

Вадим Ротенберг
«Образ Я» и поведение

Рождение идей



Вадим Семенович Ротенберг

«Образ Я» и поведение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10749166

ISBN 978-5-4474-0952-4

Аннотация

Эта книга написана по принципу построения китайских шаров. Изложенная в ней оригинальная концепция объединяет новые представления о принципах регуляции поведения, об основах целостности личности, о механизмах развития психических и психосоматических заболеваний, о функции сна и двух полушарий мозга. Но внутри этого основного шара содержится множество других, более мелких, объясняющих все на свете: механизмы творчества, парапсихологические феномены, действие психотерапии и т. п.

Содержание

Вступление	5
«Образ я» и поведение	6
Защита от умного или умная защита	6
Что мы делаем, когда видим сны	10
Добиться и умереть	14
Самовосприятие и поисковое поведение	18
Философия иллюзий,	22
Поисковая активность и социальная патология	25
Гипноз – мост к непознанному	28
Поведение и расщепленный мозг	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

«Образ Я» и поведение Рождение идей Вадим Ротенберг

© Вадим Ротенберг, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

ПОИСКОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ – это активное поведение в условиях неопределенности, когда человек не имеет возможности со стопроцентной уверенностью прогнозировать результаты своей активности (будут ли они успешными или нет). Однако он способен адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к конечной цели и соответственно корректировать свое поведение. Этим поисковое поведение отличается от панического, которое тоже осуществляется в условиях неопределенности, но человек не может извлечь уроков из своих ошибок или случайных удач

Вступление

Эта книга, написана по принципу построения китайских шаров (шаров, вставленных друг в друга). Изложенная в ней оригинальная концепция, получившая международную известность, объединяет новые представления о принципах регуляции поведения, об основах целостности личности, о механизмах развития психических и психосоматических заболеваний, о функции сна и двух полушарий мозга. Но внутри этого основного шара содержится множество других, более мелких, объясняющих все на свете: механизмы творчества, парапсихологические феномены, действие психотерапии и т. п.

Книга родилась в интернете, ее печатная версия была издана крошечным тиражом и практически не имела хождения. Зато она стала интернет-бестселлером и в старой версии расплодилось по множеству пиратских сайтов. За это время книга была расширена новыми интерпретациями, связанными с последними исследованиями, а при подготовке к настоящему изданию дополнена еще не опубликованными и очень интересными главами, рассказывающими читателю об истории создания двух основополагающих концепций. В этих главах на конкретных примерах продемонстрирован процесс творческого озарения, преодолевающего противоречия, выявленные при анализе многочисленных экспериментальных данных.

В книге показано, как новый подход к фундаментальным проблемам помогает решить ряд конкретных проблем физиологии, психологии и медицины.

Мы рады, что появилась возможность предложить читателю печатную и электронную версию книги, которую они искали, бесчисленное количество раз обращаясь к их автору.

«Образ я» и поведение

Защита от умного или умная защита

Знаменитое предложение Сократа, адресованное каждому из нас, – «Познай самого себя» – к счастью, невыполнимо. К счастью, ибо исчерпывающее познание самого сложного явления природы – человеческой личности – означало бы остановку прогресса в развитии нашего разума и потому очевидно, что процесс самопознания бесконечен.

Но это лишь философский аспект проблемы. Если же говорить об аспекте психологическом, то невозможность полного самопознания и даже невозможность познания наиболее значимых движений собственной души – это просто необходимое условие нормального существования.

Из всех бесчисленных субъективных личностных ценностей есть одна, неизмеримо превосходящая все остальные и тем не менее парадоксальным образом часто ускользающая от внимания человека. Эта ценность – потребность в самоуважении, в достаточно высокой самооценке, а по существу – потребность в мире с самим собой. Только сохранение самоуважения, представление о себе как о достойной фигуре, соответствующей собственным идеалам позволяет человеку сохранять целостное поведение, оптимизм перед лицом неудач и трудностей и высокую активность в условиях неопределенности, то есть в условиях повседневного существования, где неопределенность сопутствует самым важным судьбоносным решениям и поступкам: решению кем быть в этой жизни, с кем связать свою судьбу, как вести себя в условиях конфликта между желанием и долгом и т. п. Человек, утративший самоуважение, находится в постоянном конфликте с самим собой, сам себя отвергает и сам с собой не согласен, что очень быстро приводит либо к дезорганизованному поведению, либо к депрессии, которая делает невозможным любое поведение.

Между тем, у каждого из нас всегда достаточно оснований для такого внутреннего конфликта. Более того, чем выше и сложнее душевная организация человека, тем чаще возникают у него противоречивые, взаимоисключающие потребности. Так, желание добиться успеха и заслужить признание нередко приводит к враждебности к потенциальным соперникам – к тем, кто превосходит нас талантами или работоспособностью. Но такая враждебность, основанная на зависти, унижительна для человека с высокой самооценкой, искренне полагающего, что талант и работоспособность достойны уважения и что он сам этими свойствами не обделен. Чтобы внутренний конфликт – в данном случае между «недостойной» завистью и уважением к себе – не привел к расстройству поведения и к депрессии, человек использует механизм психологической защиты, изощренными и хитроумными способами предотвращающий снижение самооценки.

Поразительно, до какой степени самые умные и образованные люди не способны оценить адекватно собственные переживания и подлинные мотивы своих поступков. Приведу всего два примера, но, на мой взгляд, весьма выразительных.

Несколько лет тому назад один выдающийся американский психолог, с именем которого связано целое большое направление в психологии, опубликовал статью о сновидениях, в которой в качестве иллюстрации привел собственный сон. В этом сне он играл в карты с друзьями, и на руках у него были прекрасные карты, сплошные козыри. Однако как только он начал выбрасывать эти карты на стол, все они, одна за другой, превращались в мелочь, которую противники могли легко побить. Для любого специалиста смысл такого сновидения совершенно прозрачен: сон этот свидетельствует о глубокой внутренней неуверенности человека, о его сомнении в качестве собственных «козырей». Трактовка эта не вызывает

сомнений, и к тому же мне пришлось убедиться в процессе личных контактов, как болезненно уязвим и мучительно неуверен в себе этот действительно талантливый, но и очень амбициозный человек, и с какой острой ревностью и подозрительностью он относится к чужим идеям и успехам. Нет сомнения, что он отнюдь не был склонен сделать эти свои комплексы достоянием широкой научной общественности. Нет также сомнения, что при его уровне квалификации он без труда определил бы подлинное значение этого прозрачного сна, если бы его рассказал ему кто-то другой. Однако он остался полностью слеп к собственному сновидению и прокомментировал его так: «Этот сон отражает мою любовь к игре в покер».

Другой пример, и тоже сновидение, и тоже рассказанное квалифицированным психологом. Моя коллега, доктор наук, рассказала мне как-то сновидение, сильно ее взволновавшее. Она шла во сне в сопровождении сотрудников лаборатории по большому пляжу и внезапно провалилась в яму, которую сама она определила весьма примечательно: «глубокий песчаный карьер». Выбраться из нее самостоятельно она не могла. Сотрудники столпились на краю этого «карьера» и протягивали ей руки, но она не могла до них дотянуться. «Что бы мог означать этот сон?» – с тревогой спросила она меня. Разумеется, я не мог объяснить ей прямо, что он означает, но даже если бы я не знал обо всех ее глубоких внутренних сомнениях в своей профессиональной компетентности и соответствии уровню других сотрудников, я легко бы вывел все это из самого сновидения. Даже слово «карьер» является перифразом слова «карьера». О значимости игры слов в сновидениях много писал знаменитый французский психолог Лакан.

Воистину, прав Станислав Ежи Лец – «никому не рассказывайте своих снов, а вдруг к власти придут психоаналитики!»

Описано более двадцати способов психологической защиты, оберегающей личность от самодискредитации, а наше сознание – от нежелательных знаний. Они могут быть разделены на несколько групп в соответствии с механизмом действия. Есть защиты, блокирующие поступление информации на входе и не позволяющие видеть и слышать то, что может вызвать у человека чрезмерную тревогу или подорвать его самооценку. Когда в процессе острого спора, затрагивающего значимые для человека моральные аспекты, вы вдруг замечаете, что ваш собеседник как бы не слышит ваши наиболее сильные аргументы, с очевидностью выставляющие его в неблагоприятном свете – это значит, что в игру вступил этот механизм защиты.

Закономерен вопрос – как же удастся человеку не услышать именно то, чего он слышать не должен, ведь это означает, что он как бы заранее знает то, от чего именно он должен защититься. На первый взгляд, мы попадаем в логический парадокс. Долгое время этот вопрос оставался без ответа. Более 30 лет назад я предложил решение, которое, может быть, не верно, но по крайней мере изыщно.

Мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда нейтральная или слегка неприятная информация, не угрожающая самооценке, статистически закономерно несет за собой нечто совершенно невыносимое. В результате такого предшествующего обучения нейтральная информация срабатывает как сигнальная и на какое-то время повышается порог восприятия. Например, если мы обращаемся к собеседнику: «А хочешь, я докажу тебе, что ты неискренен (непорядочен, завистлив, мелочен и т. д.)?» – этой или подобной фразой вы предупреждаете его систему психологической защиты, что надо быть начеку и лучше бы профилактически выключиться из этого спора, хотя бы на время. Не удивляйтесь, если после этого часть ваших аргументов останется не услышанной – вы сами сделали для этого все, что могли.

Эта система перцептуальной защиты (защиты на уровне восприятия), как и все системы защиты, часто весьма изощрена и включается при малейшем намеке на возможные неприятные новости. Тем не менее, она не очень эффективна.

Во-первых, она может не сработать, если по каким-то причинам предупреждающая информация отсутствует или не воспринята – и тогда то, что угрожает самооценке, попадает в мозг, воспринимается, и для защиты необходимо прибегнуть уже к другим механизмам.

Во-вторых, она может срабатывать с большой избыточностью, принимая за сигнальную информацию нечто вполне безобидное, и в результате человек теряет часть информации, которая ему необходима.

Наконец, при определенных условиях этот вид защиты может стать опасным для физического здоровья. Есть категория людей, которые любой намек на собственное физическое неблагополучие воспринимают очень лично. Они как бы не могут позволить себе болеть, ощущая болезнь как недостойную слабость. Уважение к себе включает у них уважение к собственному организму. Для этих людей заболевание – своеобразная психотравма, крах самовосприятия. Перцептуальная защита не позволяет этим людям заметить неблагополучие в собственном организме и обратиться к врачу вовремя, а когда болезненные симптомы все же пробивают брешь в этой защите, нередко бывает уже поздно. Установлено, что женщины с таким типом защиты нередко просматривают первые признаки опухоли молочной железы. Врачи и близкие, знающие о существовании такого механизма защиты, должны быть особенно внимательны к любым симптомам у тех, кто не склонен обращать внимание на свое здоровье и вроде бы стыдится болеть.

Если же говорить не о медицинской, а о психологической стороне проблемы, то столкнувшись с «глухотой» и «слепотой» собеседника, надо не злиться и не обвинять его в невнимательности, а задуматься, не наносит ли общение с Вами удар по самовосприятию другого человека.

Следующая группа защитных механизмов – это рационализация. Используя эти механизмы, человек невольно и бессознательно подменяет смысл воспринятого сообщения другим, менее травматичным для него и позволяющим активно на это сообщение реагировать. Так, завистливый и агрессивный человек, столкнувшись с успехами соперника, объясняет себе, что это не он завидует, а ему завидуют, что он сам нуждается в защите от неспровоцированной агрессии соперника. Для такой защиты все средства хороши, ибо это ведь его хотят безвинно оскорбить, унижить или уничтожить. Нападение – лучшая защита.

Приписывание собственных качеств другому называется проекцией, и этот механизм повинен во многих недоразумениях и неразрешимых конфликтах, включая межнациональные, когда представителю другой нации приписывается все, от чего сам хотел бы избавиться. Зло, будучи воплощенным в другом, становится объектом яростной агрессии, тем более непримиримой, чем в большей степени подлинным источником этого зла являются закоулки души самого агрессора. Ситуация становится удобной – можно без ущерба для совести бороться с собственными недостатками в другом.

Нередко рационализация принимает другой характер – человек борется во имя высших истин и справедливости, а в основе лежит все та же враждебность, вызванная опасением признать себя слабее и недостойнее. Вспомните, как Сальери в «Маленькой трагедии» Пушкина объяснял себе покушение на убийство Моцарта необходимостью восстановить высшую справедливость. Невозможно подсчитать, сколько людей, якобы одержимых жертвенностью или благородным негодованием, в действительности борются за сохранение «лица» при совершении отнюдь не благородных поступков.

Но не спешите бросать упрек – он не по адресу, ибо человек не повинен в деятельности своих механизмов защиты. Однако если вы понимаете, как они срабатывают, вы можете своим поведением нейтрализовать их негативное действие на благо себе и партнеру. Главное, что необходимо помнить – не старайтесь нанести удар по самоуважению другого, ибо его защитные механизмы постараются трансформировать ваш удар в бумеранг сокрушительной силы.

Порой защита по типу рационализации выполняет воистину приспособительную роль, позволяя человеку снизить уровень эмоционального напряжения безо всякого ущерба для себя и других. Вспомним поведение лисы в басне Крылова «Лиса и виноград». Убедившись в недостижимости цели, лиса вместо того, чтобы грызть себя за недостаточную ловкость и настойчивость, объяснила себе, что ей вовсе и не хочется этого винограда. Такое обесценивание нереализуемой потребности – очень важный компонент защиты, особенно если недостижимая цель при этом замещается достижимой.

Другой вполне благородный вид рационализации – это такая трансформация поведения, когда человек вместо того, чтобы следовать разрушительным побуждениям, начинает вести себя прямо противоположным образом. Так, человек завидующий вместо того, чтобы дать волю зависти и правдоподобно объяснить себе свою враждебность, начинает из кожи лезть вон, чтобы помочь сопернику и создать ему «статус максимального благопритствования». При этом он возвышается над тем же соперником в собственных глазах, воспринимая себя как человека более благородного, способного на жертвы ради других, пусть даже неопцененные. Именно такая возможность почувствовать себя морально выше соперника является подлинной движущей силой этого поведения. И, тем не менее – дай бог всем нашим соперникам, и особенно в креслах начальников, именно такой психологической защиты, и пусть они чувствуют себя благородными благодетелями.

Если же все эти механизмы оказываются недостаточно сильными и не достаточно защищают личность, тогда включается мощный, но одновременно и разрушительный механизм вытеснения. При вытеснении неприемлемая для субъекта информация поступает в мозг, но ее не удается трансформировать. Спровоцированные ею потребности не удается в закамуфлированном виде реализовать в поведении, и она вместе с этими мотивами просто убирается из сознания. Однако, оставаясь в бессознательном, эта опасная информация не теряет своей взрывчатой силы и вызывает ту неопределенную тревогу, которая не дает усидеть на месте, и в то же время выглядит беспредметной и беспричинной. Такая тревога – первый шаг к возникновению невроза. При формировании невроза она приобретает в глазах человека подмененное объяснение, псевдообъяснение, и человек начинает беспокоиться без видимых причин за свое здоровье, или боится открытых или закрытых пространств и т. п.

Неисчислимы возможности псевдообъяснения этой тревоги, вызванной в действительности вытеснением неприемлемой информации. Однако чаще всего невроз, к счастью, не возникает, ибо при вытеснении вступает в свои права еще один очень интересный механизм психологической защиты – сновидения. Мы начали эту статью со сновидений, которые проиллюстрировали неспособность человека до конца разобраться в собственных мотивах и проблемах. Но сновидения сами играют важную роль в психической жизни. Это, однако, требует самостоятельной главы.

Что мы делаем, когда видим сны

Сновидения всегда считались одним из самых загадочных явлений человеческой психики. Каждый из нас неоднократно интуитивно чувствовал, что в некоторых сновидениях содержится важный для нас, но неразгаданный смысл. Недаром ведь сновидения часто сопровождаются острыми переживаниями – страхом, тревогой, отчаянием или напротив – радостью и подъемом. А в дополнение к этим личным переживаниям можно нередко услышать об открытиях, сделанных в сновидениях великими людьми, или о сновидениях, в которых предугадывалось будущее.

Парадокс, однако, состоит в том, что именно это почти мифическое состояние психики оказалось за последние десятилетия изученным успешнее многих других. Это не значит, что загадка разрешена: в науке, как правило, накопление новых интереснейших фактов приводит к возникновению новых вопросов. Выдающийся французский ученый профессор Жуве, внесший решающий вклад в науку о сне, сказал: «Мы все еще ничего не знаем о сне, но на более высоком уровне».

Разумеется, это преувеличение. В изучении сна и сновидений наука о мозге и психике продвинулась дальше, чем в каком-либо ином направлении. В 1953 г. был открыт феномен «быстрого сна», того физиологического состояния, во время которого человек регулярно видит сны. Это был огромный научный прорыв в неведомое. Появилась возможность изучать связь психических переживаний в сновидениях с объективными изменениями в организме: с электрической активностью мозга; с движениями глаз, которые, как оказалось, направляются в сторону зрительных образов наших сновидений; с изменениями пульса и давления крови; с колебаниями уровня гормонов в нашей крови.

С самого начала научного изучения сновидения подтвердили свою репутацию загадочных незнакомцев. Оказалось, что мозг во время сновидений активен так, как он активен в бодрствовании во время самых серьезных жизненных событий, при решении сложных задач. Но в то же время напряжение мышц, их тонус, падает, как если бы спящий находился в состоянии максимального эмоционального расслабления и покоя. Это наблюдается в «быстром сне» и у человека, и у животных. Из-за этого быстрый сон получил название «парадоксальный сон». Эксперименты профессора Жуве помогли решить эту загадку. В мозгу животного есть скопление нервных клеток, которые отвечают за падение мышечного тонуса, за полную обездвиженность во время «быстрого сна». Когда этот участок мозга разрушили, исследователи обнаружили фантастическую картину: животное, погрузившись в «быстрый сон», не пробуждаясь и не открывая глаз, начинало двигаться по своей камере, как бы что-то выискивая; или вдруг пускалось в бегство, спасаясь от несуществующего противника; или, наоборот, атаковало кого-то отсутствующего. Тогда стало понятно, что мышцы расслабляются для того, чтобы спящий не смог принимать участия в собственных сновидениях, как в реальных событиях. Такое участие не только помешало бы нам спать, но и могло бы стать опасным для нас самих и наших близких. (Одновременно подтвердилось то, что не вызывало сомнений у многих владельцев домашних животных, – что животные, как и люди, видят сны.)

«Быстрый сон», а значит и сновидения, занимают по времени около 1/5—1/4 всего сна. Это состояние регулярно 4—5 раз повторяется в течение ночи, и это значит, что каждый из нас каждую ночь от рождения до смерти видит не менее 4 сновидений. Чаще всего мы их не запоминаем, потому что не пробуждаемся в это время. Если здорового человека регулярно будить в «быстром сне», он в 90 процентов случаев рассказывает увиденный сон.

«Быстрый сон» очень важен для мозга и организма. Если человека или животное регулярно будить в самом начале «быстрого сна», не давая видеть сновидения, то в ту ночь, когда

им дают отоспаться без помех, «быстрый сон» значительно увеличивается, занимая порой половину всего сна.

Если же систематически лишать человека или животное «быстрого сна» и сновидений, то происходят значительные изменения психики и поведения.

Животных обычно лишают «быстрого сна», помещая их на маленькую деревянную площадку в бассейне с водой. Когда наступает «быстрый сон», мышечный тонус падает, животное сваливается в воду и просыпается. Если продолжать эксперимент достаточно долго, то в этих условиях животное нередко погибает, хотя его систематически кормят и поят.

Лишь недавно ученые осознали, что гибель происходит вследствие сочетания двух факторов: стресса, связанного с невозможностью активного поведения, и лишения «быстрого сна». Каждый из этих факторов в отдельности к гибели не приводит, а вот их сочетание оказывается непереносимым. Для понимания роли сновидений этот факт очень важен.

Человека на маленькую площадку в бассейне не поместишь. Поэтому у людей «быстрый сон» устраняют, пробуждая человека при первых физиологических признаках этого состояния. Было много споров о влиянии такого лишения «быстрого сна» на дальнейшее поведение человека. В некоторых исследованиях подавление «быстрого сна» вызывало даже галлюцинации. Но это оказалось достаточно редким исключением. Гораздо более частым эффектом лишения сновидений является изменение в механизмах психологической защиты.

Было показано, что лишение сновидений усиливает механизм вытеснения: человек «забывает» именно те события, которые ему наиболее неприятны и угрожают его самовосприятию. Однако такое «забывание» не проходит безболезненно: человек становится более тревожным и напряженным, и он менее защищен от стресса.

Потребность в сне у разных людей различна. Есть люди, которым достаточно 5 часов сна в сутки, чтобы чувствовать себя хорошо, Это – короткоспящие. А есть люди, которым необходимо не менее 9—10 часов сна. Оказалось, что у долгоспящих вдвое больше «быстрого сна».

Малоспящие – это люди с сильной психологической защитой по типу отрицания неприятностей или их переосмысления. Они энергичны, инициативны и напористы и не очень углубляются в тонкости переживаний и межличностных отношений. А долгоспящие – это чаще высокочувствительные люди со сниженным порогом ранимости, более тревожные, склонные к колебаниям настроения. И все эти черты, особенно тревожность, усиливаются к вечеру, перед сном, и уменьшаются утром. Можно полагать, что во время сновидений эти люди как-то справляются со своими эмоциональными проблемами и отпадает необходимость в их вытеснении. Сновидения помогают разрешить вытесненные конфликты.

Сновидения выполняют и другую важную функцию. При лишении «быстрого сна» человек хуже справляется с задачами, требующими творческого подхода. В связи с этим возникло даже предположение, что само решение творческих задач происходит в сновидениях и что в этом их основной смысл. Ведь и впрямь были поразительные примеры творческих открытий в сновидениях. Например, Кекуле увидел во сне бензольное кольцо в виде змеи, кусающей свой хвост.

Но задумаемся на минуту: не слишком ли мал коэффициент полезного действия сновидений, если их основная функция – решение сложных творческих задач? Сколько серьезных открытий, совершенных во сне, известно человечеству? Полагаю, что пальцев рук или, в крайнем случае, и ног хватит для перечисления. А между тем миллиарды людей каждую ночь на протяжении десятилетий видят по 4—5 снов. Было бы неэкономно со стороны природы создать неэффективный механизм, если даже каждое открытие бесценно.

Кроме того, как известно, в состоянии творческого экстаза потребность в сне уменьшается, а с ним и потребность в «быстром сне». Создается совсем уже парадоксальная ситу-

ация: сновидения нужны для творчества, а в момент наивысшего творческого подъема их становится меньше.

А в довершение всего экспериментально доказано, что даже когда после сна со сновидениями приходит решение проблемы, сама проблема не всегда фигурирует в сновидении. То есть сновидение опосредованно оказывает положительное влияние на творческую активность, решая какие-то другие задачи и внутренние конфликты. Интересно, что и значимые эмоциональные проблемы далеко не всегда сами представлены в сновидениях.

Психологи и психоаналитики обнаружили, что сновидения могут способствовать укреплению психологической защиты и освобождению от груза неразрешенных конфликтов, даже если сами эти конфликты никак не представлены в содержании сновидения. Как и в ситуации с решением творческих задач, реальный конфликт и реальная психологическая проблема может быть подменена в сновидениях совершенно другой. Но если эта воображаемая другая проблема решается успешно, то сновидение выполняет свою приспособительную функцию и способствует эмоциональной стабилизации. Кроме того, если признать, что участие в психологической защите является основной функцией сновидений, то как объяснить функцию сновидений у животных? У них ведь нет ни внутренних конфликтов, ни механизмов психологической защиты.

Мне посчастливилось предложить универсальную гипотезу функции сновидений в рамках концепции поисковой активности. Согласно этой концепции, **поисковая активность**, направленная на изменение ситуации в условиях неопределенности, играет решающую роль в адаптации и сохранении здоровья. Отказ от поиска, капитуляция, напротив, повышает риск заболевания. Это закономерность биологическая. Без поискового поведения не было бы прогресса ни отдельного индивида, ни всей популяции в целом. Поэтому поиск, который требует серьезных энергетических затрат и усилий, должен вознаграждаться и гарантироваться, по крайней мере, хорошим здоровьем и высокой стрессоустойчивостью. Однако в сложных обстоятельствах человек или животное все же нередко капитулируют, отказываются от поиска, от попыток изменить эти обстоятельства, и в таких случаях риск заболеваний резко возрастает. Поэтому для таких случаев необходим запасной механизм восстановления поисковой активности.

Защита по типу вытеснения – это, по существу, отказ от поиска. Ведь внутренний конфликт при этом не решается и нет больше никаких попыток ни примирить враждующие мотивы, ни удовлетворить один из них в поведении. Вытеснение – это вариант капитуляции перед лицом трудной, конфликтной ситуации. И как всякая капитуляция, вытеснение отрицательно сказывается на здоровье: тревога повышается, нарушаются функции внутренних органов. Поэтому устранение вытеснения – одна из частных, конкретных задач сновидения.

Восстановление поисковой активности – это самостоятельная задача, независимо от того, чем именно вызван отказ от поиска. И поэтому в сновидении реальная проблема вполне может быть заменена искусственной. Важно только, чтобы в процессе решения этой искусственной проблемы человек проявил достаточно высокую поисковую активность, ибо эта активность как процесс, независимо от содержания, обладает основной ценностью. Сновидения создают прекрасные условия для этой задачи: человек отключен от той реальности, которая привела к капитуляции, и может заняться любой другой проблемой. Важно лишь, чтобы он получил опыт активного и успешного решения этой проблемы.

В действительности тот же принцип используется и в психотерапии, когда вместо того, чтобы бесполезно бороться с ситуацией, которая выглядит неразрешимой, человека ориентируют на самореализацию в других сферах жизни. И неожиданно для него самого конфликт утрачивает свою остроту или для него находится нестандартное решение. Важно только, чтобы человек не утрачивал способности к поиску – важно и для здоровья, и для решения

различных проблем. Вот это восстановление поисковой активности и является центральной задачей сновидений.

Добиться и умереть

Эта глава будет посвящена изложению концепции поисковой активности, о которой я кратко упомянул в главе о сновидениях. Концепция поисковой активности была создана... от безвыходности. В учении о стрессе, в науке о происхождении психосоматических заболеваний накопилось слишком много противоречий. К психосоматическим относятся заболевания, в происхождении которых решающая роль принадлежит психическому, эмоциональному фактору. Это язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, многие аллергические и некоторые эндокринные заболевания. В последнее время к этому списку все чаще добавляют опухоли, особенно злокачественные. Таким образом, психосоматические заболевания являются наиболее разрушительными и стоят на первом месте среди причин смерти и инвалидности.

Давно уже стало банальным утверждение, что отрицательные эмоции вредны для здоровья, а положительные полезны. Все мы знаем из популярной литературы, что отрицательные эмоции вызывают стресс. А поскольку все мы также знаем на собственном опыте, что избежать отрицательных эмоций не удастся, то существование в условиях постоянного стресса следует принимать как данность. Если же стресс и впрямь неминуемо ведет к психосоматическим заболеваниям, то все мы – потенциальные пациенты и следует с этим смириться.

Смириться, однако, не хочется. Хочется поискать выход из этой логической мышеловки. И когда начинаешь задумываться над утверждениями, которые так легко принимаются за аксиомы, появляются первые сомнения. Действительно, самый массовый и длительный из всех известных стрессов – война – отнюдь не увеличивает число психосоматических заболеваний. Более того, во время второй мировой войны и в действующих армиях, и в тылу сократилось число психосоматических заболеваний. Это звучит парадоксально: переизбыток отрицательных эмоций, страх за себя и близких, тяжелый, не ограниченный во времени труд, хроническое недоедание – а психосоматические заболевания идут на убыль.

Еще более поразительным примером является здоровье узников фашистских концлагерей. Когда союзники освободили тех, кому посчастливилось дожить до освобождения, врачи буквально руками развели: несмотря на физическое истощение и гигантское нервное напряжение, у этих людей не только не выявлялись какие-либо новые болезни, приобретенные в концлагере, но и нередко отсутствовали признаки тех заболеваний, с которыми они в концлагерь попадали. Не следует делать из этого вывод, что концлагерь – лучшее место для лечения психосоматических заболеваний. Очень многие погибли в лагерях как раз от обострения этих заболеваний и не дожили до освобождения. Но если один и тот же фактор – лагерный стресс – в одних случаях приводит к ухудшению здоровья и гибели, а в других случаях даже способствует улучшению соматического состояния, значит сам по себе он ничего не может объяснить и необходимо искать другие, сопутствующие обстоятельства, которые и являются решающими для здоровья.

В этой связи заслуживает внимания другой интересный факт: у многих бывших узников концлагерей, которые при освобождении были здоровы, заболевания начались через некоторое время после освобождения, на фоне гораздо более благополучных условий и лучшего настроения. В медицине такой феномен известен давно и получил название «болезней достижения». До тех пор, пока человек борется за какую-то особо важную цель – не важно, карьера это, идея или внимание любимой женщины, он здоров, хотя трудности при достижении цели нередко портят ему настроение. Но вот цель достигнута, победа одержана. Если это была конечная цель, из тех, о которых говорят: «добиться и умереть» – эта метафора, к сожалению, нередко воплощается в реальность, – появляется депрессия, иногда вплоть

до самоубийства, или психосоматические заболевания. Мы назвали этот синдром «синдромом Мартина Идена» – помните этого героя Джека Лондона, который успешно боролся со всеми трудностями жизни и неудачами, но не сумел справиться с успехом? А мои друзья, работавшие в московской Академической поликлинике для научных работников, придумали собственный термин: «Постдиссертационный синдром». Человек делает диссертацию, преодолевая одно препятствие за другим, и при этом вполне здоров, а потом достигает вожаемой цели – защищает диссертацию – и вскоре попадает в больницу. Впрочем, этого никогда не случалось, если диссертация рассматривалась не как финал всех усилий и право на заслуженный отдых, а как трамплин для более творческой работы.

Какая же общая закономерность лежит за всеми этими фактами? Почему отрицательные эмоции могут порой способствовать здоровью, а положительные – ухудшать его? Почему стресс может быть не только вреден, но и полезен?

Концепция поисковой активности отвечает на эти вопросы. Я создал эту концепцию в творческом содружестве с прекрасным физиологом, доктором биологических наук В. В. Аршавским, и мы обобщили исследования, проведенные на людях и животных. И в экспериментах на животных было показано, что положительные эмоции могут снижать сопротивляемость организма, а явные отрицательные эмоции – такие, как страх или ярость, могут эту сопротивляемость повышать. Ибо водораздел проходит не по знаку эмоций, а по характеру поведения. До тех пор, пока человек или животное, даже испытывающее страх или гнев, сохраняет поисковое поведение, его здоровью ничего не угрожает.

Что же такое поисковое поведение? Это активное поведение в условиях неопределенности, когда человек не имеет возможности со стопроцентной уверенностью прогнозировать результаты своей активности (будут ли они успешными или нет). Однако он способен адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к конечной цели и соответственно корректировать свое поведение. Этим поисковое поведение отличается от панического, которое тоже осуществляется в условиях неопределенности, но человек не может извлечь уроков из своих ошибок или случайных удач. Неуверенность в окончательном результате как раз и придает поведению черты поискового, тогда как полная уверенность в конечном результате делает поведение автоматическим и стереотипным. Интересно, что паника на определенном этапе приобретает черты стереотипности, а завершается, как правило, капитуляцией или депрессией – т. е. поведением, прямо противоположным поисковому. Депрессия, подавленность, апатия, безынициативность или неупорядоченная тревога, вызванная вытеснением из сознания неприемлемого мотива (см. предыдущую главу) – все это проявления отказа от поиска. Отказ от поиска снижает сопротивляемость организма, даже если сам этот отказ не сопровождается отрицательными эмоциями (как при болезнях достижения).

Компонент поиска отсутствует и при стереотипном поведении, когда человек или животное достаточно активны, но со стопроцентной уверенностью прогнозируют будущие результаты своего поведения. Вне стрессовой ситуации это поведение может быть совершенно адекватно и адаптивно, но сопротивляемость организма к стрессу не повышает.

В этом фундаментальном законе, связывающем поисковое поведение со здоровьем, заложен глубокий философский смысл. Поисковая активность сама по себе требует серьезных усилий и больших энергетических затрат. Она толкает человека или животное на поиск неизведанного, нового, необычного, даже потенциально опасного. Легче – не искать, легче жить по стереотипам, заранее безошибочно предугадывая последствия каждого шага. Но если каждый член сообщества откажется от поиска, то не только он остановится в своем внутреннем развитии – остановится прогресс всей популяции в целом, остановится, если говорить о человеческом обществе, развитие цивилизации. Даже развитие мозга каждого индивида в большой степени зависит от поискового поведения, и в то же время высокоразви-

тый мозг в большей степени способен к организации такого поведения. Когда мы говорим – поведение – мы имеем в виду поведение в самом широком смысле слова: сюда относятся и «психическое поведение» – мысли, фантазии, творчество – важно только, чтобы процесс мышления не носил стереотипный, рутинный характер.

По-видимому, именно для того, чтобы как-то скомпенсировать и оправдать все сложности и неудобства, причиняемые субъекту его поисковым поведением, оно и оказалось так тесно связанным со здоровьем. Здоровье – та золотая монета, которой природа расплачивается за готовность к риску (в том числе – интеллектуальному). Недаром специальное исследование показало, что большинство выдающихся людей, удостоенных за свои достижения упоминания в энциклопедиях, жили дольше, чем в среднем их современники. Понятно и сохранение здоровья у выживших узников концлагерей – это результат их безостановочной повседневной борьбы за сохранение жизни и достоинства. Такая борьба в условиях лагеря требовала высокой поисковой активности. Находят свое объяснение и болезни достижения – если человек по доброй воле прекращает поисковое поведение, особенно если оно раньше было очень выражено, такой «перепад» серьезно бьет по здоровью.

Для здоровья безразлично, в каком направлении развивается поисковое поведение. Поиск, осуществляемый авантюристом и негодяем – поиск способов обеспечить себя за счет других, – так же защищает здоровье, как и поиск ответа на вопросы, мучающие все человечество. Природа аморальна. Однако разрушающий поиск эгоистов и психопатов вызывает сопротивление других людей.

Важно понять, что сам процесс поиска имеет большее значение для здоровья, чем его прагматический результат. Можно не прийти к успешному решению проблемы, но пока продолжается процесс поиска, сохраняется здоровье и сохраняется надежда. Отказ от поиска убивает то и другое.

Если поисковая активность так важна для индивида и более того – для развития популяции, то почему же поведение отказа не исчезло в процессе эволюции как вредное и лишнее? Скорее всего, потому что каждый индивид на раннем этапе своего развития, в младенчестве получает неизбежный опыт пассивного, зависимого поведения; его собственные физиологические и психологические возможности для поискового поведения еще не сформировались, они формируются только постепенно и при активной поддержке родителей. Если же эта стимулирующая поддержка, позволяющая преодолеть исходный страх перед поиском, выражена недостаточно, то пассивная позиция закрепляется и в будущем при каждой очередной сложности способствует поведению отказа, капитуляции. Таким образом, от воспитания, которое мы даем детям, зависит не только поведение детей, но и их здоровье.

Именно с отсутствием эмоционального контакта и эмоциональной поддержки связаны все последствия раннего отрыва от матери. На детенышах обезьян было показано, что сначала этот отрыв вызывает реакцию протеста и страха, быстро сменяющегося паникой. А затем наступает апатия, снижаются все первичные влечения (например, аппетит), резко уменьшается поисковая активность и, что самое катастрофическое, – это часто носит необратимый характер. Даже возвращение матери не восстанавливает ни эмоциональных контактов с ней, ни активного поведения. Есть критический период в развитии высокоразвитого животного, когда может свершиться переход к активному поиску, и если в этот период наносится травма, связанная с отсутствием родительской поддержки, это оставляет след на всю жизнь. Вспомним, какую важную роль придавал Фрейд ранним психологическим травмам в развитии неврозов. Концепция поисковой активности помогает связать теоретические положения психоанализа с современными биологическими концепциями.

Постоянные наказания, особенно подавление инициативы, так же блокируют поисковое поведение, как и безоговорочное и безудержное поощрение, стремление защитить ребенка (да и взрослого) от любых усилий. Судьба СССР – грандиозный эксперимент, пока-

зывающий, к чему приводит подавление поискового поведения. Отказ от поиска характеризовал и верхи, и низы великой державы. Сложилась ситуация, когда низы не хотели и не умели жить ни по-старому, ни по-новому, а верхи не умели управлять ни по-старому, ни по-новому. Ибо слишком долго для прорыва наверх требовалась не инициатива, а соблюдение стереотипных правил игры.

Подавленная поисковая активность всегда и страшно мстит за себя как в судьбе одного человека, так и в судьбе общества.

Каковы же психологические механизмы, поддерживающие поисковое поведение? И напротив, благодаря каким особенностям личности может сформироваться стойкий отказ от поиска, даже если в раннем детстве не было прямых для этого предпосылок и ребенок получал необходимую поддержку матери? Это очень интересный и серьезный вопрос, имеющий самое непосредственное отношение к педагогике, а также к механизмам психологической защиты, о которых мы писали в первой главе. Но он требует подробного обсуждения, и мы обсудим его в следующей главе.

Самовосприятие и поисковое поведение

В предыдущей главе мы обсудили вопрос о поисковом поведении как о гарантии физического здоровья. Темой этой главы являются психологические предпосылки поискового поведения.

Однако целесообразнее начать с рассмотрения психологических предпосылок противоположного состояния – отказа от поиска, потому что это состояние гораздо легче воспроизвести в эксперименте. Определенный тип отказа от поиска получил название «выученной беспомощности» (Learned helplessness – М. Seligman). Это важный и интересный феномен. Первые исследования были проведены на животных. Их помещали в клетку, через пол которой пропускали электрический ток, систематически, но с неравными промежутками времени. Таким образом, животное никогда не могло чувствовать себя в безопасности. Вначале после каждого удара током оно металось по камере в поисках спасения. Потом, как бы убедившись, что спасения нет и все усилия бесполезны, животное замирало, забивалось в угол камеры и с покорной безнадежностью ожидало следующего наказания. Это был типичный отказ от поиска, и животное расплачивалось за это своим здоровьем: у него выпадала шерсть (а остатки ее становились дыбом), появлялись желудочно-кишечные расстройства и язвы желудка, снижался аппетит, повышалось артериальное давление. Но «выученной беспомощностью» этот феномен был назван потому, что в этом состоянии животное не могло воспользоваться возможностями для спасения, даже если они неожиданно появлялись: если в клетку помещался рычаг, нажатие на который выключало ток, животное не догадывалось это сделать. В то же время наивное животное, еще не прошедшее длительной обработки, быстро пробовало нажать на рычаг и тем самым начинало контролировать ситуацию. Следовательно, при выработке «выученной беспомощности» животное учили, что от его поведения ничего не зависит.

В исследованиях на людях применяли другую методику. Током их не били, это запрещено законом. С ними обходились более жестоко. Им предлагали решать различные интеллектуальные задачи, якобы для проверки их уровня. Все задачи не имели решения, но люди об этом не знали. Они пытались их решать, но всякий раз безуспешно. Их дружески и удивленно корили: «Что же вы не справляетесь с такими простыми заданиями? Мы ожидали от вас большего. У других это получалось лучше» – и так далее, в том же духе. После нескольких таких комментариев, подрывающих уверенность в себе, большинство людей впадало в состояние тревоги, отчаяния, словом, тяжелого стресса, ибо наносился удар по их самооценке. И тут-то им предлагали простую, решаемую задачу, а они с ней тоже не справлялись. Процесс обучения (беспомощности) прошел успешно...

Сначала исследователи предполагали, что дело именно в опыте длительных неудач, в представлении, что от поведения человека ничего не зависит. Тогда возникла идея, что можно повысить устойчивость человека к «выученной беспомощности», как бы immunизировать его против этого состояния. Для этого достаточно предварительно вооружить его опытом, что он легко справляется с задачами и полностью контролирует ситуацию. По замыслу исследователей, получив такой опыт, человек уже не поддастся на провоцирующую ситуацию, у него не возникнет чувство беспомощности при столкновении с нерешаемыми задачами и он сохранит способность к решению тех задач, которые поддаются решению. Был поставлен эксперимент. Одной группе испытуемых давали очень легкие задачи, решаемые по стереотипному алгоритму. В 100% случаев испытуемые справлялись с этими задачами, приобретая опыт успешности. Другой группе испытуемых давали достаточно сложные, но решаемые задачи. Эти испытуемые справлялись с задачами примерно в половине случаев. После этого обеим группам давали серию нерешаемых задач, а затем прове-

ряли, удалось ли выработать «выученную беспомощность». Для этого им вновь предлагали средней сложности задачу, имевшую решение.

Вопреки исходной гипотезе, более устойчивыми оказались те испытуемые, которые с трудом и лишь в половине случаев справлялись с трудными задачами. Это значит, что не опыт успеха сам по себе, а опыт преодоления трудностей, опыт активного поискового поведения «иммунизирует» человека к неудачам, повышает его сопротивляемость. Легко достигнутый успех, напротив, детренирует поисковую активность и, в сущности, не способствует повышению уверенности в своих силах.

Этот эксперимент имеет аналог в реальной жизни. Лет тридцать пять назад, когда золотая медаль при окончании школы обеспечивала в СССР поступление в институт без экзаменов, внезапно возникла проблема золотых медалистов. Способные ребята, попадая в институты, нередко не справлялись с нагрузкой и отчислялись за неуспеваемость. А происходило следующее. В школах для тех, кто, по мнению педагогов, мог претендовать на медаль, нередко создавался статус максимального благоприятствования. Их промахи не замечались, неудачные ответы считались случайными и не учитывались, им нередко давали возможность исправить оценку повторной пересдачей; там, где они отвечали на четверку, их вытягивали на пятерку и т. п. В результате у них подспудно формировалось справедливое ощущение, что не они работают на ситуацию, а ситуация работает на них. Необходимость в поисковом поведении, в приложении усилий уменьшалась или отпадала. Комфортные условия приводили к детренированности. И когда после этого они попадали на льготных условиях в институты, где уже никаких льгот не было, они были не в состоянии мобилизоваться для преодоления трудностей.

Итак, опыт поискового поведения в прошлом важный фактор, обеспечивающий сохранность поискового поведения даже в самых неблагоприятных условиях. Но кроме этого, большое значение имеют психологические установки. Человек, полагающий, что его удачи случайны и обусловлены определенным стечением обстоятельств (удачей, чьей-то помощью и т. п.), а неудачи закономерны и стабильны, капитулирует перед трудностями быстрее, чем человек с противоположными установками. Тот, кто полагает, что потерпел неудачу только в этом конкретном виде деятельности, тогда как с другими задачами может справиться успешно, менее склонен к «выученной беспомощности», чем тот, кто в своих представлениях распространяет опыт конкретной неудачи на любые виды деятельности. Тот, кто считает, что его неудачи обусловлены его личными дефектами, не поддающимися исправлению, более подвержен обучению беспомощности, чем тот, кто связывает неудачи с внешними обстоятельствами.

Если все это обобщить, то можно сделать вывод, что человек с высокой самооценкой, при всех обстоятельствах сохраняющий уважение к себе, более устойчив к неудачам, чем человек с чувством внутренней ущербности. Высокая самооценка и уважение к себе – это неисчерпаемый резервуар поисковой активности. Особенно наглядно это проявляется в творчестве. В процессе любого творчества, художественного или научного, отдельные неудачи неизбежны. Человек с высокой самооценкой извлекает из этих неудач уроки и ищет другие пути. Он ориентирован на задачу, а не на подтверждение своих возможностей. Для человека с низкой самооценкой любая неудача оборачивается личностным крахом, он прежде всего оценивает самого себя и, выставив себе отрицательную оценку, приходит в отчаянье.

В предыдущей главе, обсуждая соотношение поисковой активности и здоровья, мы писали об узниках концлагерей, которые сумели уцелеть и даже сохранить физическое здоровье в этих нечеловеческих условиях. Некоторые выдающиеся психологи, такие, как В. Франкл и К. Беттельхейм, также пережившие концлагерь, поделились своими наблюдениями на этот счет. Устойчивее всех оказались те, кто совершал необязательные поступки:

регулярно умывался, делал гимнастику, следил за своей одеждой, старался помочь другим. Соблюдение этих простых, на первый взгляд, правил поведения требовало в условиях концлагеря высокой самодисциплины и серьезных усилий, ибо гораздо легче и естественнее было махнуть на все рукой и плыть по течению. Течение, однако, влекло прямоком в воды Стикса, к преждевременной гибели, а в этих необязательных, нерегламентированных поступках проявлялось поисковое поведение.

Но для настоящей статьи всего интереснее, что самым устойчивым социальным слоем в этих условиях оказались бывшие аристократы. Это кажется парадоксальным: ведь аристократы менее всего были подготовлены к такой жизни своим прошлым опытом. Однако гораздо существеннее оказалось, что аристократы с раннего детства воспитывались в традициях самоуважения, уважения себя как личности и представителя рода, независимо от внешних условий. И это уважение к себе, сохранение собственного достоинства давало силы для необязательного, на первый взгляд, поведения. Но отказ от этого поведения означал бы неуважение к себе.

В то самое время, когда узники отчаянно боролись за выживание и сохранение себя как личностей в концлагерях Европы, другая драма разыгрывалась в Палестине. Спасшиеся от Катастрофы немецкие евреи, принадлежавшие к интеллектуальной элите общества (врачи, инженеры, адвокаты, журналисты, профессора университетов) обнаружили, что их знания и опыт не могут быть востребованы. В стране был всего один университет, не было ни адвокатских контор, ни крупных предприятий, ни достаточного числа больниц. Люди с высшим образованием занялись строительством домов и дорог, уборкой улиц. К сожалению, это был отнюдь не последний случай массовой переквалификации в строители и чернорабочие. Но немецкие евреи оставили в истории страны миф, основанный на реальных фактах, и миф этот очень важен для понимания психологии устойчивости к стрессу. Передавая друг другу кирпичи на строительстве, они не называли друг друга по имени или фамилии, а обращались друг к другу так, как в прошлой жизни на улицах Берлина и Мюнхена: «Господин доктор... господин адвокат... господин профессор...»

Что это было? Отождествление себя с утраченной профессией? Нежелание смотреть фактам в лицо? Демонстративное игнорирование неприятной реальности?

Думаю, что нет. Это не было отождествление себя с профессией, потому что такое отождествление в новых условиях могло вести только к депрессии и ностальгии, а немецкая репатриация оказалась на редкость стойкой к трудностям. Это было отождествление себя с прошлыми достижениями, со способностью добиваться поставленной цели вопреки всему, с собственной одаренностью и умением работать. А этого у человека не может отнять никто, только он сам может вдруг в этом усомниться. Можно не дать человеку работать по профессии, но нельзя лишить человека уважения к себе за то, что он в свое время стал хорошим специалистом. Прошлый успех может стать поводом для бесконечной ностальгии, парализующей любую активность; но он же может стать источником уважения к себе и веры в себя, стимулирующей поисковую активность в новой, сложной ситуации. Немецкие евреи дали образец именно такого поведения, и поэтому при первой же возможности они открыли юридические конторы и инженерные бюро, заняли кафедры в университетах и места в новых больницах. Пример, достойный изучения и подражания.

Только высокое уважение к себе позволяет отнестись к сложной ситуации как к игровой: этот ход не удался, попробуем другой; этот шаг оказался ошибочным, найдем с другой стороны. Уинстон Черчилль писал: «Если дверь не открывается, разбегись и толкни. Если она все равно не открылась, разбегись подальше и толкни сильнее.» Если все еще не удалось, значит разбег должен быть больше, а толчок более сильным. Но ведь каждый удар о закрытую дверь сопровождается ушибом, порой весьма болезненным. Чтобы не отказаться от попыток, надо относиться к болезненным ударам как к естественному условию игровой

ситуации. В азарте игры боль переносится легче. Но это возможно только тогда, когда удар не приходится по самолюбию и человек сохраняет способность пошутить над собственной неудачей. Английский премьер доказал собственной судьбой справедливость своих слов. Когда после победного завершения войны англичане отправили в отставку того, кто вдохнул в них энергию сопротивления Гитлеру, Черчилль не смирился с поражением и вскоре вновь стал премьером. Ему помогла неистощимая поисковая активность, опиравшаяся на несокрушимую веру в самого себя. И она же помогла ему сохранить работоспособность и здоровье до 90 с лишним лет, несмотря на нарушение всех медицинских рекомендаций, избыточный вес, малоподвижность, гаванские сигары и коньяк. Я назвал бы даже метафорически поисковое поведение «Синдромом Черчилля».

И последнее, что необходимо помнить. Наше уважение к себе, наше самовосприятие формирует наших детей. И чтобы они выросли с психологией духовной аристократии, а не с психологией чиновника (Я начальник – ты дурак, ты начальник – я дурак), им необходимо видеть перед собой образец такой психологии и такого поведения.

Философия иллюзий, или Надо ли смотреть правде в глаза

*«Предположим, тебе удалось пробить головой стену. Что ты
будешь делать в соседней камере?»*

Станислав Ежи Лец

Я давно люблю и охотно цитирую этот едкий, мудрый, скептический и такой еврейский афоризм пана Станислава. Мне всегда казалось, что ясное понимание неизбежного наличия «соседней камеры» свидетельствует о трезвости взгляда на мир, об умении «смотреть правде в глаза» и ничем не обольщаться. И лишь недавно я ясно и с удивлением осознал, что все эти высоко ценимые мною качества никогда не мешали мне упорно биться головой в стенку, испытывая прочность того и другого. Более того, я всегда высоко ценил в других эту готовность к бессмысленному, казалось бы, пробиванию стен, и меня удручало, когда мои друзья делали слишком уж прагматичные выводы из цитированного афоризма и предпочитали довольствоваться той камерой, в которой уже сидели, оберегая собственную голову и чужую стену. Как совместить мое безоговорочное согласие с позицией Ежи Лeca и мою полную неспособность принять эту позицию как руководство к действию? Мешает ли мне принять ее мой еврейский иррациональный темперамент, не желающий считаться с реальностью, или есть на то другие, менее субъективные в более основательные причины? За очевидной непоследовательностью моего поведения стоят некоторые фундаментальные психологические законы, которые делают достойной обсуждения частную подробность моей биографии. Прежде всего, опишем один психологический эксперимент.

Группе здоровых испытуемых и группе больных депрессией предлагалось выполнить серию не очень сложных технических задач. Особенность эксперимента состояла в том, что результативность испытуемого при выполнении этих задач зависела не только от его усилий и умения, но и от скрытого вмешательства экспериментатора, который мог способствовать успеху или, напротив, неудаче. Таким образом, ситуация не полностью контролировалась испытуемым, и он был предупрежден, что возможно вмешательство внешних факторов, влияющих на решение, но не знал, как часто эти факторы будут вмешиваться. Именно это и предлагалось ему оценить по завершении эксперимента. Иными словами, ему предлагалось определить, в какой степени он сам контролировал ситуацию, а в какой степени ситуация была под контролем внешних сил. Предполагалось, что здоровые испытуемые оценят ситуацию более адекватно, чем депрессивные больные; ожидалось, что больные в силу их пассивности и низкой самооценки, будут чаще приписывать себе ответственность за неудачи, тогда как успех будут воспринимать как следствие внешних воздействий. Результат эксперимента опроверг это предположение и вызвал изумление экспериментаторов. Оказалось, что депрессивные больные значительно точнее оценивают степень своего контроля над ситуацией, причем не только при неудачах, но и в случае успеха. Здоровые же испытуемые продемонстрировали явно выраженную тенденцию переоценивать собственный вклад в успех и считали, что это они контролируют ситуацию и добиваются удач, хотя на самом деле экспериментатор им подыгрывал. Таким образом, здоровые люди оказались склонны к необоснованному оптимизму и завышению своих возможностей, тогда как депрессивные больные проявили неожиданную точность в своих оценках и самооценках.

Этот эксперимент поставил психологов перед очень серьезной проблемой. Рассматривая способность к объективному восприятию реальности как высшую самостоятельную ценность, известный американский психолог проф. М. Seligman пришел к выводу, что депрессия имеет положительную сторону: она позволяет объективнее воспринимать реаль-

ность, освобождает от необоснованного оптимизма, искажающего восприятие. М. Seligman даже предположил, что из-за этого ценного качества умеренная депрессия имеет важное приспособительное значение и именно поэтому не исчезла в процессе эволюции. Подразумевается, что всем нам не худо быть немного депрессивными и благодаря этому более реалистичными. Однако врачу-психиатру очень трудно согласиться с такой позицией. Прежде всего, депрессия, даже умеренно выраженная, сопряжена с душевным страданием и уже по одному этому не может быть «рекомендована» человеку. Во-вторых, известно, что депрессия снижает сопротивляемость организма ко всем вредным воздействиям, способствует возникновению соматических заболеваний, вплоть до самых тяжелых, снижает адаптивные способности организма и в силу всех этих причин не может играть никакой положительной, приспособительной роли в эволюции. В-третьих, если даже депрессия способствует более объективному взгляду на себя и на мир, этот взгляд не имеет практического значения, ибо депрессия одновременно блокирует активное поведение, так что никакой, самый трезвый подход к действительности не может реализоваться в поведении и привести к изменению ситуации в желательном направлении. А зачем в таком случае «видеть все, как есть», право же, это только способствует дополнительным мучениям, что и характерно для депрессии. Но в таком случае остается предположить нечто противоположное: неспособность к строго объективному восприятию реальности, оптимистический взгляд на вещи и на самого себя, завышенное представление о собственных возможностях и о способности контролировать ситуацию – все эти особенности присущи здоровому человеку потому, что позволяют ему активней бороться с трудностями и бросать миру вызов вопреки отсутствию твердых, гарантированных шансов на выигрыш. В самом деле – ни одна задача, требующая нестандартного, творческого подхода, и впрямь ведь не имеет очевидных решений и «объективно» выглядит нерешаемой, поскольку ни разу не была решена в прошлом. И почти любой риск, без которого невозможно ни одно серьезное начинание, представляется неоправданным с точки зрения холодной логики и подсчета всех «за» и «против» – до тех пор, пока его не оправдает вовсе не гарантированный вначале успех. Это значит, что реальность нельзя оценивать как статичную, то есть по тем ее признакам, которые она проявляет на данный момент, – в ее оценку должен имплицитно входить также и учет предполагаемой активности человека по изменению реальности, и этот параметр остается субъективным и сомнительным до тех пор, пока не реализуется. Его нельзя учесть вполне объективно – но, с другой стороны, его нельзя и не учитывать. А для того, чтобы ничто не мешало этому потенциалу реализоваться, человек должен сохранять оптимистический взгляд на свои возможности. Мы уже писали в этой книге о «поисковой активности» – активности в условиях неопределенности.

Вера в собственные возможности, оптимизм, пусть даже несколько избыточный с позиции трезвого наблюдателя, необходимы для проявления поискового поведения. Между тем, даже в тех случаях, когда эта активность не приводит к успешному решению реальных задач, один бесспорный выигрыш она гарантирует – выигрыш в здоровье, ибо сам процесс поиска как таковой повышает сопротивляемость организма к любым вредным факторам («не догоню, так хоть согреюсь»). Так что же, в конечном счете, предпочтительней: объективно оценить задачу как нерешаемую, а свои возможности как недостаточные, отказаться от поиска решения и в результате утратить не только шанс на решение задачи, но и ухудшить собственное здоровье – или подойти к проблеме с неоправданным оптимизмом, включиться в активное ее решение и по крайней мере выиграть такую непреходящую ценность, как здоровье, а там, глядишь, и создать своей активностью неучтенные, да и не существовавшие ранее шансы на выигрыш? Ответ представляется однозначным, и именно поэтому здоровые люди, в отличие от больных депрессией, видят мир в более розовых тонах, чем он объективно того заслуживает. Есть правда объективного, компьютерного учета всех ста-

тичных факторов реальности и есть более высокая истина динамичного поиска, который эту реальность преобразует. Для предельного обострения проблемы приведем следующий пример. Каждый человек смертен, и перед неизбежностью собственного исчезновения любая активность может считаться бессмысленной. Это объективная реальность, и депрессивные больные нередко ее осознают. Но здоровые люди наделены способностью игнорировать эту реальность и продолжать активное поведение, руководствуясь иллюзией бессмертия, воспринимая неминуемую смерть как абстракцию. Если бы не эта иллюзия, не этот необоснованный оптимизм, смерть каждого из нас наступила бы раньше, из-за отчаяния и депрессии. Но еще важнее, что остановилось бы все развитие человечества, ибо все общество превратилось бы в большую палату депрессивных больных. Следовательно, тот факт, что за стеной действительно находится соседняя камера, отнюдь не означает, будто биться головой о стену совершенно нелепо – глядишь, в результате и камера расширится.

Так действует этот закон на уровне индивидуальной психологии. Так же действует он и на уровне социальной психологии больших групп, примером чего является создание еврейского государства. Разве объявление независимости в условиях 1948 года не было проявлением необоснованного оптимизма по отношению к реальности? Однако само объявление независимости изменило эту реальность – по меньшей мере, изменило психологический климат, и это оказалось решающим. «Тот, кто не верит в чудо, не может считаться в Израиле реалистом», – сказал Бен-Гурион, и в этом парадоксе заключена глубокая психологическая правда, ибо вера в чудо (т. е. «необоснованный» оптимизм), определяя человеческую активность, способна эту реальность изменить. И поэтому другим названием этой главы могло бы быть: «Два афоризма – Бен Гурион против Ежи Леца».

Поисковая активность и социальная патология

В предыдущих главах я довольно подробно обосновал концепцию поисковой активности (созданную всего лишь 35 лет назад и потому все еще воспринимаемую научным сообществом в качестве новой и оригинальной). Согласно этой концепции, активное поведение в условиях неопределенности (поисковое поведение) является важнейшим фактором соматического здоровья, предотвращает возникновение психосоматических заболеваний и повышает устойчивость организма к стрессу. Напротив, отказ от поиска является неспецифической и универсальной предпосылкой к развитию самых разнообразных форм патологии.

Однако можно ли утверждать, что поисковая активность полезна всегда и во всем? Если говорить о телесном здоровье, то безусловно можно: для нашего организма совершенно безразлично, в какую сторону мы направляем наше поисковое поведение и каковы его последствия для нашего социального окружения. Однако для самого социального окружения, т. е. для людей, среди которых мы существуем, это далеко не безразлично. Поисковое поведение может проявляться в творчестве, в борьбе за благородные идеалы, в альтруистическом поведении, наконец, в попытках преодолеть собственные слабости и отрицательные тенденции. Во всех этих случаях поиск оказывается не только спасительным для здоровья, но и в высшей степени благотворным для морального климата в малой или большой группе. Я вспоминаю, с какой белой завистью я читал о психологической атмосфере в научной «школе Н. Бора», превосходно отраженной в книге Даниила Данина. Зависть вызывала именно атмосфера научного поиска и взаимной поддержки в процессе этого поиска. В таком психологическом климате проявляются и усиливаются лучшие человеческие качества.

Однако, к сожалению, это далеко не единственный и, может быть, даже не самый распространенный способ реализации поискового поведения. Активное поведение в условиях неопределенности вполне может быть разрушительным, направленным на достижение не просто эгоистических, а даже низких и опасных целей. В этом случае оно не утрачивает своего положительного воздействия на физическое здоровье человека, склонного к такому поведению, но крайне отрицательно влияет на моральное здоровье всего общества.

Лет 15 назад у меня возникла дискуссия с видным немецким психиатром и философом, основателем движения «Динамическая психиатрия» Г. Аммоном. Аммон развивал представления о двух типах агрессивности: деструктивной, т. е. разрушительной (этот вид агрессивности подробно описан классическим психоанализом) и так называемой конструктивной агрессивности. Под последним термином Аммон подразумевал, в сущности, то же самое, что я называл поисковым поведением, но только с положительным знаком: сюда относятся активное и полезное преобразование мира, творчество, открытость по отношению к новому и т. п. К сожалению, само понятие агрессивности имеет слишком отрицательную репутацию и даже прилагательное «конструктивная» не может эту репутацию изменить, поэтому я предпочитаю термин «поисковое поведение», тем более, что за этим термином стоят объяснения конкретных механизмов воздействия поведения на здоровье и серьезные философские обоснования. Однако поисковое поведение не дифференцирует конструктивное и деструктивное поведение, а для анализа социальных последствий это весьма желательно.

Итак, вернемся к дискуссии с Аммоном. Как выдающийся гуманист, Г. Аммон придавал конструктивной агрессивности высокую моральную ценность и предположил, что этот тип агрессивности преобладает у здоровых, творчески ориентированных людей, тогда как деструктивная агрессивность характеризует асоциальных психопатов (личностей без сформированных социальных установок) и больных с психосоматическими заболеваниями. Аммон полагал, что при психосоматических заболеваниях деструктивная агрессивность направлена не против общества, а против самого человека. Я же, исходя из концепции поис-

ковой активности, возражал против такого представления и предположил, что психосоматические больные характеризуются низким уровнем как конструктивной, так и деструктивной агрессивности. Исследования, проведенные в школе Аммона, подтвердили мою точку зрения: психопаты по уровню агрессивности (преимущественно деструктивной, но отчасти и с включением конструктивных элементов) оказались противоположны психосоматическим больным, у которых оба вида агрессивности приближаются к нулевой отметке, по крайней мере в период обострения заболевания. Аммон описал этот феномен как дефицит агрессивности, я же предпочитаю говорить о снижении поисковой активности, независимо от ее направленности. Из этих исследований вытекают два важных вывода: во-первых, поисковая активность может быть разрушительной и представлять опасность для социума, во-вторых, даже в этом случае она сохраняет свое защитное влияние на здоровье человека.

Если перейти от исследований на больных к повседневному опыту, то каждый читатель может привести примеры «опасного», разрушительного поискового поведения. В начале главы я привел в качестве образца творческой атмосферы институт Бора в 30-е годы этого столетия. К сожалению, многие ученые, и не только выходцы из СССР, могут вспомнить прямо противоположные примеры разрушительного психологического климата во многих научных лабораториях. Я заинтересовался этим феноменом и провел не столько научное исследование, сколько частное детективное расследование, беседуя с сотрудниками таких лабораторий. Выяснилось, что для них была характерна одна и та же динамика поведения руководителя. Будучи исходно человеком активным и инициативным, с высокой потребностью в достижении успеха и нередко даже с определенным уровнем творческих способностей, этот руководитель, по мере достижения административных постов, все меньше интересовался наукой и вообще тем делом, ради которого лаборатория создавалась, и все больше — конкурентными отношениями с другими заведующими лабораториями. Конструктивное поисковое поведение прекращалось, выдыхалось (этому очень способствовали общие социальные условия «наказуемости инициативы»). Но высокая потребность в поиске как таковом сохранялась, организм требовал ее удовлетворения, организм угрожал сбоем и нарушением здоровья в случае отказа от поиска. Между тем творческая деятельность уже утратила привлекательность, ученый терял темп и отставал от развития науки в то время, которое тратил на создание и упрочение карьеры. И реально оставался только один путь для реализации поискового поведения — путь закулисной борьбы, интриг и взаимного подсиживания. Когда убеждаешься, с какой страстью заслуженный в прошлом человек отдается мелочной борьбе за совершенно недостойные интересы, поневоле закрадывается сомнение, что человеком движут только рациональные (пусть даже крайне эгоистические и аморальные, но все же рациональные) мотивы. Возникает подозрение, что его толкает на этот путь едва ли не какая-то биологическая мотивация, нечто, требующее немедленного удовлетворения. Я полагаю, что это потребность в поисковом поведении, принявшая крайние анти-социальные формы. Не исключено, что в глубине собственного подсознания такой начальник чувствует унижительность своего поведения; но организм властно требует активности, никакая другая форма активности уже невозможна, и подспудное недовольство собой, по механизму психологической защиты, трансформируется в ненависть и агрессивность по отношению к другим — и особенно по отношению к тем своим подчиненным, которые еще не утратили способности к конструктивной поисковой активности, к научному творчеству. Поразительно, с какой закономерностью такой начальник начинает преследовать наиболее одаренных своих сотрудников, способствующих процветанию его собственной лаборатории, ее конкурентоспособности. Возникает парадоксальная ситуация: администратор еще может найти общий язык, договориться со своими реальными конкурентами — такими же карьеристами, как он сам, но не может примириться с существованием собственного одаренного сотрудника, повышающего рейтинг его лаборатории.

Однако по психоаналитическим механизмам это вполне объяснимо: такой сотрудник становится постоянным укором начальнику, который не смог до конца вытравить из своего подсознания ни воспоминания о счастье подлинно творческой деятельности, ни адекватную оценку такой деятельности. А потому существование человека, способного к конструктивному поиску, снижает самооценку начальника и провоцирует комплекс неполноценности. В результате вся деструктивная агрессивность, весь нереализованный запас поисковой активности направляется на тех, кто мог бы восстановить творческий климат в коллективе, и коллектив переходит в состояние стагнации. Мне больше всего знакома эта динамика в научных коллективах, но, к сожалению, это характерно и для других групп и целых социальных систем. В романе О. Форш «Одеты камнем» один из героев говорит, что убивший в себе художника становится злодеем. Я бы сказал, не только художника – человек, угасивший в себе творческую искру, легко может стать злодеем, ибо потребность в поиске, подобно запруженному ручью, находит себе другое русло и заодно способна размывать моральные ценности. Неправильно ориентированный поиск – страшная разрушительная сила, ибо тесно связан с потребностью в самосохранении.

Концепция поисковой активности позволяет по-новому взглянуть на старую проблему юношеской агрессивности. Долгое время считалось, да и сейчас многие придерживаются мнения, что агрессивность – неотъемлемое биологическое свойство юности, и, следовательно, с ним бесполезно бороться. Однако некоторые факты позволяют усомниться в таком обобщении. Во-первых, согласно этой концепции, биологическая агрессивность зависит от пола и свойственна преимущественно мальчикам. Между тем, в последние годы в России неоднократно обсуждалась проблема беспричинной девичьей агрессивности. Во-вторых, большой опыт наблюдения и воспитания свидетельствует о том, что избыточная агрессивность – отнюдь не универсальное свойство юности. У многих благополучно развивающихся юношей нет и намека на агрессивное поведение. Чем больше юноша поглощен интересующими его делами – будь то учеба, кружки, спорт или хобби, – тем менее он агрессивен. Напротив, отсутствие стабильных интересов предрасполагает к агрессии и другим формам отклоняющегося поведения. Рассуждая в русле концепции поисковой активности, можно сказать, что чем в большей степени поисковая активность находит выражение в адекватном и продуктивном поведении, тем меньше шансов для деструктивной агрессивности. Но это значит, что агрессивность поддается регуляции и воспитание правильных установок и нормальных интересов играет решающую роль. Это означает также, что недостаточно подавить агрессивное поведение угрозой наказания – необходимо предоставить человеку альтернативную возможность для самореализации, для осуществления поискового поведения. Без такой альтернативы подавление агрессивности может привести к депрессии или психосоматическим заболеваниям.

Гипноз – мост к непознанному

Наука о мозге, его функциях и механизмах, очень далеко продвинулась за последние десятилетия. Если говорить только о наиболее важных открытиях, то следует причислить к ним новое понимание сложной биохимической «кухни» мозга, создание стройной теории восприятия и обработки зрительной информации, возникновение науки о сне и о различной функции больших полушарий мозга, возможность прямого наблюдения за активностью разных мозговых структур в процессе деятельности благодаря эмиссионной томографии.

Все эти направления исследования успешно развиваются. Однако, по мнению некоторых ученых, следующий качественный скачок в изучении мозга невозможен без привлечения пристального внимания к тем феноменам человеческой психики, которые пока считаются загадочными и до сих пор не стали предметом серьезного и систематического научного анализа. К этим феноменам принадлежат особые состояния сознания, само существование которых сомнения не вызывает, и парапсихологические явления, такие, как передача мыслей на расстоянии, «дальновидение» на сотни километров и предвидение будущего, вызывающие у большинства серьезных ученых в лучшем случае скептические улыбки.

И для такой реакции есть основания. Основным условием научного исследования является уверенность в существовании факта, который нуждается в объяснении. Если само наличие факта вызывает сомнение, если предполагается ошибка в наблюдении или, того хуже, умышленная фальсификация, любой уважающий себя ученый немедленно теряет интерес к проблеме. Слишком уж велик риск стать жертвой мистификации и потратить время, силы и средства на изучение того, чего не существует в природе. К сожалению, парапсихологические феномены дают основания для таких опасений: в этой области подвизается великое множество людей, не имеющих солидной репутации в науке, не проводивших никаких признанных систематических исследований, склонных принимать желаемое за действительное, доверять собственным впечатлениям и интуиции без строгих методов контроля, а то и просто готовых во имя сенсации представлять на всеобщее обозрение заведомо фальшивый материал. И ученые, дорожающие своим престижем, пугаются такой возможности и обращаются к более надежным, проверенным, но... зачастую менее интересным феноменам. В результате возникает порочный круг, при котором загадочные явления человеческой психики все более отдаются на откуп энтузиастам с сомнительной репутацией или откровенным шарлатанам и фокусникам-фальсификаторам. Между тем подлинный прогресс в этой области мог бы привести к перевороту в науке о мозге и о человеке, и участие в исследованиях серьезных ученых представляется жизненно важным.

Как же быть? Я думаю, что на первом этапе необходимо более активное и комплексное изучение по крайней мере таких феноменов, само существование которых сомнений не вызывает, получивших уже определенный статус в академической науке, но не сделавшихся от этого менее загадочными. Прежде всего, речь идет о гипнозе.

В 1971 году, в физиологической лаборатории 1-го Московского медицинского института, расположенной на базе клиники нервных болезней, мы принимали американского гостя – специалиста по изучению сна. Он провел месяц в лаборатории, принимая участие в исследованиях и обсуждениях научных проблем, и лишь незадолго до возвращения в США признался мне в истинных целях своего визита. Интересовали его не наши исследования сна, которые начались незадолго до этого и еще не привели ни к каким серьезным открытиям, а контакты с советскими парапсихологами, не признанными академической наукой. И, рассказав о нескольких своих встречах, доктор Макс Тот внезапно спросил меня: «Хотите познакомиться с очень сильным гипнотизером, Владимиром Райковым?» По молодости лет я не очень беспокоился о своей научной репутации. (Впрочем, и в дальнейшем я не очень

за нее опасался, иначе никогда не решился бы опубликовать несколько очень спекулятивных идей). Я встретился с Райковым, послушал его и посмотрел некоторые его эксперименты, о которых речь пойдет ниже, и уговорил заведующего нашей лабораторией пригласить Райкова выступить у нас с докладом.

Владимир Леонидович пришел в сопровождении нескольких своих испытуемых и для начала предложил провести их неврологическое обследование. Я и мои коллеги убедились, что у испытуемых нет никаких признаков отклонения в работе мозга. А затем произошло нечто в высшей степени необычное. Райков ввел испытуемого в состояние глубокого гипноза и произнес «магическое заклинание»: «Тебе два дня». Произнесенное громовым голосом, напоминающим рыканье льва, это заклинание произвело поразительное действие: у испытуемого появились неврологические рефлексy новорожденного (отсутствующие у взрослых людей), раздался плач, напоминающий плач новорожденного и, что самое удивительное, появились плавающие, неkoordinированные движения глаз. Когда мы приподняли испытуемому закрытые веки, мы обнаружили, что один зрачок смотрел прямо на нас, тогда как другой уплыл далеко вверх. Здоровый человек не в состоянии произвольно распорядиться так своими глазами, и вообще законы неврологии не предусматривают возможности такой дискоординации взора: это бывает в норме только у младенцев, до формирования всего нервного аппарата регуляции взора.

Я, после встречи с Райковым, был уже морально готов к такому удару по моим неврологическим представлениям, но для моих коллег это было весьма тяжелым переживанием. Некоторое время они сидели с совершенно обалделыми выражениями лиц, а затем кто-то робко спросил Райкова, как он может объяснить этот интересный эксперимент. И Владимир Леонидович, ничтоже сумняшеся, принялся объяснять.

Разумеется, он ничего не мог объяснить, ибо и сейчас мы только с трудом приближаемся к самому общему пониманию этих феноменов. Но Райков принялся уверенно и весьма поверхностно манипулировать некоторыми достаточно примитивными представлениями о работе мозга, которые в тот период предлагались студентам.

И тогда мои коптеги вздохнули с облегчением: «А, так он же ничего толком не знает... Стоит ли тратить время?» Разумеется, я не мог упустить такого случая. «Коллеги, – сказал я, – ваша реакция напоминает мне старый английский анекдот: „Джим, я только что встретил твою лошадь. Она говорит, что кончила Кембридж“. – „Врет, ничего она не кончала“». «Вам, коллеги, – продолжал я, – как и герою анекдота, неважно и не удивительно, что эта лошадь (жест в сторону Райкова) умеет говорить. Вам важно, что она Кембриджа не кончала. Но говорить-то она умеет и, даже если сама не может объяснить, как это у нее получается, с нас-то, претендующих на звание ученых, эту обязанность никто не снял. Необходимо думать и изучать феномен, коль скоро он существует». В тот период мой призыв остался гласом вопиющего в пустыне, и это была типичная реакция научного сообщества на новый ошарашивающий факт: а нельзя ли под тем или иным предлогом (на этот раз – под предлогом недостаточной научной компетенции гипнотизера) уклониться от вызова природы и сохранить сложившееся мировоззрение? Такой поиск интеллектуального комфорта нередко очень мешает в науке.

Между тем кое-что существенное удалось подметить уже тогда. Попытка применить в гипнозе прямую инструкцию по типу: «Подвигайте-ка глазами одновременно в разные стороны» – успеха не имела. На эту инструкцию испытуемый не реагировал. Весь комплекс «симптомов новорожденного» возникал самостоятельно только тогда, когда испытуемому внушался целостный образ – образ двухдневного ребенка. То же самое характеризовало и все остальные эксперименты с гипнозом. Если испытуемому внушали образ шестилетнего ребенка, его почерк становился таким же, каким был в шесть лет. Но из «прямой инструкции»: «Пиши так, как ты писал в шесть лет» – ничего не получалось.

Райков создал себе имя развитием творческих способностей в гипнозе. Его испытуемые после нескольких сеансов гипноза начинали значительно лучше и интереснее рисовать или играть на музыкальных инструментах. Но и это удавалось только тогда, когда им внушался образ хорошо им знакомого выдающегося деятеля искусства: «Ты – Репин» или «Ты – Рахманинов», и дальше следовала очень открытая, ничем не скованная инструкция: «Рисуй» или «Играй». Это отнюдь не означало, что испытуемые начинали писать картины в стиле Репина или играть в манере Рахманинова. В их творчестве проявлялись их собственные пристрастия и даже пристрастия самого Владимира Леонидовича, который и сам писал картины и показывал их. Но степень отождествления себя с выдающимся художником как с личностью была, тем не менее, впечатляющей.

Когда одной испытуемой, которой внушили образ Репина (пол в этих экспериментах значения не имел), предложили ответить на вопросы психологического опросника, она откладывала в сторону как непонятные вопросы, содержавшие реалии современного быта, отсутствовавшие во времена Репина, такие, как телевизор. Когда студенту внушили, что он англичанин, и Макс Тот бегло заговорил с ним по-английски (разумеется, мальчик немного знал язык), то на неожиданный вопрос: «Do you like пиво?» («Любишь ли ты пиво?») последовал еще более неожиданный ответ; «What's mean пиво?» («Что такое пиво?»), т. е. степень отождествления себя с внушенным образом была так велика, что парень «забыл» значение русских слов. Когда одному испытуемому внушили, что он Поль Морфи – гениальный американский шахматист, – и предложили сыграть в шахматы, первой его реакцией было требование огромного гонорара – миллиона долларов. Ему вручили пачку чистой бумаги, объявив, что это и есть вожеленный миллион, и в этот момент на энцефалографе был зарегистрирован мощный всплеск электрической активности кожи, свидетельствующий о выраженной эмоциональной реакции. Кстати, играл с этим испытуемым сам гроссмейстер Михаил Таль, и он же сыграл с ним партию в его обычном состоянии вне гипноза. На фотографиях было видно, как уверенно держался во время игры испытуемый, пока считал себя Полем Морфи, для которого имя Талья ничего не значит, – и как робко вжался в стул тот же испытуемый вне гипноза, хорошо представляя себе, с кем он играет.

Между прочим, Таль признал, что хотя «в образе» испытуемый играл, конечно же, не на уровне Морфи, но все же примерно на два разряда выше, чем без гипноза. Спустя несколько месяцев на вопрос журналиста, какая партия за последнее время запомнилась ему больше других, Таль ответил; «Встреча с Морфи» – и объяснил ошеломленному репортеру, что галлюцинаций у него еще нет.

Итак, именно внушение целостного образа позволяет выявить в гипнозе уникальные возможности, о которых сам человек не догадывается. Разумеется, эти возможности именно выявляются, а не привносятся состоянием гипноза. То, что не содержится в опыте, приобретенном человеком на протяжении жизни, то, что не опирается на потенциальные ресурсы мозга (которые намного превосходят наши самые смелые мечты) – в гипнозе получить не удастся. В этом смысле весьма показателен рассказ Макса Тота. Он тоже экспериментировал с внушением раннего возраста и однажды рискнул перейти грань и внушить испытуемому, что он еще не родился. «Никогда больше я этого не повторял, – сказал Макс Тот, – потому что очень испугался: у клиента остановилось дыхание, хотя сердце продолжало работать (как у плода до рождения). Я почувствовал, что теряю контакт с испытуемым (возможно, начиналось кислородное голодание мозга). И в этот момент, к счастью, испытуемый сам вышел из состояния гипноза». В то же время из попытки внушить человеку, что он уже умер, ничего не получалось: он просто ложился навзничь и складывал руки на груди, как, в его представлении, происходит с покойником. В отличие от опыта рождения, реального опыта смерти у большинства из нас, по счастью, нет.

Переживание внушенного образа обладает огромной силой, по-видимому, потому что включает все потенциальные возможности образного мышления, которым в обычной жизни, кроме сновидений, мы в нашей культуре пользуемся очень мало. Йоги и представители восточных цивилизаций используют его гораздо шире. Но захватывающий рассказ о сущности образного мышления станет темой следующей главы. А эту главу я хочу закончить смешным эпизодом, который характеризует не образное мышление, а примитивное мышление людей, управлявших в свое время советской империей.

Однако для полного понимания юмора этого эпизода необходимо сначала рассказать еще одну смешную историю, связанную с В. Л. Райковым. Однажды он явился ко мне в лабораторию, уселся, закинул ногу на ногу и торжественно провозгласил: «Вчера мне предложили пост министра внутренних дел, и я согласился». Это было задолго до перестройки, после которой все стало возможным, и поэтому я осторожно поинтересовался, не пришел ли он проконсультироваться со мной по поводу своего психического здоровья. Но выяснилось, что ему и впрямь предложили роль министра внутренних дел в фильме Элема Климова «Агония» – о Распутине, и он сыграл эту роль очень неплохо.

А теперь о том эпизоде, который характеризует мышление крупных чиновников СССР времен агонии империи. Незадолго до перестройки Райков попросил меня сопровождать его в Ученый совет Министерства здравоохранения для поддержки проекта создания лаборатории по изучению и развитию творческих способностей. Я охотно согласился, поскольку гипноз, как и другие особые состояния сознания, – прекрасный метод активации творческого потенциала. Заместитель председателя Ученого совета ознакомился с проектом и сказал: «Это очень интересно. Но, откровенно говоря, Владимир Леонидович, под развитие творческих способностей писателей, художников, музыкантов Вам не дадут ничего – это неактуально. А вот не могли бы Вы с помощью Вашего метода повысить по всей стране производительность труда?» Я взглянул на Райкова – глаза его округлились и челюсть отвисла. Я никогда не видел Райкова таким растерянным – даже когда он свободно импровизировал, объясняя неизвестные ему механизмы гипноза. Я понял, что он собирается отказаться, и решительно вмешался: «Разумеется, он может. Его метод – прекрасный способ повышения труда на фабриках и заводах». Зам. председателя обрадовался: «Вот-вот, составьте такой проект, и мы поддержим Вас любыми средствами».

Когда мы вышли из министерства, Райков на меня накинулся: «Что Вы такое несли? Какая, к черту, производительность труда?» «Успокойтесь, Володя, – ответил я. – Во-первых, Вы не знакомы с организацией науки в стране. Когда Вам уже дадут лабораторию, Вы будете делать то, что умеете, и никто и не вспомнит о первоначальных условиях. А во-вторых, как это Вам не хватило чувства юмора?»

Вы сыграли у Климова периферийную, второстепенную роль. А сейчас Вас хотят повысить в роли – Вам предлагают роль Распутина, предлагают с помощью гипноза спасти страну. Как же можно от этого отказываться?»

В следующей главе мы поговорим всерьез о проблеме образного мышления и его роли в понимании загадок человеческой психики.

Поведение и расщепленный мозг

Не помню, кому принадлежит получившая известность шутка, что все науки делятся на естественные и противоестественные. К первой категории принадлежат, разумеется, такие уважаемые дисциплины, как физика и химия, и на правах бедной, но принимаемой родственницы к ним примыкает биология. Правда, после открытий в генетике, появления генной инженерии и молекулярной биологии, статус биологии поднялся. Ко второй категории принадлежат науки гуманитарные, а психология и психофизиология (наука о функционирующем мозге) занимают неопределенное промежуточное положение – будучи науками экспериментальными, они отделились от остальных гуманитарных, но до уровня естественных наук так и не дотянули. Действительно, можно ли назвать в науке о мозге открытие, сопоставимое по значению с расщеплением атомного ядра в физике?..

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.