде. Помните, что **если вы повторите прежний стереотип поведения, то он лишь закрепится, усилится**, повторение — мать учения! Если при встрече с той ситуацией, которая традиционно вызывает у вас чувство страха (тревоги, беспокойства и т. п.), вы поддадитесь своему чувству и попытаетесь избежать этого контакта, то, возможно, вам это удастся, а следовательно, вы испытаете облегчение, но это станет для вашей психики, в последующем, еще одним стимулом к тому, чтобы бояться и скрываться, соответственно. В случае раздражения и печали — то же самое: дав своим эмоциям выход, вы самолично откроете дверь агрессии и страданиям!

<Перестать бояться невозможно, если ты всякий раз находишь способ избежать опасности - бегством, симуляцией, обращением за помощью и проч. — *Научный факт*>

Однако свято место пусто не бывает, и поэтому **нельзя отменить одну реакцию, не заменив ее на иной, новый способ реагирования.** Этот новый способ вам необходимо продумать предварительно (во время встречи со своей провокацией времени на раздумье у вас не будет). И должен предупредить, что, продумывая новый возможный способ реагирования в данных обстоятельствах, необходимо убедиться в следующем. Если это пугающая ситуация — этот способ должен исключать какие-либо попытки избежать ее. Если это раздражающая ситуация — новый способ вашего реагирования должен полностью исключать какие-либо формы нападения на раздражающий объект. Если это ситуация горя и печали — в новом способе реагирования не должно быть никакой пассивности!

<Все человеческие ошибки суть нетерпение, преждевременный отказ от методичности, мнимая сосредоточенность на мнимом деле. — *Франц Кафка*>

Здесь есть и еще один немаловажный нюанс. **Когда вы находите способы иначе реагировать на свои провокации, возникают новые устойчивые связи между этой провокацией и новыми реакциями с вашей стороны.** В дело, так сказать, вступают новые агенты, которые разбавят среду и снизят концентрацию привычной для вас реакции. Если же вы продолжите реагировать прежним способом, т. е. попытками избежать пугающей ситуации или агрессией в ситуациях, где у вас традиционно возникает раздражение, то иные связи между этой ситуацией и вашим собственным состоянием не будут образовываться. Сами же эти ситуации станут «вычищаться» от всяких иных реакции и состояния, становясь исключительно пугающими, или исключительно раздражающими, или исключительно печальными. Фактически вы почти насильственно заставляете себя думать только о том, как опасна эта опасность (как раздражает эта раздражающая вас ситуация; как тяжела эта мука и т. п.), в результате вы просто не оставляете себе выбора реагировать иначе.

Правило второе

Помните, что всякая ваша эмоциональная реакция комплексна, в ней есть и мышечный компонент, и телесный. Если вы позволите вашему мышечному напряжению усиливаться, то это будет автоматически усиливать и интенсивность данной — негативной — эмоциональной реакции. **Мышечное напряжение выступает здесь как мощный источник энергии, последняя же пойдет на усиление вашей тревоги, раздражения или отчаяния.**

Относительно телесного компонента эмоционального реагирования следует помнить: он настолько же опасен, насколько опасны и деструктивные мысли. Однако мы, как правило, не замечаем, что в ситуации тревоги или раздражения усиливается частота сердцебиений, повышается потливость, изменяется ритм дыхания (оно становится более частым и поверхностным). Как показывают исследования, главная задача состоит здесь в следующем: необходимо заметить эти физиологические реакции (реакции вашего тела), а потом оценить их соответствующим образом. То есть вам необходимо осознать, что все это не более чем следствие вашей же избыточной эмоциональной реакции. Ничего особенного в этих телесных состояниях нет, но своими страхами и раздражением мы их только усиливаем.

<Самоконтроль похож на тормоза в поезде. Он полезен, когда вы обнаруживаете, что движетесь в неправильном направлении; но просто вреден, если направление верное. — *Бертран Рассел*>

Кроме того, специфическим образом при тревоге, раздражении и печали ведет себя ваше внимание, переключаясь с нейтральных, в сущности, внешних раздражителей на ваши «внутренние» образы. Вы смотрите на пугающие вас обстоятельства, но видите в этот момент не то, на что смотрите, а разнообразные «внутренние» картины (например: картину собственной смерти или бедствия, картину страдания и боли, картину своего унижения или позора, картину утраты и каких-то потерь). Таким образом, вы как бы выпадаете из настоящего, актуального момента, проваливаясь в собственные фантазии, которые, следуя своей привычной тенденциозности, и рисуют вам столь устрашающие картинки. Картинки эти, конечно, не более чем плод вашего же воображения, однако плод этот способен довести любого нормального человека до такой кондиции..., точнее — до полной некондиции. **Ваша задача, таким образом, сводится к тому, чтобы в данной стрессовой ситуации (когда вы пугаетесь, раздражаетесь или расстраиваетесь) видеть, слышать, чувствовать все то, что в действительности происходит в данный момент времени и пространства,** причем во всех подробностях, с нюансами, но без каких-либо оценок. Просто фиксация, фиксация и еще раз фиксация на жизни, а не на собственных опасениях.

Правило третье

Никогда не ищите оправданий своим негативным эмоциональным реакциям! Помните о почти безграничных возможностях нашего подбострастного в отношении подкорки сознания. Оно всегда сможет найти достаточное количество каких-нибудь вполне «логичных» доводов, говорящих вам о том, что, мол, и страх здесь — в этой ситуации — уместен, и раздражение вполне обосновано. **Верить своему сознанию в моменты страха, раздражения или печали — смерти подобно!** Конечно, у ваших страхов, вашего раздражения или печали есть причины, но отнюдь не те, в важности которых вас будет уверять ваше сознание.

<Человек находит себя среди действий и не может удержаться от вопроса о причинах. Как существо косное, он хватается за ближайшую из них как за наилучшую и на этом успокаивается. В особенности любит поступать так человеческий рассудок. — *Йоганн Вольфганг Гете*>

Каковы эти причины? Вы их знаете: нарушение привычного жизненного стереотипа, столкновение вашего желания с возможностями среды (с объективными трудностями), это, наконец, просто привычки именно таким образом реагировать на те или иные обстоятельства. Как вы догадываетесь, ни одна из этих причин не стоит того, чтобы портить себе жизнь, тем более что помощи от подобных — негативных — эмоциональных реакций ждать не приходится. **Да, в нашей жизни встречаются трудности, но это вовсе не означает, что к ним следует прибавить еще и трудности психологические.** Мало вам одной беды (если это, конечно, действительно беда, а не то, что ею кажется), хотите сделать из одной — две?! Это вряд ли разумно.

Что ж, таковы три основных правила, которые необходимо помнить и реализовывать в моменты, когда вы сталкиваетесь с провокациями, т. е. теми событиями, которые были предварительно определены вами как таковые и внесены в соответствующие рубрики таблицы провокаций. Главное же состоит в том, что вы не должны позволять себе быть жертвой собственных негативных эмоциональных реакций, т. е. позволить им протекать так, как им вздумается. В конечном счете, чья это жизнь — их

или ваша? Я думаю, что ваша, а потому вы и должны решать, как именно вы будете реагировать. Если реакции страха, раздражения и печали вас устраивают, то, разумеется, здесь никто не неволит. Однако же если есть на этот счет и другие мнения, то нужно просто помнить и реализовывать перечисленные здесь правила.

Секреты мастерства

Теперь о технологии. Это, безусловно, важный вопрос. Мы вполне можем научиться затормаживать свои нежелательные эмоциональные реакции и формировать новые стереотипы поведения в прежних, провоцирующих нас, обстоятельствах. И. П. Павлов говорил по этому поводу: **«Человек должен воспитывать в себе нужные торможения»**. Впрочем, я бы здесь добавил: это он должен самому себе, поскольку он является первой жертвой своих тревог, своего гнева и своего страдания. Однако здесь важно быть своевременным, помните ленинский тезис: «Вчера было рано, завтра будет поздно!»? Это вот как раз про этот случай!

Появление в поле вашего зрения провоцирующей ситуации есть сигнал к немедленным и решительным действиям. Сами по себе обстоятельства не бывают хорошими или дурными, они нейтральны, а потому наша негативная реакция на них хоть и запрограммирована, но не является обязательной и неизбежной. В связи с этим сначала нужно включить тормоза и буквально прокричать себе: «Стоп!» или «Стоп, машина!», «Постой, паровоз, не стучите колеса!» Впрочем, чем короче инструкция — тем лучше. После этого сразу же повторите про себя вечную гайдаевскую истину: «Жить хорошо! А хорошо жить — еще лучше!»

<Всякая привычка и способность поддерживается и усиливается соответствующими действиями. Вот так обстоит и с привычками и способностями души. Когда ты разгневаешься, знай, что не только это с тобой случилось зло, но что ты и привычку свою усилил, как бы подбросил в огонь хворосту. Так вот, если ты хочешь не быть раздражительным, не давай пищу этой своей привычке, не подбрасывай ей ничего, способствующего ее усилению. Сначала успокойся и считай дни, в которые ты не раздражался. Обычно я раздражался каждый день, теперь через день, потом - через два, потом - через три. А если у тебя пройдет так тридцать дней, соверши за это жертвоприношение богу. Привычка ведь сначала ослабляется, а затем и совершенно исчезает. — *Этикет*>

Теперь к делу. У вас есть две возможности: реагировать на эту провокацию, как вы делали это обычно (страхом, агрессией или печалью), или как-то иначе. Чтобы сподвигнуть себя на второй вариант поведения (который я заведомо рассматриваю как значительно более эффективный и достойный), необходимо представить себе последствия обычного способа вашего реагирования в этой ситуации. Грубо говоря, нужно «просмотреть», чем дело кончится, если продолжать вести себя в прежнем духе, т.е. увидеть последствия своих страхов, своего раздражения и печали. Можно, конечно, довести себя до белого каления (или до любого другого каления) собственным ужасом; можно разругаться со всеми вдрызг, сделать из себя неврастеника, который всего боится, взрывается на ровном месте; можно, наконец, стать вечным печальником — главным исполнителем роли царевны Несмеяны. Если этот вариант устраивает — слава богу, и милости просим. Но я думаю, что он не устраивает, а если же его представить себе во всех красках, то и вы будете так думать. Более того, эта целительная фантазия буквально вынудит вас отказаться от прежнего способа реагирования. Что, собственно, и требовалось доказать.

Далее в ход идут три приведенных выше правила, и считайте, что дело в шляпе. Еще пару-тройку таких «встреч» с этой вашей провокацией, и вы с ней более уже никогда не увидите.

Почему? По той простой причине, что **более эти обстоятельства уже не будут вызывать у вас прежних негативных эмоциональных реакций, т. е. они перестанут быть провокациями**. Впрочем, подчеркну это еще раз и особо: это не события (факты или явления) вас провоцируют, это вы на них провоцируетесь. Таким образом, изменение их статуса — из провокаций в непровокации — дело сугубо личное, т. е. ваше.

«У меня такой характер!» Меняться или оставаться таким, какой есть?

Жизнь не складывается: мужья уходят, жены в депрессии, друзья дуются, на работе постоянные стычки, с родителями общего языка не найти, с детьми и подавно. Знакомо?.. Впрочем, когда начинаешь на все это жаловаться, можно напороться на нелицеприятное: «А ты на себя-то посмотри, с таким (такой), что, можно жить?» И что на это ответить? «У меня такой характер!» — вот единственное, что сразу приходит на ум. Иными словами, хотите — миритесь и принимайте таким, какой есть, а не

хотите — скатертью дорожка! Но каков итог? «И скучно, и грустно, и некому руку подать». Проще говоря, мы же от своего характера и страдаем.

<Личность человека определяется как биологической наследственностью, так и средой. Сила нервной системы (темперамент) - прирожденное свойство, характер (форма поведения) во многом состоит из приобретенных привычек. — *И. П. Павлов*>

Принято думать, что характер — это вещь раз и навсегда данная, как цвет глаз и другие дактилоскопические характеристики. Однако же это большое заблуждение. Во-первых, характер не выдается, а формируется; во-вторых, он может и меняться, причем очень существенно. От рождения мы получаем только то, что называется темпераментом, т. е. такие черты нашей психики, которые определяют скорость и силу реакции. И. П. Павлов доказал, что «человеческие» темпераменты — холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик — есть даже у собак! Но в исследованиях показано, что с течением жизни даже эти базовые, как кажется, психологические типы у человека могут существенно меняться. Что уж говорить о характере, который плоть от плоти — продукт воспитания!

По сути дела, наш с вами характер — это огромная совокупность привычек, способных реагировать в тех или иных ситуациях. Скандалить, как вы догадываетесь, можно медленно и слабо, а можно быстро и сильно. Скорость и сила реакции разная, но привычка учинять скандалы, по сути, одна и та же, т.е. это характер, а не темперамент. В свое время, в возрасте пяти, может быть, лет, а то и меньше, мы избрали такой способ реагировать на ситуации дискомфорта. Могли избрать и другой, но получилось так, что закрепился именно такой вариант поведения. Но характер — это отнюдь не «вторая натура», это просто привычка, которая меняется точно так же, как привычка ходить не в тот универсам, где все стало дорого, а в тот, где стало, наоборот, дешевле. Характер может быть изменен, и его следует изменить, если из-за него вся идет под снос.

Какие черты характера следовало бы поменять? Здесь есть два негативных полюса: один — это характеры, где преобладают черты экспрессивности и агрессивности; другой — это характеры, где избыточно выражены уступчивость и пассивность. Первый типаж — это лица, у которых на первом плане собственное «Я», которые готовы отстаивать свою точку зрения до хрипоты, которые никогда не пойдут на уступки просто потому, что компромисс — это не их стиль. Вторые, напротив, живут так, словно бы их и нет вовсе, они всегда готовы со всем согласиться, только бы не возникло конфликта, они не умеют сказать «Нет!», а соглашаются только потому, что «как-то неловко» не согласиться. Остальные же, кто не попал на тот или другой полюс, пребывают где-то посередине, заимствуя недостатки у тех и других, в зависимости от ситуации.

Если ваш характер скроен по первому варианту, то вас ожидают постоянная раздражительность, беспокойство, внутренняя напряженность. В вашем социальном окружении будет сначала душно, как перед грозой, а потом — пусто, глухо и одиноко. Впрочем, на таком запале можно многого добиться — карьера, бизнес, социальный статус, но на душе воцарится озлобленность, а это никуда не годится. Если же у вас характер пассивного, нерешительного человека, то вы ничего не добьетесь, постоянно оставаясь на вторых ролях, а другие люди не будут испытывать к вам интереса, и снова — одиночество, а вслед за ним депрессия и пустота.

<Если мы хотим победить в себе нежелательные эмоциональные наклонности, мы должны хладнокровно и отстраненно имитировать внешние проявления тех черт характера, которые предпочли бы иметь. — *Уильям Джеймс*>

Важно понять, что недостатки нашего характера, в первую очередь, нам самим и мешают. Мы же живем среди тех, кому докучаем своим характером, а потому этот бумеранг нам регулярно и возвращается. Поэтому **если вы посчитали нужным изменить свой характер, то помните, что вы это делаете не для других, а для самих себя, тогда эта задача будет проще решаться.** Как же изменить свой характер? Сначала нужно уяснить, в каких ситуациях вы привыкли реагировать не самым подходящим образом, чреватых издержками. После этого необходимо отследить, как именно вы реагируете в этих ситуациях, а потом продумать, какой вариант поведения здесь был бы более удачен и выгоден. Далее переходим к самому сложному.

Самое сложное состоит в том, что нужно успеть затормозить свою привычную неблагоприятную реакцию в подобных ситуациях, прежде чем она полностью реализуется и накроет вас с головой. Затормозили и задумались: а что будет после того, как я учиню здесь скандал или, напротив, склоню голову и почувствую себя виноватым? А будет после этого или плохое к нам отношение, или будут на нас ездить! Оно вам надо?! Нет. Когда вы это поймете, то вспоминайте тот вариант поведения в этой ситуации, который вы продумали в качестве запасного, и реализуйте его. Если на вас не разобидятся или если на вас не будут ездить, то возникнет «положительное подкрепление», а потому в следующий раз вам будет уже проще менять свое поведение. Постепенно это новое поведение и вовсе войдет в

привычку. Характер меняется, если, конечно, хочешь его изменить.

Оседлаем доминанту

Привычка, хоть и говорят, что вторая натура, вполне может быть изменена. Люди, как известно, и родной язык могут позабыть, что уж говорить о каких-то там привычках — было бы желание и было бы оно подкреплено делом. С доминантами же проблема посерьезнее. Если у нас возникла какая-то доминанта, будем ее называть патологической, то справиться с ней непросто. Проблема заключена в самом механизме доминанты, которая, как мы помним, играет роль гегемона в психике человека, что дает ей неоспоримые преимущества, по сравнению с нами — ее, смею надеяться, категорическими противниками.

Впрочем, сетовать и ссылаться на «объективные» трудности — это значит лишь множить объяснения, без которых, при наличии патологической доминанты, и так тошно. Кроме того, доминанта — это, по сути, наше желание, а бороться с желанием, сами знаете, несподручно. Чтобы что-то делать, нужна мотивация, а мотивация — это желание. **Таким образом, чтобы бороться с этим — доминантным — желанием, необходимо конкурирующее, т. е. иное, противоположное ему желание.** Этот круг кажется замкнутым, а клубок наличествующих здесь проблем — запутанным, но попробуем все-таки первый разорвать, а второй — распутать. Начнем со второго.

«Смирно» или «вольно»?

Мы уже хорошо знаем, что доминанта возникает на уровне нашей подкорки, потом поступает в сознание, которому, в свою очередь, надлежит найти этому желанию подходящую форму и выражение. Сознание, не отличаясь особой сообразительностью и вообще какой-либо разборчивостью, сразу превращает это исходящее от подкорки желание в «требование», что, если верить А. Эллису, делает нас исправными невротиками высшего разряда, т. е. расплачиваемся мы самым дорогим — своим психическим благополучием. Все вроде придумано в психике по уму, а на деле выходит бог знает что. При этом достойного и желаемого нами качества жизни не выходит вовсе.

Конечно, первое, чем нам стоило бы заняться, это справиться со своими требованиями. Во-первых, необходимо признать, что все требования, которые мы, зачастую сами того не осознавая, предъявляем себе, другим и окружающему миру, — вещь весьма и весьма недостойная. Вот подумайте сами: я предъявляю требование к другому человеку, а в связи с чем? Я пришел со своим уставом в его монастырь, а завтра что, он со своим ко мне заявится? Неинтересная история получается.

<Если вы жестко и неуклонно придерживаетесь своих требований, если вы догматически настаиваете на том, что у вас все *должно* получиться хорошо, что вас *должны* одобрять окружающие, что к вам *должны* относиться справедливо, что вы *должны* жить в приятных и комфортных условиях, - так вот, если вы упорно стоите на таких позициях, то вы добьетесь того, что сделаете сами себя несчастными и, не исключено, нанесете огромный ущерб делу достижения наиболее желанных целей. Придерживаясь своих требований, вы сами выбираете императивные понятия «должен» и «обязан» - сознательно или бессознательно. — Альберт Эллис>

Требовать от окружающего мира? Сколько сперматозоидов и яйцеклеток вышло в тираж, а только те, что стали мною, получили шанс выйти в жизнь, а я, видите ли, сижу тут и требую, чтобы эту командировку мне продлили на вечность и сделали ее, кроме того, исключительно комфортной — без накладок, проблем, тягот и неприятностей. В начале XX века средняя продолжительность жизни составляла 40 лет, сейчас, по данным мировой статистики — 80. Мои прадеды лучину жгли да воду в дом ведрами таскали, а я перед телевизором прохлаждаюсь да завтрак себе в микроволновой печи грею, но мне все еще дискомфортно, я, видите ли, требую! По щучьему веленью, по моему хотенью!.. Нет, это, по меньшей мере, наглость.

Или вот, например, требования к самому себе... Это как же нужно себя не уважать, чтобы требовать от себя быть самым лучшим, самым удачливым, самым-самым! Вот я, например, ростом не вышел или у меня ботинок 47 размера, и что теперь? В петлю? Да, не знаю я пяти языков, да, не прочел всей на свете художественной и научной литературы, нет у меня ни слуха, ни голоса, и вообще я кошу правым глазом! Что теперь? Застрелиться? Что это за мода такая — «ты должен»! Кому должен, в связи с чем?! Я тут шучу все, но, право, наши требования, адресованные самим себе, — это чистой воды неприличие.

<Вопрос не в том, что, согласно моим понятиям, должны делать они, а в том, что могу сделать я,

чтобы побудить их делать это. Для меня гораздо важнее уважать их свободу, чем уничтожать препятствия к тому, что в их пользовании ею представляется мне злом. — *Йоганн Готтлиб Фихте*>

Да и потом, насколько эти требования состоятельны, какой в них прок? Что получается: я требую, никто, разумеется, даже к сведению мои требования не берет, и я страдаю! Так?! При этом понятно, что у другого человека свое, отличное от моего, видение ситуации, а главное — свои интересы, которые он и лоббирует. Он не должен этого делать? Вряд ли. Я, конечно, раздражаюсь, думаю, что у меня есть неоспоримые аргументы в пользу моего требования, однако это они для меня неоспоримые, а у него спросите... Он так оспорит, что мало не покажется! Требования к миру — это, вообще, настоящая утопия. Я вот так потребую, а потом сижу и дрожу — ведь дураку понятно, что оттого, что я не хочу заболеть раком, раковые клетки в моем организме в меньшем объеме образовываться не станут, да и кирпичи, падающие с крыши, от моих требований траектории своей не изменят, а вот я, при такой внутренней политике, в дурдом угожу, причем без всякой теории вероятностей — непременно! Вот и все результаты.

Кажется, что от себя можно требовать — мол, самосовершенствование там, то-се. Иллюзия чистой воды, доложу я вам! Вот если разобраться: что такое требование? Это исключительно разросшаяся доминанта, которая всего меня парализовала, в каком-то направлении толкнула, а направление это оказалось тупиковым. Вот я в этом тупике стою и самосовершенствуюсь! Замечательно, лучше не бывает! **Вообще говоря, любое требование — это фиксация на цели, которая не достигается** (сейчас, а может быть, и вовсе недостижима). При этом все остальное игнорируется, тогда как промеж того, что прошло мимо, подчас бывают и проходные варианты. Да, хороша Маша, а не наша! Мы бросаем все свои силы на желание, которое не может быть достигнуто, а в результате не достигаем того, чего вполне могли бы достичь. Такова роковая роль требования...

Секреты от Будды и других психотерапевтов

У любого человека на самом деле одна-единственная проблема — это его желания. Когда у тебя много желаний, то совершенно непонятно, что с ними делать и куда от них деваться. Но если у тебя вообще нет желаний и ничего-то тебе не хочется, то это депрессия, а потому хорошего тоже мало. Как ни крути, с этими желаниями, будь они неладны, нужно что-то делать...

<Мы жаждем истины и находим в себе лишь сомнения. Мы ищем счастья и находим только страдания и смерть. Мы не способны отказаться от желания счастья и не способны обладать уверенностью и счастьем. Это желание оставлено нам и для того, чтобы нас покарать, и для того, чтобы показать нам, с какой высоты мы пали. — *Блез Паскаль*>

Если верить истории, то первым вопрос о пагубности желаний поставил Сиддхартха Гаутама Будда. От рождения он был принцем, жизнь его ограничивалась огромным дворцом, где он и жил припеваючи. Оберегали юного принца самым серьезнейшим образом. Но когда минуло затворнику 30 лет, захотелось ему посмотреть на мир. Тайно будущий Будда покинул свой дворец и оказался в городе. Там ему повстречался несчастный нищий, просящий милостыню, потом калека, изнемогающий от болезней, а в довершение ко всему мимо прокатил погребальная процессия. Потрясение Сиддхартхи оказалось сильнейшим, более чем. «Мир есть страдание», — решил он.

Причину человеческого страдания Будда отыскал почти сразу — все дело в желаниях. Действительно, не было бы у человека желаний, он бы и не расстраивался, что у него нет пищи и крова, что здоровье его ни к черту, а смерть стоит за порогом. Только если он хочет (того, другого, третьего), тогда и будет разочарован, тогда и потерпит фиаско. **Отказаться от желаний — вот рецепт, который Будда прописал бестолковому человечеству.** Желаящие могут попробовать, для тех же, кого этот способ не устраивает, следующий рецепт.

Древняя Греция славилась теоретиками счастья, с практиками тогда, как, впрочем, и сейчас, царил хронический дефицит. Одним из приятных исключений стал Эпикур. Его имя до сих пор ассоциируется со словом «удовольствие». Если что и представляет ценность в человеческой жизни, полагал Эпикур, так это возможность получать удовольствие. Однако он вовсе не был поборником страстных наслаждений, напротив! Зачем вам удовольствие, после которого наступит расплата физического недомогания и множество других неприятностей? Вкусная еда приятна, но берегитесь несварения желудка! Вино — достойный напиток, но зачем вам головная боль похмелья? Сексуальные наслаждения — лишь миг, после которого следуют семейные проблемы и детский плач по ночам! **Будьте умеренными, рекомендовал Эпикур, и эта рекомендация, безусловно, достойна внимания, но умеренность не всем по зубам.**

Не справившиеся со статусом Будды и не выдержавшие умеренности Эпикура становятся

невротиками. Как это происходит? Очень просто: есть желание, но нет возможности, и вот вам невроз. Причем учтите: желания человека далеко не всегда известны даже ему самому! На то бессознательное и бессознательно, что о нем ничего нельзя знать. Большинство наших желаний удерживается сознанием и здравым рассуждением глубоко внутри психики. Иногда, впрочем, этот «внутренний конфликт» выходит на поверхность. Например, женщина давно не испытывает влечения к своему мужу, но живет с ним по ряду «объективных» причин. Или женатый мужчина испытывает влечение к какой-то женщине, но запрещает себе иметь с ней интимные отношения по «моральным соображениям». Конфликт, так сказать, налицо.

<Отказ от притязаний дает нам такое же желанное облегчение, как и осуществление их на деле, и отказываться от притязания будут всегда в том случае, когда разочарования беспрестанны, а борьбе не предвидится исхода. — Уильям Джеймс>

Для сознания тут все просто и понятно: нельзя так нельзя, а надо — значит надо. Но бессознательное этой «железной логики» понять не может. Тут-то и разворачивается драма: у женщины сердце начинает из самого себя выпрыгивать, мужчину тревога одолевает или депрессия у них обоих развивается. Можно, конечно, покивать на магнитные бури (они и вправду шалят нынче), но отрицать «психологическую природу конфликта» — значит ставить самого себя в дурацкое положение.

Поддадимся искушению

Ну, да мы отвлеклись, вернемся к доминанте. Как мы уже знаем, у доминанты, согласно А. А. Ухтомскому, может быть два конца, т. е. есть два варианта, когда наше требование (и стоящее за ним желание) может быть снято. **Во-первых, «внутренний конец доминанты», когда желание доходит до своей цели, удовлетворяется и благополучно отмирает, по крайней мере, на время.** Так работает, например, пищевая или половая потребность. Именно об этом «конце» доминанты говорил в своем знаменитом афоризме Оскар Уайльд: «Единственный способ справиться с искушением — это поддаться ему». Звучит не только забавно, но и правдиво. **Во-вторых, возможен «внешний конец доминанты» — когда господствующая доминанта вытесняется другой, более мощной и насыщенной доминантой (т.е. потребностью).** Например, в случае пожара вы вмиг забудете о том, что у вас на работе дела не ладятся. Не до того! Если же не пожар, а вы просто обожгли руку, то вам, скорее всего, будет не до чтения специальной литературы.

Как все это работает, т. е. как доминанта приходит к своему концу в нормальных, обычных, естественных условиях, понятно. Но как быть с теми доминантами, которые не имеют конечного пункта назначения (иллюзорные цели, например, не достижимы), или же в тех случаях, когда мы имеем некую патологическую доминанту, а жизнь не предлагает нам ничего, что смогло бы ее вытеснить. А ведь так, как правило, и получается! Все доминанты, которые принадлежат сознанию, т.е. которые стали требованиями, не могут быть удовлетворены (т.е. внутренним образом закончиться), поскольку находятся в «идеальной сфере». Наши потребности, порожденные подкоркой, пытаются найти свое удовлетворение в сознании, а у этих «слоев» психического принципиально разная природа: в одном случае — это ощущения, в другом — представления, и одно с другим никак согласовать невозможно.

<Я, Екклесиаст, был царем над Израилем в Иерусалиме; и предал я сердце свое тому, чтоб исследовать и испытывать мудростью все, что делается под небом: это тяжелое занятие дал Бог сынам человеческим, чтобы они упражнялись в нем. Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все - суета и томление духа! Кривое не может сделаться прямым, и чего нет, того нельзя считать. И предал я сердце мое тому, чтобы познать мудрость и познать безумие и глупость; узнал, что и это - томление духа. Потому что во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь. — Екклесиаст>

Рассмотрим на примере. Положим, с половой потребностью как таковой все понятно — возбудился, нашел способ удовлетворения и удовлетворился. Все, конец доминанты. Но как быть с потребностью во взаимной любви? Это вам, дорогие мои, не фунт изюму, причем каждый знает этот «не фунт» по собственному опыту. Тут, что бы ни происходило, никакая конкурирующая доминанта (кроме, может быть, каких-нибудь гипертрофированных, крайне болезненных доминант тревоги, отчаянной агрессии или полномасштабной депрессии) не в силах изменить диспозицию сил. Поиски «идеальных отношений» большинство нормальных людей продолжает до бесконечности, несмотря на постоянные разочарования и отчаянные свидетельства реальной действительности о том, что подобных отношений «в природе не существует».

Конечно, не все так бесперспективно, как это может показаться на первый взгляд, однако без помощи специалиста, т. е. врача-психотерапевта, в ряде случаев никак не обойтись. Рассказать о том,

что и как специалист в этом случае делает, я, к сожалению, в рамках этой книги не могу — даже если бы и попытался, все равно бы ничего не вышло. Впрочем, о двух важных правилах и одной хитрости имеет смысл рассказать.

Клиника любви

И мужчины и женщины часто обращаются к психотерапевту за помощью: «Доктор, излечите любовь!» Кажется, доктор должен воскликнуть: «Господи, но разве это можно лечить?! Ни в коем случае!» Если доктор так закричал, то оставьте этого доктора. **Любовь, действительно, имеет все признаки заболевания, хотя лечится, надо признать, непросто.** Что перед нами — болезнь или здоровье, определить достаточно просто. Во-первых, нужно понять, насколько «больной» адекватен; во-вторых, насколько ему хорошо, а если и хорошо, то не скрывается ли за этим «хорошо» какого-то подвоха. Если использовать представленные критерии, то влюбленный, безусловно, болен. Как это обычно и бывает, всякая болезнь есть результат страдания нормальной, естественной функции организма или мозга. Какая же функция страдает, когда мы «заболеваем» любовью? Правильно, функция доминанты, о чем мы уже выше и рассказывали.

<Любовь уничтожила во мне все! У меня остался лишь голос мой, который вечно повторяет тебе, что я люблю тебя! Но ты ведь не устала внимать ему, хотя он и сторожит твой слух повсюду? - На разнообразном, вечно меняющемся фоне моего сознания твой чистый и цельный образ выступает еще ярче, еще рельефнее. — *Сьерен Кьеркегор*>

Теперь обсудим, как же это сумасшествие может закончиться? Все мы уповаем на здравый смысл, но сами эти надежды — первый признак его отсутствия. Рассмотрим возможность внутреннего конца любовной доминанты. Оказывается, что когда объект нашей страсти отвечает нам взаимностью, желание любить его и дальше начинает внезапно таять, пройдет от месяца до полугода — и его нет вовсе! Добившись желаемого, мы перестаем в нем нуждаться. Стоило ли так усердствовать? Кроме того, обязательно возникнет разочарование, и от этого потребность в «большой и чистой любви» не только не пропадет, но лишь усилится. Рассмотрим теперь возможность внешнего конца любовной доминанты. Допустим, объект нашей любви проявляет себя каким-то образом, который совершенно несовместим с его образом в нашем внутреннем пространстве. Мы неизбежно испытываем чувство тяжелейшего разочарования, кажется, почва уходит у нас из-под ног, а с ней и то, что звалось прежде любовью. Печально...

Всякие отношения, замешанные на страсти, подобны бенгальскому огню — светят ярко, но не греют и быстро выгорают. Это большое заблуждение — думать, что такая любовь может длиться вечно, что на таком фундаменте возможно семейное счастье. Впрочем, влюбленному, больному с любовной лихорадкой это не объяснишь, доминанта не позволит. Однако за любую ошибку приходится платить — слезы, разочарование, ненависть, одиночество: вот наша плата. Мы выходим из этой инфекции под названием «любовь» истощенные, обессиленные, полные тоски и пессимизма. Не случайно, многие, не справившись с этой ношей, пытаются свести счеты с жизнью. Впрочем, поскольку в дело замешано сознание, подавленность быстро или помедлив, но обязательно сменится надеждой — «Пора влюбиться!».

Волевым решением!

Во-первых, необходимо помнить, что всякая доминанта, пока она действует, представляет своего рода незавершенную ситуацию. Что это значит? Буквально следующее: **если мы находимся в какой-то ситуации, т. е. она для нас актуальна, привлекает к себе наше внимание, вызывает наши реакции, заставляет нас о себе думать, значит, где-то тут кроется какая-то наша потребность, желание.** В противном случае мы бы на этой ситуации свое внимание не заострили. Но что это за желание? О какой именно потребности идет речь? Этим вопросом, как ни странно, мы практически не задаемся, а следовало бы. Часто ли вы у себя спрашиваете: что я тут делаю?

Допустим, вы постоянно думаете о каких-то делах, связанных с вашей работой. Зачастую это напоминает настоящую навязчивость: вы без конца возвращаетесь к одной и той же теме, осмысливаете ее, дополняете новыми фактами, прокручиваете разнообразные возможности, у вас появляются связанные с ней прогнозы, дополнительные требования и масса объяснений. Думаю, это вам знакомо. Впрочем, если это не рабочие моменты, то, например, какие-то отношения с кем-то из ваших родственников, близких, знакомых, друзей, возлюбленных и т. д. Наконец, это может быть практически любая проблема, связанная со здоровьем, финансами, хобби и пр. По сути, у вас в голове по поводу этой

навязчивости формируется целое «виртуальное пространство» с разнообразными героями, обстоятельствами, качествами и характеристиками.

<Что делать мне, чтобы быть счастливым?> Этого я не знаю, но говорю тебе: будь счастливым и делай тогда то, к чему есть у тебя охота. — *Фридрих Ницше*>

Но какую именно задачу вы решаете? Чего вы пытаетесь добиться — там, внутри своей головы? Пытаетесь уговорить начальника быть с вами более дружелюбным и оценить ваши труды по достоинству? Может быть, вы выясняете подобным образом отношения с вашим супругом, родителями и детьми? Вы ждете, что они, наконец, прозреют, все поймут и будут после этого любить вас? Станут относиться к вам так, как вы того заслуживаете? Или — кстати, тоже вариант — вы пытаетесь решить какую-то задачу, связанную непосредственно с вами: например, вопрос достижения вами определенного профессионального уровня или формирования какой-то личностной черты, которая, как вам кажется, у вас хромает? Что именно вы делаете? Зачем вы создаете это пространство? Чего вы пытаетесь добиться? Есть ли в этом какое-то «разумное зерно», есть ли в этом какой-то реальный смысл? Достижимы ли, наконец, поставленные вами цели? А если и достижимы, то что вы собираетесь делать с этими достижениями?

Боюсь, что в ряде случаев все поставленные сейчас вопросы сталкиваются с непреодолимой пропастью, натываются на пустоту. **Действительно, многие вещи, которые мы делаем, мы делаем автоматически, словно заведенные. В какой-то момент нас включили, словно роботов, а теперь мы и сами включились в это дело.** Что такое эти постоянные выяснения отношений дома и на работе? Какой в них прок, что случится, если вдруг они разрешатся? Не знаете? Возможно, вы очнетесь тогда, помедлите и снова двинетесь дальше, т.е. перейдете к следующей ситуации, где создадите для себя новое, но точно такое же, по сути, виртуальное пространство, новую игру. И сколько это будет продолжаться? А главное — ради чего? Не хотелось бы вам взять и закончить все это мигом, просто, с помощью элементарного волевого решения — закрыть тему и заняться чем-то другим, чем-то, что будет и более интересным и, главное, более продуктивным, более существенным?

<Финикийцы, которым оракул поведал избрать царем того, кто первый встретится им с телегой по дороге к храму Зевса, повстречались с простым земледельцем Гордием и произвели его царем. Телегу, изменившую его судьбу, Гордий поставил в храме Зевса и к дышлу ее прикрепил ярмо, завязав чрезвычайно запутанный узел («гордиев узел»). По предсказаниям оракула, сумевший распутать этот узел должен был стать властителем всей Азии. Александр Македонский рассек его мечом... — *Быль*>

Сколь бы странными ни казались подобные предложения, они куда более реальны, нежели большая часть наших попыток решить проблему фактических жизненных потребностей в своих «внутренних», психологических пространствах (именно о них я и говорю, когда произношу слово «виртуальные»). **Иными словами, речь идет об определении сути того, что мы считаем своими проблемами. Если посмотреть на эти «суть» внимательно, то в подавляющем большинстве случаев оказывается, что наши проблемы просто надуманны.** То есть желания, которые их создали, зародившись когда-то в подкорке, отнюдь не столь сильны и существенны, как это кажется сознанию. И уж совершенно не стоят тех сил, которые у нас отбирают! Конечно, в таком надуманном, виртуальном пространстве можно гулять сколь угодно долго, но какой смысл? Зачем вы переживаете?

Мне, как психотерапевту, не раз приходилось наблюдать людей, которые пытались в своем «внутреннем» пространстве решить какие-то проблемы со своими уже умершими родственниками. Представляете?! Эти люди пытались что-то доказать покойникам, им казалось, что что-то важное в их отношениях с умершим было упущено, а потому сейчас они должны это исправить. Надо ли объяснять, что это, как минимум, заблуждение? Ведь это нелепо — думать, что когда-то в прошлом мы могли как-то иначе повести себя с теми, кто был нам дорог? Наверное, думать так можно, но изменить прошлое нельзя. Поговорить можно только со своим собственным воображением, а покойники не разговаривают. В любом случае, подобный вопрос, дабы не сойти с ума окончательно, нужно просто закрыть.

<Следуйте той воле и тому пути, которые опыт подтверждает как ваши собственные, то есть как подлинное выражение вашей собственной индивидуальности. — *Карл Юнг*>

Совершенно аналогичная ситуация наблюдается и в тех случаях, когда человек, озабоченный своей болезнью, зачастую мнимой или отнюдь не столь опасной, как ему кажется, продолжает постоянно возвращаться к мысли о том, все ли с ним «в порядке», не пропустил ли доктор какой-нибудь серьезной патологии и «не стоит ли смерть у меня на пороге?» В подобном случае точно так же ничего нельзя сделать, кроме как волевым решением заставить себя прекратить эти размусоливания и сказать себе: «Кончено! Переходим к другим делам!» Зачастую на это необходимо мужество, зачастую пребывание в этих виртуальных конструкциях — прямое следствие малодушия. Так или иначе, но сути дела это не меняет: человек занят в этом случае не своей жизнью, а черт знает чем. Каковы

последствия? Примерно такие же, как и последствия отсутствующей в течение года-двух поливки домашнего растения.

Резюмируя, можно сказать, что одним из наиболее существенных способов борьбы с собственными патологическими доминантами (последние проявляют себя, как правило, уже описанными нами выше негативными эмоциями, а также беспочвенными надеждами и мечтаниями) является определение истинной потребности, лежащей за всей этой психической деятельностью. Здесь часто выясняется, что решаемая нами задача (стоящее за ней желание) или абсурдна, или недостижима, или не стоит выеденного яйца. Что ж, такой вопрос можно лишь закрыть, памятуя о том, что жизнь продолжается, и негоже, если наша жизнь продолжается без нашего деятельного в том участия.

Дойти до самого конца...

Частной, но наиболее проблемной разновидностью феномена «прогнозирования» является так называемая «катастрофизация». **Делать из мухи слона — это наша весьма специфическая человеческая забава, правда, очень накладная.** Как только случится у нас какая-нибудь, пусть и незначительная, неприятность, мы сразу же прогнозируем себе катастрофическое будущее — с потерями, утратами, немислимыми поражениями и трагической, мучительной смертью. Мы не продумываем подобные сценарии в деталях только потому, что нам страшно их продумывать, но ожидания у нас появляются именно такого рода.

Любой маленький порез мгновенно превращается в нашем воображении в гноящуюся рану, последующий сепсис и неизбежную смерть. Введение новокаина на приеме у стоматолога — в анафилактический шок, боли в животе — в перитонит или, того хуже, рак. Небольшое пятнышко, появившееся на коже, сразу кажется нам следствием последней стадии СПИДа, а колющая боль в области грудной клетки — инфарктом миокарда. Любой конфликт в семье или на работе — это уже практически развод и одинокая старость или же увольнение с невозможностью куда-либо трудоустроиться.

Конечно, подобные предположения не лишены какой-то степени вероятности, но чаще всего она преувеличена тысячекратно. Причем с подобной «идеей фикс» мы способны ходить день, неделю, месяц, ночи напролет обдумывать свое трагическое положение, прорабатывать какие-то выходы из вымышленных тупиков, терзать себя и окружающих, превращая всю свою жизнь в бесконечный бег от собственной тени. Проблема здесь кроется в отсутствии внутренних концов у такого рода доминант. Как же быть? Есть достаточно простой способ, который каждый из нас может в такой ситуации опробовать. Говорить о его эффективности можно с достаточно большой степенью вероятности.

<Вы никогда не сможете ничего преодолеть, если будете этому сопротивляться. Что-то преодолеть можно, лишь глубже погрузившись в него. — Фредерик Перлз>

Суть метода в следующем. **Не пытайтесь убежать от собственных катастрофических фантазий — они от этого становятся только больше,** поскольку чем сильнее сознание пытается игнорировать растущее в подкорке возбуждение, тем значительно становится между ними разрыв, что, как, впрочем, и любая другая неадекватность, только усиливает тревогу. Что ж, пойдем от обратного: не будем бегать от собственных страхов, а напротив, нападём на них. Вообразите себе все последствия, которые только могут быть при самом неблагоприятном исходе событий, и дойдем до самого конца.

Воображайте шаг за шагом свою разворачивающуюся трагедию и всякий раз спрашивайте сами себя: «Ну, и что дальше?» В конечном счете, вы дойдете в своем воображении до собственной смерти (хотя должен вас заверить, что, как правило, при выполнении этой психотерапевтической техники всем «почему-то» начинают мерещиться всяческие способы спасения). «Ну, и что дальше!?» А дальше ничего, дальше — все, можно уgomониться. Теперь оглянитесь по сторонам, выясните, умерли вы уже или еще живы. Живы — значит, все в порядке?

Ваше психологическое состояние после этого быстро нормализуется, поскольку болезненная доминанта нашла свой конец в вашем сознании (где, собственно, и куrolесила). Эффект от этой психотерапевтической процедуры будет еще очевиднее, если всю эту свою фантазию вы будете фиксировать на бумаге. Когда дойдете до конца, прочтите свою «страшилку». Уверяю вас, вы с удивлением заметите, что она не только теперь не пугает, но даже оставляет вас равнодушным. А как вы хотели?.. Дошли до конца — вот доминанта и кончилась!

Опыт Ф. М. Достоевского — в дело!

Итак, мы можем волевым решением завершить незавершенную ситуацию, что, конечно,

потребуется серьезных психологических вложений. Но следует помнить, что **хотя в нас всегда господствует только какая-то одна доминанта, в ее тени всегда скрываются многие десятки других, не менее важных доминант** (т.е. потребностей, или, если угодно, желаний). Знаменитая песня убеждает: «Не везет мне в картах — повезет в любви!» Это весьма и весьма конструктивный подход. Другое дело, что человек, засевавший за карточный стол, пораженный доминантой выигрыша (как герой повести «Игрок» Ф. М. Достоевского), о любви даже и не задумается, а если и задумается, то лишь для того, чтобы выудить у возлюбленной какие-то средства на продолжение игры. Или же, что тоже возможно, оправдать это свое абсолютно бесперспективное занятие тем, что так якобы можно выиграть средства для обеспечения качественных условий существования объекта своей любви. Все эти пассажи, конечно, лишь ширма, за которой скрывается какая-то весьма определенная патологическая доминанта (здесь мы рассмотрели патологическую доминанту у «игромана»).

<Идеал воспитания в том, чтобы из высших направлений человеческой деятельности создать доминанты, обладающие силою инстинкта, т.е. такое состояние человека, когда без труда, *рефлекторно*, с принципом наименьшего действия человек был бы добр, самоотвержен, любовен, проницателен... — А. А. Ухтомский>

Но, с другой стороны, если обратить внимание на те доминанты, которые скрыты в тени господствующей, то, несколько усиливая эти «теневые структуры» собственной психики, вполне можно поднять их на восстание и сменить патологического гегемона каким-то другим, быть может, более здоровым. Конечно, заменять игроманию на патологическую любовь большого резона нет, но если заменить ее, например, на фактическое зарабатывание средств, причем с помощью фактического труда (так, кстати, и поступил сам Ф. М. Достоевский, который избавился от своей зависимости от игры в карты отнюдь не с помощью любовных похощений, а благодаря долгам, которые заставили его работать — писать книги). В этом случае возможны весьма достойные и перспективные варианты. **Вот почему забывать о своих «репрессированных» доминантах — и неправильно, и неконструктивно, а их «реабилитация» вполне возможна при правильной расстановке мотивирующих сил** (у Ф. М. Достоевского таковыми стали долги — что ж, чем бы великий писатель ни мучился, только бы писал).

Психическая арифметика

Наконец, я должен рассказать об обещанном секретном способе борения с собственной патологической доминантой, которая не дает человеку покоя. Когда у нас возникает проблема, то дело, конечно, не в проблеме, не во внешних обстоятельствах, которые не позволяют господствующей потребности реализоваться, а в том, что эта потребность, это желание вообще есть. **Каким же образом это зарвавшееся желание можно снять с повестки дня? Для этого нужно помнить, что возможности нашего мозга хоть и велики, но не безграничны, его силы, хотя и являются впечатляющими, не беспредельны. Именно на этом слабом месте работы психического аппарата и можно сыграть.**

Известно, что чем меньше задач, на которые тратится имеющийся объем усилий, тем большее количество усилий придется на эти позиции (именно по этому принципу и работают доминанты — объединяют и властвуют). С другой стороны, если количество задач, на которые нам приходится расточать свои силы, огромно, то на каждую из таких позиций придется минимум затрачиваемых сил (по этому принципу доминанту и можно победить, в обход ее обычных, описанных А. А. Ухтомским, «концов»).

Рассмотрим это на житейском примере. Допустим, вы работодатель, у вас на производстве работает 100 совершенно одинаковых сотрудников (эффективность у них одинаковая, должности одни и те же, выслуга лет равная и т. д.), а в фонде заработной платы (за вычетом всех налогов, сборов и т. п.) у вас 100 рублей. Сколько получит один сотрудник? Очевидно — 1 рубль. А если этих сотрудников — 10? То 10 рублей. А если один сотрудник? Вероятно, он получит все эти деньги, т. е. 100 рублей. Таким образом, чем меньше сотрудников, тем больше у них заработная плата, чем больше — тем меньше. Доминанта — это первый случай, нам же следует воспользоваться вторым, т. е. увеличить объем наших желаний до такого количества, что на одно отдельно взятое желание будут приходиться не все ваши силы, а лишь маленькая их толика. В этом случае доминанта просто не сможет сформироваться; заставим этого сотрудника уволиться.

Итак, как скинуть свою зарвавшуюся патологическую доминанту (под последней, напомню, мы понимаем доминанту, в основе которой лежит потребность, которая никак не может реализоваться, но при этом потребляет на себя все имеющиеся у нас силы)? Необходимо осознать все желания, которые у нас есть. Таковых, если приглядеться, оказывается целая бездна (и есть нам хочется, и здоровья родным

хочется, и мир во всем мире тоже не помешает), сутки перечислять — всех не перечислишь. Поскольку же всякое желание — троглодит, т. е. всегда готово отнять наши силы, то в результате такой процедуры они быстро опустошат наши энергетические закрома. И тогда на нашего главного врага — желание, которое нужно изжить, — никаких сил не останется, оно ослабнет и ретируется.

Впрочем, праздновать победу пока рано: отвлекся — и оно снова тут как тут. Повторяем упражнение: снова, подробно и не торопясь, перечисляем все наши желания, остающиеся, как правило, за кадром. На третий, четвертый раз положительный итог будет достигнут. Для обеспечения эффективности этой работы лучше делать ее не в уме, а на бумаге. Возьмите лист и под первым пунктом напишите то желание, которое образует и поддерживает вашу патологическую доминанту. Далее заполняйте каждую строку, спрашивая себя: «А что тебе еще хочется?» Желания, перечисленные в этом списке, могут быть «большими» и «маленькими», «достижимыми» и «недостижимыми» — это значения не имеет, главное, чтобы их было много. Когда испишете пару-тройку листов, взгляните на первый пункт списка. Могу вас уверить, зафиксированное здесь желание уже не покажется вам столь уж серьезным, значительным и обязательным к исполнению. Поздравьте себя, вы свободны — патологическая доминанта повержена! Теперь займитесь чем-нибудь, и все пройдет.

Печальная роль сознания

Что ж, мы рассмотрели способы воздействия на динамические стереотипы (по И. П. Павлову), возможности устранения патологической доминанты (по А. А. Ухтомскому), теперь на очереди отношения наших слов с нашими ощущениями, т. е. между «знаками» и их «значениями» (по Л. С. Выготскому).

Тут проблема неохватная, поэтому сразу же приношу свои извинения за неполное изложение темы. Но что поделаешь? В позиции «автор — читатель» я могу апеллировать только к сознанию своего читателя, но никак не к его подкорке (в процессе психотерапии ситуация, разумеется, меняется, а потому там и возможностей несравнимо больше). Сознание же, как мы знаем, тенденциозно, и, надо признать, вещь посредственная. Мы уже столько сказали о неразумности человека, что заниматься сейчас серьезным обсуждением его сознания просто смешно. Важно, впрочем, даже не сознание как таковое, а его отношения с подкоркой, с подсознанием.

<Теория и опыт противостоят друг другу в постоянном конфликте. Всякое соединение в рефлексии является иллюзией, соединить их может только деятельность. — *Йоганн Вольфганг Гете*>

Большинство наших психологических проблем связаны именно с тем, что сознание и подсознание друг с другом не дружат категорически, друг друга не понимают и находятся друг с другом в состоянии постоянной противофазы, перетягивают канат и одновременно же друг другу подыгрывают. Есть ли в этих поддавках здравый смысл — я сказать затрудняюсь, скорее всего, нет. Поскольку наши ощущения, которые и составляют собой наше подсознание, невозможно «дословно» перевести на язык сознания (ощущение боли и представление о боли — это, конечно, не одно и то же), то, следовательно, тут-то и возникают сшибки. Впрочем, я смею надеяться на важность и эффективность процессов «осознавания», реализуемого, правда, с учетом верного и научно обоснованного понимания принципов работы мозга. Вот на этот феномен — «осознавание» — мы и сделаем сейчас основной упор.

<Старый монах сушит в жару грибы.

- Почему вы не скажете, чтобы этим занялись другие?

- Другой не я, и я не другой. Другому не пережить опыта моих поступков. Я должен сам пережить опыт сушки грибов. — *Дзэнская история*>

Три способа сойти с ума, но не совсем

Какие же имеют место коллизии в отношениях сознания и подсознания (коры и подкорки)? **Прежде всего, конфликт возникает в оценке ситуации** — подсознание оценивает ситуацию с позиций своих желаний (грубо говоря, смотрит, что приносит удовольствие, а что его не приносит), а сознание с позиций своих установок, или, иначе, с мировоззренческих позиций (здесь дихотомия другая: что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо). Разумеется, как правило, побеждает первое, т.е. подсознание, а сознанию приходится все это дело оправдывать, делать глупые реверансы и осуществлять попытки доказательства типа: «Верблюд — не верблюд, а животное с горбом».

Легче всего этот феномен посмотреть на примере детей вследствие слабости у них сознательной части психического аппарата: натворили чего-то, нашкодничали, а потом — «Он первый начал! Я не виноват! А вы ему скажите, чтобы он не обзывался!» Конечно, если тебя обзывают — хочется дать в морду, но это, как известно, неприлично, надо найти достойное объяснение, что, мол, «действовали по причине крайней необходимости, все понимаем, но вы сами посудите...». Со взрослыми все сложнее, поскольку приходится уже не кого-то там обманывать, а самих себя. Вот человек в браке и вроде бы не должен испытывать сексуального влечения к третьей персоне, но что значит «не должен», если хочется?

<Поиск такой формы морали, которая была бы приемлема для всех - в том смысле, что все должны были бы ей подчиниться, - кажется мне чем-то катастрофичным. — Мишель Фуко>

Вот и начинаются длительные переговоры с самим собой: попытки объяснить себе, что, во-первых, «все так делают»; во-вторых, «а вы на мою/моего супругу/супруга посмотрите, как тут не изменить»; в-третьих, «я только один разок, а потом все». Чего эти оправдания стоят, объяснять не нужно, а иногда, у особенно «морально-нравственных», и они не удаются. Поэтому тут складывается следующая ситуация: сознание вытесняет «запретные влечения» собственного разлива, а те, в свою очередь, не имея возможности реализоваться, проявляются в виде различных невротических симптомов (страхов за здоровье, депрессий, алкоголизма и т. п.) — тоже, знаете ли, не лучший способ напряжение сбросить.

Вторая большая проблема заключается в том, что сознание не всегда замечает то, что значимо для подсознания. Последнее начинает колобродить, а сознание тем временем, не понимая — в чем собственно проблема, находит сторонние поводы для пояснения этого безобразия. Приведем пример: любая стрессовая ситуация вызывает у человека комплекс различных реакций, включая и реакции вегетативной нервной системы: сердцебиение, повышение артериального давления, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Теперь представим себе юношу, который пытается стать «настоящим мужчиной», или, как это нынче говорят, лишит себя девственности. Ситуация однозначно стрессовая, но волноваться будущему, без пяти минут, мужчине не пристало (так, по крайней мере, рассуждает сознание).

<Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь. — Абрахам Маслоу>

На фоне стресса и «вегетативной бури» у нашего героя возникают трудности с потенцией, молодой человек пытается сексуально возбудиться, но тревога — еще тот помощник. В результате первый опыт не удается, а в голову западает мысль — «Импотент!». Как ни странно, но это объяснение звучит куда более желательным и приятственным, нежели ужасное, фактическое: сдрейфил, растерялся, не смог. Последние «обвинения» для настоящего мужчины звучат как оскорбление — ни больше, ни меньше. А вот если импотент, то, значит, по внешним, не зависящим от меня причинам, случилась такая оказия — извините, но я не виноват. Хорошо придумано, только как потом с этой версией случившейся оказии жить? Жить с этой версией можно, но сексуальная жизнь при такой внутренней идеологии явно не заладится.

Наконец, третья патологическая конструкция — это когда сознание верховодит (так, по крайней мере, ему кажется), а подкорка, движимая своими интересами, по понятным причинам его не слушается. Возникает коллизия: я вроде бы хочу, а что-то мне мешает. Вот представим себе молодую девушку. Два-три года назад пылала она безумной страстью к «роковому мужчине», который, как, впрочем, и большинство подобных парней, — повеса, на которого рассчитывать нельзя: ветер в голове переменчивый, ответственности — никакой. Любил или баловался — непонятно, от чего, впрочем, был он еще более мил девичьему сердцу. Так или иначе, но в результате этой «мыльной оперы» — разрыв. Любовная доминанта, однако же, сохранилась, ни к какому «концу» не пришла, т.е. рана на месте и зажила только внешне, на уровне сознания.

<История развития невроза является историей формирования потребностей и возможности их удовлетворения. Невроз - болезнь неудовлетворимых или неудовлетворяемых потребностей. — А. М. Вейн>

Далее встречается на пути нашей героини «идеальный мужчина». Это тот, который и любит, и на руках носит, и все для нее делает, и родственники с обеих сторон на него не нарадуются — и приличный, и образованный, и ответственный. Любо-дорого посмотреть, только одна беда — не орел! Прежний, вот тот был орел! Оттого-то и доминанта у нашей красавицы не закрылась, поскольку любовь ее с тем орлом была безответной. Если ответил бы, то стал, возможно, пингином — тоже, кстати, птица. Но что делать?.. Орел, понимаете ли, улетел, но жизнь как-то устраивать надо, а тут вот и случай подвернулся — обожатель ходит, любит, сватается. «Так ведь можно единственный шанс упустить!» — восклицает сознание, вместе с мамой, конечно. Ничего не попишешь, придется, черт возьми,

выходить... И ведь как хорошо она умом понимает, что все правильно делает, и прежнего своего мучителя осыпает проклятиями (первый признак того, что эмоциональная вовлеченность наша отнюдь не ослабла), но что-то не так, какая-то червоточинка мучает. Это подкорка, подкорка, тоскующая по тому — единственному подлецу, ненаглядному.

Результат следующий: замуж пойдем, потому что сознание говорит: «Надо!», а поскольку подкорка говорит: «Не ходи! Не твой это суженый! Твой там, тот, тогда!», то выходит полное между ними противоречие. Поскольку сознание здесь переубедить трудно (и ведь даже прицепиться не к чему!), то подкорка начинает подпольно-подрывную деятельность: сначала истерики, потом подавленность, потом чувство собственной малоценности, потом сердцебиения и обмороки, потом страхи и навязчивости, а потом к доктору — одному, другому и, наконец, к психотерапевту. И если доктор этот не поможет, а тут работы, как вы сами догадываетесь, край непочатый, то страдать ей — героине нашей — пожизненно, если, конечно, снова какой-нибудь «орел» у нее не образуется. Тогда начнем все по новой! Долго ли, умеючи!

Вот, за исключением нюансов, и все... Как нетрудно заметить, сойти с ума, по крайней мере, до степени невроза, — дело пустяшное, достаточно, так сказать, родиться человеком.

Сексуальность Фрейда

Психология и психотерапия навсегда связаны в сознании человечества с именем Зигмунда Фрейда, именем основателя психоанализа. Историю психологии, конечно, следовало бы отсчитывать со времен древних индусов и греков, а психотерапевтические техники следовало бы использовать современные, но никак не столетней давности. Однако же образ Фрейда продолжает все-таки тяготеть над теми и над другими, потому что Фрейд первый поставил сексуальность во главу угла и вполне резонно заявил: «Человек о себе ничего не знает!»

Фрейд начинал как вполне заурядный врач-невропатолог. Как ученый, он занимался изучением обезболивающего эффекта кокаина, и, вероятно, история не сохранила бы его имени, если бы в 40 лет этот доктор не стал очевидцем одного загадочного клинического случая, который и подтолкнул его на размышления о человеческой сексуальности. Тема эта не была разработанной, о клонировании и искусственном оплодотворении тогда, понятное дело, никто ничего не знал, а потому сексуальность рассматривалась как единственный способ продолжения человеческого рода. Но Фрейд предположил, что роль сексуальной сферы простирается значительно дальше, что она определяет функционирование всей человеческой психики. Конечно, тогда подобная идея казалась смехотворной, и сейчас данное предположение выглядит комичным, однако между «тогда» и «сейчас» пролегла целая эра, эра сексуализма.

<Таким образом, мы видим, жизненная цель просто определяется программой принципа наслаждения. Этот принцип главенствует в деятельности душевного аппарата с самого начала. Его программа ставит человека во враждебные отношения со всем миром, как с микрокосмом, так и с макрокосмом. Такая программа не осуществима, ей противодействует вся структура вселенной. — Зигмунд Фрейд>

Старик Фрейд последовательно отстаивал ключевую мысль своего учения: каждый человек с малолетства испытывает различные сексуальные влечения, но, как правило, не имеет возможности их реализовать. Причем основным препятствием на пути реализации его сексуальных желаний является не запрет, накладываемый обществом, как таковой, а его собственные установки, которые, впрочем, сформированы у него этим самым обществом. Таким образом, возникает конфликт между сексуальным желанием, с одной стороны, и внутренним запретом на его удовлетворение — с другой. На уровне сознания, конечно, этот конфликт не может пробраться (ведь сам человек думает, что «это» нехорошо!). А вот его неудовлетворенное бессознательное с данным конфликтом мириться никак не желает, поэтому заявляет о своем протесте самыми странными способами, например возникновением разнообразных страхов, телесных недомоганий, депрессией и т. п.

Фрейд был, безусловно, прав, когда констатировал ту значимую роль, которую играет сексуальность в общем душевном состоянии. Однако предложенная им техника лечения данных «невротических симптомов» хромает на обе ноги. Лечение психоанализом занимает годы, а эффект, к сожалению, весьма и весьма посредственный.

Не жди, не помни, не проси...

Итак, что необходимо сделать, чтобы хоть как-то предостеречь себя от неминуемого невротизма,

продиктованного конфликтом сознания с подсознанием? Помнить нужно следующее:

Во-первых, есть эмоциональные состояния, которые вы переживаете, а есть ваши мысли по этому поводу (т. е. то, что вы думаете) — и это разные вещи. Поводы, которые подыскивает сознание для объяснения вам ваших же психологических состояний, лишь изредка совпадают с реальностью. Например, если вы испытываете тревогу или раздражение, это отнюдь не значит, что виной тому какая-то фактическая угроза или чье-то недостойное поведение. Вполне возможно, что в вашей жизни просто произошли какие-то изменения, поставившие в тяжелое положение ваши динамические стереотипы (т. е. привычки), что, собственно, и является истинной причиной ваших негативных эмоциональных состояний. Вероятно, угроза на данный момент не больше, чем обычно, а чье-то недостойное поведение, на которое вы сейчас так ополчились, — обычное дело, и раньше «почему-то» оно не сильно вас волновало. Однако теперь, когда вы изменили место работы, переехали с квартиры на квартиру, стали мамой (папой) или бабушкой (дедушкой), оно стало раздражать. Почему? Потому что ему суждено стать поводом для разрядки вашего психологического напряжения, вызванного указанными стрессами — нарушениями динамического стереотипа.

<Неважно, как жестоко вы погоняете вашу лошадь, как пришпориваете вы ее бока, неважно, как быстро она бежит; если вы мчитесь по кругу, вы не уйдете от той точки, в которой начали движение. — *Суфийское высказывание*>

Совершенно аналогичным образом вы можете ополчиться на всех и вся только потому, что у вас, например, сильно разболелись зубы. Хронический источник боли приносит человеку серьезные страдания, а главное — желание найти и наказать обидчика. Однако мало кто из нас всерьез думает, что можно напасть на свои зубы и заставить их перестать нас тревожить. Более того, мы даже стоматологов не торопимся к своим зубам допускать, хотя им, кажется, сам бог велел. Что же делать с возникшим в подкорке напряжением? На кого напасть? Очень просто — отыскать незадачливого родственника, который все стерпит, и всыпать ему по первое число. Что, скажете, повода не найдется? Обязательно найдется! — тут, как говорится, к доктору не ходи. Хотя, конечно, именно в этом случае к доктору и не мешало бы обратиться. Так или иначе, но мы действительно будем верить в то, что наши дети именно сегодня (т. е. когда наши зубы разболелись) особенно своевольны и неблагодарны, а наши родители, опять же именно сегодня, настоящие тираны и самодуры.

Во-вторых, есть ваши фантазии, а есть фактическая реальность — это, не будем лукавить, отнюдь не одно и то же. Конечно, мы готовы с пеной у рта отстаивать собственное видение мира, прошлого и будущего, но ведь это только версия событий, а не сами события. И даже если что-то реально произошло, количество версий произошедшего отнюдь не будет равно единице, а каждая человеческая голова, осведомленная об этом факте, создаст свою версию. Наши прогнозы о том, что будет происходить в будущем, наши объяснения фактов — не более чем инсинуации. Разумеется, верить можно всем, в том числе и себе, однако лучше сохранять долю критики: если мне кажется, что это так, это еще ничего не значит.

<Невозможно конструировать будущее при помощи содержаний сознания. Ни одно действительное содержание не может сойти за свидетельство о будущем, поскольку будущего еще не было и оно не могло, подобно прошлому, оставить в нас свои отметины. — *Морис Морло-Понти*>

Например, если я думаю, что какой-то человек нехорош потому-то и потому-то, я должен сделать сноску, что это именно я — Иван Иванович Иванов — так думаю. Возможно, что для меня это и так (что, кстати говоря, не факт), но это однозначно не какая-то там «непререкаемая истина». Или возьмем другой пример. Если я полагаю, что некие события будут происходить так-то и так-то, здесь следует сделать сноску: я думаю так согласно моему прошлому опыту, который лишь мой опыт (а мой опыт, как и опыт всякого другого человека, ограничен), и именно опыт, а не объективная закономерность; следовательно, я могу и ошибиться.

В-третьих, нет правильных или неправильных мыслей, есть привычка думать так или иначе; оценивать можно только действия, и то лишь по результату. Данное правило, наверное, выглядит, как стопроцентная крамола, но попытайтесь понять, что я имею в виду. С одной стороны, никто не знает, каким будет будущее, а следовательно, неизвестно к хорошему или к плохому приведет то или иное событие. Мы оцениваем всякий факт, исходя из нынешней ситуации, но ведь в будущем обстоятельства могут измениться, и то, что кажется сейчас ужасным, окажется очень и очень кстати. С другой стороны, если люди утверждают что-то, что не согласуется с нашими представлениями, значит, они имеют на это какие-то, пусть и свои, сугубо личные причины. Понятно, что человек, переживший насилие, с большим основанием будет думать о том, что смертная казнь в отношении преступников оправдана. Кто-то другой, исходя из гуманистических соображений, полагает иначе; будь у него другой жизненный опыт, он, вероятно, думал бы по-другому, но мы, как известно, имеем то, что имеем. Какое

из этих двух мнений правильно? Ответа на этот вопрос не существует, но мы спорим, вступаем в дискуссию и рвем на себе волосы. Вряд ли это оправданно.

«Очки», через которые мы смотрим на мир (формы нашего мышления и созерцания), суть функции нашей нейросенсорной организации, возникшей для сохранения вида. — *Конрад Лоренц*

Наконец, не так важно, что человек думает, важно то, что он делает. Как ни странно, но тут тоже есть определенная нестыковка. Мы думаем так или иначе, потому что привыкли так думать, научились так думать, были научены (опытом, идеологией, значимыми и авторитетными для нас людьми) думать так, а не иначе. Однако поступаем мы, как известно, исходя из обстоятельств (вспомните «грех священника»), а вовсе не согласно собственным внутренним установкам. Кроме того, тут возможна и другая существенная нестыковка во мнениях и действиях. Например, я полагаю, что «при воспитании детей нужно быть строгим» — хорошо. Но что значит это для меня — «быть строгим»? Не дать лишней конфеты или выпороть провинившегося дитя как Сидорову козу? Что значит — «быть строгим»? Интересно, что я даже могу думать, что нужно выпороть, но, поскольку мои переживания и мои представления далеко не всегда совпадают друг с другом, то по факту ограничусь лишь назиданием, лишением сладкого или же одним строгим видом. Итак, то, что мы думаем и то, что мы делаем, — это разные вещи (кстати, иногда это даже и к счастью).

Глупо и бессмысленно рассуждать о том, правильно или неправильно мы думаем. В конечном итоге, то, что мы думаем, не так важно, как то, что мы делаем. Иногда встретишь человека, который — ну просто душка (судя по словам, конечно). Потом посмотришь, что он со своей семьей натворил, что и друзей у него нет, что половина знакомых ему руки не подает.., и задумаешься. В конечном счете, благими намерениями, как известно, дорога в ад выстлана, действие — вот одна единственная и последняя истина. Действия же, в отличие от мыслей, могут быть ошибочными, но и об этом мы узнаем лишь после свершения этих действий, поскольку как они обернутся — одному богу известно, а наше сознание тут, мягко говоря, слегка подслеповато.

Лучше сладкая ложь

Результаты многочисленных специальных исследований показали, что у человека есть весьма и весьма удивительная способность к самооправданию. Как выяснилось, люди имеют склонность снимать с себя ответственность за собственные неудачи, однако всякий успех, вне зависимости от его реальных причин, они неизменно приписывают себе. Игрок в теннис объясняет свой проигрыш тем, что солнце било ему прямо в глаза, а свою победу — собственными выдающимися способностями и стремлением к победе. Студент, получивший двойку, заявляет, что экзаменатор был к нему несправедлив, а вопросы, которые ему попались, как раз те, которые он не успел выучить. Однако получив хорошую оценку, он вряд ли сошлется на удачу, уверяя себя и окружающих в том, что она — «объективное» доказательство его таланта и трудолюбия.

В одном из психологических исследований изучались данные прессы, освещавшей футбольный чемпионат. 80% заявлений, сделанных игроками выигравших команд, содержали самовосхваляющие высказывания: «Наша команда просто великолепна!», «Наши игроки очень талантливы!» и т. п. Однако практически все проигравшие ссылались на случайность и тотальное невезение: «Нам просто не повезло!». **Иными словами, мы готовы отвечать за себя только в том случае, когда мы уверены, что нас не будут осуждать, а вот если нас постигла неудача, то мы не склонны видеть в этом результат собственных ошибок.** Подобная специфическая тенденциозность, как правило, оказывается причиной семейных и профессиональных раздоров: если что-то плохо — «Это они виноваты!», а если хорошо — «Почему вы нас не хвалите?!».

Глава 3. Проповедь здравого смысла

Вот, в сущности, и все. Мы подробно обсудили вопрос неразумности «Человека Разумного», принципы работы его мозга, а также принципы работы с этим мозгом. Однако мы не ответили на, может быть, главный вопрос: а что делать с «неразумностью»? Это, вообще, излечимо? И что значит «быть разумным»? Разумеется, вопросы это первостепенной важности, но ведь они даже не столько медицинские и психологические, сколько философские. Хотя у врача и психолога философия должна получиться лучше, чем у философа, ведь они, в отличие от последнего, решают определенные задачи, а то, что делается с определенной целью, всегда лучше того, что просто делается, тем более что нельзя определить точно, действительно ли делается или не делается вовсе.

<Пусты слова того философа, который не врачует никакое страдание человека. Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезней из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезней души. — Эпикур>

Короче говоря, у меня есть определенные соображения о том, как обратиться все-таки к разуму (мои утверждения, касающиеся неразумности человека, не отрицают возможности разума). Однако человеку свойственно прислушиваться к авторитетам, а именно — к тем именам, которые он слышал, мог или должен был слышать в школе. Под эту рубрику я не подпадаю, поэтому, не затрагивая вопрос, войдет ли мое имя когда-нибудь в нечто подобное, обратимся к самой философии (т.е. к тому, что является плодом трудов тех, кого почитают философами). Здесь есть много интересных вещей, которые, впрочем, я позволю себе повернуть так, чтобы это было полезно, а не просто интересно. В конечном счете, разум важен не сам по себе, а тем, что может сделать нашу жизнь разумной. Право, без этого она будет неинтересной...

Ну что ж, приступим. Но не будем штудировать всю философию — это было бы слишком. Остановимся лишь на античной цивилизации, которая воистину замечательна! Она оставила нам множество посланий, которые, по ряду причин, мы так и не сумели (или не захотели — что тоже вариант) расшифровать. Я попытаюсь указать на эти послания. Поверьте, это важно. В конечном счете, античная культура — последняя и самая близкая к нам, где заботу о душе не подменили еще разговорами о ней.

<Врач надеется помочь пациенту принять такую новую философию жизни, которая поможет снизить эмоциональный стресс и будет способствовать более счастливой жизни. Мы придерживаемся точки зрения, что люди, в зависимости от особенностей мышления, либо становятся еще более несчастными из-за нелогичного научного мышления, либо достигают еще большей степени удовлетворения в жизни, придерживаясь здравого смысла. — С. Уолен и Р. Уэслер>

Философское бесстыдство

Прежде всего, нам надлежит взглянуть на самых бесстыдных античных философов — на киников и скептиков. Они презрели все, что почитается в нашем псевдоразумном обществе «священной коровой»: условности, приличия, способы поддержания и сохранения собственного лица и другие порождения нашего «разума», которого, впрочем, у нас, как мы знаем, нет и в помине. Оттого-то эта «священная корова» и есть наше величайшее заблуждение, полагают киники и скептики. Они открывают завесу нашего «разума» (точнее даже — срывают ее), обнаруживая ту истину, которая спрятана за нашими заблуждениями. В целом, сказанное ими звучит, как крик андерсеновского мальчика: «А король-то — голый!» Да, это обличение неразумности нашего «разума».

Хорошо быть кошкою, хорошо собакою...

Почему киников называют «киниками»? Вопрос закономерный, а ответ прост: киники, равно как и кинологи, — производное от древнегреческого слова «собака». Знаменитый Диоген (Синопский), который, как гласит предание, поселился в бочке и смущал публику, занимаясь онанизмом на базарной площади, решил жить, как собака. Его отец, рассказывают, был фальшивомонетчиком, а сын стал обличать фальшь любого штампа, любой условности, любого авторитета: нет подлинной чести, нет подлинной мудрости, нет счастья и нет богатства — все это низменные металлы с фальшивой надписью. Таков базовый посыл философии кинизма.

Как-то Диоген попросил милостыню у ворчливого и угрюмого человека. «Если ты меня убедишь, то подам», — сказал тот. «Да если бы я мог тебя убедить, то давно бы заставил повеситься!» — ответил ему Диоген.

Но откуда взялась «собака»? Диоген считал достойным жить, как собака, аккуратно в соответствии с известной присказкой: «Хорошо быть кошкою, хорошо собакою: где хочу — пописаю, где хочу — покакаю». Действительно, если разобраться, человечество пошло по абсолютно ложному пути, когда эту, в сущности, совершенно никчемную проблему «туалета» превратило в нечто выдающееся. И ведь на этом стоит вся цивилизация! Вопрос «физиологических отправлений», если разобраться, выведенного яйца не стоит — обычное дело, ничем не отличающееся от другой физиологической потребности: от питания, дыхания и т. п. Однако же, нет, «туалет» (а к нему, понятное дело, примыкает и сексуальность, хотя, возможно, все с нее и началось, так, по крайней мере, полагает товарищ Фрейд) стал чем-то исключительным, вокруг него все закрутилось, завертелось, возникло бесчисленное множество самых разнообразных условностей, предрассудков, страхов, проблем и т. п.

Вся наша цивилизация, если задуматься, стоит на этом «пункте», и причем стоит вверх ногами! Наша мыслительная деятельность вращалась вокруг этого вопроса по причине необходимости его обойти, поскольку же естественную физиологическую потребность обойти невозможно, то кружить здесь можно до бесконечности, заглядывая параллельно в вопросы смысла жизни, добродетели, веры и т.п.! Вот он, оплот нашей культуры, прошу прощения, — в «туалете»! Вот он, инициатор наших «мозговых штурмов» (я снова извиняюсь), — в «туалете»! Ну, ведь и действительно — глупо! И поэтому Диоген рубит это чахлое древо под самый корень — «хорошо быть кошкою, хорошо собакою»...

Было бы большой ошибкой думать, что мудрец рассматривал такой способ жизни как панацею от всех бед. Его поведение — это метафора и одновременно гипербола, задача которой — усилить сообщение, чтобы сделать его более явным. Диоген восстал против искусственности нашей жизни и считал, например, что Прометей наказали по заслугам: нечего было воду мутить! Цивилизация, конечно, хорошо, но вот неврозы-то — это ее производное. Качество жизни, превратившейся в муку, также на совести проводивших эти эксперименты с благими намерениями и летальными исходами. Впрочем, ниспровержение условностей не было для Диогена самоцелью, он, в действительности, был разгневан другим — тем, что за этими условностями потерялся человек. Нет и не может быть существа, которое бы шло вопреки своим желанием и оставалось бы при этом самим собой. **Нет и не может быть существа, которое бы не ощущало своих желаний, а если бы ощущало, то готово было бы отказаться от них ради умозрительной добродетели.**

<Большинство людей отделяет от безумия один только палец; ведь если кто-нибудь будет расхаживать по улицам и указывать на все средним пальцем, то подумают, что он сошел с ума, а если указательным, то нет. — Диоген>

Нет, это невозможно! А потому Диоген ходил по людным афинским улицам среди белого дня с фонарем и кричал: «Человек, где ты?! Я ищу человека!». Впрочем, иногда он был и еще более категоричен в своих высказываниях и выходках. Однажды Диоген закричал: «Эй вы, люди!» Сбежался народ, а мудрец-киник набросился на них с палкою: «Что вы сбежались?! Я звал людей, а не дерьмо!» Это выглядит столь же некрасивым, сколь и оправданным, ведь мы забыли сами себя, мы стыдимся своих желаний и думаем, что это правильно. Условности и предрассудки значат у нас более, чем жизнь человека. Я прошу прощения, но Пушкина и Лермонтова убили на дуэли, и эта глупость произошла по причине предрассудков и условностей. Конечно, если бы не было последних, то не было бы ни Пушкина, ни Лермонтова (как поэтов, разумеется), однако согласитесь, это и не повод к тому, чтобы их изводить!

Впрочем, мы настолько боимся своих желаний, своего истинного лица, что готовы их скрывать и сами скрываться. Мне часто приходится слышать: «А как это вы себе представляете?! Если мы все будем жить своими желаниями, это что же тогда получится?!» Как правило, подобную сентенцию изрекает какая-нибудь благородная и благообразная дама. И когда я смотрю на нее, то в душе у меня возникает некоторое смятение: о каких-таких желаниях она говорит? Что это у нее за желания такие, что их воплощение приведет к крушению мироздания? О-о-о, за благообразным видом благородных дам скрывается, видимо, нечто ужасное! Забавно...

<Диоген говорил, что в жизни невозможно достичь никакого блага без упражнений и что благодаря им можно все одолеть. Люди несчастны только из-за собственного неразумения. И когда мы привыкнем, то презрение к наслаждениям само по себе будет доставлять нам высочайшее удовольствие.>

Разумеется, желание должно быть ограничено, точнее говоря, оно не может не быть ограничено, и для этого совершенно не нужны какие-то исключительные и драконовские меры. В природе желания животных ограничены внешними обстоятельствами — ограничены в меру и разумно. Даже хищник, у которого нет никаких естественных врагов, и тот ограничен обстоятельствами! По крайней мере, он ограничен объемами своего желудка (если съест больше, то и умрет от заворота кишок), своими сородичами, с которыми придется искать разрешения «конфликта интересов», он ограничен, наконец, биологическими и природными циклами, продолжительностью репродуктивного периода. Иными словами, его желания ограничены естественным образом.

Кстати, о том, что бояться желаний не нужно, что не нужно их каким-то специальным образом регламентировать, Диоген сообщал просто и ясно, указывая на естественные ограничения. Когда его спросили, в какое время следует завтракать, он ответил: «Если ты богат — когда хочешь; если беден — когда можешь». «Что нужно делать, когда тебя бьют?» — спросили у Диогена. «Надеть шлем», — отвечал он. Когда же ему сказали: «Диоген, ты не заботишься о своей жизни, так побеспокойся хоть о своей смерти — назначь душеприказчика. Подумай, кто-то же должен будет тебя похоронить!». —

Диоген невозмутимо отвечал: «Это сделает тот, кому понадобится мое жилище». Поразительно, но эта свобода от условностей, от предрассудков делала знаменитого киника абсолютно бесстрашным, но не за счет какого-то искусственного вымучивания храбрости, а опять же — естественным образом. Когда у Диогена спросили: «Вот ты хвастаешь, что тебе ничего не нужно, а сам ведь живешь в бочке! Что случится, если у тебя заберут бочку?», — Он ответил: «Останется место от бочки».

Действительно, мы делаем слишком много проблем из ничего и сами оказываемся заложниками этих проблем, наконец, мы вынуждены играть, изображать и теряться за этими играми. Старухе, которая прихорашивалась с помощью античной косметики, Диоген крикнул: «Если это ты для живых — то напрасно, если для мертвых — не мешкай!» Конечно, Диоген не издевался «подло» над «старой женщиной», он спрашивал: «Есть ли что-то за этими масками, которыми ты скрываешь свое лицо? И есть ли оно у тебя? И что ты знаешь о нем?» Да, было бы большой ошибкой думать, что этот киник — экстравагантный эксцентрик. Нет, таким был способ обращения, способ послания, адресованного каждому из нас: человек, где ты?! Жив ли еще? И зачем ты живешь?

Диоген без конца повторял: «Богам людям дана легкая жизнь, а они забыли о ней, гоняясь за лакомствами, благовониями и другими благами». «Счастье состоит единственно в том, чтобы постоянно пребывать в радостном состоянии духа и никогда не горевать, где бы и в какое бы время мы ни оказались». **«Истинное наслаждение заключается в том, чтобы душа была спокойной и веселой. Без этого все золото Мидаса и Креза не принесет никакой пользы. Когда человек печалится о малом или большом, его уже нельзя считать счастливым, он несчастен».**

Впрочем, люди мало прислушиваются к мудрецам, и это, по всей видимости, единственное обстоятельство, которое омрачало жизнь Диогена. «Если бы я заявил, — признался Диоген, — что лечу зубы, то ко мне бы сбежались все, кому нужно выдрать зуб, а если бы я пообещал исцелять глаза, то, клянусь Зевсом, ко мне бросились бы все показать свои гноящиеся глаза. То же самое произошло если бы я объявил, что знаю лекарство от болезней селезенки, подагры или насморка. Когда же я обещаю исцелить всех, кто послушает меня, от невежества и пороков, никто не является ко мне и не просит лекарства. Этого не случится, даже если я пообещаю заплатить приличную сумму!»

Смешно, но Диогена называли «спятившим Сократом», а ведь Диоген, как никто другой, обращался к подлинному здравому смыслу.

<Однажды Диоген рассуждал о чем-то весьма серьезном, но никто не обращал на него внимания. Тогда он начал верещать по-птичьи. Собрались люди. Диоген же сказал им: «Вы готовы слушать чепуху, а к серьезным вещам относитесь пренебрежительно.»>

Именно ему принадлежит знаменитое высказывание: «Судьбе следует противопоставлять отвагу, закону — природу, страстям — разум». Противопоставлять, а не отменять одно другим, поскольку это и невозможно, и вряд ли оправданно...

Я допускаю

Знаменитый английский философ, лауреат Нобелевской премии по литературе Бертран Рассел так представляет себе философию скептиков: «Человек науки говорит: "Я думаю, что дело обстоит так-то и так-то, но я в этом не уверен". Человек, движимый интеллектуальным любопытством, говорит: "Я не знаю, каково это, но надеюсь узнать". Философ-скептик говорит: "Никто не знает и никто никогда не сможет знать"». Действительно, скептики были скептиками как в отношении возможностей познания, так и в отношении избранности и исключительности человеческой природы. Но все же нельзя согласиться с осуждающим тоном лорда Рассела (большого, надо признать, зануды), поскольку за подобной ремаркой философа-скептика кроется отнюдь не лень и не глупость, на самом деле перед нами попытка правильно расставить жизненные приоритеты.

<Основным пунктом философских занятий у скептиков было следующее: они выдвигали два противоположных аргумента и доказывали несостоятельность их обоих. Скептик Тимон говорил: «Не может быть никаких самоочевидных принципов, поскольку если вы будете их доказывать, то придется ссылаться на несамоочевидные принципы, а потому ничего не стоят ни те, ни другие». Таким образом, скептики, а также и Платон первыми разрушили иллюзию состоятельности «объяснений».>

Человеческий разум определяет то, что является важным, а что второстепенным (как он это делает — другой вопрос, который лучше даже не трогать, поскольку это чистой воды безумие). После того, как подобный выбор сделан, начинается игра, где жизненные карты тасуются, складываются и переключаются. Так проходит жизнь, так она заканчивается. А зачем жили, ради чего жили — это не обсуждается, потому что некогда, ведь у нас очень важная игра: придумать приоритеты и потом их придерживаться. Скептики, в этом им нужно отдать должное, отказались играть в подобные игры.

«Если доподлинно неизвестно, какие боги есть, а каких нет, да и есть ли они вообще, то какая разница, каким из них служить?» — рассуждали скептики и служили в тех храмах, которые располагались по соседству. Конечно, верующему человеку это покажется богохульством, однако допустим, что эту практику взяли бы на вооружение враждующие стороны ближневосточного конфликта Израиля и Палестины, у нас — в Чечне, в штатах Джамма и Кашмир, в Сербии и Хорватии, в Русской и Украинской православных церквях, в Ирландии, по всему миру, во всех его уголках. Разве бы мы имели эти национальные, религиозные и конфессиональные конфликты? Вряд ли. А ради чего все они сражаются, за какую веру, а главное — какой в этом смысл? Скептик отказывается понимать, он допускает, что это возможно, поскольку возможно все, что угодно, но он только допускает, не более того.

Скептики, таким образом, заставляют нас задуматься над очень важным вопросом, что настоящее, подлинное, а что условное? Христиане, например, которые вроде бы должны помнить заповедь «Не убий!», совершали кровавые «крестовые походы», жгли людей на кострах инквизиции, преследовали ученых, зачастую лишая их жизни. Почему? Хороший вопрос. Сознание всегда найдет объяснение! И именно для борьбы с нашим предательским сознанием, которое всегда готово повернуть дело так, чтобы все наши худшие стремления были оправданы, даже более того — выглядели благопристойными, скептики и создали свою философию — философию об условности условности, ради избавления от условности.

И если киники указали нам на необходимость помнить о себе, то скептики напоминают: не забывайте, что условности условны, это освобождает. **И киники, и скептики учили свободе — свободе, которая возможна лишь при условии освобождения от страхов и предрассудков, которые, впрочем, ходят рука об руку, делая, тем самым наше сознание.** Если нам нужно сознание, которое лишает нас внутренней свободы, то мы можем отмахнуться от этих чудачков. Если же такое сознание нас не устраивает, то нам следует, прежде всего, прислушаться к скептикам и определиться с тем, что мы будем считать делом стоящим. Чтобы начать строительство, прежде необходимо очистить площадку, скептики помогают решить эту задачу. Киники предлагают закладной камень. Посмотрим, что могут нам предложить стоики и эпикурейцы, которые предлагают весьма, на мой взгляд, конкретные вещи.

Философская строгость

Это достаточно странно, но две перечисленные философские школы — стоицизм и эпикурейство — находились друг с другом в состоянии необъявленной войны. Впрочем, как обычно бывает, воевали не те величайшие умы, которые делали суть философии, а политики, которые использовали разночтения между этими учениями в своих корыстных целях. Эпикурейство — последнее учение древних греков, стоицизм — основное у древних римлян. Вот этот географический нюанс и сделал проблему, которой не было. Римляне захватывали тогдашнее мировое господство, и потому все греческое было обречено на поругание. Поскольку же последние и самые знаменитые стоики были политическими деятелями высшего разлива — вплоть до императора (Марк Аврелий), тут нечему удивляться. Когда человеческое счастье взвешивают на весах «политических интересов», последние неизменно перевешивают здравый смысл. Впрочем, оставим это. Рядовые стоики и эпикурейцы говорили о том, к чему грех не прислушаться.

Откажитесь, и да будет вам!

Стоицизм пережил сильнейшие трансформации в своем развитии, начался с одного, кончился другим. Его отцами и душой стали Зенон и Эпиктет, а могильщиками — г-н Сенека, учитель Нерона, и Марк Аврелий, император и отец императора Коммода (самого скверного, как о нем пишут, среди самых скверных римских императоров). Политика испортила дело. Ну, да бог с ними.

<Нельзя быть счастливым, когда желаешь того, что невозможно; и наоборот, можно быть счастливым только в том случае, если желаешь возможного, потому что в таком случае всегда будешь иметь то, что желаешь. Все дело в том, чтобы желать только того, что в нашей власти, того, что возможно. Кто желает невозможного, тот раб и глупец, восстающий против своего хозяина - Бога. Хозяин наш желает, чтобы мы были счастливы; но для этого мы должны помнить, что все родившееся должно умереть и что люди должны разлучаться. — *Эпиктет*>

Что же заповедовали стоики, чем они жили? **Они относились к страданию с бесчувственной ненавистью сильных людей. Страдание некрасиво, оно портит жизнь, оно — признак гниения.**

Как к нему можно относиться?! Но что есть страдание, если не желания, разбившиеся о рифы реальности? Не было бы желаний, не было бы и страданий — такова, вкратце, философия стоиков. Таков и рецепт: откажитесь от желаний, будьте свободными. Нельзя не заметить здесь, сколь близки стоики к буддийской доктрине. Впрочем, эта близость лишь родственная.

Когда я говорю, что стоики настаивали на необходимости отказа от желаний — это выглядит как-то формально. Что значит отказаться от желаний? О чем, вообще, идет речь? Несколько упрощая, можно сказать, что стоики заповедовали нам не страдать манией величия, ведь все в этом мире бrenно, и наше право на что-либо весьма относительно. Можно подумать, что я в действительности обладаю своей одеждой, но ведь это большое заблуждение. Моей (или якобы моей) одеждой обладают еще и уличная грязь, и время, и пыль в бельевом шкафу, и любой гвоздь, торчащий из стены, готовый разорвать мое одеяние. Я уж не говорю о «правах» вора или огня на мою одежду! Конечно, это, вроде бы, моя одежда, но ведь ни уличная грязь, ни пыль, ни гвоздь, ни вор, ни огонь не будут спрашивать моего разрешения на то, чтобы выполнить свою функцию в отношении «моей» одежды — испачкать, запылить, порвать, украсть, сжечь и т. п. Стоики понимали это, кажется, лучше других.

«Ничто не вечно под луною» — так, достаточно тривиально, надо признать, рассуждали стоики. Памятуя Гераклита, они не льстили себе иллюзией стабильности, ибо «все течет, все изменяется». Поэтому рано или поздно, так или иначе, все, что есть у тебя, будет отнято. Богатство может иссякнуть, а если ты и сохранишь его до глубокой своей старости, то на тот свет все равно не утатишь. Слава — та вообще преходяща. Здоровье будет отниматься у тебя по малой толике — болезнями и старостью, а потом и вовсе отнимется. **Так или иначе, рано или поздно, но нам придется расстаться со всем, что мы весьма ошибочно считаем своей собственностью. Единственное, что всегда останется с нами, — это мы сами.** Но именно эту часть своего богатства, это свое истинное достояние мы и не замечаем, полагая, что все наше добро — это деньги и другие материальные ценности, недвижимое, слава, здоровье и т.п. Ошибка! Все это может быть отнято, а потому дорого не стоит, и лучше уж отказаться от всего этого заблаговременно, нежели впасть по поводу подобных утрат в печаль и отчаяние. Однако же «нормальный» человек выбирает пестование утрат и отказывается от своей жизни, от возможности жить.

<Боже, дай нам благоразумие спокойно принять то, что мы не можем изменить; мужество, чтобы изменить то, что можем; и мудрости, чтобы отличить одно от другого. — *Рейнхольд Нибур*>

История Стыльпона — философа-стоика — весьма в этом смысле иллюстративна. Ему удалось спастись от пожара, опустошившего его родной город. Но в огне погибли его жена, дети и все его имущество. Встретив Стыльпона и не прочитав на его лице, несмотря на столь ужасные бедствия, ни испуга, ни потрясения, македонский царь Деметрий задал ему вопрос: «Неужели же ты и впрямь не потерпел никакого убытка?!» «Благодарение богам, ничего своего я не потерял», — ответил ему Стыльпон. Он называет в этом случае «своим» то, что безраздельно принадлежит только ему, т. е. свою собственную жизнь. Все остальное, кроме нашей собственной жизни, отнюдь не является и не может быть нашим. Притязание же на то, что не является нашим, есть очевидное прегрешение. А проклятия, брошенные Богу: «Как Ты мог?! Почему я?!» — и вовсе чистой воды безумие.

Да, Стыльпон кажется черствым и жестоким, но разве если бы он плакал, кто-то воскрес из пожара, и если бы он корил судьбу, разве она прислушалась бы к его обвинениям? Жизнь продолжается, и думать нужно о живых, а всякие требования ущербны по своей сути. Мы же любим думать о покойниках — о том, что мы не так сделали, что им не так сказали, чего не успели и т. п. Тем временем мы допускаем те же самые ошибки в отношении ныне живущих, когда же уйдут и они, то настанет, наконец, и их черед, но, как всегда, будет поздно. Отказ, о котором говорят стоики, есть отказ психологический, это не отстранение от предмета, но устранение притязаний, именно в этом ракурсе и следует понимать их основной принцип. **Откажитесь от того, что вы имеете, прежде, чем это будет у вас отнято, тогда вы избежите страдания — таков завет стоиков.** Стоики учат нас самому простому рецепту мужества, впрочем, во всем этом скрыт и еще один, очень глубокий смысл.

<Не требуй, чтобы свершающееся свершилось по твоей воле, но желай, чтобы свершающееся свершилось так, как оно свершается, и проживешь ты счастливо. — *Эпиктет*>

Вспомним уже знакомого нам Эпиктета. Значительную часть своей жизни он был рабом. Однажды, чем-то не угодив своему хозяину, он навлек на себя его гнев. Вздорный человек стал бить его, а потом повалил наземь. Эпиктет упал ничком, и хозяин принялся выкручивать ему ногу. Эпиктет не сопротивлялся, в какой-то момент он поднял голову и произнес: «Ты ее ломаешь». Хозяин не внял предупреждению, и через какое-то мгновение нога Эпиктета в его руках хрустнула и сломалась. «Ну, я же тебя предупреждал», — спокойно сообщил ему Эпиктет, подняв свою голову во второй раз. Конечно, Эпиктет потерпел утрату, но он и не притязал на свою ногу, что было бы в высшей степени

глупо и безрассудно. Это, разумеется, не означает, что не нужно пользоваться своими ногами, пока они у тебя есть (чем Эпиктет, безусловно, и занимался), однако же следует ли страдать после того, как их не станет?

Но чем поучительна история Эпиктета, так это развязкой сюжета. Пораженный мужеством и спокойствием своего раба, хозяин дал Эпиккету вольную. Возможно, впрочем, он руководствовался при принятии этого решения и более прагматичной целью — действительно, зачем ему хромой раб? Так или иначе, но жизнь предложила Эпиккету, который не настаивал по одному пункту (на целостности собственной конечности), большие дивиденды по другому — он получил свободу. Отказ от того, что нам и так не принадлежит, — это никакая не утрата, это, напротив, обретение, обретение того, что жизнь предложит взамен ею же и изъятого. **Жизнь всегда предлагает нам новые и новые варианты, только мы их не замечаем, поскольку продолжаем настаивать там, где это уже и бессмысленно, и накладно.**

Впоследствии учение стоиков извратили. Да, они были прагматиками до мозга костей, они были заняты тем, чтобы жить счастливо, и эта задача, безусловно, является самой достойной. Политические деятели, примазавшиеся к стоицизму в эпоху расцвета Римской империи, тоже хотели жить счастливо, но упустили важную деталь: счастье в том, как мы проживаем свою жизнь, а не в том, чем мы пытаемся ее декорировать. Таков, в общих чертах, завет стоиков.

Тот, кто обрел, потеряв

История практически не сохранила для нас трудов Зенона. Мы знаем только, что в 315 году до нашей эры он был еще молод, прибыл в Афины из Финикии, но растерял по дороге все свои богатства. «Кинизм дал Зенону опору и утешение в постигшем его несчастье, — писал А. Мень. — Равнодушие к земным благам стало для него броней, которая могла надежно защитить от любых ударов в будущем. Он проникся убеждением, что человеческая жизнь должна строиться не на прихотях или условностях, а на непреложных мировых законах».

«Мудрец, чьи суждения истинны, — полагал Зенон, — хозяин своей судьбы во всем том, что он ценит, поскольку никакая внешняя сила не может лишить его добродетели». В этой фразе важно каждое слово. Можно быть мудрецом и заблуждаться, ведь всякий умник тяготеет к тому, чтобы считать свои мысли правильными, тогда как истина в самой жизни, а не в ее описании. Заблуждение же мудреца — это всегда ошибка в определении приоритетов; конечно, допустив эту ошибку, не станешь хозяином своей судьбы. Наконец, если приоритеты определены верно, т.е. они обнаружены внутри самого человеческого существа, то, разумеется, беспокоиться о превратностях «внешних сил» не приходится. Качество жизни определяется качеством психологического состояния, а не какими-то формальными вещами.

Когда Зенон почувствовал, что становится старым и немощным, он добровольно лишил себя жизни. Его похоронили как почетного гражданина — за общественный счет, а в эпитафии было сказано, что Зенон прославил себя тем, что всегда был верен собственному учению. Редкая, надо признать, особенность «мудрых» мужей.

Желание как основа жизни

За что же поздние стоики нападали на Эпикура? Если не лукавить: исключительно по причине своего великодержавного шовинизма — воинственным римлянам слишком льстила возможность надругаться над греческими авторитетами. Впрочем, за что-то же они должны были зацепиться, организовывая свой «черный пиар». Да, они нашли, за что зацепиться, ведь **Эпикур учил: умейте пользоваться своими наслаждениями, не отказывайтесь от тех наслаждений, которые дарованы вам самой жизнью.** Вот, собственно, этот тезис ему и вменили в вину: гедонист, мол, о высшем благе не думает, все бы ему развлекаться и пользоваться наслаждениями!

Формально, конечно, есть к чему придраться. Как говорят в подобных случаях на флоте: «И на голом матросе можно найти 100 недостатков, а что уж если он одет...». Впрочем, достаточно взглянуть на жизнь Эпикура, чтобы понять, сколь ошибочны подобные претензии — более скромного существа мир, наверное, не знал. Слабый здоровьем (его постоянно мучили боли), он даже на смертном одре не переставал беспокоиться о дорогих ему людях, полностью игнорируя собственное тяжелое физическое состояние. Этот, с позволения сказать, гедонист ограничивал свою диету хлебом и родниковой водой (лишь по праздникам рацион разнообразили сыр и вино).

Он считал, что нельзя есть много, в противном случае за удовольствием последует

неудовольствие от несварения желудка, а страдание бессмысленно и вредно. Сексуальные утехы он считал непозволительным излишеством, полагая, что они влекут за собой многие осложнения — в виде скандальной супруги и вечно ревущих детей. Конечно, тут он был слишком категоричен, но, скорее всего, приводил этот тезис лишь для того, чтобы мы лучше его поняли: **наслаждения — хороши, поскольку они радуют, но плохи те наслаждения, которые ведут к страданию.** «Я ликую от радости телесной, питаюсь хлебом и водою, — писал Эпикур, — и я плюю на дорогие удовольствия — не за них самих, но за неприятные последствия их».

Иными словами, основным отличием учения Эпикура от учения стоиков можно считать отношение к земным благам. Эпикур не считал нужным их игнорировать, но и не полагал разумным ставить их на первое место. Что же в личностном пространстве самого Эпикура было важным? Стремление к мудрости и знанию законов природы, помощь ближним и сердечная забота о них, радость жизни и радость общения, счастье свободы от никчемных привязанностей и страха. Последний, по определению Эпикура, подлинное несчастье. И именно Эпикур говорил: «Высшее удовольствие — это свобода от желаний». Впрочем, зная Эпикура, следовало бы думать о том, что эта свобода хороша, если удовлетворены те желания, которые могут быть удовлетворены, а других просто нет.

Кого-то подобные истины могут тронуть своей неподдельной простотой и исключительной изяществу логической строгостью, кого-то прагматизмом, однако же возможность оценить их по-настоящему появится лишь у тех, кто обеспечит себе счастливую жизнь в соответствии с этой внутренней логикой бытия.

<Благополучие и счастье не в обилии денег, не в высоком положении, не в должностях каких-либо или силе, но в свободе от печали, в умеренности чувств и расположении души, полагающих (всему) пределы, назначенные природой. — Эпикур>

Жизненность философии

Философия жизненна. Впрочем, дурна та философия, которая поучает, и хороша та, что указывает. Так что помните киников, а потому не забывайте о себе; помните скептиков, и тогда условности будут в вашей жизни только условностями; помните стоиков — ведь лучше отказаться раньше, чем позже, но и помните эпикурейцев — ведь глупо не воспользоваться тем, что предлагает нам жизнь. **Такое умеренное, здоровое, благодарное и рачительное отношение к жизни позволяет жить счастливо. Хотя, конечно, нужно правильно понимать счастье, ведь счастье — это то, что вы ощущаете.** А то, что вы ощущаете, зависит только от вас, потому что это работа мозга и это ваш мозг. Не пускайте дело на самотек, ибо движение по пути наименьшего сопротивления приводит к уничтожению, а движение вопреки сопротивлению, но в нужном вам направлении обеспечивает ту созидательность, которая и делает жизнь жизнью.

Середина — «золотая» или «серенькая»?

Задумаемся, насколько качество нашей жизни зависит от внешних обстоятельств? Конечно, не много найдется среди нас «святых» и «праведников», которые станут утверждать, что им, де, ничего не нужно, а душа их и так будет радоваться, что бы ни происходило. Впрочем, как нелепы и даже милы в своей глупости наши убеждения! В действительности, для того чтобы понять, насколько мало наше психическое состояние зависит от внешних обстоятельств и как мало требуется от нас, чтобы от них не зависеть, достаточно привести данные одного очень интересного исследования.

<Дома бывают большими и маленькими; пока все дома в округе - домики, они вполне удовлетворяют социальным запросам своих обитателей. Но как только рядом с ними вырастает дворец, эти домики скукоживаются до размеров лачуг. — Карл Маркс>

П. Брикмен сделал замечательное научное наблюдение. Он проследил, как будут чувствовать себя люди, которые пережили состояния неожиданного и крупного везения, а также те, кто стал жертвой трагических происшествий, но не только в момент «подлинного счастья» и «настоящей трагедии», а и после, спустя всего каких-то нескольких месяцев, одного-двух лет.

Выяснилось, что люди, выигравшие в лотерею гигантскую сумму денег, будучи сначала переполненными радостью по поводу этого приобретения, через год-другой становились не более довольными своей участью, чем любой из нас. Аналогично тому и те люди, которые были прикованы к постели в результате травмы или борющиеся с опасным для жизни заболеванием, совершенно адаптировались к своей участи в указанный срок. Сначала ощущая себя раздавленными, и даже подумывая о самоубийстве, с течением времени они становились почти настолько же счастливыми, как

и любой другой «средний человек».

О чем это говорит? О том, что человек ко всему привыкает, а потому «плохие» и «хорошие» события — это лишь мгновения, которым не суждено радовать или печалить нас длительное время. К сожалению, здесь напрашивается и другой вывод: то, что мы полагаем счастьем, будет радовать нас не пожизненно, а лишь какой-то весьма ограниченный период времени. То, что кажется нам «полной катастрофой», только кажется таковой, на самом деле мы с любой бедой сживемся.

<Хотя судьбы людей очень несхожи, но некоторое равновесие в распределении благ и несчастий как бы уравнивает их между собой. — Франсуа де Ларошфуко>

Наконец, еще один вывод, который кажется мне самым важным при анализе результатов этого исследования: **нам просто никогда не добиться счастья, если мы будем пытаться двигаться к нему привычными для нас способами.** Качество нашей жизни, в действительности, не зависит от внешних обстоятельств, и если вы желаете быть счастливыми, то сможете добиться этого, только если начнете прямо сейчас (причем без всяких на то оснований, за исключением разве лишь одного — желания быть счастливым) испытывать радость. Никаких других способов быть счастливым нет и, видимо, учитывая особенности нашей психической организации, не предвидится.

Два блистательных современных ученых Л. Росс и Р. Нисбетт пишут по этому поводу: «Наши эмоциональные состояния колеблются и зависят от чрезвычайно сиюминутных и "локальных" изменений жизненных состояний. Абсолютное удовлетворение потребностей невозможно. "Несчастные маленькие девочки из богатых семей" — не просто плод житейской фантазии. Они действительно существуют. Они чувствуют себя так, потому что сравнивают своего сегодняшнего гигантского плюшевого мишку со вчерашним пони и неизменно обнаруживают, что им его-то и недостает».

Допустим ли мы, чтобы, обладая столь многим (а наши «ужасные обстоятельства» не идут ни в какое сравнение ни с условиями жизни диких животных, ни с условиями жизни наших предков), мы продолжали чувствовать себя несчастными? Впрочем, ответ на этот вопрос каждый должен дать сам, поскольку это его жизнь.

<Все наши нужды, за изъятием тех, что мы сможем справиться и при самых скромных доходах, — пустая игра воображения. — Генри Ст. Джон>

Мухи — отдельно!

Помните знаменитую присказку: «Борщ — отдельно, мухи — отдельно»? Не надо такие вещи смешивать! — это мы хорошо понимаем. Но когда дело касается нашей жизни, мы эту простую истину почему-то забываем совершенно. Вот приключилось у нас какое-то несчастье (с кем не бывает?), очевидно, нужно предпринимать какие-то меры, причем срочно и рассудочно. А как мы с вами реагируем — экстренной мобилизацией и ударной работой по устранению последствий случившейся катастрофы? Нет! Любое нормальное животное, конечно, именно так бы и реагировало, но нас, видите ли, сильно разбаловали. Если зверь какой-нибудь сам о себе не позаботится, то о нем никто не позаботится. В человеческом же стаде дело обстоит иначе: кто-то да поспособствует. По крайней мере, так было в нашем раннем детстве, и подсознательно мы ожидаем этой помощи до глубокой старости.

Обычно, если только что-то случится, у нас наготове три способа реакции: тревога, раздражение или тоска. Но, как известно, слезами горю не поможешь, от страха тоже никакого проку, а о раздражении и говорить не приходится, только жару добавим, вместо того чтобы остыть для дел праведных. Эти наши реакции не только делу не способствуют, но, напротив, создают дополнительную проблему. Впрочем, мы могли бы и не реагировать таким образом, а просто взяться за дело, если жизнь от нас этого требует. Могли бы, если бы умели. А так все силы уходят на борьбу с собственным эмоциональным дефолтом.

Если что-то стряслось, то уже стряслось, надо думать, что с этим делать, как правильно поступить, как снизить издержки произошедшей неприятности. Если нас уволили с работы, абсолютно бессмысленно горевать, тревожиться за свое будущее или раздражаться на тупое начальство. Произошло уже, поздно, проехали! Теперь надо думать, где искать новую работу, куда устроиться и т. п. А если мы дадим волю своим негативным эмоциональным реакциям, то уже через пару дней будем так выглядеть, что нас не только на работу, нас и в больницу-то побоятся брать!

Реагируя негативно, переживая, мы проявляем чудеса безответственности перед самими собой! Мы прожигаем собственные возможности и не предпринимаем мер для спасения собственного положения. А коли так, то количество проблем возрастает, причем в геометрической прогрессии: вас уволили, но вы не только зарплаты лишились, вы еще и душевное здоровье свое потеряли. И это наша расплата за то, что мы позволяем себе негативно реагировать на произошедшие события. Поэтому и

получается, что наша безответственность призвет нас к ответственности, причем ух как призвет! Не расплатимся! Жизнь-то наша, тут пенять не на кого...

<Думать легко, действовать трудно, а превратить мысль в действие - самая трудная вещь на свете. — *Йоганн Вольфганг Гете*>

Вот, собственно, все правила, которые необходимо помнить и реализовывать, когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями. **Во-первых**, не делать из нейтральных по своей сути событий «проблемы». **Во-вторых**, воспринимать событие, которое обычно воспринимается нами в негативном ключе, как руководство к действию: стряслось что-то — значит, надо мобилизоваться и работать. **В-третьих**, необходимо помнить о собственной ответственности за свою собственную жизнь: конечно, можно переживать и плакать, но дело от этого двигаться не будет, а потому нам же и придется расплачиваться за этот «простой».

Психическое здоровье, умение использовать свой психологический потенциал для собственных нужд — это не забава какая-то, а экономический фактор. На Западе это хорошо понимают и к психотерапевту ходят (все подряд — от мала до велика) не потому, что у них психологических проблем больше, а потому, что они и жить хотят лучше, и зарабатывать больше. На здоровую голову это, знаете ли, легче...

Послесловие

Прежде чем распрощаться, я бы хотел поделиться с вами одним, на мой взгляд, весьма примечательным наблюдением. Еще каких-то пять лет тому назад граждане, услышав название моей специальности — психотерапевт слегка напрягались, морщили лоб и переспрашивали: «Психами, значит, занимаетесь? А мне уже диагноз поставили?» Теперь, когда на тот же вопрос я отвечаю точно таким же образом: «Я врач-психотерапевт», — реакция моего визави в 9 случаях из 10 следующая: «Серьезно?! Вау! О, нам всем к вам надо! А вы где консультируете?» Все те же пять лет тому назад журналисты, бравшие у меня интервью, слегка смущались и спрашивали: «А нельзя ли обозвать вас психологом? Психотерапевт — это уж как-то слишком, читатели могут подумать...». Теперь конъюнктура изменилась и мне даже позволено вести в еженедельной городской газете рубрику под названием «Психотерапевтический кабинет Андрея Курпатова».

Что ж, уровень культуры в моей стране, несмотря на все пессимистические прогнозы, начинает несколько повышаться. Ведь дело не в том, что потребность в психотерапевтической помощи за последние пять лет как-то уж резко возросла, нет, в ней и пять лет назад нуждалась подавляющая часть наших сограждан — процентов, я думаю, 80. Дело в том, что мы, как впрочем и все добропорядочные граждане развитых стран, начинаем задумываться о себе, и это самое главное. Качество жизни, а именно его улучшением и занимается психотерапия, зависит, конечно, не от того, сколько у тебя денег в кармане или на банковском счете, больной ты или здоровый, сколько тебе лет и какую социальную нишу ты занимаешь, а от того, как ты себя ощущаешь, как ты себя чувствуешь. Если у тебя все хорошо, если ты, как сейчас говорят, в полном шоколаде, а тебе жить не хочется — это дурная жизнь. Поэтому повышение качества жизни — это не столько материальная, сколько психологическая проблема.

В конечном итоге, мы, по большей части, страдаем не от каких-то внешних неприятностей, а, прежде всего, от собственного эмоционального состояния — внутреннего напряжения, тревоги, беспокойства, перепадов настроения, раздражительности, навязчивых состояний, депрессии, апатии, усталости, нарушений сна и телесных недугов, природа которых корнями своими уходит в пресловутые «нервы». Психотерапевт не советчик в том, как жить и что делать, он помогает человеку устранить все вышеперечисленные состояния, вполне резонно рассчитывая, что всякий из нас, будучи в здравом уме и трезвой памяти, т.е. свободный от тревог и душевной подавленности, сможет принять важные для себя решения и довести их до логического конца.

Обстоятельства современной жизни таковы, что остаться в добром расположении духа, мягко говоря, трудновато. Мы же все находимся в состоянии стресса — жизнь переменялась, темп ее изменился, прежние ориентиры утрачены, необходимо перестраиваться, а что такое «перестраиваться», россиянам, точнее бывшим гражданам СССР, объяснять не нужно. Сохранить в условиях стресса хорошее настроение и оптимистичный взгляд на будущее невозможно, и поэтому тревога постепенно начинает определять все наше существо, подтачивает нас изнутри, изнуряет, доводит зачастую до состояний полной апатии, когда ничего не хочется и не может быть сделано, хотя надо, и от этого становится совсем тяжко.

Будучи в состоянии тревоги, принять правильное решение невозможно, потому что суеты много,

да и напряжение слишком велико, чтобы суметь адекватно оценить ситуацию. В депрессии же даже правильное решение невозможно довести до логического конца, потому что будущее в этом состоянии представляется чудовищной черной дырой и всякие твои действия кажутся тебе бессмысленными. Если бы у нас в душе был мир, то и строительство жизни пошло бы иначе, появилось бы желание ее строить (а ведь если мы не захотим, никто другой за нас этого не сделает).

Вот поэтому нам и необходимо иметь достоверную информацию о том, что с нами происходит и что со всем этим делать. Надеюсь, что вам помогут мои книги: «Счастлив по собственному желанию! (12 шагов к душевному здоровью)», «Как избавиться от тревоги, депрессий и раздражительности», «С неврозом по жизни (инстинкт самосохранения человека)», «Чтобы не было мучительно больно (психотерапевтические техники, необходимые каждому)», «Триумф гадкого утенка», «Брачная контора "Рога и копыта"», «Красавица и Чудовище» и другие аналогичные пособия для желающих выйти из того дурацкого положения, в котором все мы оказались.

И мой личный опыт, и опыт моих коллег, и, главное, опыт моих пациентов вселяет в меня надежду на то, что знание, которым мы, по счастью, обладаем, при правильном его использовании может сделать нас счастливыми.

*Искренне Ваш
Андрей Курпатов*