

МИР



МЕДИЦИНЫ

# ЭМОЦИИ НА 100%

А. С. Никифоров



**Для тех, кто не любит врачей и лекарства**

 ЭКСМО

**Анатолий Сергеевич Никифоров**  
**Эмоции на 100%. Для тех, кто**  
**не любит врачей и лекарства**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=179861](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179861)

*Эмоции на 100%. Для тех, кто не любит врачей и лекарства: Эксмо; Москва; 2009*  
*ISBN 978-5-699-32833-8*

**Аннотация**

Кризис в стране, финансовые проблемы, задержка заработной платы будят в нас шквал эмоций. Нужно принимать меры, чтобы страх перед будущим, отчаяние и злость не стали нашими хозяевами.

В этой особенной книге читатель найдет практически все, что нужно для этого. От профессора кафедры нервных болезней РГМУ вы узнаете, какими бывают эмоции и в какой области мозга формируются, зачем они нужны, какие из них полезны и как на 100 % использовать возможности влиять на собственное эмоциональное состояние.

Вы решительно настроены справиться с отрицательными эмоциями? Вы хотите найти в себе силы, чтобы приобрести то, чего, возможно, не было до сих пор, – надежную эмоциональную защиту? Вы сумеете выстоять в шаткие времена мирового или личного кризиса! Эта книга для вас!

## Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	4
ОТ РЕДАКЦИИ	6
Глава 1	7
Глава 2	13
Глава 3	21
Глава 4	28
Глава 5	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **А. С. Никифоров**

## **ЭМОЦИИ НА 100%**

### **ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ**

### **ВРАЧЕЙ И ЛЕКАРСТВА**

*Живя, умей все пережить: Печаль и радость и тревогу.*  
**Ф. ТЮТЧЕВ**

## **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Эмоции расцветивают нашу жизнь, определяют степень активности мышления и двигательную активность. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, выдвигаемым жизнью задачам, оценка собственных действий и поступков. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а следовательно, сказываются на нашем здоровье.

От эмоционального состояния рабочего зависит производительность его труда. Положительные эмоции способствуют успехам в бизнесе и благополучию. Эмоции спортсмена могут оказаться решающим фактором в достижении им победы на соревнованиях. Моральный дух солдат подчас определяет исход сражения. Успех работы научных коллективов также в значительной степени сопряжен с господствующим в них настроением. От пессимистически настроенных людей трудно ожидать ярких, свежих, оригинальных мыслей и решений, поэтому в наиболее плодотворно работающих коллективах, как правило, царит дух бодрости, оптимизма и даже «полосы неудач» не вгоняют в тоску и не гасят юмор.

Показательным является состояние людей в сложных жизненных обстоятельствах, например в условиях неожиданно обрушившегося мирового финансового кризиса. Многие люди оказались в тяжелых ситуациях и, пытаясь их разрешить, находятся в постоянном напряжении, переживают стрессы и депрессии, которые, безусловно, отражаются на важнейших составляющих общества – семьях. Неспособность или нежелание понять эмоциональное состояние друг друга приводит к психологической несовместимости людей и нередко является главной причиной распада семьи. Неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может обусловить грубейшие ошибки в их воспитании.

Знание человеческих эмоций и форм их выражения необходимо педагогу и воспитателю, руководителю учреждения и владельцу супермаркета, военачальнику и тренеру спортивной команды. Оно, по сути дела, полезно каждому из нас. Ведь только человек со слабо развитым интеллектом или откровенный эгоист может пренебрегать эмоциональным состоянием других людей. Чуткое отношение к окружающим людям – свидетельство высокой культуры, оно способствует успеху в достижении поставленных целей.

На характер наших эмоций влияют материальные и моральные факторы, окружающая нас природа, архитектура городов и сел, состояние жилых и производственных помещений, мебель, предметы обихода, одежда, отношение к выполняемой работе и ее результативность. Но особенно большое действие на эмоциональную сферу оказывают люди, среди которых мы живем, работаем, отдыхаем. От особенностей нашей эмоциональной сферы, ее преобладающего состояния во многом зависят наши успехи и неудачи. При этом успехи положительно влияют на наше настроение, а это способствует дальнейшему развитию успеха, тогда как неудачи снижают уверенность в собственных возможностях и порождают новые неудачи.

Люди смогли разгадать загадку молнии и грома, вычислили расстояние до звезд, создали теорию относительности, проникли в микромир, осваивают космос и глубины океана, достигли Луны, но до сих пор не имеют права утверждать, что полностью постигли самих себя, хотя всегда с упорством и настойчивостью стремились понять механизмы, определяющие возможность жить, чувствовать, мыслить. Одним из путей к самопознанию и является изучение проблемы эмоций, к которой тысячи лет проявляли интерес представители самых разных профессий.

Проблема эмоций велика и многогранна, далеко не все связанные с ней вопросы на сегодня решены; из того, что известно, много дискутабельного. Тем не менее философы и психологи, физиологи и врачи смогли в значительной степени развеять туман загадочности и мистицизма, который со времен глубокой древности мешал познанию человеческих эмоций и чувств. Они не только получили немало сведений о сущности эмоций, их значении в жизни человека, но и обосновали возможность влияния на их состояние путем активного направленного воздействия. Некоторые грани захватывающе интересной и важной для каждого из нас проблемы эмоций нашли отражение на страницах этой книги.

## ОТ РЕДАКЦИИ

Кто-то из великих однажды сказал, что жизнь – это доменная печь. И, конечно же, в ней бывает жарко. Особенно когда пламя мирового финансового кризиса коснулось почти каждого из нас.

Именно сейчас издательство «Эксмо» решило представить читателю книгу, которая, мы убеждены, должна помочь каждому не только худо-бедно пережить горячее время финансового кризиса, но и, найдя в себе силы, приобрести то, чего у вас, возможно, не было до сих пор – эмоциональную защиту, моральный дух.

Для достижения этих целей часто не хватает простого – знаний. Знания природы происхождения эмоций позволят вам понять, каким инструментом нужно пользоваться, чтобы справиться с отрицательными эмоциями, что нужно делать, чтобы не потерять самообладание, которое является залогом вашего будущего успеха во всем. Помочь вам в этом сможет опытнейший врач, переживший на своем веку времена посуровее нынешнего кризиса, профессор кафедры нервных болезней Российского Государственного медицинского университета Анатолий Сергеевич Никифоров.

## Глава 1

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

*Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей...*

**К. Д. УШИНСКИЙ, педагог**

- Атакуем мы наших врагов?
- Да.
- Сильны ли они?
- Нет.
- Мужественны ли они?
- Нет.
- Мы их убьем?
- Да.
- Мы их съедим?
- Да.

Такой песней сопровождался ритуальный танец, исполнявшийся не так уж давно воинами одного из племен Новой Каледонии перед предстоящей схваткой с врагом. Боевая песня и танец, во время которого воспроизводились жесты и движения, призванные напугать и поразить противника, посеять панику в его рядах, взбадривали воинов, вдохновляли их на бой, прибавляли им сил и отваги, укрепляли веру в победу. Опыт аборигенов подсказывал, что перед схваткой песня и танец нужны так же, как устрашающая татуировка на лицах, как барабанный бой и боевой клич во время атаки; они нужны, потому что поднимают боевой дух воинов и создают нужное для победы эмоциональное состояние.

Эмоции тесно связаны с мотивацией (влечением, побуждением), или, как говорил физиолог И. П. Павлов, с «рефлексом цели».

Но если одни эмоции способствуют достижению цели, то другие могут мешать осуществлению желаний, делая человека пассивным, беспомощным, растерянным или обрекая его на хаотическую, бессмысленную деятельность. Мужественный французский врач Ален Бомбар, взявший на себя опасный труд разобраться в причинах гибели терпящих бедствие в открытом море и личным примером доказавший возможность переплыть океан в резиновой спасательной шлюпке, пришел к выводу о том, что во время морских трагедий главной причиной гибели людей является чувство обреченности, ужас перед стихией. Он писал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас погубило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха!»

Что же представляют собой эмоции?.. Слово «эмоция» происходит от латинского *emovere*, что значит волновать, возбуждать. Со временем значение этого слова несколько изменилось, и сейчас можно сказать, что эмоции – это обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ на разнообразные по характеру экзогенные (исходящие из окружающей среды) и эндогенные (исходящие из собственных органов и тканей) сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма. Философ Г. Х. Шингаров определяет эмоции как «психофизиологический механизм, при помощи которого на „психическом“ уровне отражения действительности под влиянием

внешних воздействий изменяется внутренняя среда организма». Он считает, что эмоции «составляют „всеобщий“ момент, „язык“, при помощи которого связываются, спаиваются отдельные звенья целостного процесса отражения действительности». Один из ведущих отечественных психологов К. К. Платонов отмечает, что «эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находят к потребностям человека как организма. Не являясь еще формой познания (простейшая форма отражения как познания – ощущения), эмоции вызывают в сознании не образ предмета или явления, а переживание».

Эмоции, как и мысли, – объективно существующее явление, их характеризует чрезвычайно широкий диапазон разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, наслаждение и отвращение, гнев и страх, тоска и удовлетворенность, тревога и разочарование – все это различные эмоциональные состояния. Эти и другие эмоции, многие из которых настолько своеобразны, что название только отчасти может раскрыть их истинную сущность и глубину, хорошо знакомы всем. По сути дела, всегда (по крайней мере всегда, когда человек бодрствует, не спит) у него имеются те или иные эмоции. Но ведь и сон – его наступление, глубина, наконец, характер сновидений – также во многом зависит от состояния эмоциональной сферы.

Эмоции тесно связаны с мотивацией (влечением, побуждением), или, как говорил физиолог И. П. Павлов, с «рефлексом цели». Выступая на III съезде по экспериментальной педагогике, состоявшемся в Петрограде в 1916 г., он сказал: «Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас... Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели... Наоборот, жизнь перестает привязываться к себе, как только исчезает цель...» Мотивации рассматриваются в наше время как состояния организма, которые стимулируют животных и человека активно искать или избегать тех или иных раздражителей, конкретных ситуаций.

Действия, обусловленные мотивацией, возникают не как результат испытываемого раздражения, они «запускаются» под влиянием изменений, возникающих во внутренней среде организма.

Различают первичные, безусловные, низшие, врожденные мотивации (попытки к кашлю, чиханию, мочеиспусканию, жажда, голод и т. п.), обусловленные нарушением равновесия констант (постоянных показателей) внутренней среды, и высшие, сложные мотивации, возникающие на основе первичных мотиваций и приобретенных в течение жизни механизмов и навыков. Примерами высших мотиваций у животных являются такие сложные инстинктивные реакции, как стремление к гнездованию, сезонному перемещению.

Высшие мотивации у людей, благодаря высоко развитому интеллекту и способности к абстрактному мышлению, исключительно разнообразны. Это не только стремление к удовлетворению потребностей, необходимых для существования в данных условиях, но и стремление к познанию, а также мотивы социального, эстетического и нравственного характера.

Каждой мотивации сопутствуют определенные эмоции. Они, соответственно, также условно делятся на простые и сложные.

**Простые** (низшие, элементарные, биологические) **эмоции** возникают как результат обобщения испытываемых ощущений. Они сопряжены с мотивациями, направленными на поддержание жизни организма и обеспечение продолжения рода. Возникнув на каком-то раннем этапе развития живого, простые эмоции оказались полезны организмам, так как обеспечили им хотя и приблизительную, но зато быструю глобальную оценку воздействующих на них раздражителей, а следовательно, и оценку того, что происходит внутри организма и в окружающей его среде. Это позволяло организмам быстро и в большинстве слу-

чаев правильно, т. е. выгодно для себя, реагировать на постоянно возникающие изменения условий и, таким образом, адаптироваться, приспособливаться к ним. Так как первые элементарные эмоции оказались полезны их обладателям, они не были сметены в процессе эволюции, были приняты ею на вооружение.

Простые эмоции, как отмечал один из ведущих отечественных нейрофизиологов академик П. К. Анохин, «могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто предшествуя определению локализации воздействия и конкретному механизму ответной реакции организма».

«...благодаря эмоциям организм быстро оценивает характер воздействия, руководствуясь древним и универсальным критерием всего живого – стремлением выжить».

*П. К. АНОХИН*

Если надетые утром туфли оказались тесны и растерли вам ногу, вы испытываете боль и вместе с тем отрицательные эмоции и стремитесь снять их как только представится возможность, что обычно ведет к улучшению общего состояния. Если у вас разболелся зуб, вы принимаете обезболивающие лекарства или спешите к врачу. Крайне неприятные эмоции, сопровождающие боль, – пример элементарных эмоций. К ним могут быть отнесены также эмоциональные состояния, возникающие под влиянием голода, жажды, переохлаждения, сексуальных желаний, опасности и т. п.

Простые эмоции свойственны как человеку, так и животным, по крайней мере высшим. Судить о наличии эмоций у животных мы можем главным образом по их двигательным реакциям, но эти реакции настолько характерны, что, пожалуй, никто не усомнится в том, что у собаки или лошади могут быть те или иные «движения души», что настроение играющего со своим хвостом котенка и его же переживания при виде приближающегося пса отнюдь не идентичны. А разве можно отрицать наличие эмоций у подступающей к вам шипящей гусыни, вытянувшей вперед шею, или у зайца, который «задал стрекача», спасаясь от преследующего его охотника?

Думается, что не обходятся без эмоций и «холоднокровные» бойцовые рыбки, которые после красочного ритуального танца, широко раскрыв рты и выставив торчащие вперед острые зубы, бросаются в бой, стремясь нанести сопернику таранящий смертельный удар.

Наличие эмоций у животных признано наукой, ее название – *эмология*. Даже такие строгие поборники фактов, как физиологи-экспериментаторы, изучают эмоции, проводя опыты на обезьянах и собаках, на быках и кошках, на дельфинах и крысах. Мало того, некоторые из них, и в частности один из ведущих исследователей проблемы эмоций физиолог профессор П. В. Симонов, считают, что «уже у животных... имеется класс потребностей, способных вызвать положительные эмоции без некоего утилитарного результата».

Человеку элементарные эмоции свойственны с раннего детства. По сути дела, первый плач ребенка можно рассматривать как начало его эмоциональной жизни. Кроме плача и крика, с пятой недели жизни у малыша временами появляется улыбка – мимическая реакция, указывающая на то, что ему приятно. Двухмесячный ребенок уже смеется. С третьего месяца у него можно отметить общие двигательные реакции, отражающие его эмоциональное состояние.

Если в течение первого года жизни ребенку свойственны лишь простые эмоции, то в дальнейшем его эмоциональные реакции начинают приобретать определенную взаимосвязь с нормами социального поведения. «Год – это удивительный возраст, – говорил известный американский педиатр Б. Спок. – Много меняется у вашего ребенка: его вкусы в отношении еды, его поведение с окружающими людьми, его отношение к себе и другим... Он как бы сознает... что он человек, личность, что у него есть свои желания и мысли». Эмоциональ-

ный мир ребенка постепенно обогащается. Повышается устойчивость и сила эмоций, характер их усложняется. Со временем происходит формирование свойственных только человеку сложных, высших, социальных эмоций или чувств.

**Чувства** представляют собой продукт общественного воздействия. Они возникают лишь при наличии определенного уровня интеллекта и отражают отношение предметов и явлений к высшим потребностям и мотивам деятельности человека как личности, осуществляют саморегуляцию уже не только организма, но и личности человека, влияя на взаимодействие этой личности с человеческим обществом, частью которого данный человек является. Чувство любви и чувство товарищества, чувство стыда и чувство чести, чувства, выражающие отношение человека к труду, и чувство патриотизма, эстетические чувства и многие другие сложные эмоциональные состояния исторически оформлены, социально обусловлены и отражают определенные отношения между людьми.

Этические чувства постоянно корректируют поведение человека и, если он ведет себя в соответствии со сложившимися у него представлениями о нормах поведения, он испытывает удовлетворенность собой, уверенность.

«Чувства, – пишет Г. Х. Шингаров, – в отличие от эмоций (простых эмоций. – *Прим. А.Н.*), исполняют функции, необходимые для общественной жизни человека, его приспособления к общественной среде и изменения этой среды, с точки зрения интересов и потребностей не только личности, но и общества... Чувства не могут существовать вне своего эмоционального проявления, но содержание их общественно. Так, любовь к Родине имеет точно определенные социальное содержание и функции, но она может проявляться в зависимости от ситуации, в которой находится личность, в различных эмоциональных реакциях».

*Чувства условно делят на **этические (моральные, нравственные), познавательные (интеллектуальные) и эстетические.***

Этические чувства формируются у человека в процессе воспитания. К ним относятся чувства товарищества, дружбы, раскаяния, долга и т. п. Степенью развития этических чувств определяется характерная для людей, сформировавшаяся в процессе жизнедеятельности способность к самоконтролю этичности собственного поведения. В их основе лежит знание норм поведения, требований морали, принятых в данном обществе. Этические чувства постоянно корректируют поведение человека и, если он ведет себя в соответствии со сложившимися у него представлениями о нормах поведения, он испытывает удовлетворенность собой, уверенность. Если же поведение человека не соответствует признаваемым им общепринятым нормам, он может чувствовать неловкость. Степенью развития этических чувств определяется характерная для людей, сформировавшаяся в процессе жизнедеятельности способность к самоконтролю этичности собственного поведения, именуемая совестью.

Реакцией на несоответствующее принятым нормам поведение человека у окружающих может быть в форме иронического к ним отношения или проявления порицания, возмущения, негодования, протеста.

Известно, какие тяжелые и длительные переживания, чувство стыда могут быть свойственны людям, совершившим неэтичные поступки или преступившим законы человеческой морали. Стыд «представляет собой зачаточный, не резко выраженный гнев человека на самого себя, ибо он содержит в себе реакцию на противоречие моего собственного явления с тем, кем я должен и хочу быть, следовательно, защиту моего внутреннего существа против неподобающего проявления его во вне» (Г. Гегель).

...Совесть помнит все наши поступки  
И не стареет вопреки годам.  
Она скромна. Не говорит ни слова,

Пока не взвесит помыслов и дел,  
И вдруг напомнит прямо и сурово  
Как раз о том, что ты забыть хотел.

*В. Рыленов*

Факторы, обуславливающие те или иные этические чувства, в определенной степени изменчивы и во многом зависят от принятых в определенный период в данном обществе норм поведения, требований морали. Достаточно вспомнить хотя бы о пестроте существовавших ранее и существующих сейчас взглядов на «приличие» одежды. «Что для человека стыдно, что не стыдно? – спрашивал В. В. Вересаев. – Существуют племена, которые стыдятся одеваться. Когда миссионеры раздавали платки индейцам Ориноко, предлагая им покрывать тело, женщины бросали или прятали платок, говоря: „Мы не покрываемся, потому что нам стыдно“. В то же время в России крестьянки считали позорным явиться на людях „простоволосою“, а в некоторых странах Востока женщины до сих пор, всилу существующих обычаев, закрывают лицо паранджой». Оценивая эти факты, интересно отметить, что, как говорил В. В. Вересаев, «те люди, которые стыдливее нас, и те, которые менее стыдливы, одинаково возбуждают в нас снисходительную улыбку сожаления к их „некультурности“».

«Когда миссионеры раздавали платки индейцам Ориноко, предлагая им покрывать тело, женщины бросали или прятали платок, говоря: „Мы не покрываемся, потому что нам стыдно“».

*В. В. ВЕРЕСАЕВ*

В нашем обществе взгляды на этичность одежды меняются в соответствии с капризами моды. Так, совсем недавно модны были «мини» – юбки, длина которых, подобно шагреновой коже, имела тенденцию к, казалось бы, бесконечному сокращению. Когда же наметилась опасность полной ликвидации этой принадлежности дамского туалета, маятник моды резко метнулся в противоположную сторону – появились «макси».

Условность этичности одежды проявляется и в том, что приличие ее определяется также местом, где ее носят. В связи с этим костюм, который на солнечном пляже или на арене цирка нами воспринимается как вполне приличный, представляется абсолютно неуместным на городской улице или в Большом зале Московской консерватории.

Этические чувства заставляют человека стремиться к согласованию своих поступков с моралью общества, членом которого он является, с принятыми в этом обществе законами и условностями. Эти чувства регулируют отношения между людьми и способствуют сплочению их в различные по интересам и масштабу коллективы.

**Познавательные чувства** можно рассматривать как двигатель прогресса человеческого общества. Первая ступень познания – стремление к чувственному исследованию с целью выявить приятное или неприятное. Со временем познавательные чувства усложняются, среди них появляются такие, как чувства догадки, недоумения, сомнения, удивления, чувство жажды познания, поиска, и в том числе научного поиска.

Тяга к знаниям, желание познать как можно больше, раскрыть еще не разгаданные тайны жизни и неорганического мира свойственны людям. «Если бы мне жить сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», – писал один из видных русских поэтов Валерий Брюсов. Стремление к познанию стимулирует развитие человеческой мысли, ведет к неуклонному обогащению сокровищницы знаний. Научный поиск волнует и страстно увлекает многих людей, несмотря на то, что путь в науку далеко не прост; он труден, тернист и требует большого напряжения и упорства. «В науке нет широкой стол-

бовой дороги, – писал К. Маркс, – и только тот может достигнуть ее сияющих вершин, кто, не страшась усталости, карабкается по ее каменистым тропам».

Различные формы изучения, исследование, научный поиск связаны с колебаниями в эмоциональной сфере. Эмоции помогают преодолевать трудности, переживать неудачи и добиваться решения поставленных задач, «...без человеческих эмоций, – говорил В. И. Ленин, – никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины».

Силу для преодоления сложностей научного поиска дает, с одной стороны, вера в мощь человеческого разума, а с другой – бессознательно ожидаемое чувство удовлетворения, которое приносит с собой достигаемый в конце концов успех в работе. «Я убежден, – говорит академик В. А. Энгельгардт, – что по силе и глубине радостных эмоций, которые несет с собой творческий успех ученого, эти переживания совершенно того же порядка и силы, как эмоции, ощущаемые художником при осуществлении его творческих замыслов. Это самое мощное и самое высокое чувство удовлетворения, которое только может испытывать человек...» Чувство радости, которое сопутствует достижению цели – научному открытию, завершению работы над книгой, пуску электростанции и т. п., – может быть очень ярким, но, к сожалению, оно обычно весьма непродолжительно. Радость, вызванная окончанием работы, нередко сменяется чувством опустошенности.

Английский нейрофизиолог Клод Бернар об эмоциях, сопровождающих творческий труд, высказался так: «Кто не знал мук неизвестного, тот не поймет наслаждений открытия, которые, конечно, сильнее всех, какие человек может чувствовать. Но по какому-то капризу нашей природы это наслаждение, которого мы жадно искали, проходит, как скоро открытие сделано. Это похоже на молнию, озарившую нам далекий горизонт, к которому наше ненасытное любопытство устремляется с еще большим жаром. По этой причине в самой науке известное теряет свою привлекательность, а неизвестное всегда полно прелестей».

Непродолжительность радости, сопутствующей успешному завершению работы, и сменяющие ее чувство неудовлетворенности, жажда нового стимулируют человека к дальнейшему творческому труду, к новым начинаниям, не позволяя ему долго «почивать на лаврах».

Эстетические чувства в процессе отражения человеком действительности занимают особое место. В основе их лежит способность к восприятию гармонии и красоты. Возникновение и сущность эстетических чувств невозможно понять вне связи с такими категориями, как художественный образ и эстетический вкус. Художественный образ – объект, вызывающий эстетические чувства. Это может быть природный ландшафт, произведение искусства, удовлетворяющее требованиям эстетики, промышленное изделие и т. д. «В любой области человеческого знания заключается бездна поэзии» (К. Паустовский). Математик А. Пуанкаре говорил о красоте и гармонии чисел и формул, о чувстве геометрического изящества. Он писал: «Это настоящее эстетическое чувство, с которым знакомы все истинные математики».

Представление о художественности образа находится в непосредственной зависимости от особенностей эстетического вкуса, который Н. Г. Чернышевским расценивался как способность живо сочувствовать прекрасному в соединении с пронизательным здравым смыслом. Человек, наделенный развитым в процессе воспитания и жизненного опыта эстетическим вкусом, под влиянием воздействующих на его органы чувств различных по характеру объектов, художественная ценность которых ему очевидна, может испытывать приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк – от чувства отвращения до наслаждения и восторга.

## Глава 2 У КАЖДОГО СВОЙ ТАЙНЫЙ ЛИЧНЫЙ МИР

*Открылась бездна, звезд полна;  
Звездам числа нет, бездне дна...*

**М. В. ЛОМОНОСОВ**

Эмоциональный мир каждого человека безграничен и в какой-то степени таинствен. У драматурга В. С. Розова есть такие строки: «Вероятно, каждый человек испытывал непонятное чувство удивления, восторга и тревоги, когда, запрокинув голову, смотрел ночью в звездное небо. Что там за этими ярко или чуть заметно сверкающими мирами? Что это – хаос или гармония? Таинственно!.. Мне думается, что внутренний мир человека, сфера его чувств напоминают чем-то это звездное ночное небо. Восторг и удивление, тревога и сладостное желание проникнуть вглубь. И тот же вопрос: что это – хаос или гармония?»

В разном возрасте, при различных обстоятельствах эмоциональный мир человека широко варьирует, и палитра его чувств расцветивается все новыми и новыми красками: то ослепительно яркими, то мрачными, подчас совершенно неожиданными не только для окружающих, но и для него самого.

У каждого – свой Тайный личный мир,  
Есть в мире этом самый лучший миг.  
Есть в мире этом самый страшный час,  
но это все неведомо для нас.

*Е. Евтушенко*

Романтично настроенный молодой человек попадает в длительную командировку в экзотическую страну, побывать в которой мечтал с детства, но через какое-то время отмечает у себя, казавшееся ему ранее книжным, чувство тоски по родине – ностальгию и тогда только осознает, насколько «сладок и приятен» может быть «дым отечества». Филолог, специалист по вопросам античной литературы, человек, известный высоко развитым чувством такта и гуманностью идей, во время войны, видя, как из бензобака подбитого им вражеского самолета вырываются языки пламени и как объятый огнем вражеский штурмовик вместе с экипажем с грохотом врывается в многострадальную землю, испытывает восторг победителя. Мог ли он всего лишь несколько месяцев назад в тиши своего кабинета, окруженный трудами древних поэтов и философов, предполагать, что сможет кого-то убить, да еще сделать это с упоением?

Древние китайцы признавали семь основных эмоций: радость, гнев, печаль, веселье, любовь, ненависть и желание.

«Человеческие эмоции, – говорит К. К. Платонов, – представляют собой весьма многогранные и тонкие реакции личности на физическую и социальную среду: они развиваются и качественно усложняются как в процессе воздействия на человека внешнего мира, так и активного, целенаправленного воздействия человека на внешний мир, на других людей и на самого себя. Они не могут быть классифицированы только по одному какому-то признаку». Тем не менее были попытки свести эмоции к минимальному количеству. Древние китайцы признавали семь основных эмоций: радость, гнев, печаль, веселье, любовь, ненависть и желание. Некоторые физиологи, работающие с животными, считают, что «чистых» эмоций лишь три: радость, страх и гнев. Такие ограничения числа эмоциональных состоя-

ний, может быть, и удобны, так как обеспечивают возможность «объять» предмет изучения, но явно чреваты упрощенчеством и ведут к обеднению необычайно емкого понятия.

В соответствии с предложением И. Канта, эмоции принято делить на *стенические* (от греческого «стенос» – сила), т. е. тонизирующие, возбуждающие, обеспечивающие энергичное действие, и *астенические* (приставка «а» означает отрицание) – подавляющие активность человека, тормозящие, расслабляющие, мешающие преодолению трудностей, встречающихся на пути к цели. Данная классификация признается и отечественными учеными.

К стеническим относятся такие эмоции, как радость, злость, гнев, к астеническим – тоска, тревога, благодушие, апатия. И стенические, и астенические *эмоции могут быть положительными или отрицательными* в зависимости от того, как оценивает их сам человек, под каким знаком они воспринимаются его сознанием.

Все многоцветье эмоций психологи, кроме того, условно делят на *настроения, страсти и аффекты*. Настроение – эмоциональное состояние, которое обычно не бывает чрезмерно ярким, но зато характеризуется относительной устойчивостью. Настроение может быть грустным или спокойно-умиротворенным, тревожным или тоскливым, торжественным или веселым. Оно является, по сути дела, фоновым эмоциональным состоянием – эмоциональным фоном.

На *настроение* могут влиять самые разнообразные обстоятельства: погода, зубная боль, содержание прочитанного утром письма, реплика встретившегося по пути на работу знакомого, ожидаемые служебные неприятности, воспоминания.

Оказавшаяся после смерти отца в Воронеже княжна Марья Болконская «...была печальна. Впечатление потери отца, соединявшееся в ее душе с гибелью России, теперь, после месяца, прошедшего с тех пор в условиях покойной жизни, все сильнее и сильнее чувствовалось ей. Она была тревожна: мысль об опасностях, которым подвергался ее брат... мучила ее беспрестанно» (Л. Н. Толстой, «Война и мир»).

Наше настроение всегда чем-то обусловлено, но это «что-то» воспринимается подчас подсознательно и остается для нас самих не совсем ясным. Когда Оленин уезжал на Кавказ, он был доволен собой и сложившейся ситуацией, настроение его было восторженным. «Люблю! Очень люблю! Славные! Хорошо! – твердил он, и ему хотелось плакать. Но отчего ему хотелось плакать? Кто были славные? Кого он очень любил? Он не знал хорошенько». (Л. Н. Толстой, «Казачество»).

Страстными и самоотверженными учеными были М. В. Ломоносов и Д. И. Менделеев, И. П. Павлов и В. М. Бехтерев, Н. И. Вавилов и А. Н. Туполев, К. Э. Циолковский, С. П. Королев.

*Страсть* – сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние. Страсть подчиняет себе основную направленность мыслей и поступков человека, стимулирует его к активной деятельности, целью которой является удовлетворение совершенно определенных желаний. При этом, как пишет Т. Х. Шингаров, «в сознании личности постоянно доминирует не столько содержание движущего мотива страсти... сколько эмоции, ее поддерживающие».

Алкоголик испытывает страсть к спиртным напиткам, карточный игрок – к картам... Эти страсти пагубны для человека. Они подрывают его здоровье, подчас толкают на преступный путь. Но, как говорил В. Г. Белинский, зло не в страстях вообще, а в дурных страстях. Страсть – это энергично стремящаяся к намеченной цели сущностная сила человека. И если страсть активизирует деятельность, направленную на благо людей, мобилизует на подвиги в труде, в науке, в борьбе за свободу, она приобретает высокую социальную значимость и заслуживает восхищения.

Страстными и самоотверженными учеными были М. В. Ломоносов и Д. И. Менделеев, И. П. Павлов и В. М. Бехтерев, Н. И. Вавилов и А. Н. Туполев, К. Э. Циолковский и

С. П. Королев. В знаменитом письме к молодежи И. П. Павлов писал: «Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в ваших исканиях». Страсть к любимой работе позволяет человеку достичь в определенной области подчас исключительных успехов и обуславливает чувство удовлетворенности, счастья. Можно встретить немало со страстью относящихся к своей работе фермеров и бизнесменов, врачей и учителей, полярников и деятелей сцены.

Отелло, который «любил без меры и благоразумья, был не легко ревнив, но в буре чувств впал в бешенство», задушил Дездемону.

*В. ШЕКСПИР, «ОТЕЛЛО»*

**Аффекты** – обычно кратковременные, но предельно яркие, бурные эмоциональные вспышки (восторг, гнев, ярость, ужас и т. п.), состояния эмоционального возбуждения высшей степени. И. Кант сравнивал аффект с водой, прорвавшей плотину, тогда как страсть, по его мнению, действует как поток, который все глубже и глубже прокапывает свое ложе. Аффекты, как правило, возникают в связи с совершенно определенными раздражителями и поэтому всегда конкретно направлены. В состоянии аффекта человек действует под влиянием главным образом эмоций. Контроль со стороны сознания при этом ослаблен, и возможны мгновения, во время которых действия вообще ускользают из-под контроля рассудка.

Отелло, который «любил без меры и благоразумья, был не легко ревнив, но в буре чувств впал в бешенство», задушил Дездемону (В. Шекспир, «Отелло»). Пьер Безухов, человек по натуре глубоко гуманный, обычно уравновешенный и даже флегматичный, порывает с неверной женой. «Он физически страдал в эту минуту: грудь его стесняло, и он не мог дышать. Он знал, что ему надо что-то сделать, чтобы прекратить это страдание, но то, что он хотел сделать, было слишком страшно.

– Нам лучше расстаться, – проговорил он прерывисто.

– Расстаться, извольте, только ежели вы дадите мне состояние, – сказала Элен. – Расстаться, вот чем испугали!

Пьер вскочил с дивана и, шатаясь, бросился к ней.

– Я тебя убью! – закричал он, и, схватив со стола мраморную доску, с неизвестною еще ему силой, сделал шаг к ней и замахнулся на нее... Он бросил доску, разбил ее и, с раскрытыми руками подступая к Элен, закричал: „Вон!“ таким страшным голосом, что во всем доме с ужасом услышали этот крик» (Л. Н. Толстой, «Война и мир»).

Аристотель говорил: «Когда гнев или какой-нибудь подобного рода аффект овладевает индивидом, решение последнего неминуемо становится негодным». И действительно, принимаемые человеком в состоянии аффекта решения часто не соответствуют его взглядам, убеждениям, морали, а нередко и противоречат им. Поэтому в состоянии аффекта не следует принимать какие бы то ни было решения, особенно ответственные, тем более нельзя допускать немедленной их реализации. В такой ситуации не вредно вспомнить совет немецкого писателя И. Гауга: «Ничего не начинай в гневе. Глуп, кто во время бури садится на корабль».

Эмоция – производное многих обстоятельств. К ним относятся особенности характера и темперамента человека, его физическое состояние и здоровье в данный момент, внешнее воздействие или, скорее, сочетание внешних воздействий, оценка этих воздействий (как личная, так и социальная), самооценка и ряд других факторов, учесть которые подчас оказывается довольно трудно.

У здорового ребенка эмоциональный мир поначалу зависит главным образом от его самочувствия и отношения к нему родителей и других членов семьи. Со временем круг людей, с которыми ему приходится общаться, расширяется, развивается речь, накапливаются знания и впечатления, формируются и совершенствуются этические, познавательные и эстетические чувства. Наряду с непосредственным общением с близкими людьми, этому во

многим способствуют книги, газеты, радио, телевидение. Много дает школа, техникум, вуз. В результате круг интересов и потребностей, круг мотиваций человека расширяется, выходит далеко за пределы факторов, имеющих значение для него лично. Поэтому если можно предполагать, что неграмотного индейца из племени, затерянного в джунглях бассейна Амазонки, интересуют, а следовательно, и радуют или печалят лишь те события, которые развиваются у него на глазах или в непосредственной близости от него, то на наше эмоциональное состояние воздействует и многое из того, что происходит вдали от нас, в различных концах нашей области, на необозримых просторах нашей страны, во всем мире. Нас могут волновать события в странах Латинской Америки и Ближнего Востока, результаты очередных президентских выборов в США и политическая обстановка в африканских странах; нас могут радовать достижения людей в освоении космического пространства и тревожить сообщения о загрязнении атмосферы и водоемов, об истощении природных ресурсов, об исчезновении некоторых видов животных и птиц. И немало наших современников могут повторить слова А. Т. Твардовского: «Я жил, я был – за все на свете / Я отвечаю головой!»

«Ничего не начинай в гневе. Глуп, кто во время бури садится на  
корабль».  
*И. ГАУГА*

У человека причиной эмоциональных реакций могут быть не только события, происходящие в настоящее время, но и воспоминания. При этом вспоминаются обычно именно те события, которые сопровождались особенно яркими эмоциями положительного или отрицательного характера. Психолог П. П. Блонский убедительно продемонстрировал это следующим образом. Однажды во время лекции, на которой присутствовало 224 студента, он предложил всем слушателям взяться за перо и кратко описать первое пришедшее в голову событие, случившееся в их личной жизни в течение текущего года, а затем вспомнить и отразить на бумаге что-либо из периода, предшествующего поступлению в институт. При анализе скороспелых воспоминаний психолог обнаружил: яркими эмоциями сопровождалось 80 % воспоминаний текущего года и 90 % воспоминаний более раннего периода жизни. В самом деле, попробуйте вспомнить, как вы жили 5 или 10 лет назад, и вы убедитесь, что в памяти всплывет лишь череда событий – печальных или очень приятных, радостных или горестных; большая же часть прожитых дней, во время которых жизнь проходила по обычному стереотипу, в памяти представится как монотонный фон. Это позволяет говорить о том, что яркие чувства и эмоции долго сохраняются в памяти и запоминаются лучше не сопровождающихся существенной эмоциональной реакцией мыслей и действий. Положение это не представляет собой чего-то нового. Еще современник А. С. Пушкина – «певец забавы и друг пермесских дев» поэт К. Н. Батюшков выразил его так: «О, память сердца, ты сильнее / Рассудка памяти печальной!»

У человека причиной эмоциональных реакций могут быть не только  
события, происходящие в настоящее время, но и воспоминания.

Так как отрезки времени (нередко большие отрезки, иногда исчисляемые годами), когда в нашей жизни не было ничего нового, значительного, волнующего, иногда не оставляют в памяти заметного следа, они представляются скоротечными, и подчас смысл жизни, лишенной радости и бед, становится человеку неясным, при подведении итога прожитых лет у него возникает щемящее чувство сожаления о бессмысленно потерянном времени.

Может быть, поэтому людям свойственно стремление насыщать жизнь эмоциями и все интересное, волнующее представляется им притягательным.

«Хлеба и зрелищ!» – требовали рабы Древнего Рима. Следовательно, зрелища представлялись им такой же необходимостью, как и хлеб. Наиболее волнующие зрелища собирают обычно особенно большое число зрителей. В Древнем Риме такими зрелищами счита-

лись бои гладиаторов, позже – рыцарские турниры, казни; в наши дни к ним можно отнести, например, корриду. А разве в цирк мы идем не для того, чтобы поволноваться, глядя на воздушных гимнастов, совершающих головокружительные, захватывающие дух трюки, или посмеяться над проделками дрессированных животных? Разве не для того, чтобы получить эмоциональный заряд, мы посещаем оперу, балет или эстрадные концерты, смотрим драмы Шекспира и комедии Мольера? И далеко не только любознательность, но и желание всколыхнуть собственную сферу чувств побуждает нас открывать томик стихов А. С. Пушкина или С. Есенина, засиживаться до поздней ночи над книгами Солженицина или Андре Труайя.

Если отрезок жизни насыщен событиями и сопряженными с ними переживаниями, то впоследствии, вспоминая о нем, порой кажется, что, в общем-то, короткий, но полный событий период может быть приравнен к гораздо более длительным периодам монотонной жизни.

Стремление ощутить приятное чувство победы над соперником – один из стимулов развития спорта. Почести и награды, которые ждут победителя, еще более подогревают это чувство, а следовательно, и желание спортсмена одержать победу. Кстати, в спорте, как и в любом деле, приятно не только превзойти кого-то, но и ощутить, что ты преодолел трудности, может быть, страх и добился поставленной ранее цели. Поэтому трудно переоценить то чувство удовольствия, а иногда и восторга, которое испытывает лыжник, совершающий стометровый полет с трамплина, или альпинист, преодолевший крутые подъемы, прошедший через гигантские ледники и достигший наконец одной из высочайших вершин Памира. Если отрезок жизни насыщен событиями и сопряженными с ними переживаниями, то впоследствии, вспоминая о нем, порой кажется, что в общем-то короткий, но полный событий период может быть приравнен к гораздо более длительным периодам монотонной жизни. В романе Ю. В. Бондарева «Горячий снег» описан один из тяжелых боев под Сталинградом. Участник его артиллерист лейтенант Кузнецов в течение суток находился в самой гуще событий. Он видел трагическую смерть наводчика Касымова, видел, как ездовой Сергуненков, стремясь подорвать противотанковыми гранатами вражескую самоходку, ползком под огнем противника преодолел 150 метров ровного поля, но был расстрелян в упор пулеметными очередями. Он видел, как немецкий танк раздавил гусеницами орудийный расчет Чубарикова, видел сжавшуюся калачиком на снегу медицинскую сестру Зою, «под боком которой расплывалось темное пятно и валялся маленький, как игрушка, никелированный „вальтер“». И все это приводило к тому, что прошедшие одни сутки воспринимались им как бесконечные двадцать лет, «потому что память его не освобождалась, держала в себе все». Действительно, надо сказать, что периоды, насыщенные событиями, вызвавшими сильные чувства, подчас не меркнут в памяти в течение всей жизни.

...как вино – печаль минувших дней  
В моей душе чем старе, тем сильней.

*А. С. Пушкин*

Стимулировать воспоминание и сопутствующие ему эмоции может любой раздражитель, любая ассоциация. «Если мне случится иногда здесь услышать скрип дверей, – писал Н. В. Гоголь, – тогда мне вдруг так и запахнет деревнею, низенькой комнаткой, озаренной свечкой в старинном подсвечнике, ужином, уже стоящим на столе, майской темной ночью, глядящей из сада, сквозь растворенное окно, на стол, установленный приборами, соловьем, обдающим сад, дом и дальнюю реку своими раскатами, страхом и шорохом ветвей... и боже, какая длинная навевается мне тогда вереница воспоминаний!»

Известно, что нередко те или иные положительные или отрицательные эмоции вызывают звуки рояля или праздничные артиллерийские залпы, запах моря, пищи или бензина, запах духов или цветов.

Запахи, запахи воспоминаний,  
Запахи первой, последней любви,  
Запахи беглых мгновенных свиданий.  
Всюду преследуют, хоть зареви!

*А. Марков*

Руководствуясь желанием пережить вновь минувшее счастливое время тревожной молодости, листает тяжелые фотоальбомы, пожелтевшие дипломы, грамоты оказавшийся не у дел ветеран. Желание вновь пережить и прочувствовать пережитое нередко является стимулом к написанию мемуаров «о времени и о себе», о пережитом, о творчестве, о людях, с которыми шел по жизни.

Бывает, что какой-то случайно попавшийся на глаза предмет, услышанный звук, воспринятый запах для поэта, художника или писателя становятся стимулом к творчеству, к созданию картины или скульптуры, стихотворения или повести, так как вызывают те или иные эмоции, а вместе с ними и соответствующие мысли. Так, однажды, а точнее, судя по записи в дневнике, 18 июля 1896 года, Л. Н. Толстой наткнулся у края дороги на куст репейника, который называли тогда также «татаринном». Эта случайность стала причиной рождения в сознании писателя удивительной аналогии и побудила его к написанию ставшей хрестоматийной замечательной повести о Хаджи Мурате.

«Куст татарина состоял из трех отростков. Один был оторван, и, как отрубленная рука, торчал остаток ветки. На других двух было на каждом по цветку. Цветки эти когда-то были красные, теперь же были черные. Один стебель был сломан, и половина его, с грязным цветком на конце, висела книзу, другой, хотя и вымазанный черноземной грязью, все еще торчал кверху. Видно было, что весь кустик был переехан колесом и уже после поднялся, и потому стоял боком, но все-таки стоял. Точно вырвали у него кусок тела, вывернули внутренности, оторвали руку, выкололи глаза. Но он все стоит и не сдается человеку, уничтожившему всех его братьев кругом него.

Экая энергия! – подумал я. – Все победил человек, миллионы трав уничтожил, а этот все не сдается».

Надо сказать, что один и тот же факт может обусловить у разных людей неидентичные, а подчас и диаметрально противоположные реакции и быть, как сказал Н. Тихонов: «Для иных – чернее чумы, / Для иных – светлее стекла».

В период футбольной или хоккейной баталии по поведению болельщиков можно видеть, что один и тот же острый игровой эпизод на поле одних радует, а других огорчает. С досадой воспринимает весть об ожидаемом дожде собравшийся в воскресное утро на загородную прогулку житель высотного дома на Новом Арбате; в то же время крестьянин, живущий в пригородном районе, если дождь нужен посевам, ему радуется.

Такое явление природы, как гроза, у одних вызывает восхищение, у других робость, а Катерина в известной пьесе А. Н. Островского восприняла грозу как знамение. С давних пор предвестником беды считали люди солнечное затмение. Когда дружина Игоря Святославовича, внука Олега, готовилась выступить на борьбу с половцами, «Игорь взглянул на померкшее солнце – и видит, как тьмою солнца и у воинов души затмились». Но «спалила князю душу жажда – изведать Дону Великого, – и знамение стало ему ни во что!.. Отвага переспорила разум» князя, о чем с горечью поведал нам безвестный автор «Слова о полку Игореве». Сейчас солнечное затмение также приковывает к себе всеобщее внима-

ние, однако оно обычно воспринимается как абсолютно понятный результат противостояния небесных тел – явление, довольно любопытное в чисто зрелищном отношении и представляющее определенный научный интерес, но никак не связанное с чувством страха.

Полученная двойка вызывает у одного ученика огорчение, другим же воспринимается безразлично; одного ученика она может стимулировать к активному труду, направленному на повышение успеваемости, на другого действует парализующе, и он совсем «опускает руки», будучи уверен в безысходности создавшегося положения и в своей неспособности наверстать упущенное. В аналогичной степени по-разному действуют порицания и на взрослых. Так, полученный выговор может либо явиться стимулом к улучшению работы, либо угнетает, вызывает апатию, неприязнь к выполняемой работе, ведет к дальнейшему снижению ее показателей. Кстати, эффект поощрения также не идентичен. Чаще оно приносит удовлетворение, реже радость и обуславливает желание работать еще лучше. Иногда же человек, получивший поощрение, решает, что он уже достиг совершенства, и начинает смотреть свысока на своих товарищей по работе. Он жаждет повторных поощрений и почестей и в то же время перестает совершенствовать свой профессиональный уровень, работает хуже, что со временем лишь обостряет противоречие между его самооценкой и отношением к нему окружающих. Такое явление иногда называют «звездной болезнью».

Не только разные люди, но и один и тот же человек может по-разному воспринимать идентичные явления в различные периоды своей жизни, в разном возрасте, в разной обстановке. В зависимости от того, с каким настроением вы вернулись с работы домой, нас могут забавлять или раздражать шалости собственного сына.

Полученный выговор может либо явиться стимулом к улучшению работы, либо угнетает, вызывает апатию, неприязнь к выполняемой работе, ведет к дальнейшему снижению ее показателей.

В силу многих обстоятельств и, вероятно, прежде всего в связи с характерологическими особенностями у человека могут быть типичны те или иные эмоциональные состояния и реакции. Есть люди, живущие в постоянном ожидании неприятностей, робкие, пугливые, склонные к эмоциям астенического характера, а есть энергичные, как говорят, «сильные духом» люди, которые не боятся препятствий, верят в свои силы и возможности, умеют сохранить бодрость, оптимизм даже в самых сложных ситуациях. Но, как бы там ни было, здоровый человек не может быть постоянно грустным или разгневанным, испуганным или радостным. Под воздействием различных факторов характер эмоций каждого человека может варьировать в большом диапазоне, и, по сути дела, каждой нормальной личности могут быть знакомы все оттенки длинной шкалы эмоциональных состояний.

Эмоциональные реакции человека во многом зависят от его мировоззрения, от его самооценки, от отношения к нему окружающих. При этом следует учесть, что представление о значимости собственной персоны для общества далеко не всегда бывает верным.

Люди ограниченные, избыточно самоуверенные или просто глупые, вероятно, чувствуют удовлетворение собой и своими деяниями чаще тех, кто предъявляет к себе повышенные требования. Может быть, поэтому в народе и говорят: «дуракам легче жить». Вспомним, к примеру, самодовольство Ноздрева или Кабанихи и неудовлетворенность Чацкого или Печорина.

А. И. Куприн в рассказе «Мирное житие» поведал о ханже и лицемере, анонимщике и ростовщике Иване Наседкине: «Этот „благочестивец“, сдвинув на нос старинные большие очки в серебряной оправе, наклонив набок голову, оттопырив губы и многозначительно двигая вверх и вниз косматыми, сердитыми старческими бровями, ровным отработанным почерком строчит анонимные письма, которые влекут за собой беду многим жителям глухого провинциального городка, затерявшегося в необъятных просторах старой чиновничьей

России. При этом он испытывает „тихую обновленную радость и мечтательно и добродушно улыбается бритым, морщинистым, начинающим западать ртом“. Он доволен собой, так как знает, что „строго блюдет посты и обличает беззаконие“, и верит, что „ему уготовано в будущей жизни теплое радостное место, вроде того, которое ему общий почет и собственные заслуги отвели в церкви, под образом Всех святителей“. Самодовольство этого «хранителя моральных устоев» вызывает отвращение. Оно зиждется на извращенном представлении о добре и зле, в основе его лежит узколобая ханжеская мораль.

Люди ограниченные, избыточно самоуверенные или просто глупые, вероятно, чувствуют удовлетворение собой и своими деяниями чаще тех, кто предъявляет к себе повышенные требования. Может быть, поэтому в народе и говорят: «Дуракам легче жить».

Чувство удовлетворения может доставить любая работа, любое занятие. Это может быть труд крестьянина или рабочего, врача или учителя, машиниста поезда или инженера, бизнесмена или министра... Но удовлетворение может быть полным, если труд полезен не только для себя и своей семьи, но и для других людей, для тех, кто живет в твоей деревне, в твоём городе, в твоей области, в твоей стране. Немногим доступно счастье быть полезным для всего человечества. «Жизнь хороша, когда ты в мире необходимое звено» (А. Майков).

Однако нормальный человек не в состоянии чувствовать себя счастливым от собственного материального благополучия, если бедствуют люди, находящиеся вокруг него. В старые времена это побуждало многих обеспеченных граждан к благотворительности. Они понимали, что оказание посильной помощи окружающим, обществу, стране ведет к моральному удовлетворению и в какой-то степени оправдывает не всегда безгрешный путь к собственному благосостоянию.

## Глава 3 А НЕЛЬЗЯ ЛИ БЕЗ ЭМОЦИЙ?

*О чем способны думать люди со слепым сердцем и глухой совестью?*

**МУХТАР АУЭЗОВ**

В наше время иногда говорят, что эмоции не в моде. В моде невозмутимость, самоуверенность, расчет. В связи с этим иные длинноволосые модники, направляясь на папины деньги в первоклассный ресторан, сохраняют мимику истукана или, что, по их мнению, видимо, тоже модно, воспроизводят на лице отрепетированную перед зеркалом надменно-презрительную мину. Они ведут себя нагло, склонны к хамству, презирают суету жизни, чувствуют себя «сверхчеловеками». Чужие беды им трин-трава. Эмоциональный мир этих людей на самом деле заужен, так как круг их интересов обычно до предела ограничен и убог. Но эмоции все-таки и им не чужды: ведь и они что-то любят и чего-то боятся. Любят они вкусно поесть, сладко поспать и, когда это им удается, испытывают удовольствие, наслаждение, блаженство. Не любят они работы, боятся – безденежья. По сути дела, они достаточно эмоционально реагируют на все, что касается их драгоценных персон, тогда как, глядя на невзгоды и радости других, проявляют полное безразличие.

А приходилось ли вам видеть людей, которые действительно практически лишены эмоциональных реакций? Мне приходилось. Это были психически больные люди с явлениями так называемой эмоциональной тупости. У них нет желаний, нет мотиваций. Они ничего не хотят: не хотят двигаться, и их приходится выводить на прогулку помимо их воли, не хотят принимать пищу, и их зачастую кормят насильно. Больные с эмоциональной тупостью часами неподвижно сидят или лежат с окаменевшим лицом; взгляд их потухший, поза безвольна. Они живы, но ко всему безразличны, и это приводит их к полной пассивности, безынициативности, инертности. Они живы, но живут ли они? Вряд ли кто-нибудь захочет жить такой жизнью.

Тех, которым ничего не надо,  
Только можно в мире пожалеть.

*С. Есенин*

Существует мнение, что без эмоций человек превратился бы в подобие робота, которому неведомы ни беды, ни радости, ни чувство удовлетворенности, ни стремление к счастью. «Стоит лишь на минуту представить себе жизнь людей, лишенную эмоций, – писал академик П. К. Анохин, – как сейчас же перед нами откроется глубокая пропасть взаимного непонимания и полной невозможности установить чисто человеческие взаимоотношения. Мир таких людей был бы миром бездушных роботов, лишенных всей гаммы человеческих переживаний и неспособных понять ни субъективные последствия всего происходящего во внешнем мире, ни значения своих собственных поступков для окружающих. Страшная и мрачная картина!»

Люди, почти лишённые эмоций, это психически больные люди с явлениями так называемой эмоциональной тупости.

Эмоции необходимы, без них личность меркнет, жизнь в представлении человека теряет свои прелести, исчезают стимулы к активной деятельности. Расстройства в эмоци-

ональной сфере, как правило, сигнал неблагополучия со здоровьем, сигнал болезни. Это обстоятельство находит отражение в фольклоре, в литературе, в живописи...

Заколдованная злым волшебником царевна Несмеяна разучилась смеяться. Отец-царь встревожен и предпринимает все возможные меры, чтобы вернуть ей смех. Он обещает тому, кто сможет это сделать, отдать в жены дочь и приданое в полцарства. Но все попытки расшевелить ее тщетны. На написанной по сюжету этой сказки картине В. М. Васнецова царевна Несмеяна изображена погруженной в себя, растерянной. Она похожа на человека, который потерял что-то ценное, но не может вспомнить, как и что он потерял. А потеряла она способность радоваться, это привело к тому, что никакие богатства ее батюшки-царя не могут доставить ей удовольствие, дать счастье.

Герой фантастического рассказа А. Р. Беляева «Мистер Смех», лишив себя возможности адекватно воспринимать смешное, сам четко осознает пагубные для себя последствия этого: «Я до конца понял секрет смешного, и смешного больше не существует для меня. Для меня нет больше юмора, шуток и острот. Есть только категории, группы, формулы смешного. Я анализировал, машинизировал живой смех. И тем самым я убил живой смех... А что такое жизнь без шутки, без смеха! Я ограбил самого себя...»

Но человеку свойственна не только радость, которая оказалась недоступна Несмеяне и беляевскому герою. Жизнь сложна, и эмоциональная сфера каждого здорового человека изменчива и многогранна. И действительно, человек не может радоваться всегда и всему хотя бы потому, что настоящая радость доступна лишь тем, кому известны и другие эмоции.

Кто не ведал чувства бури,  
Тот не ведал и веселья...

#### *Леся Украинка*

Психолог Вл. Леви как-то рассказывал, что в Индии предусмотрен особый ритуал «притворной ссоры» между влюбленными. Этот ритуал предназначается для того периода жизни молодоженов, когда появляются первые признаки угасания любовного пыла. Видимо, ссора, даже притворная, отмечал Леви, способна создать фон, на котором последующая радость любви может вспыхнуть с новой силой. Может быть, по той же причине правомочна и поговорка: «Милые бранятся – только тешатся».

Радость есть результат исполнения потребности, желания, достижения цели. И чем с большими трудностями было сопряжено достижение этой цели, тем ярче выражена радость, сопутствующая исполнению желания. Мать обычно бывает рада приходу взрослого сына, но разве можно сравнить ее радость при возвращении сына с работы с радостью, которая была пережита, когда сын вернулся с войны. Ребенок радуется подаренной игрушке, но если он не сомневался, что эта игрушка ему будет куплена сегодня, так как он привык, что каждое его желание выполняется безотлагательно, то радость его не будет равна радости другого ребенка, который об этой игрушке давно мечтал, но, будучи не избалован вниманием, не мог надеяться на то, что эта мечта осуществится. И когда этот другой ребенок мечтал, желал, он сомневался, может быть, по-своему страдал, и на этом эмоциональном фоне чувство радости оказывается, как правило, особенно полным, сильным, ярким. «Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать», – писал в одном из своих стихотворений в прозе И. С. Тургенев.

Свет не радуется, если незнакома тьма, радость недоступна, если неизвестна печаль. К. Г. Паустовский писал, что отсутствие «способности ощущать печаль» обедняет человека, и тот, кто лишен этого чувства, так же жалок, как тот, кто потерял способность ощущать смешное, кто не знает, что такое радость.

Человек равнодушный, которому чужды яркие чувства, «не вызывает ни улыбки, ни сострадания, ни мечты» (Г. Флобер). Люди, чувства которых притуплены, не способны ни

к сочувствию, ни к любви, ни к подвигу. «Равнодушие смертоносно для души человека», – говорил А. М. Горький. В романе «Заговор равнодушных» Бруно Ясенский писал: «Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия совершается и то и другое».

Если удовлетворение потребности приносит радость, то неудовлетворенная потребность связана с определенным эмоциональным состоянием, большей частью тягостного, беспокойного характера. Трудности, встречающиеся на пути к удовлетворению потребностей, к достижению целей, усугубляют выраженность отрицательных эмоций. Когда же желание достичь цели ярко выражено, но осуществить его не удастся, отрицательные эмоции особенно устойчивы и сильны. При этом характер их может быть различен: от грусти до тяжелого страдания. Причина же их едина – желаемое не сбывается, действительность противоречит чаяниям. Эта мысль нашла отражение в стихах Назыма Хикмета, созданных им в период многолетнего заключения в турецкой тюрьме:

Отчего у меня эта грусть-тоска?  
Оттого, что я не могу пока  
Быть, где мне бы хотелось быть  
Этим солнечным зимним днем:  
Например, на мосту в Стамбуле моем,  
Например, в Адане, среди батраков,  
Например, в Юниани, в Греции, например,  
Например, в изголовье разлюбившей меня.

Отрицательные эмоции можно рассматривать как явление, сопровождающее возникшую потребность и наводящее организм на путь ее удовлетворения. Наступающее удовлетворение потребности обычно гасит соответствующие отрицательные эмоции и обеспечивает смену их эмоциями положительного характера. Так, чувство голода имеет отчетливую отрицательную окраску и стимулирует на поиск пищи. Удовлетворение же голода – насыщение – приятно, оно положительно сказывается на настроении. «Поел – сердцем подобрел», – говорит аргентинская пословица. Но и в тех случаях, когда обстоятельства, вызвавшие отрицательные эмоции, практически неустранимы, деятельность, которую они активизируют, может способствовать приглушению яркости переживаний. «Счастливый человек может быть праздным, – писал И. Г. Эренбург, – но в беде необходимо что-то делать, даже если это бесполезно». Человек, попавший в беду, должен всегда что-то предпринять, хотя бы поплакать.

Ведь плакать сладостно, когда томит забота,  
Когда несчастного жестокий рок гнетет,  
Слеза всегда смывает что-то  
И утешение несет.

*В. Гюго*

Диапазон человеческих потребностей чрезвычайно велик. Кроме биологических потребностей, человеку свойственны потребности материальные, духовные (любовь, стремление к познанию и т. д.), эстетические и другие. Количество и характер их постоянно изменяются. Они неидентичны не только у разных людей, но и у одного и того же человека в разные периоды и даже моменты его жизни. К тому же любая, даже самая элементарная потребность и связанные с нею эмоции могут быть разной силы. «Голод есть голод, – писал

К. Маркс, – однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов».

Расширение круга потребностей сопряжено с увеличением факторов, влияющих на эмоциональную сферу, и расширением диапазона возможных эмоциональных состояний, которые, в свою очередь, влияют на активность организма, направленную на удовлетворение потребности. В связи с этим можно сказать, что все без исключения жизненные процессы, и в том числе умственная деятельность, сопровождаются определенными эмоциями, благодаря которым эти процессы поддерживаются на оптимальном для организма уровне.

Не нужна ярость, когда хорошо известны способы поражения противника...

Потребности порождают эмоции, характер же этих эмоций зависит не только от того, какова потребность, но и от того, насколько реальной представляется возможность ее удовлетворения. Так, например, такая потребность, как любовь, являющаяся именно потребностью, хотя и очень сложной, «сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрением данного общества... в зависимости от обстоятельств... порождает эмоции радости, восторга, благодарности, печали, негодования» (П. В. Симонов, физиолог).

Всегда ли удовлетворение потребности сопряжено с изменением в эмоциональной сфере? На этот вопрос автор информационной теории эмоций П. В. Симонов отвечает: «Не всегда». Согласно этой теории, удовлетворение потребности может происходить и без эмоционального аккомпанемента. Но это возможно лишь при условии полной информированности о способе и пути достижения цели. Если человек имеет полную информацию о том, как удовлетворить возникшую у него потребность, то эмоции, как отмечает П. В. Симонов, «способны скорее помешать деятельности, чем способствовать ей. Не нужна ярость, когда хорошо известны способы поражения противника и борющийся вполне ими располагает. Нет причин для тревоги и страха, если обладаешь средствами эффективной защиты. Не будет ни радости, ни торжества, если в заранее определенное время, совершив серию строго определенных движений, окажешься у цели, достижение которой никогда не вызвало сомнения».

Таким образом, путем повышения информированности можно, казалось бы, достичь такого положения, когда необходимость эмоций отпадает. Это вытекает и из формулы, предложенной П. В. Симоновым:  $\mathcal{E} = \Pi (\text{Ин} - \text{Ии})$ , где  $\mathcal{E}$  – эмоции,  $\Pi$  – потребность,  $\text{Ин}$  – информация необходимая и  $\text{Ии}$  – информация имеющаяся. Если информированность полная, то  $\text{Ин} - \text{Ии} = 0$ , а следовательно, и  $\mathcal{E} = 0$ . Теоретически это так, но в жизни человек не может превратиться в абсолютно информированную систему. Такая возможность обычно несовместима с законами жизни и представляется практически нереальной. Человек может быть более или менее полно информирован только о путях удовлетворения самых элементарных потребностей. Но даже в этом случае он, по-видимому, не обходится без эмоций, так как эмоции всегда сопутствуют мотивациям. И когда вы во время обеденного перерыва, казалось бы, совершенно спокойно направляетесь в столовую, то это спокойствие вряд ли может быть абсолютным, так как вы руководствуетесь мотивацией голода и сопровождающими ее отрицательными эмоциями, которые в процессе насыщения подвергаются изменениям в зависимости от качества съеденной пищи и обстановки, в которой прошел обед. Если же человека совершенно лишит эмоций, то его поведение может соответствовать поведению упомянутых выше больных с эмоциональной тупостью, находящихся на лечении в психиатрической больнице.

«Главное действие всех людских страстей заключается в том, что они побуждают и настраивают душу человека желать того, к чему эти страсти подготавливают его тело».

*РЕНЕ ДЕКАРТ*

Нет страстей (эмоций) – и мы обречены на пассивность, так как если в норме у человека положительные эмоции – цель, а отрицательные – стимул к активной деятельности, направленной на достижение этой цели, то при отсутствии эмоций человек лишается и цели, и стимула, ему незачем пользоваться даже уже известной информацией о пути удовлетворения потребности. Без эмоций человек перестает желать. Он не только не может желать любви, приносящей радости и страдания, или творческой работы, но лишается и желаний совершать действия, направленные на удовлетворение своих физиологических потребностей. В таком случае в поддержании жизни организма можно было бы рассчитывать лишь на инстинкты – опыт, запрограммированный в процессе жизнедеятельности предшествующих поколений. Но, во-первых, инстинкты человека, по-видимому, не так сильны, как у животных, а, во-вторых, останется ли человек человеком, если будет действовать подобно роботу, удовлетворяя лишь строго определенный круг потребностей, замкнутый извечным физиологическим циклом?

Может быть, эмоции у человека могут быть полностью подменены разумом? Пожалуй, нет, ибо отсутствие эмоций ведет не только к двигательной пассивности, но и к пассивности мыслительных процессов. Все это обрекает человека на безынициативность и не только двигательную, но и интеллектуальную бездеятельность. Если бы шахматиста не волновали перипетии шахматной игры и не привлекали сопутствующие победе приятные эмоциональные переживания, делающие эту победу желанной, если бы напряженный интеллектуальный труд математика не сопровождали досада и удовлетворенность, негодование и восторг, то вряд ли шахматы приобрели бы всемирную популярность, а математика достигла бы таких успехов, которые ярко иллюстрируют безграничные возможности конкретного и абстрактного человеческого мышления.

Без эмоций, пишет архитектор Вл. Перлин, у человека «исчезает способность реагировать на цвет, вкус, форму, выделять какую-либо предпочтительность. Нет возможности распознавать предмет, сравнивать его с другим на базе чувственных отношений. Нет запаха приятного и неприятного, нет вкуса, потому что потребности являются теперь не в виде желаний: жажды, голода, озноба, – не в чувственной форме, а в виде доводов рассудка. Исчезли ревность, любовь, сочувствие. Лишившись способности сочувствовать, люди перестали понимать стремления других. Под воздействием одних и тех же „абсолютно верных“ рассудочных доводов они, как автоматы, „все вдруг“ принимаются за ликвидацию для всех одинаковых потребностей... Если говорить серьезно, потеря человеческих чувств, эмоциональных способностей означает гибель в человеке решительно всего человеческого, а с исчезновением физиологических эмоций прекращается всякий контакт с окружающим».

«Лишившись способности сочувствовать, люди перестали понимать стремления других».

*ВЛ. ПЕРЛИН*

Надо сказать, что мнение о том, что жизнь человека, жизнь человеческого общества немислимы без эмоций, не противоречит основным положениям информационной теории. Информированность несомненно влияет на характер и силу эмоций и дает возможность в какой-то степени управлять ими, снижать потенциал и длительность отрицательных эмоций, вредно влияющих на физиологические системы человека (и прежде всего астенических эмоций, тревоги, страха, обусловленных напряженным ожиданием непредвиденных неприятностей).

Дефицит информации о методах преодоления трудностей на пути к цели является причиной отрицательных эмоций, выраженность которых обратно пропорциональна нашей информированности о том, как преодолеть эти трудности. Если мы, хотя бы пунктирно, представляем себе эти методы, то нас окрыляет надежда; эмоции при этом, как правило, имеют стенический характер и помогают решению стоящих перед нами задач.

Объем информации может быть далеко не полным, путей к достижению цели – несколько, иногда много. Выбор наиболее верного из них обычно сопряжен с сомнениями, иногда с риском. В зависимости от успешности нашего продвижения к цели, мы можем переживать радость или огорчения, волнение поиска или удовлетворенность, и все эти эмоции корректируют нашу деятельность и способствуют ее продуктивности, приближая, а иногда и отдаляя, заветную цель.

Если мы не надеемся достичь цели или, мало того, уверены в ее недостижимости, если мы совершенно не представляем себе путей реализации потребности, то возникающие при этом эмоции носят главным образом астенический характер. Это растерянность, обреченность, отчаяние, страх. О людях, попавших в беду в открытом море и не знающих путей к спасению, Алан Бомбар говорит так: «Когда корабль тонет, человеку кажется, что вместе с кораблем идет ко дну весь мир; когда две доски пола уходят у него из-под ног, одновременно с ними уходит все его мужество и весь его разум. И даже если он найдет в этот миг спасательную шлюпку, он еще не спасен. Потому что он замирает в ней без движения, сраженный обрушившимся на него несчастьем. Потому что он уже больше не живет. Окутанный ночной тьмой, влекомый течением и ветром, трепещущий перед бездной, боящийся и шума, и тишины, он за каких-нибудь три дня окончательно превращается в мертвеца». Человека, не знающего пути к спасению, может охватить паника. Но бросьте в душу его искру надежды в виде пароходного дымка на горизонте – и вы увидите, как вспыхнут его глаза, как руки потянутся к веслу, как лихорадочно заработает он изо всех сил, стремясь приблизиться к рассекающему гребни волн плавучему оазису жизни. На смену астеническим эмоциям у него в этот период пришли эмоции стенического характера, что преобразило все его поведение.

Если мы не надеемся достичь цели или уверены в ее недостижимости, то возникающие эмоции – это растерянность, обреченность, отчаяние, страх.

Наблюдать за тем, как изменение характера эмоций ведет к изменению поведения человека, можно не только при исключительных обстоятельствах морской трагедии, не только в экстремальных ситуациях, созданных войной или стихийным бедствием, но и в мирной жизни. Ученики пятого класса выполняют контрольную работу по математике. Присмотритесь к ним – и вы увидите, кто уверен в своих силах и спокойно решает пример за примером, кто сомневается, но, тем не менее, не теряет времени зря и заполняет тетрадный лист столбцами цифр, хотя волнуется и не убежден в правильности своих действий; его волнение находит отражение в перечеркнутых цифрах, но рядом с ними нетвердая рука поспешно выводит другие числа, которые, как надеется исполнитель контрольной работы, вернее прежних. Если вы достаточно наблюдательны, то обратите внимание и на ученика, сидящего на предпоследней парте у окна, который проводит время явно непродуктивно. Лицо его растерянно, глаза бегают по сторонам, надеясь уловить что-то в тетради соседа, зубы грызут кончик ручки, а в тетради, кроме заглавия работы, ничего нет. Что же творится с этим учеником? Да просто он не понял условия задачи и не может представить себе, каким путем ее можно решать, растерялся, отчаялся, потерял веру в свои возможности, а в связи с этим – потерял надежду справиться с заданием, и это уподобило его утопающим, о которых сокрушался Алан Бомбар. Но вот к этому ученику подходит учительница, говорит лишь одну фразу, направляя таким образом его мысль по нужному пути, и фраза учительницы воспринимается учеником так же, как терпящий бедствие в море воспринимает дымок парохода на гори-

зонте. Ученик преобразился: глаза его вспыхнули надеждой, и быстро-быстро, наверстывая упущенное время, он застрочил пером. При этом изменились весь его облик, все его поведение. Он еще не уверен, что решит задачу правильно, но он почувствовал, что решить ее можно; этого было достаточно, чтобы у него появился интерес к работе, чтобы из пассивного и беспомощного он превратился в деятельного члена коллектива.

Достижение обогащения вор, грабитель, взяточник не могут быть по-настоящему счастливы, ибо они должны постоянно скрывать от людей свои занятия, жить в страхе, боясь разоблачения и презрения окружающих.

Итак, степень информированности о пути достижения цели или удовлетворения потребности несомненно влияет на эмоциональное состояние человека. Чем выше информированность человека, тем меньше места остается для астенических, отрицательных эмоций, а, следовательно, больше шансов добиться цели, достичь ее наиболее рациональным способом. Но и это рациональное решение, как правило, все-таки не исключает эмоциональных реакций, ибо степень нашей информированности о путях удовлетворения потребности практически никогда не бывает абсолютной.

Надо сказать, что на эмоциональное состояние человека может влиять (и, к счастью, в большинстве случаев влияет) не только информированность о пути достижения цели, но и соответствие этого пути морали общества, в котором он живет. Если путь достижения цели оказывается в противоречии с принятым обществом виртуальным моральным кодексом, то достижение цели может быть безрадостным. Поэтому достигшие обогащения вор, грабитель, взяточник не могут быть по-настоящему счастливы, ибо они должны постоянно скрывать от людей свои занятия, жить в страхе, боясь разоблачения и презрения окружающих. Добытые нечестным, криминальным путем доходная должность, материальные блага, общественное положение, власть обычно не приносят радости, не дают человеку полного счастья. В связи с этим невольно в памяти всплывают пушкинские слова: «Да, жалок тот, в ком совесть не чиста».

Эмоции не только содействуют достижению цели. Они делают нашу жизнь содержательной, насыщенной, интересной. В связи с этим монотонная жизнь обывателя, направленная на удовлетворение только своих элементарных желаний, представляется тусклой, серой, душной, пробуждающей лишь скуку и щемящее чувство неудовлетворенности и скорби о бесцельно прожитых годах. Как порождение этой скорби звучат слова умирающего лермонтовского героя – Мцыри, проведшего большую часть своей безрадостной жизни в сумрачных степях монастыря:

Я мало жил, и жил в плену.  
Таких две жизни за одну,  
Но только полную тревог,  
Я променял бы, если б мог.

*М. Ю. Лермонтов*

## Глава 4 ГДЕ НАХОДИТСЯ ДУША

*Скажи мне, где мечты начало? Мозг, сердце ль жизнь ей даровало?*

**В. ШЕКСПИР**

Сегодня, пожалуй, вряд ли кто сомневается, что материальным субстратом эмоций и других форм психической деятельности, местом их формирования является головной мозг, хотя к этому, казалось бы весьма очевидному, умозаключению люди пришли далеко не сразу. Так, в Древней Индии главным вместилищем жизни считался пупок; в Древней Ассирии ум и чувства локализовали в сердце и печени; в Древней Греции во времена Гомера местом формирования и пребывания человеческих чувств также считали сердце и печень, а иногда и грудобрюшную перегородку (диафрагму). Только в VI в. до н. э. Алкмеон из Кретоны впервые высказался о мозге, как о «центральном органе ощущений и души». В V–IV вв. до н. э. это мнение было поддержано Эмпедоклом и Демокритом. Демокрит, между прочим, даже указывал на значение душевного спокойствия для нормальной деятельности организма. Гиппократ приблизительно в 420 г. до н. э. в трактате о священной болезни (эпилепсии) писал: «Человек должен в полной мере осознать тот факт, что именно из мозга и только из мозга происходят наши ощущения радости, удовольствия, веселья, так же как наши печаль, боль, скорбь, слезы. Мы мыслим мозгом и с его помощью можем видеть и слышать и способны различать уродство и красоту, добро и зло, то, что приятно и неприятно».

В Древней Греции долго еще было распространено мнение о том, что главным вместилищем психических функций является сердце.

Один из крупнейших философов древности Платон сделал попытку синтезировать известные к тому времени воззрения о месте формирования чувств и мыслей. Он считал, что в печени располагается «чревная душа», а в сердце – «душа мужества». Эти две души через посредство нервов связаны с «мыслящей душой», которая находится в мозгу. Но и после этого в Древней Греции долго еще было распространено мнение о том, что главным вместилищем психических функций является сердце. Эту точку зрения разделял, в частности, и такой непререкаемый авторитет тех времен, как Аристотель. В своем трактате «О частях живого» он указывал, что сердце – «вместилище чувств, страстей, ума и произвольных движений».

Борьба мнений о том, где же формируются чувства и мысли, продолжалась и позднее. И даже во времена Шекспира еще не вызывал удивления вопрос: «Скажи мне, где мечты начало? Мозг, сердце ль жизнь ей даровало?» (В. Шекспир. «Венецианский купец».) Надо сказать, что представление о влиянии эмоций на здоровье человека в ту пору было более определенным. Так, живший в XVI в. французский хирург Амбруаз Паре считал, что приезд цирка в город для здоровья его жителей значит больше, чем приезд аптеки.

Ныне по этому вопросу уже не спорят. Хотя мы до сих пор говорим о сердечности или бессердечности отношений и можем ненавидеть или любить «всем сердцем», теперь каждый знает, что органом, где возникают чувства и мысли, является головной мозг, и уверен в этом так же твердо, как и в том, что Земля круглая и вращается вокруг Солнца. Но сказать сегодня, что эмоция – функция головного мозга, это все равно, что ничего не сказать, ибо головной мозг построен очень сложно. Он состоит из ряда отделов, и каждый из них не только имеет свои анатомические особенности, но и выполняет специфические обязанности, внося свою лепту в многопрофильную работу всего мозга.

Какой же из отделов мозга можно считать местом зарождения и формирования эмоций? Чтобы ответить на этот вопрос, вероятно, следует хотя бы вкратце напомнить о том, как построен мозг человека.

Головной мозг состоит из двух больших полушарий и ствола. Каждое из больших полушарий составляют пять долей. Четыре из них видны при осмотре поверхности мозга. Это лобная, теменная, височная и затылочная. Пятую, лимбическую, долю составляют поясная извилина, извилина морского конька (гиппокамп), грушевидная извилина, свод и некоторые другие образования, окружающие место перехода большого полушария в наружные отделы верхней части мозгового ствола.

Большую часть извилин больших полушарий покрывает шестислойная, так называемая новая кора – неокортекс. Кора же лимбической доли имеет более простое строение. В состав ее входят участки, получившие название древней коры (палеокортекс), старой коры (архиокортекс), и территории, занимающие промежуточное по своей структуре положение между старой и новой корой.

Под корой больших полушарий находится белое вещество мозга, состоящее из нервных волокон (проводящих и ассоциативных путей).

Между нижними отделами полушарий располагается непарный промежуточный мозг. Основную массу его составляют так называемые таламические бугры. Под ними находится гипоталамический отдел мозга – гипоталамус («гипо» по-гречески – «под», «ниже»). Снизу к гипоталамусу примыкает связанная с ним очень важная в функциональном отношении эндокринная железа – гипофиз, расположенная в турецком седле – находящемся в центре основания черепа костном углублении. Задние отделы промежуточного мозга переходят в мозговой ствол, с трех сторон (кроме передней) его покрывают структуры мозжечка.

В стволе мозга, кроме ядер (скоплений клеток) и проводящих путей (нервных волокон), обеспечивающих специфические функции, и прежде всего чувствительность, и произвольные двигательные акты, находится так называемая сетчатая, или ретикулярная, формация. Состоит она из множества различных по размеру и форме нервных клеток и сложного переплетения их отростков. Сетчатая формация ствола относится к неспецифическим мозговым структурам. Она выполняет очень важные функции и, в частности, регулирует уровень активности мозга.

Вопрос о месте формирования эмоций в мозгу до недавнего времени оставался открытым. Это можно объяснить тем, что изучением эмоций длительное время занимались только философы и психологи. Они много сделали для описания различных эмоциональных состояний, немало внимания уделили их роли в воспитании и преподавании, исследовали их влияние на взаимодействие людей в малых и больших человеческих коллективах и т. д. Уточнение же места формирования эмоций и суждения об их физиологической основе выходило за рамки возможностей представителей указанных дисциплин.

Нарушения в эмоциональной сфере особенно отчетливо понятны при локализации патологического очага в глубинно расположенных отделах мозга.

Первые, хотя и недостаточно конкретные, суждения об образовании эмоций высказали врачи-невропатологи и психиатры на основании изучения клинической картины больных с органическим поражением различных отделов головного мозга. Ж. Шарко, В. М. Бехтерев, М. И. Аствацатуров и другие крупные клиницисты отмечали, что нарушения в эмоциональной сфере больного особенно отчетливы при локализации патологического очага в глубинно расположенных отделах мозга. Но эти первые клинические наблюдения нуждались в уточнении и строгой экспериментальной проверке. Физиологи же, сконцентрировав внимание главным образом на изучении рефлекторных функций спинного мозга (Ч. Шеррингтон) и

коры больших полушарий (И. П. Павлов), долго в сферу своего внимания проблему физиологии эмоций просто не включали.

Зависимость эмоциональных реакций от состояния глубинных отделов головного мозга в условиях эксперимента одним из первых отметил В. М. Бехтерев. Он обратил внимание на то, что при раздражении таламических бугров птиц у них могут возникать двигательные реакции, позволяющие предполагать изменение их эмоционального состояния. Этот феномен сохранялся и после разрушения мозговой коры.

И. П. Павлов, хотя и не занимался специально проблемой эмоций, изучая высшую нервную деятельность животных, столкнулся с рядом фактов, которые позволили ему установить, что некоторые эмоциональные реакции могут быть образованы по типу условных рефлексов. Он отметил при этом, что эмоциональное состояние экспериментальных животных зависит в основном от функции глубоко расположенных (подкорковых) структур мозга, а также установил, что эмоции оказывают четкое влияние на характер корковой деятельности животного. В связи с этим И. П. Павлов писал: «Главный импульс для деятельности коры идет из подкорки. Если исключить эти эмоции, то кора лишается главного источника силы». Это было блестящим предвидением результатов многолетней кропотливой работы многих ученых, посвященной изучению активирующего влияния ретикулярной формации ствола на кору больших полушарий (Г. Мегун, Д. Морuzzi, П. К. Анохин, Э. Гельгорн и др.).

В 1937 г. один из исследователей проблемы эмоций – американский физиолог Дж. Папек подчеркивал, что «эмоции – это настолько важная функция, что каков бы ни был их механизм, он должен иметь морфологическую основу». Папек считал, что «гипоталамус, передние ядра таламуса, поясная извилина, гиппокамп и их взаимосвязи составляют гармонически работающий механизм, лежащий в основе возникновения эмоций и участвующий в их выражении». Важную роль в формировании эмоций лимбического отдела мозга и, в частности, гиппокампа признавали и совместно работавшие американские ученые: психолог Х. Клувер и нейрохирург П. Бьюси. Но, если статья Папека базировалась в основном на анализе накопившихся к тому времени клинических, физиологических и морфологических данных, то в основе высказываний Клувера и Бьюси лежали собственные экспериментальные исследования. Во время оперативного разрушения лимбических структур мозга обезьян авторы отмечали резкое изменение эмоционального поведения животных.

Большое значение в изучении физиологии глубинных подкорковых структур имели работы швейцарского нейрофизиолога В. Гесса. Экспериментируя на кошках, он стал вводить им в глубинные отделы мозга тонкие трубочки, через которые впрыскивал вещества, раздражающие или разрушающие ткань мозга, и наблюдал при этом за изменением поведения животных. Затем с целью получения возможности непосредственно раздражать определенные глубоко расположенные структуры мозга электрическим током, а также для выявления собственных биологических токов этих мозговых структур он использовал тонкие проволочные электроды, которые вводил в заранее намеченные участки мозга.

В 1932 г., раздражая у бодрствующей кошки гипоталамический отдел мозга, Гесс обратил внимание на то, что кошка повела себя вдруг так, «словно на нее готова броситься собака... Животное брызжет слюной, – писал ученый в протоколе эксперимента, – фыркает, ворчит. При этом шерсть на его спине встает дыбом, хвост – трубой. Зрачки расширяются, иногда максимально, уши прижимаются или двигаются взад-вперед, точно оно хочет напугать несуществующего врага». Этот и другие подобные эксперименты позволили установить, что, раздражая электрическим током некоторые глубоко расположенные отделы мозга, можно вызвать у экспериментального животного эмоциональные реакции, характер и интенсивность которых, как показали исследования, зависят от места нанесения раздражения и его интенсивности.

Эксперименты Гесса позже в различных вариантах повторяли многие исследователи. Этому немало способствовали создание и совершенствование так называемых стереотаксических аппаратов, позволяющих вводить электроды точно в заданные участки мозговой ткани, а также разработка методов «оживления» электродов в мозг. Но истинность возникающих во время этих опытов эмоциональных реакций у экспериментальных животных признавалась не всеми учеными, многие считали их мнимыми. Так было до 1953 г., точнее, до того времени, когда физиолог Д. Олдс, раздражая электрическим током промежуточный мозг крысы, обратил внимание на то, что одна из них при включении тока как бы застывала в блаженстве. Когда Олдс посадил эту крысу в ящик с вмонтированным рычагом, нажатие на который обеспечивало замыкание электрической цепи и раздражение при этом мозга крысы, он отметил, что однажды, самостоятельно нажав на рычаг, крыса, как бы захлебываясь от восторга, стала нажимать на него с частотой до 7000 раз в час, впадая при этом буквально в экстаз. В течение двух суток крыса беспрестанно раздражала свой мозг, игнорируя при этом предлагаемую ей пищу, пока не довела себя до окончательного изнеможения.

Такое стремление крысы к самораздражению мозга было отмечено Олдсом лишь при строго определенном расположении электродов в мозгу, если же кончики их смещались, крыса, замкнув однажды электрическую цепь, устремлялась подальше от замыкавшего ее рычага и в дальнейшем старалась держаться на почтительном расстоянии от него.

На основе этих опытов Олдс высказал суждение, что в первом случае, когда крыса стремилась как можно чаще раздражать собственный мозг, электроды были введены в тот его участок, возбуждение которого обуславливает у нее яркие эмоциональные переживания исключительно приятного характера. Во втором же случае, когда крыса избегает раздражения своего мозга электрическим током, электроды находятся в зоне мозга, раздражение которой ей крайне неприятно. Это позволило говорить о наличии в мозгу зон (центров), ответственных за возникновение определенных эмоциональных состояний и, в частности, «центров удовольствия» и «центров неудовольствия». Олдс и его последователи отметили также, что изменения эмоционального состояния животных развиваются в основном при раздражении мозговых территорий, входящих в состав промежуточного мозга и главным образом гипоталамического его отдела, но могут возникать также и при раздражении некоторых мозговых структур, относящихся к лимбическим долям больших полушарий.

Сильный, свирепый предводитель стаи при раздражении радиосигналом определенного отдела гипоталамуса начинал вдруг вести себя робко, и в эти периоды другие, ранее весьма почтительно относившиеся к нему обезьяны, позволяли себе вольности в обращении с ним и даже отнимали у него фрукты.

Создание миниатюрной радиоэлектронной аппаратуры дало возможность в опытах с оживленными в мозг животных электродами регистрировать биотоки и раздражать слабым электрическим током заданные зоны мозга на расстоянии. Такие эксперименты на кошках и обезьянах произвел в 1955 г. Х. Дельгадо. Эти эксперименты позволили изучать биоэлектрическую активность мозга и характер эмоционально-поведенческих реакций при раздражении электрическим током различных мозговых структур у животных, находящихся в условиях, весьма приближенных к естественным. Дельгадо установил, в частности, что, раздражая с помощью радиосигналов определенные зоны промежуточного мозга и образований лимбической системы, можно коренным образом менять поведение обезьяны в стае и отношение к ней ее соплеменниц. Ему приходилось наблюдать, например, как сильный, свирепый предводитель стаи при раздражении радиосигналом определенного отдела гипоталамуса начинал вдруг вести себя робко, и в эти периоды другие, ранее весьма почтительно относившиеся к нему обезьяны, позволяли себе вольности в обращении с ним и даже отни-

мали у него фрукты. Прекращение же раздражения, как правило, возвращало предводителю самообладание, и он быстро восстанавливал прежний порядок в обезьяньей стае.

Однажды, как сообщил журнал «Нью-Йорк таймс мэгэзин», Дельгадо произвел сенсацию, выступив перед темпераментными испанцами в качестве матадора. Оказавшись на арене наедине с быком, Дельгадо взмахнул красным плащом, а бык пригнул голову и, взметая пыль, бросился на ученого. Но как только разъяренное животное приблизилось к нему, Дельгадо нажал кнопку маленького радиопередатчика – и бык остановился как вкопанный. Профессор нажал на другую кнопку – бык медленно повернулся, подошел к изгороди и стал смиренно чесать об нее бок. Разумеется, в мозг этому свирепому быку-торо (свирепость таких быков специально повышается с помощью отбора на протяжении многих поколений) предварительно были вживлены электроды, и атака быка «захлебнулась» после того, как по радио была осуществлена стимуляция определенных зон мозга, что привело к моментальному подавлению свойственной быку агрессивности.

Дальнейшее совершенствование стереотаксической техники позволило вводить электроды и в мозг человека. Такие операции производятся с диагностической и лечебной целью. При этом создавалась возможность для записи биотоков с совершенно определенных глубинно расположенных участков мозга, для изучения характера изменений этих биотоков в ответ на различные внешние воздействия, а также изучения реакции человека и его ощущений при раздражении заведомо известных мозговых зон слабым электрическим током. При наличии показаний с помощью этих же электродов может быть произведено разрушение строго ограниченных участков мозговой ткани, что при некоторых заболеваниях дает определенный лечебный эффект. У отдельных больных электроды вживляются в мозг и находятся в нем длительное время. Это дает возможность уточнить характер сопутствующих заболеванию изменений функционального состояния тех или иных глубинно расположенных мозговых структур и выяснить их роль в развитии и поддержании патологического процесса. Полученные таким образом данные позволяют влиять на течение заболевания путем стимуляции или подавления деятельности определенных зон мозга.

В процессе стереотаксических операций и последующего наблюдения за больным установлено, что при раздражении слабым электрическим током некоторых отделов мозга у человека возникают различные эмоциональные реакции, которые ни в коей мере не могут быть объяснены ситуацией как таковой, а являются лишь следствием воздействия на мозг раздражающего агента.

Стереотаксические операции производятся сейчас во многих клинических учреждениях различных стран. В нашей стране особенно большую работу в этом направлении проводил коллектив отдела прикладной нейрофизиологии Института экспериментальной медицины АМН. Сотрудником этого коллектива В. М. Смирновым установлено, в частности, что структуры мозга человека, раздражение которых ведет к возникновению у него различных эмоциональных реакций, составляют приблизительно 10 % от всего вещества головного мозга. Как и в эксперименте на животных, эмоциональные реакции у человека отмечаются при раздражении определенных участков межучного мозга и некоторых отделов лимбических долей и подкорковых узлов.

Эмоциональные проявления, возникающие при раздражении указанных структур головного мозга, «переживаются больным как возникшие неожиданно, вне связи с содержанием сознания, независимо от ситуации, отношения к исследователю и исследованию и к результатам лечения. Вместе с тем они осознаются субъектом как явления, присущие его психике... Каждое из наблюдаемых эмоциональных проявлений характеризуется не только определенным субъективным состоянием, но и типичными изменениями поведения с соответствующими двигательными и вегетативными симптомами» (В. М. Смирнов).

Эмоции, вызванные раздражением электрическим током глубинных структур мозга, носят у людей самый разнообразный характер. У некоторых больных они проявляются изменением настроения, иногда состоянием аффекта и характеризуются «беспричинной радостью», «беспредметной тоской», «безотчетным страхом». Этим эмоциям свойственна «беспредметность», так как они не связываются больным ни с внешними факторами, ни с содержанием собственных мыслей. У отдельных больных раздражение мозга приводило к возникновению настолько приятных эмоций, что у них развивалось своеобразное влечение к получению электрических воздействий для того, чтобы продлить испытываемое при этом наслаждение. В таких случаях действие электрического тока несколько напоминало влияние на человека некоторых наркотических средств. Порой эмоции сопровождались конкретно направленным осознаваемым влечением.

Проведенные исследования позволяют считать, что наметился новый способ влияния на психическое состояние человека и, в частности, на его эмоциональную сферу. Уже имеются попытки лечения с помощью стереотаксических операций не только больных с насильственными движениями (гиперкинезами), эпилепсией, упорными болями, но и больных с нарушениями в эмоциональной сфере, прежде всего людей, длительно пребывающих в состоянии депрессии. Дельгадо, вводя таким больным электроды в зоны мозга, раздражение которых способствует улучшению настроения, снабжает их портативными стимуляторами, которые позволяют им самостоятельно регулировать настроение. Некоторые нейрохирурги с целью лечения депрессивных состояний проводят разрушение определенных структур мозга и, в частности, входящей в состав лимбической системы поясной извилины.

Наметился новый способ влияния на психическое состояние человека  
и, в частности, на его эмоциональную сферу.

Таким образом, на основании многочисленных экспериментальных исследований и клинических наблюдений установлено, что центральный нервный аппарат эмоций представлен совокупностью мозговых образований, входящих в состав межзачаточного мозга и лимбической системы, которые иногда обозначают как «эмоциональный мозг». При этом особенно важную роль многие ученые отводят гипоталамусу. «Область гипоталамуса, – писал П. К. Анохин, – определяет первичное биологическое качество эмоционального состояния». В то же время и «область лимбических образований бесспорно принимает участие в общем оформлении эмоционального состояния организма». Американские физиологи Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу, которые также в формировании эмоций первостепенное значение отводят гипоталамическому, считают, что лимбическая система играет роль своеобразного посредника между гипоталамусом и корой больших полушарий, определяя качество эмоционального состояния, осознаваемого на уровне новой коры больших полушарий мозга.

По-видимому, можно говорить о том, что элементарные эмоции формируются в так называемой лимбикоретикулярной системе, включающей в себя и неспецифические структуры гипоталамуса. Однако чем сложнее эмоция, тем большие мозговые территории участвуют в ее формировании. В развитии же таких сложных эмоций, как этические, познавательные и эстетические, большая, а может быть, и ведущая роль принадлежит мозговой коре.

## Глава 5

# ЧТО ВАЖНЕЕ: ЧУВСТВА ИЛИ РАЗУМ?

*Разум, чувства и сознание  
Прочно связаны все трое.  
ШОТА РУСТАВЕЛИ*

Итак, важную роль в формировании эмоций определенных глубинно расположенных отделов мозга, относящихся к лимбико-ретикулярной системе, можно считать доказанной. Обеспечивающая высшую нервную деятельность и, в частности, процесс мышления, кора больших полушарий через посредство многочисленных нервных волокон имеет прямую и обратную связь, связана со структурами мозга, которые можно рассматривать как пусковые механизмы эмоциональных реакций. Эти связи создают возможность для циркуляции нервных импульсов как от коры к подкорке, так и в обратном направлении – от подкорки к коре.

Простые, элементарные, биологические эмоции под влиянием соответствующих раздражителей, судя по внешним реакциям, могут возникать у экспериментальных животных с удаленной новой корой. Однако осознание простых эмоций и формирование сложных, социальных эмоций происходит с обязательным участием коры больших полушарий. «Эмоции, как психический акт личности, – пишет Г. Х. Шингаров, – проявляются только в сознании, в силу их принадлежности определенной личности. На уровне человеческой психики они приобретают новые качественные особенности, благодаря которым отличаются от эмоций животных». Можно сказать, что у человека возможно осознание собственных эмоций и понимание их причины. При этом в большинстве случаев при соответствующем желании возможна коррекция их или, по крайней мере, некоторых из них. Это осознание собственного эмоционального состояния у человека оказывает несомненное влияние на характер поведенческих реакций. В результате обычные для животных двигательные акты, как правило, сопутствующие тем или иным эмоциям, у человека могут не возникать, так как проявление их может быть активно подавлено благодаря осознанным волевым процессам.

Эмоции, как и ощущения, – форма отражения действительности. Поэтому переживания человека, как и другие формы психической деятельности, не независимы, а, как правило, сопряжены с действительностью. О том, что это положение известно людям с давних времен, можно судить хотя бы по такому древнеарабскому изречению:

Коль скажет кто: «Свободна страсть вначале», —  
Ответь: «Ты лжешь: все страсти – принужденье...»

Поражение тонизирующей кору больших полушарий мозга ретикулярной формации, расположенной в верхних отделах ствола мозга, ведет к снижению корковой активности. Тогда возможности корковой деятельности могут реализоваться не полностью. Это в значительной степени объясняет влияние эмоций на активность мыслительных процессов. Поэтому поражение глубинных отделов мозга может вести к психической подавленности, безынициативности, к замедленности мышления, к сужению круга вопросов, интересующих человека. «Без эмоций у меня нет мыслей», – писал Стендаль.

В таких случаях говорят о наличии у больного загруженности, заторможенности, которые могут перейти в сопор или коматозное состояние, характеризующиеся различным по глубине выраженности расстройством сознания. Если же первично страдает кора больших полушарий мозга или корково-подкорковые связи, у людей нередко приходится отмечать

повышенную эмоциональность, эмоциональную неустойчивость, иногда наличие неадекватных, неконтролируемых эмоциональных реакций.

Двусторонние нервные связи между ответственным за состояние эмоциональной сферы лимбико-ретикулярным комплексом и обеспечивающей мышление корой мозга образуют своего рода замкнутое кольцо, функциональное состояние которого во многом определяет особенности психики человека.

Эмоции и мышление взаимозависимы. В связи с этим вполне обоснована известная каждому зависимость характера приходящих в голову мыслей от настроения:

В уме, подавленном тоской,  
Теснится тяжких дум избыток.

*А. С. Пушкин*

Но эмоции могут не только угнетать мышление, обеспечивая его минорную тональность, но и активизировать мысль, вдохновлять:

Душа стесняется лирическим волненьем,  
Трепещет, и звучит, и ищет, как во сне,  
Излиться наконец свободным проявленьем —  
И тут ко мне идет незримый рой гостей,  
Знакомцы давние, плоды мечты моей.  
И мысли в голове волнуются в отваге,  
И рифмы легкие навстречу им бегут...

*А. С. Пушкин*

Если эмоции влияют на мышление, то и характер мыслей, несомненно, сказывается на состоянии эмоциональной сферы. Вы знаете, как благотворно может повлиять на ваше настроение счастливая мысль, способствующая решению стоящей перед вами сложной задачи (математической, шахматной, житейской). А сколько радости приносит удачная мысль ученому, бьющемуся над решением научной проблемы. Эта мысль – «озарение» – возникает подчас в самой неожиданной ситуации, казалось бы, случайно, а следствием ее может быть новая страница в технике, новая концепция в науке. Можно себе представить, какой восторг охватил Д. Уатта, когда, глядя на прыгающую крышку кипящего чайника, он представил себе принцип действия будущей паровой машины, или Д. И. Менделеева, мысленно уловившего зависимость свойств химических элементов от их атомного веса, что повлекло за собой создание знаменитой менделеевской таблицы.

«Без эмоций у меня нет мыслей».

*СТЕНДАЛЬ*

Кстати, мысль может не только радовать, но и способствовать возникновению плохого настроения. Размышления инженера о просчете, допущенном в составленном проекте, мысль врача о возможной ошибочности поставленного им диагноза, воспоминание руководителя о бестактности, проявленной по отношению к сослуживцу, могут испортить настроение, лишить «эмоционального покоя», вызвать чувство досады, тревоги, угрызения совести...

...совесть,  
Когтистый зверь, скребущий сердце, совесть,  
Незванный гость, докучный собеседник,

Заимодавец грубый, эта ведьма,  
От коей меркнет месяц и могилы  
Смущаются и мертвых высылают?..

*А. С. Пушкин*

Разум позволяет нам в какой-то степени контролировать состояние своей эмоциональной сферы или по крайней мере внешние проявления эмоциональных реакций. Благодаря активной сдерживающей деятельности мышления человек может не обнажать собственного эмоционального состояния и сохранять внешнюю «невозмутимость» даже в условиях большого эмоционального напряжения.

Сдерживающее влияние разума на эмоциональную сферу, являющееся волевым актом, позволяет человеку «держаться в руках» и не становиться рабом собственных эмоций. «Например, – писал И. М. Сеченов, – при очень сильной физической боли один кричит и бьется, другой может переносить ее молча, покойно, без малейших движений, и, наконец, есть люди которые могут даже производить движения совершенно несовместимые с болью, например шутить, смеяться».

Во время артиллерийского обстрела или воздушного налета все, кто находится под огнем, испытывают выраженные отрицательные (неприятные) эмоции, которые, по сути дела, представляют собой различную степень «витального» страха (страха за жизнь). Но многие, особенно если это кадровые военные, уже не первый раз попадающие в подобную ситуацию, способны «обуздать» эмоции и разумно использовать имеющиеся средства защиты. Некоторые же проявляют слабодушие и под воздействием безудержных, ярких эмоциональных переживаний, находясь в состоянии аффекта, совершают нелепые, подчас весьма опасные для себя поступки, например, после очередного взрыва снаряда выскакивают из укрытия и бегут без оглядки «куда глаза глядят» по открытой, простреливаемой противником местности.

Сдерживающее влияние разума на эмоциональную сферу является волевым актом, позволяет человеку «держаться в руках» и не становиться рабом собственных эмоций.

Так, в романе бывшего фронтовика Ю. В. Бондарева «Горячий снег» во время неожиданного налета вражеских самолетов солдаты и офицеры залегли, но несколько солдат, «не выдержав расстрела с воздуха, вскочили, заметались под истребителями, бросаясь в разные стороны». Эти-то, не сумевшие обуздать свой страх люди и оказались первыми жертвами вражеского нападения. «...Один упал, пополз и замер, вытянув вперед руки. Другой бежал зигзагообразно, странно оглядываясь то вправо, то влево, а трассы с пикирующего „мессершмитта“ настигли его наискосок, сверху, и прошли сквозь него, как раскаленная проволока; солдат покатился по снегу, крестообразно взмахивая руками, потом тоже замер; ватник дымился на нем».

Надо сказать, что обычные в условиях угрожающей ситуации ярко выраженные эмоциональные реакции могут отсутствовать у людей не только при достаточной информированности их о путях преодоления опасности, но и при неосведомленности об опасности и неумении прогнозировать ее приближение. Дети Мишель Флешар в романе В. Гюго «Девяносто третий год» проснулись в здании, первый этаж и чердак которого были охвачены огнем. Столпившиеся у дома люди и рыдающая, обезумевшая мать видят через окно, как трое малюток любят ползущими по фасаду языками пламени, а лица детей при этом отражают лишь заинтересованность происходящим. «Там, где взрослым владеет страх, – отмечал В. Гюго, – ребенком владеет любопытство. Кто легко удивляется, пугается с трудом; неведение полно отваги». Но отвага ли это? По сути дела, это скорее заблуждение,

обусловленное непониманием надвигающейся беды, неумением адекватно оценить ее предвестники. И потому вряд ли можно говорить об отваге человека, переходящего поле, не зная, что оно заминировано. Вряд ли можно говорить о героизме пассажиров воздушного лайнера, которые спокойно сидят в своих креслах, охваченные дремотой, или лениво перелистывают страницы иллюстрированного журнала, в то время как командир корабля радирует на землю о том, что в самолете обнаружена неисправность, делающая невозможной безаварийную посадку самолета.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.