
А К А Д Е М И Я Н А У К С С С Р

П. В. Симонов

Болезнь неведения

(ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ НЕВРОЗОВ)

ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА»

МОСКВА 1968

СОДЕРЖАНИЕ

Для кого написана эта книга	3
Кому не стоит ее читать.....	7
Понять — значит сделать первый шаг к выздоров- лению	12
Глава, которую я хотел бы написать	35
Перестаньте хлопотать о воле!	39
Тактика физических действий.....	41
Правила-невидимки	49
Разрушение страха	53
Прежде чем попрощаться	59

В книге излагаются данные современной науки о физиологии эмоций, причинах нервной травматизации, путях сознательного влияния на произвольные реакции организма. Большое внимание уделено профилактике неврозов, возникающих в результате нервного перенапряжения. Учитывая, что в основе этого заболевания лежит незнание больным сущности своего состояния (источников тревоги, навязчивых мыслей и образов), автор на основе теоретических представлений (информационной теории эмоций) описывает практические приемы устранения нервного перенапряжения и отрицательных эмоций.

Не смеяться, не плакать, а пони- мать...

С п и н о з а

Психология невроза — это психоло- гия человеческого сердца вообще.

К р е ч м е р

Для кого написана эта книга

Есть книги для врачей — учебники, руководства и монографии. Есть книги для больных. В них рассказывается, что надо есть при язвенной болезни желудка, как нести себя сердечникам, какие меры предосторожности необходимо соблюдать при расстройстве нормальной деятельности внутренних органов и систем. Книги учат правильному использованию разнообразных лечебных средств.

Эта книга сама является лечебным средством. Она адресована людям с временным нарушением деятельности центральной нервной системы — с так называемым неврозом. Для невроза характерно полное сохранение самых высших психических функций: логического мышления, речи, критического отношения к своему состоянию. Больной неврозом сознает, что болен, и стремится к выздоровлению. Он понимает, что его быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница, нелепые навязчивые мысли и действия, неприятные ощущения, тревога, нарушения половой жизни — результат болезненного состояния нервной системы.

Пусть он откроет книгу и прочитает ее до конца. Разумеется, одна книга не обеспечит полного выздоровления: прочитав ее, каждый поймет, почему этого недостаточно. Но книга сыграет свою целебную роль.

Среди разнообразных средств, найденных врачами для лечения неврозов, важное место занимает человеческая речь. Словом пользуется каждый врач независимо от своей узкой специальности. Но есть методы лечения, в которых слову принадлежит решающая роль: это гипноз и так называемая психотерапия. Чаще всего к больному обращаются с живой речью, однако слово можно и написать. И если оно написано со знанием дела, то сохранит свои лечебные свойства во времени. Я не знаю больного, мне

не известны его имя, возраст, место жительства. Но я хорошо знаю, что ему надо рассказать и зачем ему надо это услышать.

Нет ничего более вредного и бесплодного, чем стремление к «панацее» — универсальному средству от всех болезней. Сколько блестящих идей и счастливых находок подверглись дискредитации и забвению только потому, что способ лечения, эффективный в строго определенных случаях, начинал внедряться в чуждые для него области

медицинской практики! Сложная природа человеческих заболеваний требует столь же сложных и всесторонних мер борьбы, которые нельзя и не нужно подменять универсальной «отмычкой». Психотерапия не представляет исключения из этого правила.

Невротические заболевания нередко возникают на почве общего ослабления организма, разнообразных нарушений функций внутренних органов и желез, инфекционных поражений и травм нервной системы. В этих случаях борьба с неврозом требует мобилизации всего арсенала средств современной медицины: лекарственной терапии, физиотерапевтических процедур, санаторно-курортного лечения и т. д. Она не может быть сведена к психотерапевтическому воздействию.

С другой стороны, имеются заболевания, симптомы которых весьма похожи на проявления невротических расстройств. Было бы недопустимым тратить время на психотерапию там, где требуется энергичное стационарное лечение, а подчас и оперативное вмешательство хирурга. Вот почему мы категорически отвергаем взгляд на книжку, как на некий медицинский «самоучитель». Если вы не побывали у врача, если диагноз еще не поставлен, закройте книгу и поспешите в поликлинику. Может быть, вы теряете драгоценные минуты. Психотерапия не заменяет других средств лечения- неврозов, которые в свою очередь не в состоянии заменить психотерапию:

Невроз — чисто человеческое заболевание. Оно зависит от индивидуальных особенностей данного человека, от условий его воспитания, от формирующих влияний общественной среды. В нашей стране число невротических заболеваний сокращается из года в год, истерия становится редкостью, а на первое место (причем только в относительных цифрах) вышли неврастения и невроз навязчивых состояний. Иная картина наблюдается в капита-

листических странах. Обстановка военного психоза, постоянного страха за обеспеченное место в обществе, раздираемом конкуренцией, поток книг, кинофильмов и телепередач, проповедующих насилие и жестокость, ведут к нарастанию нервно-психических расстройств, которые, по заявлениям ученых, приобретают характер национальной трагедии. Об этом очень убедительно писал американский исследователь Д. Фурст 1.

Социальная природа неврозов, их зависимость от влияний общественной среды и делают психотерапию незаменимым средством лечения невротических заболеваний. В книге советского психотерапевта К. И. Платонова «Слово как физиологический и лечебный фактор», в статьях ленинградского врача-гипнолога П. И. Буля и других работах приводятся многочисленные примеры того, как после нескольких лет безрезультатного лечения физиотерапией и лекарствами больные находили исцеление в разумной беседе врача, в сеансе гипнотического внушения.

Врач-психотерапевт действует словом, но это слово должно быть сказано вовремя и абсолютно точно. В сущности слов может быть совсем немного, даже лучше, если их не расходуют зря.

...Семилетний мальчик набегался, выпил тройную порцию молока, крепко заснул и... намочил постель. Пустяк, случайность. Но взрослые сделали ужасную вещь: они не только поругали его, но и рассказали о случившемся другим детям. Мальчик был напуган: он долго не засыпал, вновь и вновь шел в уборную. Ночью ничего не происходило, но страх не исчезал. Укладывание в постель постепенно превратилось в сложный ритуал: мальчик должен был подойти к кровати определенным образом, сказать матери строго определенные слова, трижды сходить в уборную. Только, застраховав себя от ночного мочеиспускания, он засыпал. Ребенок похудел, стал раздражительным и угрюмым. Его повели к врачам — урологу и невропатологу. Анализы мочи, осмотр половых органов, общеукрепляющее лечение. Все оставалось по-прежнему.

Мать обратилась к гомеопату: четыре сладких шарика из четырех разных коробочек в течение дня. Но и они не защищали от страха. Страх жил в маленьком сердце, он

1 См. Д. Фурст. Невротик. Его среда и внутренний мир, ИЛ, 1957. заставлял каждый вечер выполнять нелепые действия, мучительно тужиться в уборной. К счастью для мальчика, в соседней квартире жил умный врач. Он предложил матери, чтобы ребенок несколько ночей провел у него.

— Вот что, брат, — сказал врач в первый же вечер, — ты меня знаешь, и мы в квартире одни. Ложись на мою кровать и делай с ней

все, что хочешь. О матрасе не беспокойся, я положил большую клеенку.

Мальчику стало смешно. Страшное и постыдное превратилось в озорную шутку двух понимающих друг друга мужчин. Конечно, он не будет специально мочить кровать, да и не это имел в виду доктор. Но если что произойдет... не беда! Доктор готов ко всему. Ребенок улыбнулся, влез под одеяло и быстро заснул. Разумеется, с ним ничего не случилось. Он провел у доктора вторую ночь, третью, а потом уже спал дома. Гомеопатические шарики полетели в мусорное ведро...

Психотерапия — оружие умных, добрых и одаренных людей. Приемы психотерапии нельзя выучить, как ходовые рецепты. Я убежден, что подготовка врача-психотерапевта должна походить на обучение режиссера, артиста, следователя. Единственно нужное в одном случае неприменимо в тысяче других. Это всегда поиск, тонкий расчет и интуитивная догадка. Дуэль разума с коварным и многоликим противником, имя которому — болезнь.

Психотерапия — один из самых трудоемких методов современной медицины. Она требует от врача не меньше мастерства, знаний и напряжения сил, чем сложнейшее хирургическое вмешательство, и значительно больше времени. Ведь психотерапевт добьется успеха только в том случае, если глубоко проникнет в сокровенные уголки внутреннего мира больного, в сущность его тревог, поймет причины его трудностей и конфликтов.

Психотерапия требует максимальной индивидуализации, но есть сведения, которые полезно сообщить каждому больному, независимо от частных особенностей его заболевания. Сообщить без спешки, неизбежной в обстановке амбулаторного приема, без торопливого использования первых пришедших на ум формулировок. Вот здесь-то и возникает мысль о потенциальных возможностях печатного слова.

Лечение печатным словом — литертерапия — порождено нашим временем. Оно возможно только в стране

всеобщей грамотности, высокого и постоянно растущего культурного уровня читателей, среди которых книга найдет тех, кто в ней нуждается. Но книга написана не только для больных. Я советую ее прочесть и совершенно здоровым людям. Они получают новые сведения о работе человеческого мозга, о физиологии эмоций, о природе и механизмах человеческих чувств.

В последние годы ученые много говорят о профилактике перенапряжения нервной системы, о дисциплине и воспитании чувств. Но что означает «профилактика» по отношению к эмоциональной сфере? Как повлиять на нежелательные чувства, которые возникают произвольно и не подвластны прямому волевому усилию? Об этом существующая литература практически молчит.

Я полагаю, что книга окажется полезной не только для лечения, но и для предупреждения невротических расстройств, для устранения ненужных, подрывающих здоровье конфликтов. Невроз — классическая «информационная болезнь».

Лекарства, закаливание, лечебная физкультура — важные, но вспомогательные средства. Главная роль в борьбе с человеческими неврозами принадлежит информации.

Кому не стоит ее читать

На всю жизнь я запомнил тщедушного мальчишку, с которым предпочитали не связываться отборные силачи нашего класса. «Уйди, покалечу,— вопил он во время драк, зажав в руке булыжник,— я за себя не ручаюсь».

«Псих,— говорили о нем ребята,— убьет и отвечать не будет. У него справка из психоневрологического диспансера».

А «псих» бесчинствовал. Ему ничего не стоило оскорбить учителя, швырнуть книгой во время урока в классную доску. Когда приходили завуч или директор, «псих» начинал трястись, плакать, продолжая выкрикивать бранные слова, немыслимые в присутствии взрослых. Почему-то его не исключали, и каждый новый скандал только усиливал ореол исключительности этого малолетнего тирана. Однажды к нам в класс пришел новичок. Он не был ни смелее, ни крепче других, он просто не знал, что в классе есть «псих». В первой же стычке, когда скандалист выхватил перочинный нож, новичок вывернул ему руку

и деловито стал возить «психа» носом по крышке парты. Потом повернулся спиной и, не оглядываясь, пошел на свое место. Класс замер: сейчас произойдет непоправимое, «псих» ударит новичка ножом... Но этого не случилось. Жалкий и растерянный, гроза школы сидел за партой, хлюпал носом и выкрикивал угрозы, в которые не верил сам. Почему-то он не мог взвинтить себя, довести до

привычной, безотказно влияющей на других, истерики. А лезть в драку вот так, без

«нервов», не видя вокруг побледневших и посерьезневших мальчишеских лиц, было глупо.

Так я впервые познакомился с эксплуатацией «нервности».

Разумеется, у взрослых и действительно больных людей все обстоит гораздо сложнее. Маленький скандалист, по всей вероятности, вообще был здоров, он просто «работал под психа», спекулируя на страхе своих одноклассников.

Взрослый невротик не симулянт и не притворщик. Он болен, и подчас испытывает тяжелейшие страдания. Но нередко обстоятельства складываются так, что болезнь дает человеку определенные преимущества в семье, на работе, перед лицом закона и общества.

«Нервный ребенок»,— шепчутся родители, оставляя без наказания эгоистическую, наглую выходку. «Нервный человек»,— решают на работе и освобождают сотрудника от дополнительных нагрузок. «Он такой нервный», — говорит жена, объясняя знакомым хамское поведение главы семейства. А

«сплошной комок нервов», смахнув со стола тарелку, укладывается на кушетку. Страдальческое лицо, папироса, предупредительная тишина в доме...

«Бегство в болезнь» имеет много разновидностей и диктуется разными причинами. Иногда они очевидны, иногда глубоко скрыты от самого больного и окружающих его людей.

...Мальчик рос в обеспеченной и нескладной семье. Родители часто ссорились, а потом разошлись. Мать надолго уезжала в экспедиции. Возвращаясь, она баловала сына, попустительствовала его поступкам. Он поздно ложился спать, запоем читал приключенческую литературу. Появились головные боли, бледность, раздражительность. Вместе с

«болезнью» пришли не только врачи и лекарства, но и право пропускать школу, валяться в постели с интересной книжкой, отлынивать от занятий. Легкое чтение сменилось увлечением машинами. Подросток садился в чужую маши-

ну, проезжал несколько кварталов и бросал ее на мостовой. Очень скоро его поймали и привлекли к суду. И вот тут-то обнаружилось еще одно замечательное качество болезни. Заключение невропатологов

освободило юношу от наказания. Может быть, в этот момент человеку нанесли заключительный удар.

А болезнь (я уже не беру ее в кавычки!) прогрессировала. Теперь даже студент, не колеблясь, поставил бы подростку диагноз тяжелой истерии. Юноша жил в постоянной атмосфере двух господствующих ощущений: своей очевидной неполноценности (от которой он по-человечески страдал) и исключительности своих особых прав на внимание, сочувствие и послабления. Жизнь шла мимо него. Товарищи кончили школу, работали и учились. Он не работал, не учился и жил на содержании у матери. Он мог бы проникнуться отвращением к своему бессмысленному существованию, если бы не... болезнь. Болезнь оправдывала все: безделье, никчемность, паразитизм. Он научился жалеть себя вместо того, чтобы презирать. О, лживое самоутешение, порожденное болезнью и роковым образом питающее эту болезнь!

Его призвали в армию. Жизнь предоставила ему возможность реабилитации в собственных глазах. Но армия — это напряженный труд, подъем морозным утром, безоговорочное подчинение приказу, марш-бросок по заснеженным полям. А там, дома — тахта под уютным светом торшера, завтрак в постели, журналы с глянцевыми фотографиями. И он дезертировал в болезнь... Припадок судорог, бессвязная речь... Он не был симулянт. Компетентная комиссия единодушно поставила диагноз и приняла решение о демобилизации.

Сейчас, когда я пишу эти строки, парень живет у матери, не работает и не учится. Он «встречается с девушкой», не смея, да и не стремясь назвать ее женой. Ему это удобно и отнюдь не стыдно. Даже себе он не признается, что невозможно иметь семью на заработок все той же мамы. Нет, у него есть куда более веская и уважительная причина: ведь он больной, вправе ли он связывать свою судьбу с судьбой другого человека?

Я не осуждаю этого юношу, он действительно болен, он действительно нуждается в сострадании и лечении. Но моя книга написана не для него, она не может ему помочь. Его болезнь требует иных методов лечения,

потому что приемы, описанные здесь, имеют смысл только при активном участии самого больного.

Для пациентов, подобных юноше, о котором шла речь, я бы создал специальный санаторий. В моем санатории не было бы ни

«сонной терапии», ни «охранительного режима», ни шепотной речи персонала, которой так увлекались Некоторые энтузиасты медицины 50-х годов. Мой санаторий скорее походил бы на городок для подготовки спортсменов или войсковое подразделение специального назначения.

...Подъем, массированная физзарядка. И целый день в движении, в активной деятельности, без единой минуты для размышлений о своих проблемах, своей неполноценности, своей болезни. Жесткий режим непрерывного преодоления трудностей нарастающей степени. Тренировка общения, поведения, контактов. Физические и психологические нагрузки. Разумеется, отдых, достаточный сон, общеукрепляющее лечение и — вперед, вперед, в любой ситуации, в любом настроении. Отработка сдерживающих механизмов, способности ждать, если этого требует обстановка. И никаких развращающих скидок на

«сплошной клубок нервов»...

В принципе программа санаторного лечения, о котором идет речь, во многом сходна с рекомендациями, содержащимися в этой книге, но книга будет предлагать их самому больному, а в санатории пришлось бы полагаться на воспитателей-врачей.

«Бегство в болезнь» отнюдь не всегда выступает в той откровенной форме, которую мы наблюдали у молодого любителя автомашин.

...Человек почувствовал боли в области сердца. Врач-терапевт подтвердил сердечное заболевание, рекомендовал покой, микстуру, ограничение физической нагрузки. К тягостным ощущениям в груди со временем добавились сердцебиения, удушье, нарастающая слабость. Дальнейшие обследования заставили усомниться в первоначальном диагнозе, а спустя год врачи вообще стали отрицать болезнь сердечно-сосудистой системы. Но человек уже привык постоянно прислушиваться к своим ощущениям.

Вот он пришел ко мне: замедленные движения, тихая речь. Целый год он находился на инвалидности, ходил по врачам, чуть что — укладывался в постель. Ему трудно поверить в полное выздоровление: ведь боли в сердце эпизо-

дически возникают, а физическая нагрузка вызывает чувство слабости и обильный пот. Но дело не только в сомнениях

относительно заключения врачей. У человека в сущности нет большой цели, захватывающих интересов. Забота о своем здоровье составляет главный предмет его каждодневных размышлений. Он с головой ушел в болезнь, в неторопливые, обстоятельные разговоры с завсегдатаями поликлиник и комиссий.

Человек породнился с болезнью, она наполняет его жизнь, требует внимания и забот. В нем гаснет яростный протест против своей, в сущности мнимой, неполноценности. Двадцатипятилетний пенсионер, словоохотливый собеседник поликлинических старушек, — вряд ли ему поможет моя книга. Ну, прочтет, покачает с сомнением головой и отправится на очередное переосвидетельствование ВТЭКа.

Если человек смирился со своей болезнью или прячется за нее от крутых поворотов жизни, — мне с ним не по пути. Мне нужен соратник и помощник, человек, ненавидящий болезнь, для которого она — заклятый враг, а не надежное убежище. Я апеллирую к его разуму, энергии и желанию вернуться в строй. Я хочу вскрыть неиспользованные резервы организма и заставить их служить делу скорейшего выздоровления. А такие резервы есть. Компенсаторные возможности центральной нервной системы, в особенности высших ее отделов, издавна поражали человеческое воображение. Слепая и глухая от рождения, Ольга Скороходова достигла высот мировой культуры. Пораженный смертельным недугом, писатель Николай Островский создал замечательные произведения. Летчик с ампутированными ногами вел воздушные бои на скоростном истребителе.

Экспериментами физиологов были раскрыты многообразные и мощные механизмы восстановления нарушенных функций нервной системы 1.

Тридцатилетние исследования Э. А. Асратяна показали, что наиболее совершенные механизмы восстановления и защиты связаны с работой коры больших полушарий головного мозга, с выработкой новых условных рефлексов, с накоплением новых знаний. У человека среди этих механизмов решающая роль принадлежит речевой системе, ко-

1 О них вы можете прочесть в научно-популярной брошюре Э. А. Асратяна и П. В. Симонова «Надежность мозга», изданной Академией наук СССР в 1963 г., в специальных трудах П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, А. Р. Лурия.

торую Иван Петрович Павлов Называл второй сигнальной системой действительности в отличие от непосредственных — слуховых, зрительных, осязательных и других впечатлений, воспринимаемых органами чувств. Именно словесно-понятийное мышление вернуло к активной деятельности и Ольгу Скороходову, и Николая Островского.

Моя книга обращена к защитным силам человеческого мозга.

Понять — значит сделать первый шаг к выздоровлению

Для понимания физиологических основ невротических заболеваний человека огромное значение имели опыты на животных. Ученики и сотрудники И. П. Павлова разработали многочисленные приемы, с помощью которых у собак вызывали длительные нарушения высшей нервной деятельности, напоминающие некоторые симптомы человеческих неврозов. В дальнейшем эти приемы были распространены на обезьян, кошек, крыс и других подопытных животных. Оказалось, что особенно разрушительно на нервную систему действуют такие условия, когда, с одной стороны, животное не в состоянии удовлетворить свою естественную потребность в пище, продолжении рода, защите от вредных воздействий и т. д., а с другой стороны, эта потребность всячески усиливается,

«подстегивается» экспериментатором.

Простое лишение пищи, изоляция самца от самок, даже многократное нанесение болевых раздражений сами по себе не приводят к невротическим расстройствам. Но вот мы на глазах у вожака обезьяньей стаи сажаем его самку в клетку к чужому самцу, демонстративно проносим мимо него миски с вкусной едой другим обитателям обезьяньего питомника, и здоровое сильное животное постепенно превращается в глубокого инвалида.

Другой пример. Двух обезьянок подвергали раздражению электрическим током. Одна из них просто получала определенное количество ударов. Другая могла выключать ток с помощью специального рычажка. Правда, для этого она должна была находиться

в состоянии постоянной бдительности, хронического нервного напряжения. Первая обезьянка, получив свою порцию неприятных раздражений,

осталась здоровой и невредимой. Вторая заболела тяжелым нервным расстройством, одним из последствий которого явились кровоизлияния в слизистую оболочку желудка. Этот пример наглядно показывает, что разрушительным воздействием оказался не сам электрический ток, а перенапряжение животного в связи с попытками избавиться себя от боли.

Несколько десятилетий назад в лаборатории И. П. Павлова был разработан надежный прием невротизации подопытных собак. Животному показывали круг и подкрепляли сигнал пищей. Потом на экране демонстрировали эллипс, не сопровождая его подачей кормушки. Когда собака обучилась хорошо различать эти две геометрические фигуры, изображение эллипса начинали постепенно приближать к очертаниям круга. Животное не просто переставало «понимать», где круг, а где эллипс, оно заболело тяжелым нервным расстройством: скулило, грызло станок, отказывалось от пищи. Все поведение собаки выражало мучительное страдание, непосильное для нервной системы.

Но поставим этот же самый опыт по-другому. С самого начала возьмем круг и эллипс, трудно различимые для собаки, и будем подкреплять пищей только круг. Хотя собака получает пищу лишь в части случаев предъявления круга-эллипса, она вполне удовлетворяется вероятностным подкреплением единого (для нее!) сигнала и остается совершенно здоровой. В чем дело? Чем отличается положение второй собаки от первой? Только одним: вторая собака «не знает», что она должна различать круг от эллипса.

Оцените все значения этого факта. Ведь обе собаки в равной мере получают или не получают пищу. Если говорить об удовлетворении пищевой потребности, то между ними нет никакой разницы. Различие выступает в чисто информационном плане. Одна из собак, не будучи в состоянии решить задачу, ничего не знает об этой задаче и остается спокойной и здоровой. Другая — знает, но не может, и деятельность мозга срывается от осознания своего бессилия.

Надежное средство экспериментальной патологии представляет так называемая сшибка разнородных условных или безусловных

(врожденных) рефлексов: пищевого с оборонительным, полового с оборонительным и т. д. Для

этого в кормушку, из которой обезьяна получает пищу, подкладывают игрушечную или живую безвредную змею, подключают электрический ток к металлической миске, предназначенной для кормления собаки, наносят крысе удар электрическим током в момент совершения полового акта. Всем приведенным нами примерам присуще нечто общее. Животное не просто голодает, лишается самки, подвергается болевым раздражениям — мы помещаем его в условия острого конфликта между различными биологическими потребностями, например: стремлением получить пищу и необходимостью защитить себя от вредного воздействия. Если одна из потребностей легко и быстро берет верх над другой, например, собака начинает относиться к «электрической миске» просто как к вредному для нее объекту, невроз не развивается. Вот почему экспериментатор намеренно показывает голодной собаке, что «электрическая миска» наполнена вкусной пищей, показывает самцу-обезьяне, что его самка сидит в клетке с другим самцом, что лучшие лакомства, и притом в первую очередь, получают другие обезьяны. Мы бы сказали, что ученые стремятся по аналогии с человеком вызвать у подопытных животных сильные отрицательные эмоции ярости, страха, гнева, хронической тревоги, мучительного нервного напряжения.

Экспериментальный невроз у животных — это не просто результат безуспешных попыток решения трудной задачи, оказавшейся непосильной для их нервной системы, это всегда следствие острой необходимости решения, обусловленной сильнейшими биологическими потребностями живого существа. В ситуациях, приводящих к неврозу, животное искусственно лишено возможности уйти от решения, отреагировать наиболее простым, привычным и естественным путем: убежать или вступить в драку с противником. Во время знаменитого ленинградского наводнения 1924 года у собак, находившихся под наблюдением И. П. Павлова, невроз развился не потому, что в помещении появилась вода, а потому, что запертые в клетках животные были лишены возможности сразу же обратиться в бегство.

Можно сказать, что решающее значение для возникновения невроза имеют затруднения в организации целесообразных действий

животного, трудности, связанные с ответом на вопрос

«что делать?». Приведем наиболее распространенные варианты подобных затруднений.

1. Одновременное возникновение двух или нескольких достаточно сильных потребностей, каждая из которых требует взаимоисключающих действий. Например: необходимость защитных реакций в момент, когда животное занято пищей или половой деятельностью. Если одна из потребностей явно сильнее, чем другая, конфликт разрешается сравнительно легко: возбуждение нервных центров более мощной потребности ведет к торможению центров слабой потребности. Действия перестраиваются в направлении

«победившей» потребности, и особых затруднений у животного не возникает. Вредна и опасна относительная равноценность двух достаточно сильных побуждений, иными словами — трудность выбора.

2. Потребность очевидна и не конкурирует в данный момент с другими побуждениями, однако животное поставлено в такие условия, когда оно лишено возможности действовать естественным, привычным для него образом. Оно ищет и не находит выхода из сложившегося положения. А нарастающая потребность подхлестывает, взвинчивает центральную нервную систему, настоятельно требует поиска эффективных действий. В результате — срыв нормальной работы нервных механизмов, патологическое состояние головного мозга.

3. Организация действий затруднена неожиданностью и необычностью внешнего воздействия. Ни в арсенале полученных по наследству реакций, ни в своем собственном жизненном опыте животное не находит действий, соответствующих данному событию. Вместе с тем это явление воспринимается как нечто угрожающее, опасное, т. е. требующее ответной деятельности, хотя ее конкретное содержание остается неясным.

4. Животное вынуждено выполнять действия, которые по своему объему, темпу и другим характеристикам непосильны для его нервной системы (вспомните обезьянку, которая выключала ток). В естественных условиях животное постоянно меняет тактику своего приспособительного поведения, оно ищет способы достижения цели не только наиболее эффективные, но и наиболее экономные для нервной системы. Но в эксперименте мы ограничиваем животное в выборе средств и вынуждаем его выполнять работу, превосходящую возможности головного мозга.

Для развития невротического состояния большое значение имеют индивидуальные особенности нервной систе-

мы животного (ее слабость или неуравновешенность), самые различные воздействия, способные истощить, ослабить высшие отделы мозга, будь то тяжелая инфекция, механическая травма, нарушение деятельности желез внутренней секреции. Но все эти факторы играют лишь вспомогательную роль, создавая фон, благоприятный для возникновения экспериментального невроза. Невроз появляется как свидетельство краха центральной нервной системы, не справившейся с решением трудной задачи. Это — болезнь не найденных выходов, подавленных стремлений, неразрешенных проблем, последствие драматической беспомощности живого существа.

В картине поведения животных, находящихся в состоянии экспериментального невроза, ярко выступают внешние признаки отрицательных эмоций: страха, тревожного беспокойства, злобной агрессивности. Разнообразные эмоциональные реакции постоянно присутствуют в поведении здоровых животных, но при неврозе эти реакции приобретают усиленный, а главное, устойчивый характер. Собака пугливо озирается по сторонам, дрожит, при каждом громком звуке испуганно прижимается к полу, стремится спрятаться, забиться в какой-нибудь угол. И это продолжается ни полчаса, ни час, а недели, месяцы и годы. Животное буквально подавлено неисчезающим, беспричинным страхом. Другая собака, напротив, становится злобной, подозрительной, рычит и огрызается без всякого видимого повода.

Временами у нее наблюдаются взрывы возбуждения, ярости, истощного

«истерического» лая. Животные худеют, теряют аппетит, у них появляются разнообразные нарушения деятельности внутренних органов, изъязвление кожных покровов.

Оценивая результаты экспериментов, мы всегда должны помнить, что многие и, быть может, самые главные черты человеческого невроза невозможно воспроизвести в опытах на животных. Высшая нервная деятельность человека качественно отлична от высшей нервной деятельности остальных живых существ. Между нервными механизмами мозга человека и животных не меньшая дистанция, чем разница между развитым мышлением современного человека и зачатками мыслительной деятельности у высших позвоночных — обезьяны, собаки или дельфина.

Значение работ в области экспериментальных неврозов состоит в том, что они сорвали покров таинственности с

казавшихся непостижимыми «страданий человеческого духа», прочно связав разнообразные проявления болезни с нарушением функций центральных нервных образований. На смену литературным фантазиям и более или менее правдоподобным

«толкованиям» невротических симптомов пришла строгая логика объективного естествознания.

Если теперь мы обратимся к невротическим заболеваниям человека, то первым, что несомненно привлечет наше внимание, окажется явное и преимущественное поражение сферы человеческих чувств. Страдающий неврозом постоянно находится во власти тягостных переживаний страха, беспокойства, исчезающей тревоги. Вот несколько характерных высказываний больных.

«Однажды, находясь на курорте и принимая ванну, я почувствовала себя очень плохо. Врач запретил мне продолжать процедуры, и вскоре я вернулась домой. Дня через два после возвращения я решила поехать в город, но в троллейбусе у меня потемнело в глазах, началось сильное сердцебиение. Я не теряла сознания и не чувствовала боли, но очень испугалась случившегося и пролежала в постели больше месяца. Теперь я никуда не хожу без сопровождающих. Дома я выполняю всю домашнюю работу (больная — мать двоих детей. — П. С.) и в пределах нашей улицы свободно

хожу одна. А вот отправиться в центр города — не могу. При одной мысли о такой поездке меня бросает в жар, появляются слабость в суставах и неприятные ощущения в области сердца, хотя сердце у меня здоровое. Стараюсь взять себя в руки, понимаю, что это глупо, но прошло уже шесть лет, а все остается без изменений. Чувство страха прочно засело в моих мозгах».

Молодой человек 25 лет рассказывает: «Меня не оставляет угнетающее чувство тревоги, беспокойства, напряженности, хочется быть незаметным. Когда я иду по улице, смотрю в сторону, стараюсь не встречать знакомых. Я стесняюсь говорить в полный голос, запеть, засмеяться, только бы не привлечь внимания. Любое замечание окружающих меня сильно волнует, а при самой невинной шутке я готов заплакать. Я понимаю, что мое состояние ненормально, но ничего не могу с собой поделать. Ухудшилась память. Ночью — частые поллюции, до четырех раз за ночь. Я страдаю от своей неполноценности и хотел покончить с собой».

«Вот уже три года я почти все время провожу одна, — пишет больная И. С. врачу-невропатологу. — После того

как я упала на лед и ушибла крестец, у меня появилось ощущение вздутия живота. Это ощущение никогда не возникает, если я нахожусь одна или с близкими мне людьми оно появляется только в присутствии посторонних (Болезнь нервного происхождения, так как поражения внутренних органов нет! — П. С.) Я боюсь, что могут непроизвольно отойти газы. Когда раздувается живот, я перестаю чувствовать какие бы то ни было запахи, но в спокойной обстановке обоняние сохранено, и врачи говорят, что нос у меня здоровый. Я живу с постоянным страхом осрамиться перед людьми. Какое счастье, что есть телевизор, а то я, наверное, совсем бы одичала».

Подобные высказывания можно приводить в любом количестве. Меняются симптомы. Разные люди указывают на разные (по их мнению!) причины своего болезненного состояния, но от беседы к беседе, от письма к письму повторяются жалобы на тревогу, страх, смятение, угнетающее чувство неполноценности. Эмоции (чувства), переживания — вот та стихия, где разрушительная сила невроза навязывает человеку искаженные формы его общественного и личного бытия. Значит, для того чтобы разобраться в сущности невроза и определить эффективные меры борьбы с ним, мы

должны прежде всего понять: что же такое человеческие эмоции (чувства), какую роль они играют в психической жизни человека, чем определяются и каким целям служат. Эти вопросы подробно рассматриваются в брошюре «Что такое эмоция?»¹ Мы ограничимся кратким напоминанием основных положений.

В последние годы в глубоко расположенных отделах головного мозга животных, а затем и человека были обнаружены специализированные нервные центры страха, гнева, агрессии, удовольствия и радости. При раздражении этих нервных центров слабым электрическим током у животных наблюдаются характерные внешние признаки перечисленных эмоций, а люди, которым раздражение проводится с целью диагностики заболеваний (эпилепсии, паркинсонизма и т. д.), сообщают о появлении соответствующих переживаний. Однако сам факт существования эмоциональных центров еще ничего не говорит о том, каким образом происходит возбуждение этих центров в естествен-

1 П. В. С и м о н о в . Что такое эмоция? М., изд-во «Наука», 1966.

ных условиях, для чего они сформировались на протяжении длительной эволюции высших позвоночных животных, завершившейся происхождением человека.

Иногда утверждают, что благодаря эмоциям человек стремится ко всему важному и полезному, а также избегает всего вредного и разрушительного. Если мы согласимся с подобным утверждением без всяких оговорок и уточнений, то эмоции окажутся совершенно необязательным (а потому непонятым, бессмысленным) дополнением к механизмам целесообразного поведения. Не зная о том, что бочка наполнена бензином, я могу спокойно усесться на нее с папиросой в зубах. Если мне скажут о бензине, я почувствую страх и убегу или немедленно потушу папиросу. Но ведь з н а я об опасности и дорожа своей жизнью, я мог совершить все необходимые действия б е з в с я к и х п е р е ж и в а н и й . Что же полезного дал мне страх? Ничего! Скорее он мог вызвать у меня растерянность, заставить меня инстинктивно отбросить горящую папиросу и вызвать пожар. Скажем прямо: а нужны ли вообще эмоции для разумного и целесообразного

поведения? Не представляют ли они некий пережиток минувших биологических эпох напоподобие отростка слепой кишки?

Мы ответим на поставленный вопрос со всей определенностью: эмоции не нужны, если животное или человек располагает полным знанием того, что им надо делать для удовлетворения своих насущных потребностей. Эмоции важны и необходимы, если этих знаний нет или они оказываются недостаточными. Эмоции — это специальный нервный аппарат, который помогает мозгу действовать при недостатке точных сведений о путях и способах достижения жизненных целей.

Рассмотрим наиболее простой пример. Ребенок от рождения обладает двумя нервными механизмами возбуждения отрицательных эмоциональных центров: он обнаруживает признаки гнева при попытках ограничить его движения и ощущает страх при потере равновесия. Какую роль играет эмоция страха? В определенный момент ребенок начинает предпринимать попытки подняться и пойти. Однако навыков, необходимых для сохранения вертикальной позы, у него еще недостаточно, ребенок теряет равновесие и падает. При этом он может удариться и ощутить боль. После нескольких таких попыток само начало дви-

жения по закону условно-рефлекторной связи становится сигналом возможной боли. Этот условный рефлекс тормозит двигательную активность ребенка и предохраняет его от преждевременных рискованных действий. Но полезный жизненный опыт в данном случае достается слишком дорогой ценой. Хорошо, если ребенок во время своих проб и ошибок испытал только безвредные удары и быстро проходящую боль. А ведь он мог упасть и на твердый асфальт, и на острые предметы, искалечить, поранить себя, даже разбиться. И природа создала еще один неизмеримо более экономный и безопасный тормозной механизм.

Орган равновесия (вестибулярный аппарат) врожденными нервными связями соединен с центрами страха. Ребенок испытывает сильный страх каждый раз, когда он теряет равновесие. К этой врожденной (безусловной) связи постепенно присоединяется условная, приобретенная: начало движений становится сигналом страха. Страх — не удар, угрожающий жизни, не боль от ранения, он безвреден, но как эффективно и надежно страх тормозит преждевременную активность ребенка.

И все же потребность в движении, в ходьбе, в приближении к матери или к интересному предмету вновь и вновь одерживает верх над центрами страха. Преодолевая страх, ребенок делает все новые попытки ходить, овладевает навыками сохранения вертикального положения тела. Разница между навыками, н е о б х о д и м ы м и для ходьбы, и навыками, и м е ю щ и м и с я у ребенка, становится все меньше. Все реже нарушается равновесие, вся слабее становится страх. Когда ребенок полностью овладевает ходьбой, страх исчезает.

Замечательный

«нервный тормоз» сыграл свою охранительную роль.

Не менее часто эмоция выступает в качестве мощного активатора поисковых действий в качестве своеобразного

«генератора полезных шумов». Рассмотрим эту функцию эмоций на примере обучения плаванию.

Человек, не умеющий плавать и оказавшийся в воде, испытывает сильнейшее чувство страха. Механизм возникновения этого чувства дан от рождения. По-видимому, он связан с невозможностью сохранения устойчивого положения тела в пространстве и только во вторую очередь — с попаданием воды в рот и дыхательные пути (последнее до определенного момента может ограничиться лишь кашлевым рефлексом). Возбуждение центров страха ведет к

бурной двигательной активности, к беспорядочным движениям рук, ног, головы, всего тела. В какой-то момент из хаоса этих

«двигательных шумов» случайно складывается тот комплекс координации, который обеспечивает поддержание тела на поверхности. Орган равновесия — вестибулярный анализатор — схватывает момент достижения цели и сигнализирует о нем в центры эмоций: чувство страха уменьшается, уступая место радостному облегчению. Мы пока не знаем, как именно фиксируется единственно нужная комбинация движений: происходит ли здесь обычное замыкание новых двигательных условных рефлексов или обнаруживается механизм так называемого распечатывания.

Вполне возможно, что двигательный механизм плавания заложен в мозге от рождения, но до поры до времени хранится в нем в скрытом, запечатанном виде. Только в момент совпадения случайной комбинации двигательных шумов с унаследованной матрицей плавания происходит внезапное «распечатывание», после чего умение

плавать, разумеется, нуждается в совершенствовании, но сам факт приобретения этого навыка оказывается необратимым событием в жизни данного человека. Если рассматривать умение плавать как выработку обычного условного рефлекса, очень трудно объяснить скачкообразный переход от полной беспомощности к устойчивому сохранению равновесия в воде. Не менее трудно понять, почему из множества движений столь быстро и необратимо фиксируются только те, которые обеспечивают плавательный навык. Известно, что человек, однажды научившийся плавать, сразу же поплывет и после длительного перерыва. Вот почему гипотеза экстренного «распечатывания» механизма, сформированного в ряду предшествующих поколений, так привлекает при анализе явлений, подобных

умению держаться на воде.

Итак, в рассмотренном нами случае эмоция страха снова выступила в качестве аварийного механизма, временно компенсирующего недостаток потребной, но реально отсутствующей информации. Эта компенсаторная роль проявилась в виде генерации обильных «двигательных шумов», из которых механизм замыкания условного рефлекса или наследственно закрепленная матрица выделили движения, необходимые для умения плавать. Когда навык сформировался или, иными словами, когда центральная нервная система стала вполне информированной, исчезла эмоция страха, прекратилась деятельность устройства, постепенно утратившего свое значение. Мы еще не раз будем говорить об эмоции, как генераторе полезных шумов, в том числе в форме психических мутаций.

Для того чтобы ребенок научился ходить, нервные структуры его мозга должны были накопить определенное количество информации, необходимой и достаточной для сохранения равновесия тела в пространстве. Обозначим эту информацию буквой H . Буквой C обозначим то количество сведений о ходьбе, которым ребенок располагает в данный момент (существующая информация). Пусть P обозначает потребность в самосохранении, а \mathcal{E} — эмоцию страха. Тогда на каждом этапе обучения ходьбе страх будет тем сильнее, чем больше разница между H и C . В тот момент, когда существующая информация (C) сравняется с необходимой (H), страх исчезает. Он не

нужен вполне и н ф о р м и р о в а н н о й живой системе, будь то животное, ребенок или взрослый человек.

Рассмотренная нами закономерность может быть пред- ставлена в виде наглядной формулы

$$\text{Э} = \text{П} (\text{Н} - \text{С}),$$

где Э — эмоция; П — потребность в пище, воде, продолжении рода, в труде или служении человечеству, Н — информация, необходимая для достижения цели, для удовлетворения данной потребности, а С — наличная, существующая информация, которая может быть использована для организации целенаправленных действий.

Это правило справедливо для любой эмоции, любого переживания. Страх человек ощущает, когда у него недо- статочно сведений, необходимых для организации успешной защиты. Ярость возникает при сильном желании сокрушить противника (большая потребность!) и недостатке средств для достижения столь желанной цели. Мы испытываем горе, не находя возможности восполнить утрату.

Ну, а как же быть с положительными эмоциями радости, бодрости, торжества? Какие обстоятельства приводят к возбуждению нервных центров, связанных с этими благотворными переживаниями? Формула дает нам исчерпывающий ответ.

Поскольку мы всегда рассматриваем потребность (П) как недостаток чего-то необходимого для организма, т. е.

как состояние, отрицательное для живого существа, эмоция (Э) окажется положительной при С большем, чем Н. Радость — это всегда избыток имеющейся информации над необходимой. Самые сильные положительные эмоции мы испытываем в случаях, когда желанная цель неожиданно оказывается ближе и доступнее, чем мы п р е д п о л а г а л и .

Существует распространенное заблуждение, будто по- ложительные эмоции возникают при удовлетворении по- требностей. Подобное утверждение явно противоречит формуле эмоций. При потребности, равной О, эмоция также превращается в О. Если моя потребность удовлетворена, если она перестала существовать, что может меня радовать и вдохновлять? Это чисто алгебраическое следствие из формулы эмоций полностью подтверждается физиологическими фактами. Тщательные наблюдения за маленькими

детьми показали, что удовлетворение их органических потребностей — кормление, смена мокрых пеленок и т. д.— никогда не сопровождается внешними признаками положительных эмоций. Ребенок просто успокаивается и засыпает.

И все же каждый из нас хорошо знает, что, добившись цели, т. е. удовлетворив свою потребность, мы испытываем радость, торжество, удовлетворение. Нет ли здесь противоречия с

«информационной теорией эмоции»? — Нет.

В подобных случаях в деятельность нервных механизмов эмоций вовлекается еще один аппарат — память. Мы продолжаем радоваться достигнутой цели, мы испытываем счастье только потому, что помним о том времени, когда цель была удалена от нас, только с р а в н и в а я свое настоящее со своим прошлым. Естественно, чем сильнее была наша потребность, чем недостижимее казалась цель, чем большие трудности на пути к ней нам пришлось преодолеть, тем ярче, ослепительнее, прекраснее мысль о достигнутом и совершённом. Формула эмоций оказывается применимой не только к сильным эмоциям ярости или восторга, но и к тем устойчивым переживаниям отрицательного или положительного характера, причины и механизмы которых нам зачастую кажутся

непонятными.

Многие люди очень тяжело переживают всякое изменение привычной обстановки. Оказавшись в незнакомом месте, они испытывают гнетущее чувство тревоги, печали,

тоски по тому месту, где им пришлось жить раньше. Но проходит время, и тоска притупляется, окружающее перестает казаться таким чужим и отталкивающим, как в первые дни. Постепенно знакомые места и предметы становятся более привычными, человек все чаще испытывает ощущение покоя и безотчетной радости. Подчеркнем, что мы имеем в виду те случаи, где причиной отрицательных эмоций является сама новизна обстановки, а не такие очевидные для всех обстоятельства, как разлука с близкими людьми, ухудшение условий жизни и т. п.

В чем здесь дело? Почему человек так болезненно реагирует на изменение сложившегося «динамического стереотипа»?

Элементы новизны в окружающей нас действительности, как правило, вызывают ориентировочную реакцию. По своему

происхождению эта реакция связана с оборонительной деятельностью, ибо живому на протяжении миллионов лет было важно прежде всего установить безопасность, безвредность нового события. Эта связь ориентировочной реакции с нервными центрами тревоги и страха у некоторых людей выражена особенно сильно. Отсюда и возникает безотчетное чувство тоски при всякой перемене обстановки. Где-то в глубине мозга новизна, т. е. незнание средств защиты, порождает томительное чувство уязвимости и беспомощности. В дальнейшем, по мере общения с новой обстановкой, привыкание к ней ведет не просто к безразличию и покою, а порождает явно положительные эмоции. Человек как бы убеждается в обоснованности своей тревоги, исчерпывающие сведения о среде делают его хозяином положения. Легко и непринужденно ходит он по знакомым местам, которые совсем недавно вызывали острые приступы тоски. Так мозг на наших глазах проделал уже знакомый нам путь от незнания и связанных с ним отрицательных эмоций к знанию и покою, а затем — к избытку сведений и, следовательно, к положительным эмоциям. Теперь вы понимаете, почему привычка, которая, казалось бы, может вести только к безразличию, иной раз служит реальной «заменой счастья».

Можно кратко и совершенно определенно сформулировать, чем отличается предлагаемая нами «информационная теория эмоций» от других физиологических теорий, в разное время разработанных учеными конца XIX и первой половины XX столетия.

1. Информационная теория подчеркивает существеннейшие отличия так называемого эмоционального тона ощущений от эмоций в собственном смысле.

Эмоциональный тон ощущений (боль, удовольствие, отвращение, страдание и т. д.) возникает при непосредственном контактном взаимодействии высших живых существ с агентами внешней среды. Это взаимодействие можно прервать или продолжить, но его уже не удалось предотвратить. Эмоциональный тон всегда несет в себе некоторое знание о том, что вредно и опасно для организма, а что полезно и необходимо. Во многих случаях нервный, аппарат отрицательного эмоционального тона (боль) или удовольствия (сексуальное чувство) имеет специализированные чувствительные

образования (рецепторы), подобно тому как имеются специфические механизмы восприятия света, звука, прикосновения и т. д. Эти чувствительные образования сосредоточены в определенных местах (рефлексогенные зоны), имеют в центральной нервной системе определенные проводящие пути, промежуточные и высшие нервные центры.

Но разве мы имеем специализированные «органы чувств» для страха, радости, гнева и других эмоций? Разве мы имеем в мозге центростремительные волокна ярости или ужаса? — Разумеется, нет.

Страх не есть знание об опасности. Нужно сначала получить сведения об угрозе, чтобы возник страх как следствие подчас очень сложной оценки сложившейся ситуации. Эмоции представляют важный компонент дистанционного взаимодействия организма с внешней средой, они помогают избежать или приблизить непосредственный контакт с явлениями окружающего мира.

Не отрицая генетической связи между эмоциональным тоном и эмоциями, информационная теория решительно разграничивает их нервные механизмы и приспособительную роль.

2. Информационная теория позволяет преодолеть представление о бессмысленности эмоций в приспособительном поведении животных и человека, она со всей определенностью отвечает на вопрос о том, зачем и почему сформировался нервный аппарат эмоций в процессе эволюционного развития живой природы.

В самом деле, ведь действовать можно только на основании опыта, на основании знаний, а знания о потребно-

сти, о цели, о полезном и вредном есть причина эмоции, но не ее результат. Ученые, попытавшиеся подойти к изучению поведения животных и человека строго объективно (например, американские бихевиористы), были по-своему правы и последовательны, когда они вообще исключили эмоции из системы представлений о закономерностях деятельности мозга. Понятно, что рассогласование результатов действия с программой этого действия ведет к перестройке приспособительного акта. Но почему это рассогласование должно сопровождаться страхом или яростью? Эмоции способны

скорее помешать уточнению действия, чем способствовать его эффективности.

Информационная теория рассматривает эмоции в качестве специального нервного аппарата, сформированного эволюцией, как механизм компенсации недостатка сведений, необходимых для организации приспособительных действий в вероятностно (более или менее случайно) изменяющейся среде.

3. Информационная теория формулирует количественную зависимость степени эмоционального напряжения от величины (силы) соответствующей потребности и разницы между сведениями, прогностически (предположительно) необходимыми и имеющимися в данный момент у субъекта. Любая формула всегда содержит в себе элемент идеализации явлений и ее применение требует введения поправочных коэффициентов. Это справедливо и для физики, и для химии, не говоря уже о биологии. Кроме того, уровень наших знаний не позволяет пока предложить адекватные единицы измерения для таких многообусловленных величин, как «эмоциональное напряжение», «потребность»,

«информация, необходимая для достижения цели». Но в той мере, в какой мы способны косвенно оценить величину эмоции по учащению сердцебиений или подъему кровяного давления, а потребности — по силе раздражающего тока или продолжительности голодания, формула уже сейчас может быть подвергнута экспериментальной проверке. Результаты экспериментов, а не общие рассуждения способны опровергнуть установленную закономерность или утвердить ее соответствие объективной природе изучаемых явлений. Когда-нибудь учебник физиологии будет в значительной мере состоять из количественных формул. Информационная теория эмоций — шаг именно в этом направлении.

4. Информационная теория подчеркивает идеальную и субъективную сторону эмоций. Необходимые и возможные действия очень часто сопоставляются мозгом до начала их реализации, в чисто информационном плане, т. е. идеально. При этом имеющаяся информация сопоставляется с прогностически (предположительно!) необходимой. Разумеется, прогноз, основанный на врожденном и

ранее приобретенном опыте живого существа, отражает объективные закономерности окружающего мира. В противном случае приспособление оказалось бы невозможным. Но в известных пределах прогноз может и не совпадать с информацией, объективно необходимой и достаточной для достижения цели. Человек способен благодушно отнестись к событию, которое должно было бы внушить ему серьезные опасения, или, наоборот, испытать сильнейшую тревогу там, где для нее нет действительных оснований. Субъективность эмоциональных переживаний — непреложное следствие формулы, где наличная информация всегда сопоставляется с прогностически необходимой.

5. Информационная теория рассматривает возникновение положительных эмоций как результат п р е в ы ш е н и я наличной (полученной) информации над прогнозированной субъектом. Наличие потребности, причем потребности неудовлетворенной, необходимо для положительных эмоций ничуть не меньше, чем для отрицательных.

Мы не собираемся пересказывать свою книгу и подробно рассматривать вопрос о том, какую роль играют эмоции в поведении высших животных и человека, в целостной деятельности головного мозга. Нам было важно напомнить читателю о причинах и условиях возникновения эмоций. В данном случае нас интересовали механизмы возбуждения эмоциональных центров, а не последствия их активного состояния. Эмоции оказывают разностороннее и мощное влияние на жизнедеятельность организма. Они мобилизуют скрытые резервы, повышают (а в других случаях, наоборот, тормозят, угнетают) энергетические возможности мышц, обостряют чувствительность зрения, слуха и обоняния. Эмоции вскрывают дополнительные хранилища памяти, которые мы не можем использовать по своему усмотрению. В состоянии эмоционального возбуждения человек находит те решения, которые принято называть интуицией и озарением.

Особенно характерны для эмоций так называемые Доминантные типы поведения, когда самые разнообразные раздражители приобретают значение, соответствующее общей обстановке. Войдя в незнакомый лес, боец отвечает оборонительными реакциями (прячется, поднимает автомат, прекращает движение и т. д.) на слабый шорох, треск, мелькнувшую тень. Многие из его защитных действий оказываются ненужными, зато человек не будет застигнут врасплох притаившимся врагом. Мы снова убеждаемся в справедливости оценки эмоций как аппарата, компенсирующего недостаток сведений, необходимых для достижения цели, в данном случае — самозащиты.

А как важны положительные эмоции радости, бодрости, уверенности в своих силах для плодотворной деятельности человека, для смелого продвижения вперед к манящим, хотя и далеким целям! Даже небольшой первоначальный успех на трудном пути окрыляет нас, заряжает энергией и оптимизмом. Пусть многое на этом пути представляется неведомым, таящим неожиданные преграды и опасности; пережитое ранее торжество победителя ведет человека вперед, наперекор «здравому смыслу» и слишком расчетливой осторожности.

Эмоциональному возбуждению принадлежит важная роль в механизме генерации «полезных шумов» или «психических мутаций». Мы уже касались этого вопроса, когда говорили о значении страха в механизме формирования плавательного навыка.

Дело в том, что классический механизм замыкания условного рефлекса предполагает прямое и непосредственное отражение связи между событиями А и Б (например: между вспышкой лампочки и подачей кормушки) в структуре замкнувшейся нервной связи между следами события А и следами события Б. Подобный механизм несомненно имеет место в высшей нервной деятельности животных и человека. Однако такой механизм будет избирательно фиксировать связи, наиболее очевидные, много раз повторяющиеся, лежащие на поверхности. Советскими учеными Д. Н. Меницким и И. М. Фейгенбергом убедительно показано, что мозг строит свои предположения о будущих событиях с учетом вероятности их возникновения, которая, в свою очередь, определяется тем, как часто и сколь надежно данное событие происходило в прошлом. Вероятностный прогноз подоб-

ного рода разумен и целесообразен, но только до тех пор, пока наличная обстановка достаточно похожа на встречавшуюся ранее. При резком изменении обстановки опыт, приобретенный в прошлом, из опоры и советчика может превратиться в тяжкий груз, в силу инерции, косную и теперь уже утратившую какой-либо смысл. Значение эмоционального возбуждения, по-видимому, и состоит в том, что, благодаря ему, сопоставляются следы реальных событий в комбинациях маловероятных, ранее не встречавшихся или встречавшихся исключительно редко. Подобно тому, как возбуждение центра страха порождало у человека, не умеющего плавать, множество «двигательных шумов», не похожих ни на бег, ни на ходьбу и поэтому способных явиться материалом для совершенно нового плавательного навыка, эмоциональное возбуждение ячеек памяти ведет к генерации «психических шумов или психических мутаций». При этом сопоставляются нервные следы событий, очень далеких друг от друга, может быть, вообще не сочетавшихся в жизненном опыте человека.

Сказанное ни в коем случае не означает, что деятельность мозга перестает контролироваться действительностью. Ведь и при обучении плаванию из хаоса «двигательных шумов» были отобраны и зафиксированы только те движения, которые обеспечивают поддержание тела на плаву. Так и в случае

«психических мутаций» небывалые сочетания нервных следов все время сопоставляются с реальной действительностью. Из множества возникающих ассоциаций отбираются и фиксируются только те, которые соответствуют связям, реально существующим в среде. В итоге мы снова получаем временную нервную связь (условный рефлекс) между следами событий А и Б, которая правильно отражает зависимость внешнего события Б от события А. Но здесь мы уже имеем дело с вторичным отражением, потому что сперва эмоциональное возбуждение соединило нервный след А с нервным отпечатком Б, а потом было установлено соответствие данной комбинации реальной связи между явлениями А — Б.

Таким образом, эмоциональное возбуждение предстает в качестве творческой силы, обеспечивающей поиск решения в обстановке, где прошлый опыт отказывается служить или толкает на избитые, потерявшие свое зна-

чение пути. Если рациональный опыт прогнозирует будущее в направлении наиболее вероятных событий, то эмоциональное возбуждение предстает как борец с очевидностью, как механизм резервного прогнозирования маловероятных событий. Вот почему нервный механизм эмоций неразрывно связан с творчеством, с вдохновением, с интуитивными догадками и «озарениями».

Особенности механизма психических мутаций делают понятной роль эмоциональности в художественном творчестве, а также опасность излишней рассудочности в работе художника и поэта. Холодный расчет неизбежно предпочитает ассоциации с высокой вероятностью их появления, гарантированной всем прошлым опытом индивидуума. Эмоциональное возбуждение обеспечивает мобилизацию маловероятных сочетаний, комбинирование следов, далеких по своему происхождению. Образ морских волн скорее и чаще всего ассоциируется с лодкой, чайкой, причалом и т. д., и только сознание художника сопоставит их с «миллионами хамелеонов», непрерывно меняющих свой цвет (Н. Матвеева).

Может быть, признание механизма «психических мутаций» впервые позволит ответить на вопрос: зачем человеку сны? И. П. Павлов считал сновидения результатом случайного и хаотичного растормаживания нервных структур, хранящих следы ранее полученных впечатлений. Австрийский психолог З. Фрейд, напротив, усматривал в сновидениях совершенно логичные, хотя и «зашифрованные» для бодрствующего человека мысли о его подавленных стремлениях. С нашей точки зрения, во время сна продолжается работа генератора

«психических шумов», только эти «шумы» не сопоставляются с действительностью, не подвергаются рациональному отбору. Как знать, не принесет ли нам тщательное изучение сновидений первых реальных сведений о закономерностях и механизмах работы нервного аппарата «психических мутаций», так тщательно замаскированного природой в состоянии активного бодрствования? Во всяком случае гипотеза «генератора» хорошо объясняет роль эмоциональности в происхождении сновидений. Важное значение эмоций отмечали почти все авторы, пытавшиеся объяснить механизм сновидений. Однако при этом эмоции обычно рассматривают только как источник стой-

кого возбуждения, растормаживающего нервные следы. В подобном случае неясно, почему источником возбуждения не могут явиться структуры, связанные с рациональным опытом, в том числе служащим удовлетворению жизненно важных потребностей.

Но мы знаем, что нервный аппарат эмоций вовлекается в работу не самим фактом возникновения потребности, а недостатком сведений, необходимых для ее удовлетворения. Именно это обстоятельство побуждает эмоциональное возбуждение искать в ячейках памяти нешаблонные, новые, т. е. маловероятные комбинации следов. Но такие комбинации как раз и характерны для сновидений.

Таким образом, роль эмоций в происхождении сновидений не сводится к банальному активированию структур, хранящих следы ранее полученных впечатлений. Эмоции обеспечивают

«перетасовку» этих следов, их причудливое сопоставление, их алогичные, противоречащие здравому смыслу сочетания.

Великая мощь человеческих эмоций может подчас обернуться обидной слабостью и злом. И тогда уверенность в своих силах становится опасным «головокружением от успехов», тогда спортсмен, блестяще зарекомендовавший себя на тренировках, теряется на старте ответственных соревнований, а случайная неудача превращает человека в безвольное, деморализованное существо.

Если отрицательное влияние эмоций испытывает на себе и вполне здоровый человек, то тем более вредоносны болезненные расстройства эмоциональной сферы. Вряд ли следует удивляться подобному превращению ценнейшего физиологического механизма. Медицина переполнена примерами того, как в зависимости от обстоятельств защитные устройства живого организма становятся упорной деятельностью по «самоповреждению» и «самоуничтожению».

Рвота защищает наш организм от проникновения вредных веществ, но неукротимая рвота при токсикозе беременных лишена всякого приспособительного значения и способна привести женщину к гибели. Гипертрофия (расширение) сердца при суженном предсердно-желудочковом отверстии не улучшает состояние больного, а утяжеляет его. Кашель представляет целесообразную реакцию на засорение воздухоносных путей, но

мучительный «сухой» кашель не просто бесполезен (потому что в бронхах ничего нет), а изматывает организм и наносит ему ущерб.

Как видите, не следует чрезмерно превозносить так называемую «мудрость природы». Естественный отбор за многие миллиарды лет действительно позволил природе сделать множество изумительных находок, поражающих своим совершенством, и все же природа не мудра и не погрешима, а слепа и консервативна. Она с равной энергией защищает свои творения и сокрушает их с тупым упорством однажды заведенного механизма. Вот почему человек велик не тогда, когда он с рабской покорностью подражает природе, а тогда, когда он подчиняет себе природу, разгадав ее «тактику», опираясь на познанные закономерности окружающего мира.

Итак, мы можем столкнуться с явным «поломом» механизмов эмоциональных реакций. В чем это выражается, к каким последствиям ведет? Здесь нам опять помогут результаты опытов на животных.

Если «исполнительные» центры эмоций включаются высшими отделами мозга — корой больших полушарий, где решается вопрос о достаточности или недостаточности сведений, необходимых для удовлетворения возникшей потребности, то возбуждение этих центров оказывает обратное влияние на кору больших полушарий. Мы уже говорили, что эмоции мобилизуют те запасы памяти, те навыки, которые могут оказаться полезными для достижения цели. Что же произойдет, если эмоциональные центры окажутся возбуждены не в результате трезвой оценки реальной действительности, а каким-либо иным, противоестественным путем?

У козы был выработан условный питьевой рефлекс: она получала воду при надавливании копытом на специальный рычаг. Затем козе вживили тонкие электроды в «центр жажды» и стали его раздражать слабым электрическим током. Это раздражение заставляет животное вновь и вновь нажимать на педаль для получения воды, в которой у организма в сущности нет нужды.

Опыт наглядно показывает, как возбуждение глубоко расположенных нервных центров, связанных с одной из фундаментальных потребностей, побуждает животное навязчиво воспроизводить индивидуально приобретенный навык — сложную форму приспособительного поведения.

Еще большей инертностью обладают условные рефлексы, связанные с оборонительной деятельностью. Собаку обучают выключать болезненный электрический ток подъемом лапы в ответ на сигнал, предупреждающий о включении тока. Теперь собака может вообще не получать болевых раздражений, тем не менее она будет поднимать лапу каждый раз, когда появляется условный сигнал. Условные рефлексы подобного типа сохраняются чрезвычайно долго: ведь, избавляя себя от боли, собака «не знает», подавали мы напряжение в электрическую цепь или нет.

Польский ученый С. Солтыстик сравнил эти условные рефлексы с навязчивыми действиями больных, страдающих неврозом. Когда больной считает шаги, совершает строго определенные ритуальные действия, особым образом выходит из дома и т. д., он делает это потому, что находится во власти ощущения какой-то неведомой, грозящей ему беды, которая будто бы обязательно постигнет человека, если он не совершит всех необходимых ритуалов. С больным, разумеется, ничего не происходит, и это благополучие только сильнее закрепляет навязчивые действия, подтвердив их мнимую охранительную роль.

Нарушение нормальной деятельности центральной нервной системы при неврозах осложняется возникновением «порочных» замкнутых кругов, когда высшие мозговые механизмы и подкорковые эмоциональные центры начинают взаимно усиливать друг друга.

Впечатлительного человека поразило какое-то отталкивающее зрелище или нелепая мысль, или неприятное, пугающее незнакомое ощущение где-то внутри организма. Возбуждение соответствующих эмоциональных центров отвращения, испуга, тревоги оказало влияние на высшие мозговые структуры, сообщив этому образу или этой мысли особую силу, яркость и устойчивость. Неприятная мысль «застряла» в мозгу. Но теперь человека пугает и отталкивает уже не сам отвратительный образ, не сама нелепая мысль, а тот факт, что он не может от них избавиться. Он не знает, как преодолеть навязчивый образ, а ведь не з н а н и е с р е д с т в д о с т и ж е н и я ц е л и п р е д с т а в л я е т с а м ы й с и л ь н ы й в о з б у д и т е л ь э м о ц и й . Растет тревога и делает навязчивую мысль еще неотвязнее, еще неодолимее.

Человек приходит в смятение. Он не может смотреть кинофильм, он не в состоянии читать книгу — все вытес-

няет нелепая, отвратительная мысль. Человек опасается за свой рассудок, он начинает думать о своей неполноценности, он близок к отчаянию.

Самое главное, что он действительно не в состоянии помочь себе прямым волевым приказом. Чем большие усилия прилагает больной, чем решительнее дает себе слово «не думать о глупостях», тем победоноснее появляется в мозгу проклятая мысль. Ее разрушительная власть зиждется на н е з н а н и и человеком законов своей высшей нервной деятельности. Забегая вперед, скажем, что в приведенном нами случае человек должен был делать нечто, прямо противоположное тому, к чему он безуспешно стремился, т. е. не пугаться нелепой мысли, не гнать ее от себя, а намеренно разобрать, проанализировать механизм возникновения этой мысли с тем, чтобы она надоела, потускнела и уступила место реальным, куда более значительным интересам.

Запомните: все, что наблюдается при неврозах, бывает и у вполне нормальных людей. Вы ничем от них не отличаетесь, ваш мозг работает по тем же самым законам. Просто явлениям, присущим всем без исключения людям, вы склонны придавать слишком большое значение. Вы переоцениваете опасность, потому что не знаете ее действительных размеров. Невроз — детище незнания.

Итак, мы пришли к выводу о том, что невроз — это преимущественное нарушение эмоциональной сферы. Вовлечение в картину невроза мыслей, действий, поступков носит вторичный характер, инспирируется возбуждением эмоциональных центров. Тогда борьбу с невротическим состоянием мы должны вести, опираясь на физиологию эмоций.

Формула указывает два основных способа устранения нежелательных эмоций: путем замены одной потребности другой, более сильной, или путем ликвидации информационного дефицита, т. е. недостатка сведений о возможностях достижения цели. Покажем различие этих двух механизмов на примере устранения страха.

Есть две разновидности бесстрашия, одну из которых поэт образно назвал «безумством храбрых». В этом случае инстинкт самосохранения, потребность самозащиты подавляются иной, более

сильной, потребностью добиться победы во что бы то ни стало. Когда человек, обвязав себя гранатами, бросается под вражеский танк, он делает это не

потому, что не ценит своей жизни, а потому, что иная высокая и неизмеримо более важная потребность — победить врага, спасти свою Родину от иноземных захватчиков — подавила заботу о собственной безопасности.

Но есть и другой путь устранения страха — это его «разрушение изнутри». Летчик-истребитель, в совершенстве владеющий грозной боевой машиной, блестящий мастер воздушного боя, обладает тем избытком информации о путях достижения цели, который делает для него поединок с врагом источником положительных эмоций боевого азарта, чувства превосходства, того «упоения боем», о котором рассказывают в своих воспоминаниях герои Отечественной войны.

Объединение этих двух механизмов, т. е. сочетание конкуренции потребностей с избытком информации или с ликвидацией информационного дефицита, представляет наиболее мощное и эффективное средство устранения нежелательных эмоций.

Теперь понятно, что, рассказывая вам о механизмах эмоций, о закономерностях возникновения невротических состояний, автор уже начал борьбу с незнанием, с недостатком сведений о причинах ваших тягостных переживаний. Правда, для нас особенно важна информация о действиях, способных привести к ликвидации невроза, и подробный разговор об этом еще предстоит. Но сейчас мы должны уделить внимание потребности, ибо без нее невозможна никакая целенаправленная активность.

Глава, которую я хотел бы написать

Борьба с неврозом есть деятельность, требующая от больного сил, энергии и страстного желания избавиться от своего недуга. Ее можно вести, только по-настоящему желая быть здоровым. Но стоит ли вообще говорить об этом? Разве найдется человек, который предпочитает болезнь здоровью, а мучительное сознание своей неполноценности — радостному ощущению избытка бодрости и сил? Ведь тот, кто «уходит» в болезнь, как в надежное убежище от трудностей и конфликтов, уже закрыл мою книгу и отправился вымогать сострадание у сердобольных родствен-

ников и врачей. Я остался с читателями, которые хотят знать правду о себе и готовы следовать за мной по трудным дорогам выздоровления.

Все это так, и я хочу усилить их решимость, их порыв и волю. Но я вряд ли пригоден к тому, чтобы это осуществить. У меня нет тех средств, которые сейчас нужны, потому что мы оказались на повороте, где кончается власть науки и где слово должно быть предоставлено искусству. Я не оговорился: именно искусству. Психотерапия — наука, поскольку она разрабатывает и шлифует свои методы на основе точных знаний о закономерностях деятельности мозга. Но психотерапия должна быть искусством в тот момент, когда она обращается к человеку. Трудно представить себе, какую невиданную в истории медицины силу приобрели бы встречи с психотерапевтом, если бы вместо шаблонных фраз «с каждым днем вы чувствуете себя все лучше... дышите ровно и спокойно... Ваша воля становится крепче... и т. д.» в кабинете невропатолога звучали новые слова, хотя бы отдаленно приближающиеся по своей неотразимой убедительности к строкам произведений великих писателей и поэтов.

О, как прекрасно понимали магию искусства жрецы и священнослужители! Как хорошо знали они природу человеческих чувств! Гениальность психологических находок религии состоит в том, что трудно разрешимым и мучительным конфликтам бытия религия всегда противопоставляла потребность с и с х о д н о г а р а н т и р о в а н н ы м избытком информации, необходимой для ее удовлетворения.

Вы страдаете от голода, болезней и социальной несправедливости? Вы не видите путей к разумному переустройству мира? Да, полноте, нуждается ли мир в таком переустройстве? В нем все разумно и предопределено: страдание — сладостно, долготерпение — высшая добродетель, сносная жизнь — мишура, загробное вознаграждение — единственная достойная цель земного существования человека. И эта лживая, противоестественная потребность «пострадать» тысячелетия пропагандировалась всем арсеналом могучих средств музыки и живописи, зодчества и скульптуры.

Насколько же сильнее и действеннее методы искусства, когда они несут в себе заряд не мнимых, а истинных сведений о месте и назначении человека на земле. Как все

еще недостаточно мы обращаемся к ним в сфере повседневного воспитания чувств, в сфере, где никакие знания математики, физики и литературоведения не заменят подлинной человечности, внимания к окружающим, тонкости и красоты общения с природой и близкими нам людьми.

Я хочу, чтобы вы не только поняли, а ощутили, сколь ничтожны ваши проблемы, ваши страхи и опасения перед великим счастьем жить на земле, перед даром, которого в наш бурный век люди так часто лишали себе подобных. Но у меня нет пера Джека Лондона, чтобы восславить неистребимую любовь к жизни.

Жизнь сложна, в ней достаточно трудностей, обид и огорчений, но как безгранична и разнообразна ее красота. Общение с этой окрыляющей красотой не требует ни дальних поездок, ни каких-то особых затрат, ни специального времени: красота вокруг нас, в людях, в их творениях, в окружающей природе. Она доступна любому возрасту и в любой момент, нужно только уметь ее видеть. Но у меня нет таланта Константина Паустовского, чтобы раскрыть людям красоту окружающего их мира.

Как ни сильна любовь к жизни, к ее светлым и неисчерпаемым радостям, никогда жизнь для себя не даст человеку того мужества и тех сил, которые рождает служение высоким общественным идеалам. Только дело, более значительное, чем собственное благополучие, собственное здоровье, личные радости и огорчения, способно возвысить человека над всеми бедами и огорчениями. И секрет здесь вовсе не в прописной истине о превосходстве «общественного» над «личным». Борьба за счастье людей приносит человеку такие радости и такое удовлетворение, которые при всем желании невозможно испытать в заботах о себе самом. Человек устроен так, что он не может быть счастлив в одиночку. Только разделенная радость позволяет испытать ее в полной мере. Только разделенная любовь приносит истинное наслаждение. Только забота о чем-то большем, чем ты сам, делает тебя сильным и непобедимым. «Человек ощущает смысл и цель собственной жизни, лишь когда сознает, что нужен другим» (Ст. Цвейг).

Но я останавливаю себя, потому что все равно не смогу сказать об этом так, как сказано в «Оводе» и в письмах Феликса Дзержинского, Николаем Островским и Юлиусом Фучиком.

Человек обретает особую силу и уверенность, когда его извечное стремление к счастью и справедливости опирается на знание непреложных законов исторического развития. Именно в этот момент он делается неуязвим для частных неудач, ошибок и поражений, ибо он не только верит, но и точно знает, что дело, которому он служит, непобедимо. И это знание сообщает ему такой невиданный в истории «избыток информации», который способен наполнить гордостью и силой миллионы человеческих сердец.

Но об этом лучше меня расскажут чеканные строки «Коммунистического манифеста», гениальные произведения Маркса, страницы ленинских произведений.

Нет, я не отклонился от темы, и только человек, не понимающий самую суть дела, может выразить удивление, что в эту книгу вошел разговор о счастье и смысле жизни. Невроз есть болезнь, которую скорее всего победит тот, кто стремится жить интересами, более важными, чем одно лишь собственное благополучие, кто научится презирать не себя за свой мучительный недуг, а свою болезнь. Не приписывайте болезни большего, чем она заслуживает, не создавайте из нее чудовища. Поймите, что если завтра жизнь потребует от вас энергичных и решительных поступков по спасению близкого вам человека или по защите Родины, вы забудете о своих навязчивых мыслях, страхах, болезненных ощущениях и будете действовать как вполне здоровый человек. Вы уже сильнее своей болезни, потому что знаете, что она не сможет помешать вам в исключительных обстоятельствах. Тогда зачем же уступать ей обычную повседневную жизнь?

Все сказанное в этой книжке справедливо исключительно для невроза, для функциональных расстройств деятельности высших отделов головного мозга. Если у человека имеется органическое заболевание сердца, желудка, нервной системы (это может установить только врач!), всякое пренебрежение к своему заболеванию недопустимо. Игнорируя свою болезнь, усилием воли преодолевая ее симптомы, вы можете упустить драгоценное время и нанести своему здоровью непоправимый ущерб. Мой долг еще раз предупредить вас об этом.

Перестаньте хлопотать о воле!

«Я очень хочу восстановить свое здоровье, я верю вам и готов следовать вашим советам, но я не могу, не в силах противостоять натиску навязчивых мыслей, страхов, болезненных ощущений. У меня слабая воля». Такие заявления нередко приходится слышать от больных.

А что это такое — воля? Откуда она берется, как ее укрепить? Более того, существует ли воля вообще?

В самом деле, материалистические представления о работе мозга, которые мы связываем с именами Сеченова и Павлова, неопровержимо свидетельствуют о том, что психика человека формируется под влиянием окружающей его среды. Каждый ребенок рождается с одинаковой готовностью к подвигу или преступлению, к подлости или благородству. И если человек попадает на скамью подсудимых, то есть ли в этом его собственная вина? Не расплачивается ли он своей свободой и жизнью за те обстоятельства, которые сделали из него преступника и негодяя? Или он для общества лишь случайный объект, использованный в качестве примера, дабы другим не повадно было нарушать законы человеческого общежития?

На эти вопросы марксистская философия и материалистическая психология дают исчерпывающие ответы. Да, человек — продукт формирующих влияний окружающей его среды. Но одним из важнейших воздействий общества на своих членов как раз и является воспитание личной ответственности за свои поступки.

В пределах накопленного опыта, в пределах знаний о должном и недопустимом человек обладает объективной возможностью выбора действий с учетом их предполагаемых последствий. Свобода воли — это не таинственное свойство человеческой души, а культивируемая общественным воспитанием способность прогноза и оценки своих еще не совершенных поступков.

39

Иногда говорят, что воля — это сильная потребность в достижении какой-либо цели. Ничего подобного! Сильная потребность, как правило, делает вмешательство воли излишним. Воля приходит на помощь человеку там, где потребность уже существует, но еще недостаточно (велика). Волевое поведение строится

на логически принятом решении, еще не проникшем, что называется, в кровь и плоть. Продемонстрируем это на самом простом примере.

Год назад у меня не только не было потребности обтираться по утрам холодной водой, но существовало сильнейшее желание увильнуть от малоприятной процедуры. В то время я часто болел и надеялся, что холодные обтирания избавят меня от простуды. Решение обтираться было принято чисто рассудочным путем, хотя в основе его лежало желание не болеть через две недели на третью. Каждое утро я должен был делать волевое усилие, чтобы встать под прохладный душ. И вот по мере того, как я повторял обтирания, росла моя потребность в них и уменьшалось вмешательство воли. Сейчас никакая воля мне уже не нужна. Если я почему-либо не смог обтереться холодной водой, меня преследует неприятное ощущение человека, который не вычистил зубы или не вымыл лицо. Мне доставляет удовольствие бодрящее покалывание холодных струй, прикосновения шершавого полотенца... Конечно, мы рассмотрели здесь наиболее простой житейский случай, но он хорошо показывает взаимодействие воли и потребности.

Физиологическую основу воли составляют те формы деятельности мозга, которые связаны с движениями и речевой сигнализацией. Я не собираюсь вести дебаты о людях волевых и безвольных. Тем более напрасно ждать от меня рецептов

«тренировки воли». Воля ради воли — чистейший вздор. Если вы действительно хотите сделать какое-то серьезное и важное дело, нужно поскорее заняться этим делом, а не «укреплением воли».

Тренировка воли, по-моему, больше относится к области анекдотов. Пусть это не покажется вам странным, но волю скорее всего можно рассматривать как умение. Воля — это умение намеренно усилить свою потребность. Воле можно научить как всякому иному навыку, если, разумеется, у человека есть желание учиться. Больше того, мысль об отсутствии воли чаще всего возникает у человека, который пытается применить волевое усилие там, где оно бессмысленно и неприменимо.

Можете ли вы прямо и непосредственно изменить частоту своих сердцебиений, просвет кровеносных сосудов, деятельность желудка?

По-видимому, нет. Значит у вас нет воли? Но кто сказал, что от навязчивых мыслей, тягостных ощущений, болезненной застенчивости можно и нужно избавляться усилием воли? Вы потерпели неудачу в заведомо бессмысленном занятии и решили, что у вас не хватает воли. А вы просто не знали, как ее применить.

У воли есть только одно оружие — действие. Ее власть не распространяется ни на работу внутренних органов, ни на сферу переживаний. Зато посредством действий, с их помощью, через них, вы можете косвенно подчинить своему желанию почти все стороны внутренней жизни организма. И здесь вам уже не удастся сослаться на отсутствие воли. Вы способны намеренно поднять руку? Встать? Сделать несколько шагов? Тогда перестаньте хлопотать о воле и начинайте д е й с т в о в а т ь .

Тактика физических действий

Человек, страдающий неврозом, самый большой ущерб наносит себе сам. Девяносто процентов из того, что больной предпринимает с целью облегчить свое состояние, немедленно усугубляет болезнь. Вы тем скорее избавитесь от невроза, чем решительнее измените свое отношение к тому, что с вами происходит.

Я вовсе не собираюсь вам что-то внушать. Пусть внушениями и самовнушениями занимается тот, кто хочет. Может быть, это вас и устроило бы: я внушаю, вы пытаетесь поверить в мои заверения, потом симптомы болезни возвращаются с новой силой. Кто виноват? Доктор. Плохо внушил, не то внушил, оставим его и пойдем к другому. Со мной ничего подобного не произойдет. Я объясняю, рассказываю вам о механизмах вашей болезни. Вы можете мне верить или не верить — дело ваше. Я не шаман, а физиолог. Мои советы таковы не потому, что я изобрел некий «метод», а потому, что они логически вытекают из данных современной науки о мозге. И если вам не удастся ими воспользоваться, то это опять-таки случится не потому, что приемы плохи, а потому, что вы не сумели или не захотели делать то, что действительно необходимо.

Вы уже узнали о себе много полезного, хотя, возможно, еще сами не понимаете, что смотрите на свою болезнь другими, более спокойными и разумными глазами.

Симптомы болезни столь разнообразны, так зависят от индивидуального жизненного опыта, что практически невозможно заранее предусмотреть все способы их преодоления. Вот почему мы рассмотрим лишь некоторые типы приемов, предоставив каждому возможность разработать свою собственную тактику выздоровления.

Наиболее распространенное заблуждение сводится к мысли о том, что сначала больной должен расстаться с навязчивым образом, тягостными ощущениями и страхами, а потом он сможет вести себя, как вполне здоровый человек. Нет ничего ошибочнее и бесплоднее подобного заключения! Сколько раз человек дает себе слово «не думать о глупостях»,

«проявить волю», «преодолеть эту чепуху», назначает сроки, произносит решительные клятвы, и... в смятении убеждается, что «чепуха» сильнее его, что клятвы оказались пустым звуком, а «последние сроки» давно прошли. Больной приходит в отчаянье от своей беспомощности и, увы, не догадывается о том, что, подобно барону Мюнхаузену, он попытался вытащить себя из трясины, ухватившись за собственную шевелюру. Как всякое переживание, невротические симптомы не только не поддаются прямому волевому усилию, но под влиянием этих усилий приобретают дополнительную стойкость.

Первое правило борьбы с неврозом требует наличия действий, только действий, всегда и только с ними.

Оставьте в покое свои навязчивые мысли, свои ощущения, не трогайте их, пусть они до поры до времени остаются с вами. Не давайте клятв и не назначайте сроков. Займитесь тем, что находится в полном вашем распоряжении — своими текущими делами. Только на них сосредоточьте внимание и силы.

Говоря о действиях, я вовсе не имею в виду какие-то нарочитые занятия с целью «отвлечься»: плетение корзинок, выпиливание лобзиком, вязание и т. п. Речь идет о самом обычном естественном поведении, о достижении тех задач, в которых вы по-настоящему заинтересованы. Особенно важны действия, связанные с преодолением внутренних психологических затруднений.

...Молодой человек страдает болезненной застенчивостью. Ему кажется, что все обращают внимание на его необычный вид,

неестественное поведение, странное выражение лица. Волнуясь, он краснеет. Кто-то из товарищей случайно замечает его пылающие щеки. — «Что с тобой?» — мимоходом спрашивает приятель. Для юноши этот вопрос звучит как удар грома. Значит он действительно чем-то отличается от окружающих, производит на них странное впечатление. Молодой человек начинает

42

избегать компаний, потом вообще перестает посещать многолюдные места...

Общение с людьми — это тоже действие. Мы овладели им в детстве и большей частью специально не задумываемся над тем, как подойти к нужному нам человеку, как задать вопрос, как попроситься. А вот для артиста эти простые физические действия представляют целую науку. Начиная общение, он должен «пристроиться» к партнеру в зависимости от его возраста, положения, цели предстоящего разговора. Пристройка может быть и «снизу», и «сверху», и «наравне». Об этом подробно рассказано в книге режиссера П. М. Ершова

«Технология актерского искусства» 1.

Молодому человеку, о котором я начал рассказывать (он страдает скоптофобией — болезненной застенчивостью, одной из разновидностей невроза), полезно изучить действия, типичные для общения, как их изучает студент театрального института. Пусть, например, он отработает пристройку

«наравне» и, оказавшись в компании, следит не за своим состоянием, не за взглядами окружающих, а за правильностью и точностью своих физических действий. Да, да, не удивляйтесь: пусть он и г р а е т р о л ь непринужденного, уверенного в себе человека. Как и у студента-актера, роль получится не сразу. Здесь будут моменты замешательства, смущения, ошибок. Ну, что ж, отойдите от компании, отдохните, подумайте над тем, что в ваших действиях было неверно, недостаточно точно. А потом действуйте опять. Ведь действия и хороши тем, что они произвольны, их можно повторять сколько угодно раз, изменять, исправлять и начинать сызнава.

Вы почувствуете, как с каждым разом ваши действия становятся все увереннее, свободнее и легче. Вместе с этой свободой придет ощущение какого-то радостного подъема и бодрости. Весь процесс

совершенно аналогичен овладению спортивными навыками или вожделением автомобиля, где скованность и угловатость, резкие, уродливые движения сменяются отточенной пластикой двигательных координаций. Пусть в глубине сознания еще ворочаются ваши тягостные переживания. Назло им, резче, смелее, спокойнее стройте свое в н е ш н е е поведение. Учитесь

1 П . М . Е р ш о в . Технология актерского искусства. М., ВТО, 1959.

движению и действию, они — та кузница, где формируются наши настроения и чувства.

Мы дважды встречаемся с эмоциями в процессе формирования двигательных навыков, будь то элементарное обучение езде на велосипеде или сложная цепь действий, из которых складывается поведение человека в определенной обстановке. В начале, когда действия еще неуверенны, ошибочны, иными словами, когда разница между тем, что должно быть, и тем, что имеется, еще велика, господствуют отрицательные переживания тревоги, растерянности, страха, подчас злости на свою беспомощность и неумелость. Для вполне сформированного навыка (И. П. Павлов называл его двигательным динамическим стереотипом) характерно практическое отсутствие каких бы то ни было эмоций. Здесь человек в наибольшей мере уподобляется автомату, бесстрастно и машинально реализующему затверженную программу. Иногда полагают, что автоматизмы представляют высшую и последнюю стадию обучения, но это неверно.

За равенством необходимых и выученных действий приходит и з б ы т о ч н о с т ь того, что умеет, что может человек по сравнению с тем, что необходимо для правильного осуществления движений. Школярскую пунктуальность, шаблонные действия «от сих до сих» сменяют свобода и непринужденность мастера, будь то танец балерины, спортивное упражнение или производственный процесс. Освобожденный от заботы о минимуме необходимых навыков, исполнитель получает возможность импровизировать, менять оттенки своих движений, его действия приобретают принципиально новые качества совершенства и красоты. Это вторичное несовпадение необходимого с имеющимся (но теперь уже несовпадение в сторону избытка, а не скудности арсенала готовых навыков) вызывает к жизни

положительные эмоции радости, легкости, вдохновения и победного торжества. Такова диалектика эмоций.

Но не будем забегать вперед, не будем говорить об избыточности навыков, когда мы еще не избавились от отрицательных эмоций. Пока запомним, что автоматизация действий представляет надежное средство устранения нежелательных эмоций. Двигательные автоматизмы похожи на рельсы, по которым человек может двигаться к цели, минуя свои страхи и опасения.

Один из широко распространенных неврозов — это заикание. Здесь мы снова имеем дело с механизмом вредоносного «самоусиления» нервных центров. Неуверенность в правильном воспроизведении слов искажает работу речевого аппарата. Малейшее затруднение, запинка усиливают волнение. Возросшее возбуждение центров отрицательных эмоций с новой силой обрушивается на нервные структуры, управляющие речевыми движениями. И так до полной невозможности продолжать начатый разговор.

Лечение заикания — особая тема, и говорить о ней должен специалист. Я расскажу только об одном из этапов борьбы с заиканием, который наиболее близок к лечению невротических состояний, безотносительно к их частной симптоматике.

Для лиц, страдающих заиканием, особую трудность представляет разговор по телефону. В самом этом факте нет ничего удивительного. Приходилось ли вам (когда-нибудь видеть, с каким трудом говорят по телефону вполне здоровые люди, не привыкшие пользоваться подобным средством коммуникации, например, жители отдаленных сельских местностей? Иная словоохотливая женщина, только что безумолку говорившая с соседкой, не может связать двух фраз. Она и слышит плохо, и не понимает, и кричит, и переспрашивает. Почему? Дело не только в отвлекающих раздражителях, вроде необходимости прижимать к себе трубку, говорить точно в микрофон и т. д. Человек лишается привычных ориентиров, подтверждающих, что его слышат и понимают: выражения лица собеседника, его взгляда, его реакций. А тут еще волнение, замешательство, боязнь, что собеседник положит трубку.

Нечто подобное происходит и с заикающимся, только у него все обстоит еще сложнее. Он начинает разговор с чувством тревоги и неуверенности, а первые же затруднения способны его окончательно деморализовать.

Что делать? Учиться говорить по телефону. При этом мы имеем в виду не логопедические упражнения (мы взяли больного на той стадии лечения, когда с живым собеседником он говорит уже неплохо), а именно процедуру самого обращения с аппаратом. Эта процедура должна быть максимально стандартизирована. Из чего состоит разговор по телефону? Взять трубку, услышать гудок, набрать номер. Когда ответят, назвать себя и попросить того, кто вам нужен. Убедиться, что вас слышат. В про-

цессе разговора проверить слышимость и т. д. Вот эта-то процедура, эта оптимальная последовательность действий и должна составлять предмет забот говорящего. Ее следует довести до автоматизма, поупражнявшись с воображаемым телефоном или воображаемым собеседником. В нужный момент двигательные автоматизмы подхватят вас и своей инерцией пронесут через «подводные камни» замешательства и ошибок. Все внимание физическим действиям, а не размышлениям на тему о том, смогу я или не смогу их осуществить.

Повторяю, лечение заикания требует соблюдения многих условий, о которых я в своей брошюре не говорю, да и не имею оснований говорить, не занимаясь специально этой областью медицины. Пример с заиканием мне понадобился только для того, чтобы показать необходимость максимальной детализации, стандартизации и автоматизации физических действий в случаях, когда они связаны с угрозой возникновения отрицательных эмоций.

Итак, взамен безуспешных попыток прямого воздействия на тягостные для больного переживания, мы предлагаем сосредоточить все свое внимание и все силы на систематической тренировке действий, вполне доступных для непосредственного волевого контроля. Только не надо чрезмерно форсировать эти действия, ставить перед собой задачи, непосильные для ослабленной нервной системы. Здесь следует брать пример с опытных спортсменов, постепенно наращивающих объем и сложность тренировочных упражнений.

Вспомним о женщине, которая хорошо себя чувствовала в домашней обстановке, но не могла отойти далеко от; дома. Ей следовало бы вначале поставить перед собой относительно простую задачу, например, проехать одну остановку на троллейбусе: дойти до остановки, сесть в троллейбус, выйти из него, вернуться домой. Пусть это будет совсем короткое путешествие, но проделать его надо так, как д е л а е т , з д о р о в ы й ч е л о в е к . Это очень важно: пусть упражнение будет совсем маленьким, пусть она будет еще короче, еще легче, но в эти считанные минуты ведите себя так, как вы поступали бы, если бы были совершенно здоровы! Больше всего на свете дорожите мгновениями перевоплощения в здорового человека. Вам важно испытать это мимолетное ощущение полного здоровья. Потом ваш мозг сам, независимо от вас будет искать пути к

однажды пережитому состоянию свободы от симптомов заболевания.

Трудно сказать заранее, когда именно, при каком пов- торении упражнения, вы впервые почувствуете это ощущение легкости и внутренней свободы. Но оно обязательно придет, а, посетив вас однажды, будет возникать все чаще, с каждым разом становясь все устойчивее и продолжительнее. Впрочем, и на этом этапе не следует стремиться прямо вызывать в себе чувство бодрости и уверенности в своих силах. По-прежнему вас должно интересовать только правильное воспроизведение физических действий, будь то посещение многолюдных собраний или длительные поездки, которые внушали такую тревогу нашей больной.

Продолжительное действие целесообразно разбить на последовательные этапы с тем, чтобы каждый из них имел свою конкретную задачу. Справившись с первым этапом, отдохните, расслабьтесь, а затем приступайте к следующему. Во время

«остановок» полезно освободиться от мышечного напряжения, неизбежно возникающего у человека, когда он занят каким- нибудь важным делом. «Отпустите» мышцы, максимально расслабьте их. Проверьте, чтобы нигде в вашем теле, ни в руках, ни в ногах, ни в спине не осталось мышечных

«зажимов». Мышечная свобода сразу же облегчит выполнение очередного куска.

Неуклонно придерживайтесь намеченного плана действий

— и никаких «не могу!» Чего вы не можете? Идти, садиться, разговаривать? Выполнять простейшие физические действия, доступные ребенку? Нарушение графика разрешается только в единственном случае: если придет то ощущение свободы и легкости, ощущение «я здоров», о котором мы говорили выше. Тогда не хлопчите о строгом соблюдении кусков и намеченных для каждого из них задачах. Тогда действуйте, повинувшись этому чудесному ощущению полного здоровья, в направлении вашей конечной цели: побывать в многолюдном собрании, посетить центр города, провести ответственный для вас разговор. В этих случаях надо стремиться к максимальному продвижению вперед, подобно тому, как во время атаки бойцы равняются только по переднему, по любому товарищу, оказавшемуся впереди.

Но вот ощущение легкости прошло, вас снова обступили тревоги и сомнения. Сейчас же восстанавливайте нить

физических действий! На каком вы этапе? Какова задача очередного куска? И снова вперед, придерживаясь за прочный канат сквозной двигательной задачи.

У читателя не должно сложиться ошибочное мнение, будто в этой брошюре пропагандируется некая система упражнений, вроде дыхательной гимнастики или лечебной физкультуры, хотя я очень ценю возможности лечебной физкультуры и настоятельно рекомендую пользоваться этим замечательным средством укрепления здоровья. Вы напрасно будете искать описание упражнений, наиболее соответствующих особенностям вашего заболевания. В книге описаны не приемы, а принцип, суть которого заключается в отказе от заботы о «чувствах» во имя заботы о действиях и поступках. Конкретную тактику физических действий можете разработать только вы сами, потому что никто не знает ваших затруднений так хорошо и подробно, как вы.

Теперь о навязчивых мыслях и образах. Самое главное — не бояться их, не приходиться в смятение от их нелепого содержания. Согласитесь, что куда более чудовищные и фантастические вещи встречаются в наших сновидениях. А разве мы придаем им сколько-нибудь серьезное значение? «Фу ты, чепуха какая!» — скажет человек, проснувшись, и через минуту его голова уже занята насущными делами. Сегодня мы знаем, что сновидения — это результат

деятельности нервных клеток, объединяющих следы ранее полученных впечатлений самым причудливым образом. Так и навязчивые мысли, имея подчас чисто случайное происхождение, удерживаются в сознании только потому, что вследствие своего необычного, пугающего содержания они включают нервный аппарат эмоций и оказываются звеном замкнутого цикла «самоусиления».

Если вас преследует навязчивая мысль, не ломайте голову над ее содержанием, не ищите в этом содержании какого-то тайного смысла, свидетельства вашей неполноценности. Лучше подумайте над тем физиологическим механизмом, который сделал мысль столь упорной, проанализируйте этот механизм, как часовщик исследует поломку хорошо известных ему часов. Лишенная ореола пугающей необычности, мысль потускнеет, станет скучной и надоевшей, вам самим не захочется о ней вспоминать.

Только не гоните навязчивую мысль «усилием воли», не давайте уроков перестать думать «о глупостях». Это все равно, что сдирать корку с раны, вместо того, чтобы дать ей подсохнуть и отвалиться естественным путем. Помните, что ваша главная сила в п о н и м а н и и своей болезни, потому что знание — смертельный удар по нервным механизмам отрицательных эмоций.

В средние века невроты носили характер эпидемий и количество больных исчислялось цифрами со многими нулями. Темная, неграмотная деревня царской России поставляла невроты, о которых сегодня можно прочесть только в медицинских трудах конца прошлого столетия. Благодатной почвой для невротических заболеваний служит атмосфера атомного психоза, неразрешимые противоречия капиталистической действительности. Если исключить влияние социальных факторов, то единственным прибежищем невроза останется неведение относительно законов высшей нервной деятельности головного мозга. Можно истощить нервную систему непосильной работой, инфекционными заболеваниями или тяжелыми потрясениями. Но болеть невротом в полном и точном смысле этого слова, хорошо зная, что такое неврот, каковы его источники и механизмы, невозможно. Это будет уже какое-то другое состояние нервной системы — может быть, ее слабость с симптомами быстрого утомления, раздражительности, нарушения сна, может быть, общее понижение работоспособности, требующее отдыха и санаторного

лечения, но только не невроз. Развитие науки обрекло эту болезнь на полное уничтожение.

Правила-невидимки

«Я устал от вынужденного одиночества. Меня тянет к людям и, тем не менее, я боюсь их. У меня не хватает духа сблизиться даже с добрым и симпатичным мне человеком, а люди резкие, грубые, недоброжелательные пугают и отталкивают. Как сложны и непонятны взаимоотношения людей», — жалуется один из тех, для кого я в первую очередь пишу эти строки.

Болезненная застенчивость, слабый тип нервной системы, пассивно-оборонительная реакция — какие только формулировки ни предлагались для характеристики нерв-

ных расстройств, одно из проявлений которых обнаруживается в крайне затрудненном взаимодействии человека с окружающими его людьми. Очень часто подобный больной имеет одного-двух близких друзей. С этими столь хорошо знакомыми и привычными ему людьми он чувствует себя легко, спокойно и непринужденно. Но остальные, незнакомые, особенно собравшиеся вместе, будь то в учреждении, институте или просто в случайной компании, кажутся непонятными и враждебными без всяких к тому оснований.

В этой книге не ставится задача превратить болезненно застенчивого человека в разбитного парня, с удовольствием концентрирующего на себе внимание общества. Но можно утверждать, что одно из условий восстановления нормальных контактов с общественной «микросредой» состоит в понимании механизмов и правил взаимодействия между людьми. Если человек понимает, что делают люди вокруг него, какие цели преследуют, что учитывают и на что ориентируются при организации своих отношений, он уже не чувствует себя в хаосе замысловато сталкивающихся поступков, намерений и стремлений, не боится среды, потому что понимает ее. Здесь действует все тот же закон недостатка сведений как решающей причины возникновения эмоциональной напряженности.

Итак, дорогой читатель, посмотрим на людей, посмотрим и увидим, что все они — добрые и злые, сильные и слабые, решительные и робкие — ведут себя, подчиняясь общим и в одинаковой степени обязательным для всех правилам. И пусть эти люди пребывают в наивном убеждении, что действуют

«как хотят». Мы с вами посмотрим на них со стороны, мы поймем их лучше, чем они понимают себя, и тогда мы станем в чем-то проницательнее и сильнее их, подчас кичащихся своей решительностью и силой.

«Правила поведения», о которых я поведу речь, были изучены в целях, далеких от психотерапии неврозов. Они понадобились для наиболее точного и верного воспроизведения поступков человека на сцене драматического театра. Но взяты эти правила из повседневной жизни. «Параметры взаимодействия» я заимствую из работ режиссера и театрального педагога П. М. Ершова.

Любое взаимодействие предполагает инициативу. Ни один разговор не состоится, если кто-то не пожелает чего-то узнать. Первое, с чем мы сталкиваемся в сфере общения, это — инициатива. За инициативу можно бороться, ее можно навязывать или уступать, иногда вынужденно, в других случаях

— намеренно, преследуя определенные тактические цели. Даже в борьбе за одну и ту же цель люди редко делят инициативу поровну, среди них отчетливо выступают лидирующие обладатели инициативы. Если же люди спорят, стремятся убедить друг друга в своей правоте, соревнуются или конфликтуют, инициатива переходит из рук в руки как желанная провозвестница победы, как ее обнадеживающий залог.

Посмотрите на двух собеседников. Кто ведет разговор? Кто наступает? В чьих руках находится инициатива? Один из них в глубокой обороне. Все отдал, все уступил и думает только о капитуляции. Закончить, попрощаться и бежать по своим делам. Но именно для скорейшего завершения разговора и не надо было уступать. Перехвати разговор и веди его сам, вперед, к финалу, к заключительной точке. И тема-то не ахти какая важная, а за ней целый поединок, невидимый никому кроме нас. Всякое общение — это действие, а действие непременно имеет цель. Цели бесконечно многообразны. И все же их полезно разделить на две относительно самостоятельные группы. В одну группу войдут цели конкретные, вещественные, деловые: получить сведения, выиграть партию в шахматы, поступить на

работу.

Но нередко взаимодействие преследует не «деловую», а «позиционную» цель: расположить к себе человека или, наоборот, довести до его сведения свое недовольство предосудительным поступком.

Очень часто люди стремятся завязать, разрушить, выяснить или уточнить существующие между ними отношения. Разумеется, это уточнение позиций не самоцель, оно необходимо для решения дальнейших вполне «вещественных» задач. Но на данном этапе взаимодействия человек ограничивается борьбой за плацдарм отношений, нередко придавая ему первостепенное значение в реализации своих тактических разработок.

Вы думаете, что главная цель этой женщины — выбрать платье для своей знакомой? О, нет. Здесь цель явно позиционная: расположить подругу своим участием в поисках платья, своей энергией, заботой, настойчивостью. Платье можно и не купить, расположение будет завоевано.

Даже лучше уйти без покупки, сохранив возможность выказать участие еще один раз.

Как часто мы принимаем позицию за конкретную цель, а вполне деловую цель не различаем в том, что нам представляется лишь бескорыстным налаживанием отношений. Если это случается с режиссером, прямолинейно поверившим репликам героев пьесы, сцена «не идет», а зрители ощущают фальшь. Если следователь не видит целей преступника, он может потерять счастливо мелькнувший след. Мы с вами тоже можем обмануться, но у нас есть, по крайней мере, одно преимущество: мы знаем о существовании «деловых» и «позиционных» задач.

Взаимодействие между людьми строится с учетом соотношения интересов и соотношения сил. Если интересы данных людей совершенно различны, взаимодействия не произойдет, для него просто не будет повода. Совпадение интересов ведет к дружественным отношениям, столкновение, интересов — к враждебности в широком смысле. Я не хочу сказать, что люди, чьи интересы пришли в противоречие, — враги. Термин П. М. Ершова «враждебность» условно и образно характеризует взаимодействие при конфликте столкнувшихся интересов.

Взаимодействуя, человек всегда учитывает соотношение своих сил с силами партнера. Это может происходить сознательно или интуитивно, важно, что сопоставление осуществляется и в значительной мере определяет тактику поступков. Переоценка или недооценка сил одной из сторон накладывает отпечаток на логику поведения. Если мы будем иметь в виду сопоставление интересов и сил, многое в поведении людей окажется более понятным и закономерным.

Как видите, взаимоотношения лиц, окружающих нас изо дня в день, меньше всего походят на загадочные проявления

«свободной воли». Невидимый режиссер — природа общественных отношений — установил «правила игры», одинаково обязательные для всех участников. И тот? кто кажется вам достаточно непринужденным, рещительным и своенравным человеком, кому вы склонны завидовать и перед кем почти готовы спасовать, не меньше, чем вы, подчиняется механизмам человеческих взаимоотношений. Только он этого не подозревает.

Атмосфера нашей общественной жизни, этика социалистического общежития, дух гуманизма, доброжелательности и внимания, которыми пронизана идеология коммунистов, — надежная гарантия тому, что конфликты отношений не имеют в нашем обществе экономических и классовых корней, а потому преходящи и устранимы. Цель этой главы заключается в другом. Я стремился сделать более понятным окружающий вас мир, в том числе сферу ближайшего социального взаимодействия. Если мне это удалось, вы будете более ясно, а следовательно, более спокойно оценивать происходящее вокруг, ибо не только внешняя, но и внутренняя свобода личности — это все та же «познанная необходимость».

Разрушение страха

Для многих разновидностей невроза характерны нарушения половой жизни. Сразу же подчеркнем, что похожие расстройства могут быть следствием совершенно других болезней, связанных с патологией половых органов, определенных отделов спинного мозга, желез внутренней секреции и т. д. В этих случаях необходимо вмешательство

специалистов: урологов, невропатологов, эндокринологов, хирургов, и чем скорее больной к ним обратится, тем больше шансов нормализовать его жизнь. Иногда требуется энергичное медицинское вмешательство, иногда оказывается достаточно вовремя поданного совета.

Мы будем говорить только о функциональных нарушениях половой сферы центрально-нервного происхождения, когда при самом тщательном обследовании больного у него не удастся обнаружить так называемых органических изменений внутренних органов или нервной системы. Эти нарушения чаще всего предстают в виде двух характерных признаков. У мужчин наблюдается отсутствие эрекции (напряжения) полового члена или неполная эрекция. При этом извержение семенной жидкости не только не затруднено, но, наоборот, происходит очень быстро, иногда до начала полового акта. У женщин явлению половой слабости соответствует холодность, нередко сочетающаяся со спазмом мышц промежности, в результате которого возникают болезненные ощущения.

Подобно всем другим проявлениям невроза, картина половой слабости может наблюдаться у совершенно здоровых людей. Резкое переутомление, чрезмерная физическая

нагрузка, чувство тревоги, вызванной каким-либо жизненным обстоятельством, оказывают тормозящее влияние на деятельность половых центров, затрудняя или делая невозможной половую близость.

Временная утрата способности к половому акту совсем не означает патологии. Отдых, устранение тех факторов, которые чрезмерно волнуют человека, быстро восстанавливают его нормальное состояние. Стойкость половых нарушений при неврозе, как правило, связана с возникновением уже знакомых нам «порочных кругов» эмоционального самоусиления. Неудача, постигшая человека при попытке к сближению, вызывает у него страх, боязнь «оказаться не на высоте». Возбуждение эмоциональных центров тормозит половую активность, а усилившиеся симптомы половой слабости еще больше взвинчивают нервный аппарат отрицательных эмоций.

Роковую роль в этой «положительной обратной связи» между половой деятельностью и эмоциями играют воспитанные с юношеской поры представления о «мужской силе»,

«гордости» и «достоинстве», язвительные насмешки над теми, кто оказался импотентом.

Потерпев неудачу (подчас от совершенно случайных причин!), молодой человек способен прийти в отчаяние. Все, что он слышал от товарищей, над чем он не раз смеялся с высоты своей «мужской полноценности», вдруг оказывается направленным против него. Но страшнее всего — это, конечно, стыд перед женщиной. А если она — давний и близкий друг, любимая молодая жена? Счастливейшая пора жизни превращается в страшное несчастье.

Я не буду говорить о многих факторах, которые способны повлиять на половое здоровье: о раннем начале половой жизни, излишествах, последствиях венерических болезней. Об этом написано в десятках брошюр, все это имеет очень большое значение, но нас сейчас интересует нечто иное. Лучше всего начать с примера.

...Молодой человек принят на работу в геологической экспедиции. За несколько дней до выхода в поле собирается компания «бывалых парней», чтобы обмыть свою самостоятельность в обществе случайных знакомых. Сильно опьянев, юноша пытается сблизиться с женщиной, но, увы, находится в состоянии, малопригодном для любви. Это остается в памяти. Вторую попытку он совершает через месяц в экспедиции. Теперь он трезв, но неподалеку люди,

в палатку могут войти. Чувство опасения мешает нормальной деятельности половых центров. Мозг мечется между желанием и страхом. В результате — опять неудача, удар по самолюбию, жгучее чувство стыда.

Проходит время. Юноша поступает в институт, знакомится с девушкой, которая постепенно становится для него самым близким и дорогим человеком. В какой-то момент их ласки приближаются к естественной грани. И вот здесь перед ним, как призрак, возникает воспоминание о двух «позорных» провалах. Он с ужасом чувствует, что неудача произойдет и на этот раз.

Начинается хождение по врачам (а это само по себе нелегко для человека, особенно, если он молод и болезненно самолюбив!), однако уролог и хирург единодушно отрицают какое-либо заболевание. Юноша несколько успокаивается. Его хватает еще на одну попытку к сближению. Но неотступные размышления о своей судьбе успели дать новые результаты: он вспомнил, что когда-то давно, еще в школе,

пытался заниматься онанизмом... До близости дело не доходит. Раздавленные тревогой, страхом, стыдом, половые центры отказывают с самого начала.

Теперь все ясно! Он — инвалид, несчастный и жалкий урод, погубивший свою молодость онанизмом. Он не смеет калечить судьбу дорогого ему человека. Прочь от любимой девушки! Да и стоит ли вообще жить с клеймом импотента? Больше попыток сближения не было. Была попытка самоубийства.

...Сейчас молодой человек кончает институт, у него замечательная жена и прелестная дочурка. Для восстановления его здоровья не понадобилось ни лекарств, ни физиотерапии, ни гипноза. Просто ему объяснили механику порочного круга. Просто разрушили страх — единственную причину им самим созданной «импотенции»...

О чем же он узнал?

Симптомы преходящей половой слабости бывают у любого здорового человека, как совершенно естественное физиологическое явление. Вся разница между здоровьем и неврозом в данном случае заключается в том, что здоровый человек, отдохнув или избавившись от волнений, возвращается к нормальной половой жизни. Для страдающего неврозом любое проявление слабости становятся генератором страха. Один из мощных источников этого страха — дикие представления о

«стыде».

Каждый согласится с тем, что только негодяй может издеваться над больным по поводу болезни глаз, перелома руки или язвы желудка. Но люди склонны к шуткам, если речь идет о половой недостаточности, как будто человек виновен в своем недуге, как будто он должен нести кару за то, что никоим образом от него не зависит! Находятся доморощенные философы, которые немедленно растолкуют, что «мужская сила» — это одно из древнейших проявлений мужских достоинств, унаследованное нами от далеких животных предков.

Ханжеская проповедь платонической любви в этом случае неуместна. Горячая, земная страсть прекрасна своими наслаждениями, силой, здоровьем. Но отношения между любящими друг друга

мужчиной и женщиной не должны выглядеть как некий поединок, где даже случайное проявление слабости одной из сторон оказывается причиной злобного торжества одержавшего верх противника.

На Западе до сих пор распространены идеи психологов, которые склонны выводить чуть ли ни все проявления человеческой активности — желание занять определенное место в обществе, борьбу за власть, агрессивность, стремление к господству — из первобытных инстинктов полового характера. Мы критикуем этих авторов за подмену сложных социальных закономерностей примитивным биологизмом. Но у последователей течения, о котором идет речь, есть еще одно заблуждение. Уверяя себя и читателей в том, что они выводят социальное из биологического, эти теоретики, на самом деле, перенесли на сферу половых отношений жестокие нравы конкуренции агрессивности и цинизма, почерпнутые в общественно-экономических и классовых формаций. И нечего взваливать на животных предков то, в чем они совсем не виноваты! Идеал грубого самца, перепутавшего любовь с насилием, пришел отнюдь не из сумрака первобытных пещер. Это всего лишь еще одна грань

«сверхчеловека» позднейшей конструкции, силой прокладывающего себе путь в дебрях феодального мракобесия и капиталистической конкуренции.

Человек — всегда человек, в труде, в борьбе за высокие общественные идеалы, в самых интимных своих проявлениях. Более того, именно в общении с близким ему существом должны проявиться благородство, такт, душевная чуткость и деликатность. Сколько нелепых обид,

сколько мучительных ран таит в своей ядовитой сердцевине глупая и подлая басня о «мужской неумолимости» и «мужской чести».

Возникновение вполне развитого полового чувства у женщины — тонкий и сложный процесс. Даже у очень любящей девушки момент замужества нередко окрашен страхом перед первым сближением. Нельзя забывать и о том, что половое удовлетворение иногда появляется у женщины позднее замужества, а в отдельных случаях даже после рождения ребенка. Все это протекает радостно и легко, если мужчина настойчив и деликатен, ласков и горяч. Но какую травму он наносит любимой, когда под влиянием все той же басни о «мужском

достоинстве» превращает брачную ночь в грубое насилие! Именно на этой почве может возникнуть вагинизм — рефлексорный спазм мышц промежности, стойко осложняющий половой акт болезненными ощущениями.

В определенных условиях «кодекс супер-мужчины» превращается в бумеранг, который обрушивается на самого мужчину, если он почему-либо оказался не вполне «супером». Тогда его ждет участь молодого человека, о судьбе которого мы рассказали, потому что стыд и мнимая беспомощность становятся мощным эмоциональным генератором, питающим замкнутый цикл торможения половых центров.

Здесь важно р а з о р в а т ь тормозную связь, функционирующую по циклической схеме: тревога — неудача — еще большее волнение — неудача и т. д. Как это сделать? Прежде всего, ослабить или снять тревогу, лишить предстоящую близость оттенка некоего испытания.

Если начало супружеской жизни требует от мужчины такта и деликатности в отношении женщины, то ни один врач не в состоянии помочь мужчине с функциональным расстройством половой деятельности так, как это способна сделать любящая женщина. Она должна помнить, что одним неосторожным словом, одной бездумной насмешкой может бросить дорогого ей человека в ловушку «невротического кольца».

В связи с этим необходимо остановиться на той разновидности мнимой неполноценности, которая обусловлена половой несовместимостью людей, пытающихся жить вместе. Чаще всего эта мнимая неполноценность наблюдается у женщин. Женщина может прожить с мужчиной длитель-

ное время, стать матерью его детей, так и не испытав чувства полового удовлетворения. Обычно полагают, что такая женщина холодна от природы, но скорее можно считать, что ее половой потенциал остался нереализованным.

Значительно реже, чем у женщин, мнимая неполноценность, как результат половой несовместимости, встречается у мужчин. Совершенно справедливо подчеркивая значение духовной близости, и общности интересов людей, создающих семью, мы почему-то не уделяем должного внимания вопросу об их половой пригодности для

совместной жизни. А потом негодуем, когда на наших глазах разваливаются «благополучные» семьи.

Одной из причин травматизации психики и невротических срывов нередко оказывается любовь без взаимности. Проблема неразделенной любви стала неременной принадлежностью брошюр, где рассматривается вопрос о противоречиях будущего общества. «Конечно,— восклицают авторы подобных брошюр,— и при полном коммунизме останутся источники тяжелых переживаний. Например, любовь без взаимности!»

Мы не станем утверждать, что жизнь человека будущего уподобится унылой идиллии райских куш. Человек — борец и искатель — всегда будет стремиться к большему, чем он уже овладел. Героизм, самопожертвование, драматические столкновения характеров — неизбежные спутники тех, кто идет впереди. Но ложное представление о роковом противоречии между страстной любовью и безразличием со стороны человека, к которому она бывает обращена, необходимо отбросить.

Весь тысячелетний опыт человечества свидетельствует о том, что вершину отношений между мужчиной и женщиной представляет любовь взаимная, сметающая, казалось бы, непреодолимые преграды на своем пути. Только разделенное влечение способно дать всю полноту того великого и прекрасного чувства, которое называется любовью. Чел-век органически не может быть счастлив в одиночку. Это справедливо для любой радости, для любого успеха. В наибольшей степени это справедливо для любви.

В культурном наследии почти всех народов можно найти поэтическую легенду о людях-половинках, созданных друг для друга и упорно ищущих свое второе «я». Может быть, дальнейшие успехи генетики еще откроют

нам, что эти легенды имеют свое реальное основание. Пока нам достаточно и того, что случаи идеальной общности любящих друг друга людей как нельзя лучше соответствуют представлению о встретившихся «половинках».

Говоря о «двух половинках», мы ни в коем случае не сводим это понятие к чисто физической гармонии. Дело не только в том, что без совпадения общественных идеалов, вкусов и стремлений не может быть сколько-нибудь устойчивого содружества. Дело еще и в том, что

для чисто половых отношений человеческие качества любящих имеют огромное значение. Как часто близость не достигает вершины потому, что не хватает нежности, такта, уважения к любимому, восхищения и гордости за него.

Нужно отвергнуть миф о неразделенной любви во имя того, чтобы человек, встретившийся с чувством, которое не находит ответа, не бился в тисках придуманной им безысходности, ревности и отчаяния. И пусть нам не приводят хрестоматийные примеры о великой безответной любви, породившей симфонию и поэмы. В истории художественного творчества неразделенная любовь сыграла свою плодотворную роль.

Отсутствие взаимности — верный признак, что встреча «половинок» не состоялась. Стоит ли сожалеть, если на смену любви без взаимности, мнимой любви, приходит истинная любовь?

Прежде чем попрощаться

Наш разговор подходит к концу. «Как, и это все?» — подумает иной читатель. Разве нельзя было рассказать о неврозе гораздо больше и обстоятельнее. Где же подробное описание симптомов, разнообразных форм невротических заболеваний, комплексных методов лечения, включающих лекарственные назначения и физиотерапевтические процедуры? В медицинском обиходе существует такое выражение:

«болезнь третьего курса». На третьем курсе института будущие врачи начинают впервые изучать проявления внутренних болезней. И вот некоторые студенты вдруг обнаруживают у себя признаки тех самых заболеваний, о которых написано в учебниках. Разумеется, никаких болезней у них нет, просто богатое юношеское

воображение слишком скоропалительно сопоставляет книжные знания со своими случайными ощущениями.

Книга не должна дать повода для «самодиагностики» невротических заболеваний, действительных и вымышленных, так как никакая брошюра не заменит врача. Это было бы вредно и бессмысленно.

Книга с самого начала имела иную цель: сообщить некоторые сведения о природе и сущности невротических заболеваний. Еще раз перечислю самое основное.

Невроз — преимущественное поражение эмоциональной сферы высшей нервной деятельности человека. Отрицательные эмоции страха, тревоги, стыда и беспомощности приобретают болезненную устойчивость и служат «энергетическим источником» разнообразных симптомов внешнего и внутреннего порядка. При этом заболевании полностью сохранены интеллект больного, критическое отношение к своему состоянию, контроль за своим поведением. Для невроза характерно возникновение замкнутых «колец самоусиления» невротических симптомов, когда впечатление, полученное из внешней или внутренней среды, возбуждает нервные центры эмоций, а это возбуждение, в свою очередь, делает следы впечатления, будь то мысль, образ или действие, навязчиво неодолимыми. Значит, путь к выздоровлению следует искать в физиологических механизмах эмоций.

С точки зрения физиолога отрицательные эмоции представляют специальный нервный аппарат, который включается при недостатке сведений, необходимых для удовлетворения жизненно важных потребностей. В сложном поведении человека эмоции как бы дополняют логическое мышление там, где оно испытывает трудности в поиске целесообразных решений. Возможность устранения нежелательных эмоций определяется их физиологической сущностью: это — или противопоставление данной потребности другой, более сильной, или ликвидация недостатка сведений.

Поскольку основу страха, тревоги, гнетущего беспокойства составляет не всегда осознаваемая потребность сохранения своего благополучия и здоровья в условиях явного непонимания того, как это сделать, мы должны противопоставить потребности самозащиты (или даже — потребности в болезни как средстве ухода от жизненных трудностей и конфликтов) мощную потребность в вы-

здоровлении. Такая потребность особенно сильна у того, кто стремится к целям, более значительным, чем забота о собственном благополучии, кто живет в гуще своего времени, а не в тесном мирке болезненных ощущений, заслонивших и отодвинувших окружающую действительность.

Что касается переживаний, навязанных болезнью, то в соответствии с законами эмоций мы должны разрушать невроз «изнутри», м а к с и м а л ь н о информируя больного о причинах и

механизмах его состояния. Неведение — первый союзник невротических заболеваний. Знание — лучшее лекарство.

Знание срывает с невротических симптомов завесу мнимой неодолимости, устраняет страх перед болезнью, встает преградой на путях циркуляции нервного возбуждения по «замкнутым кольцам самоусиления». Больше всего человека страшит неизвестность. Четкие представления о действительных силах «противника» позволяют организовать разумное и действенное сопротивление.

Надо отрешиться от бесплодных попыток преодолеть симптомы заболевания, навязчивые мысли и представления прямым волевым усилием. Такие попытки противоречат законам работы мозга и способны только ухудшить состояние больного. Наши чувства подвластны лишь косвенному влиянию через систему физических действий. Не бороться с навязчивыми мыслями, не «укреплять пошатнувшуюся волю», а последовательно и логично строить тактику своего внешнего поведения — вот истинная задача больного. Ослабление симптомов болезни, исчезновение тягостных переживаний, замена их ощущением бодрости и здоровья произойдут сами собой, если вы будете действовать настойчиво и продуктивно, а не хлопотать о чувствах, которые все равно недоступны волевому приказу. Вот, пожалуй, и все, что хотелось бы напомнить при расставании.

Общение с больными убедило меня, что, вне зависимости от индивидуальных особенностей заболевания, каждый раз приходилось сообщать им те сведения, которые изложены в брошюре. Правда, за недостатком времени разговор получался отнюдь не таким обстоятельным и систематичным, как на этих страницах. Вот оно — реальное преимущество лечения напечатанным словом!

А теперь давайте договоримся. Наверное, многие из вас, прочитав брошюру, тут же возьмутся за перо: «Вы пишете о женщине, которая боялась выходить из дома, а у меня... Мне непонятно то место, где вы говорите, что... Не можете ли вы уточнить, как следует поступать...» и т. д.

К сожалению, я не смогу ответить на подобные письма, и дело здесь, разумеется, не в «занятости» или нежелании. Дело в том, что пока я действительно ничего не могу до ба в и т ь к н а п и с а н н о м у на предыдущих страницах. Учитывая индивидуальные

особенности заболевания, лечение «по переписке» вряд ли целесообразно. В книге можно сообщить лишь сведения, полезные для многих людей. Помимо этого, каждый отдельный случай требует личного и непосредственного общения с врачом, тщательного осмотра, всесторонних исследований. Ни книга, ни письмо не в состоянии их заменить, тем более что автор — не лечащий врач-невропатолог, а физиолог, ищущий в эксперименте механизмы невротических заболеваний.

Мы расстаемся так же, как встретились: не зная друг друга. Но книжка прочитана, и с этой минуты лечебное слово неотвратимо работает на вас.

Павел Васильевич Симонов

Болезнь неведения

(Введение в психофизиологию неврозов)