

# «Образ я» и поведение

## Вадим Ротенберг

1. Защита от умного или умная защита
2. Что мы делаем, когда видим сны
3. Добиться и умереть
4. Самовосприятие и поисковое поведение
5. Философия иллюзий или, надо ли смотреть правде в глаза
6. Поисковая активность и социальная патология
7. Парадоксальный сон: парадоксы природы и парадоксы науки
8. Гипноз - мост к непознанному
9. Поведение и расщепленный мозг
10. Мозг и две стратегии мышления: парадоксы и гипотезы
11. Психология творчества
12. Парадоксы творчества
13. Две стороны мозга и парапсихология
14. Слабость образного мышления - проявления и последствия
15. Механизм формирования неврозов: психобиологический подход
16. Шизофрения - психобиологическая проблема
17. Анорексия: неправильно ориентированный поиск
18. До и после рождения (отношения с матерью)
19. Ребенок, родители, мир: классический треугольник
20. Преодоление "обученной беспомощности"
21. Два полушария и проблемы психотерапии
22. Философия и практика психологии

### Доктор Вадим Ротенберг.

Год рождения - 1941г. Окончил 1-й Московский Медицинский Институт в 1964г., аспирантуру в Лаборатории Нервных и Гуморальных Регуляций АН СССР в 1969г. Защитил докторскую диссертацию в 1979г. С 1990 года живет в Израиле. Старший лектор Тель-Авивского университета.

Область интересов: психофизиология сна здоровых людей и больных психическими и психосоматическими заболеваниями; проблема стресса; патогенез неврозов, шизофрении, депрессии, психосоматических заболеваний; нейропсихоиммунология; психофизиология межполушарных отношений; психофизиология памяти; психофизиология творчества; психология личности .

Автор концепции поисковой активности (экспериментальное обоснование которой проведено совместно с проф. В. В. Аршавским). Эта концепция связывает в единую систему представлений устойчивость организма к стрессу и заболеваниям (психическим и психосоматическим), поведение человека и высших животных, функцию быстрого сна и сновидений, роль мозговых катехоламинов, функциональную роль правого и левого полушария в восприятии мира , формировании "образа Я" и механизмах памяти. Это наиболее интегральная из всех современных психофизиологических концепций и она позволяет по-новому и в едином контексте взглянуть на многие актуальные проблемы медицины, психологии и физиологии и устранить целый ряд противоречий и парадоксов. Концепция носит философско-мировоззренческий характер. Основные ее положения были сформулированы между 1971 и 1980 гг., но многие конкретные аспекты были разработаны позже.

В последние годы его биография попала чуть ли не во все престижные биографические издания: Американские издания "Кто есть Кто в Мире" (1999, 2000), "Кто есть Кто в Науке" (1999), "Кто есть Кто в Медицине" и т.д.;

Английские издания Кембриджского Международного Биографического Центра: "Международная Регистрация Профилей" (1990), "Выдающиеся люди 20- го Века", "Выдающиеся Интеллектуалы 20-го Века" и т.д. Этим Центром он дважды (1993\4 и 1999\2000гг.) был признан Человеком Года.

Помимо научных публикаций на русском, английском, немецком и французском языках, В. Ротенберг является автором ряда публицистических статей и сборника стихотворений.

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

## **ЗАЩИТА ОТ УМНОГО ИЛИ УМНАЯ ЗАЩИТА**

Знаменитое предложение Сократа, адресованное каждому из нас, - "Познай самого себя" - к счастью, невыполнимо. К счастью, ибо исчерпывающее познание самого сложного явления природы - человеческой личности - означало бы остановку в развитии нашего коллективного разума, да и прогресса в целом. А потому процесс самопознания бесконечен.

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

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

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

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

Несколько лет тому назад один выдающийся американский психолог, с именем которого связано целое большое направление в психологии, опубликовал статью о сновидениях, в которой в качестве иллюстрации привел собственный сон. В этом сне он играл в карты с друзьями, и на руках у него были прекрасные карты, сплошные козыри. Однако как только он начал выбрасывать эти карты на стол, все они, одна за другой, превращались в мелочь, которую противники могли легко побить. Для любого

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

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

Воистину, прав Станислав Ежи Лец - "никому не рассказывайте своих снов, а вдруг к власти придут психоаналитики! "

Описано более двадцати способов психологической защиты, оберегающей личность от самодискредитации, а наше сознание - от нежелательных знаний. Они могут быть разделены на несколько групп в соответствии с механизмом действия. Есть защиты, блокирующие поступление информации на входе и не позволяющие видеть и слышать то, что может вызвать у человека чрезмерную тревогу или подорвать его самооценку. Когда в процессе острого спора, затрагивающего значимые для человека моральные аспекты, вы вдруг замечаете, что ваш собеседник как бы не слышит ваши наиболее сильные аргументы, с очевидностью выставляющие его в неблагоприятном свете - это значит, что в игру вступил этот механизм защиты. Закономерен вопрос - как же удастся человеку не услышать именно то, чего он слышать не должен, ведь это означает, что он как бы заранее знает то, от чего именно он должен защититься. На первый взгляд, мы попадаем в логический парадокс. Долгое время этот вопрос оставался без ответа. 20 лет назад я предложил решение, которое, может быть, не верно, но по крайней мере изящно.

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

Эта система перцептуальной защиты (защиты на уровне восприятия), как и все системы защиты, часто весьма изоцирена и включается при малейшем намеке на возможные неприятные новости. Тем не менее она не очень эффективна. Во-первых, она может не сработать, если по каким-то причинам предупреждающая информация отсутствует или не воспринята - и тогда то, что угрожает самооценке, попадает в мозг, воспринимается, и для защиты необходимо прибегнуть уже к другим механизмам. Во-вторых, она может срабатывать с большой избыточностью, принимая за сигнальную информацию нечто вполне безобидное, и в результате человек теряет часть необходимой ему информации. Наконец, при определенных условиях этот вид защиты может стать опасным для физического здоровья. Есть категория людей, которые любой намек на собственное физическое неблагополучие воспринимают очень лично. Они как бы не могут позволить себе болеть, ощущая болезнь как недостойную слабость. Уважение к себе

включает у них уважение к собственному организму. Для этих людей заболевание - своеобразная психотравма, крах самовосприятия. Перцептуальная защита не позволяет этим людям заметить неблагополучие в собственном организме и обратиться к врачу вовремя, а когда болезненные симптомы все же пробивают брешь в этой защите, нередко бывает уже поздно. Установлено, что женщины с таким типом защиты нередко просматривают первые признаки опухоли молочной железы. Врачи и близкие, знающие о существовании такого механизма защиты, должны быть особенно внимательны к любым симптомам у тех, кто не склонен обращать внимание на свое здоровье и вроде бы стыдится болеть.

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

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

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

Нередко рационализация принимает другой характер - человек борется во имя высших истин и справедливости, а в основе лежит все та же враждебность, вызванная опасением признать себя слабее и недостойнее. Вспомните, как Сальери в маленькой трагедии Пушкина объяснял себе покушение на убийство Моцарта необходимостью восстановить высшую справедливость в музыке. Невозможно подсчитать, сколько людей, якобы одержимых жертвенностью или благородным негодованием, в действительности борются за сохранение "лица" при совершении отнюдь не благородных поступков. Но не спешите бросать упрек - он не по адресу, ибо человек не повинен в деятельности своих механизмов защиты. Однако если вы понимаете, как они срабатывают, вы можете своим поведением нейтрализовать их негативное действие на благо себе и партнера. Главное, что необходимо помнить - не старайтесь нанести удар по самоуважению другого, ибо его защитные механизмы постараются трансформировать ваш удар в бумеранг сокрушительной силы.

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

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

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

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

## **ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА ВИДИМ СНЫ**

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

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

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

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

"Быстрый сон", а значит и сновидения, занимают около 1/5-1/4 всего сна. Это состояние регулярно 4-5 раз повторяется в течение ночи, и значит каждый из нас каждую ночь от рождения до смерти просматривает не менее 4 сновидений. Чаще всего мы их не запоминаем, потому что не пробуждаемся в это время. Если здорового человека регулярно будить в "быстром сне", он в 90 случаев рассказывает увиденный сон. Более того, это состояние очень важно для мозга и организма. Если человека или животное регулярно будить в самом начале "быстрого сна", не давая видеть сновидения, то в ту ночь, когда им дадут отоспаться без помех, "быстрый сон" значительно увеличивается, занимая порой половину всего сна.

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

Животных обычно лишают "быстрого сна", помещая их на маленькую деревянную площадку в бассейне с водой. Когда наступает "быстрый сон", мышечный тонус падает, животное сваливается в воду и просыпается. Если продолжать эксперимент достаточно долго, то в этих условиях животное нередко погибает, хотя его систематически кормят и поят. Лишь недавно ученые осознали, что гибель происходит вследствие сочетания двух факторов: стресса, связанного с невозможностью активного поведения, и лишения "быстрого сна". Каждый из этих факторов в отдельности к гибели не приводит, а вот их сочетание оказывается непереносимым. Для понимания роли сновидений этот факт очень важен.

Человека на маленькую площадку в бассейне не поместишь. Поэтому у людей "быстрый сон" устраняют, пробуждая человека при первых физиологических признаках этого состояния. Было много споров о влиянии такого лишения "быстрого сна" на дальнейшее поведение человека. В некоторых исследованиях подавление "быстрого сна" вызывало даже галлюцинации. Но это оказалось достаточно редким исключением. Гораздо более постоянным эффектом лишения сновидений является изменение в механизмах психологической защиты. Было показано, что лишение сновидений усиливает механизм вытеснения: человек "забывает" именно те события, которые ему наиболее неприятны и угрожают его самовосприятию. Однако такое "забывание" не проходит безболезненно: человек становится более тревожным и напряженным, и он менее защищен от стресса.

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

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

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

Но задумаемся на минуту: не слишком ли мал коэффициент полезного действия сновидений, если их основная функция - решение сложных творческих задач? Сколько серьезных открытий, совершенных во сне, известно человечеству? Полагаю, что пальцев рук или, в крайнем случае, и ног хватит для перечисления. А между тем миллиарды людей каждую ночь на протяжении десятилетий видят по 4-5 снов. Было бы неэкономно со стороны природы создать механизм со столь низким КПД, если даже каждое открытие бесценно. Кроме того, в состоянии творческого экстаза потребность в сне уменьшается, а с ним и потребность в "быстром сне". Создается совсем уже парадоксальная ситуация: сновидения нужны для творчества, а в момент наивысшего творческого подъема их становится меньше.

А в довершение всего недавно экспериментально доказано, что даже когда после сна со сновидениями приходит решение проблемы, сама проблема не всегда фигурирует в сновидении. То есть сновидение опосредованно оказывает положительное влияние на творческую активность, решая какие-то другие задачи и внутренние конфликты. Интересно, что и значимые эмоциональные проблемы далеко не всегда сами представлены в сновидениях. Психологи и психоаналитики обнаружили, что сновидения могут способствовать укреплению психологической защиты и освобождению от груза неразрешенных конфликтов, даже если сами эти конфликты никак не представлены в содержании сновидения. Как и в ситуации с решением творческих задач, реальный конфликт и реальная психологическая проблема может быть подменена в сновидениях совершенно другой. Но если эта воображаемая другая проблема решается успешно, то сновидение выполняет свою приспособительную функцию и способствует эмоциональной стабилизации. Кроме того, если признать, что участие в психологической защите является основной функцией сновидений, то как объяснить функцию сновидений у животных? У них ведь нет ни внутренних конфликтов, ни механизмов психологической защиты.

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

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

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

В действительности тот же принцип используется и в психотерапии, когда вместо того, чтобы бесполезно бороться с ситуацией, которая выглядит нерешаемой, человека ориентируют на самореализацию в других сферах жизни. И неожиданно для него самого конфликт утрачивает свою остроту или даже находит нестандартное решение. Важно только, чтобы человек не утрачивал способности к поиску - важно и для здоровья, и для решения различных проблем. Вот это восстановление поисковой активности и является центральной задачей сновидений.

## **ДОБИТЬСЯ И УМЕРЕТЬ**

Эта глава будет посвящена изложению концепции поисковой активности, о которой я вкратце упомянул в главе о сновидениях. Концепция поисковой активности была создана... от безвыходности. В учении о стрессе, в науке о происхождении психосоматических заболеваний накопилось слишком много противоречий. К психосоматическим относятся заболевания, в происхождении которых решающая роль принадлежит психическому, эмоциональному фактору. Это язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, многие аллергические и некоторые эндокринные

заболевания. В последнее время к этому списку все чаще добавляют опухоли, особенно злокачественные. Таким образом, психосоматические заболевания являются наиболее разрушительными и стоят на первом месте среди причин смерти и инвалидности.

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

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

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

В этой связи заслуживает внимания другой интересный факт: у многих бывших узников концлагерей, которые при освобождении были здоровы, заболевания начались через некоторое время после освобождения, на фоне гораздо более благополучных условий и лучшего настроения. В медицине такой феномен известен давно и получил название "болезней достижения". До тех пор, пока человек борется за какую-то особо важную цель - не важно, карьера это, идея или внимание любимой женщины, он здоров, хотя трудности при достижении цели нередко портят ему настроение. Но вот цель достигнута, победа одержана. Если это была конечная цель, из тех, о которых говорят: "Добиться и умереть" - эта метафора, к сожалению, нередко воплощается в реальность, - появляется депрессия, иногда вплоть до самоубийства, или психосоматические заболевания. Мы назвали этот синдром "синдромом Мартина Идена" - помните этого героя Джека Лондона, который успешно боролся со всеми трудностями жизни и неудачами, но не сумел справиться с успехом? А мои друзья, работавшие в московской Академической поликлинике для научных работников, придумали собственный термин: "Постдиссертационный синдром". Человек делает диссертацию, преодолевая одно препятствие за другим, и при этом вполне здоров, а потом достигает вожденной цели - защищает диссертацию - и вскоре попадает в больницу. Впрочем, этого никогда не случалось, если диссертация рассматривалась не как финал всех усилий и право на заслуженный отдых, а как трамплин для более творческой работы.

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

Концепция поисковой активности отвечает на эти вопросы. Я создал эту концепцию в творческом содружестве с прекрасным физиологом, доктором биологических наук В. В. Аршавским, и мы обобщили исследования, проведенные на людях и животных. И в экспериментах на животных было показано, что положительные эмоции могут снижать сопротивляемость организма, а явные отрицательные эмоции -



такие, как страх или ярость, могут эту сопротивляемость повышать. Ибо водораздел проходит не по знаку эмоций, а по характеру поведения. До тех пор, пока человек или животное, даже испытывающее страх или гнев, сохраняет поисковое поведение, его здоровью ничего не угрожает.

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

В этом фундаментальном законе, связывающем поисковое поведение со здоровьем, заложен глубокий философский смысл. Поисковая активность сама по себе требует серьезных усилий и больших энергетических затрат. Она толкает человека или животное на поиск неизведанного, нового, необычного, даже потенциально опасного. Легче - не искать, легче жить по стереотипам, заранее безошибочно предугадывая последствия каждого шага. Но если каждый член сообщества откажется от поиска, то не только он остановится в своем внутреннем развитии - остановится прогресс всей популяции в целом, остановится, если говорить о человеческом обществе, развитие цивилизации. Даже развитие мозга каждого индивида в большой степени зависит от поискового поведения, и в то же время высокоразвитый мозг в большей степени способен к организации такого поведения. Когда мы говорим - поведение - мы имеем в виду поведение в самом широком смысле слова: сюда относятся и "психическое поведение" - мысли, фантазии, творчество - важно только, чтобы процесс мышления не носил стереотипный, рутинный характер.

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

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

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

Если поисковая активность так важна для индивида и более того - для развития популяции, то почему же поведение отказа не исчезло в процессе эволюции как вредное и лишнее? Скорее всего, потому что каждый индивид на раннем этапе своего развития, в младенчестве получает неизбежный опыт

пассивного, зависимого поведения; его собственные физиологические и психологические возможности для поискового поведения еще не сформировались, они формируются только постепенно и при активной поддержке родителей. Если же эта стимулирующая поддержка, позволяющая преодолеть исходный страх перед поиском, выражена недостаточно, то пассивная позиция закрепляется и в будущем при каждой очередной сложности способствует поведению отказа, капитуляции. Таким образом, от нашего воспитания зависит не только поведение детей, но и их здоровье.

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

Постоянные наказания, особенно подавление инициативы, так же блокируют поисковое поведение, как и безоговорочное и безудержное поощрение, стремление защитить ребенка (да и взрослого) от любых усилий. Судьба СССР - грандиозный эксперимент, показывающий, к чему приводит подавление поискового поведения. Отказ от поиска характеризовал и верхи, и низы великой державы. Сложилась ситуация, когда низы не хотели и не умели жить ни по-старому, ни по-новому, а верхи не умели управлять ни по-старому, ни по-новому. Ибо слишком долго для прорыва наверх требовалась не инициатива, а соблюдение стереотипных правил игры.

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

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

## **САМОВОСПРИЯТИЕ И ПОИСКОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

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

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

время наивное животное, еще не прошедшее длительной обработки, быстро пробовало нажать на рычаг и тем самым начинало контролировать ситуацию. Следовательно, при выработке обученной беспомощности животное учили, что от его поведения ничего не зависит.

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

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

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

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

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

что его неудачи обусловлены его личными дефектами, не поддающимися исправлению, более подвержен обучению беспомощности, чем тот, кто связывает неудачи с внешними обстоятельствами.

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

В предыдущей главе, обсуждая соотношение поисковой активности и здоровья, мы писали об узниках концлагерей, которые сумели уцелеть и даже сохранить физическое здоровье в этих нечеловеческих условиях. Некоторые выдающиеся психологи, такие, как В. Франкл и К. Беттельхейм, также пережившие концлагерь, поделились своими наблюдениями на этот счет. Устойчивее всех оказались те, кто совершал необязательные поступки: регулярно умывался, делал гимнастику, следил за своей одеждой, старался помочь другим. Соблюдение этих простых, на первый взгляд, правил поведения требовало в условиях концлагеря высокой самодисциплины и серьезных усилий, ибо гораздо легче и естественнее было махнуть на все рукой и плыть по течению. Течение, однако, влекло напрямик в воды Стикса, к преждевременной гибели, а в этих необязательных, нерегламентированных поступках проявлялось поисковое поведение.

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

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

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

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

при первой же возможности они открыли юридические конторы и инженерные бюро, заняли кафедры в университетах и места в новых больницах. Пример, достойный изучения и подражания.

Только высокое уважение к себе позволяет отнестись к сложной ситуации как к игровой: этот ход не удался, попробуем другой; этот шаг оказался ошибочным, зайдем с другой стороны. Уинстон Черчилль писал: "Если дверь не открывается, разбегись и толкни. Если она все равно не открылась, разбегись подальше и толкни сильнее." Если все еще не удалось, значит разбег должен быть больше, а толчок более сильным. Но ведь каждый удар о закрытую дверь сопровождается ушибом, порой весьма болезненным. Чтобы не отказаться от попыток, надо относиться к болезненным ударам как к естественному условию игровой ситуации. В азарте игры боль переносится легче. Но это возможно только тогда, когда удар не приходится по самолюбию и человек сохраняет способность пошутить над собственной неудачей. Английский премьер доказал собственной судьбой справедливость своих слов. Когда после победного завершения войны англичане отправили в отставку того, кто вдохнул в них энергию сопротивления Гитлеру, Черчилль не смирился с поражением и вскоре вновь стал премьером. Ему помогла неистощимая поисковая активность, опиравшаяся на несокрушимую веру в самого себя. И она же помогла ему сохранить работоспособность и здоровье до 90 с лишним лет, несмотря на нарушение всех медицинских рекомендаций, избыточный вес, малоподвижность, гаванские сигары и коньяк.

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

## **ФИЛОСОФИЯ ИЛЛЮЗИЙ ИЛИ, НАДО ЛИ СМОТРЕТЬ ПРАВДЕ В ГЛАЗА**

*"Предположим, тебе удалось пробить головой стену. Что ты будешь делать в соседней камере?"*  
Станислав Ежи Лец

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

Группе здоровых испытуемых и группе больных депрессией предлагалось выполнить серию не очень сложных технических задач. Особенность эксперимента состояла в том, что результативность испытуемого при выполнении этих задач зависела не только от его усилий и умения, но и от скрытого вмешательства экспериментатора, который мог способствовать успеху или, напротив, неудаче. Таким образом, ситуация не полностью контролировалась испытуемым, и он был предупрежден, что возможно вмешательство внешних факторов, влияющих на решение, но не знал, как часто эти факторы будут вмешиваться. Именно это и предлагалось ему оценить по завершении эксперимента. Иными словами, ему предлагалось определить, в какой степени он сам контролировал ситуацию, а в какой степени ситуация была под контролем внешних сил. Предполагалось, что здоровые испытуемые оценят ситуацию более адекватно, чем депрессивные больные; ожидалось, что больные в силу их пассивности и низкой самооценки, будут чаще приписывать себе ответственность за неудачи, тогда как успех будут воспринимать как следствие внешних воздействий. Результат эксперимента опроверг это предположение и вызвал изумление экспериментаторов. Оказалось, что депрессивные больные значительно точнее

оценивают степень своего контроля над ситуацией, причем не только при неудачах, но и в случае успеха. Здоровые же испытуемые продемонстрировали явно выраженную тенденцию переоценивать собственный вклад в успех и считали, что это они контролируют ситуацию и добиваются удач, хотя на самом деле экспериментатор им подыгрывал. Таким образом, здоровые люди оказались склонны к необоснованному оптимизму и завышению своих возможностей, тогда как депрессивные больные проявили неожиданную точность в своих оценках и самооценках.

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

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

следующий пример. Каждый человек смертен, и перед неизбежностью собственного исчезновения любая активность может считаться бессмысленной. Это объективная реальность, и депрессивные больные нередко ее осознают. Но здоровые люди наделены способностью игнорировать эту реальность и продолжать активное поведение, руководствуясь иллюзией бессмертия, воспринимая неминуемую смерть как абстракцию. Если бы не эта иллюзия, не этот необоснованный оптимизм, смерть каждого из нас наступила бы раньше, из-за отчаяния и депрессии. Но еще важнее, что остановилось бы все развитие человечества, имеющее гораздо большее значение, чем судьба каждого из нас в отдельности, ибо все общество превратилось бы в большую палату депрессивных больных. Следовательно, тот факт, что за стеной действительно находится соседняя камера, отнюдь не означает, будто биться головой о стену совершенно нелепо - глядишь, в результате и камера расширится.

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

## **ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ**

В предыдущих главах я довольно подробно обосновал концепцию поисковой активности (созданную всего лишь 20 лет назад и потому все еще воспринимаемую научным сообществом в качестве новой и оригинальной). Согласно этой концепции, активное поведение в условиях неопределенности (поисковое поведение) является важнейшим фактором соматического здоровья, предотвращает возникновение психосоматических заболеваний и повышает устойчивость организма к стрессу. Напротив, отказ от поиска является неспецифической и универсальной предпосылкой к развитию самых разнообразных форм патологии.

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

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

Лет 15 назад у меня возникла дискуссия с видным немецким психиатром и философом, основателем движения "Динамическая психиатрия" Г. Аммоном. Аммон развивал представления о двух типах агрессивности: деструктивной, т.е. разрушительной (этот вид агрессивности подробно описан классическим психоанализом) и так называемой конструктивной агрессивности. Под последним термином Аммон подразумевал, в сущности, то же самое, что я называл поисковым поведением, но только с

положительным знаком: сюда относится активное и полезное преобразование мира, творчество, открытость по отношению к новому и т.п. К сожалению, само понятие агрессивности имеет слишком отрицательную репутацию и даже прилагательное "конструктивная" не может эту репутацию изменить, поэтому я предпочитаю термин "поисковое поведение", тем более, что за этим термином стоят объяснения конкретных механизмов воздействия поведения на здоровье и серьезные философские обоснования. Однако поисковое поведение не дифференцирует конструктивное и деструктивное поведение, а для анализа социальных последствий это весьма желательно.

Итак, вернемся к дискуссии с Аммоном. Как выдающийся гуманист, Г. Аммон придавал конструктивной агрессивности высокую моральную ценность и предположил, что этот тип агрессивности преобладает у здоровых творчески ориентированных людей, тогда как деструктивная агрессивность характеризует асоциальных психопатов (личностей без сформированных социальных установок) и больных с психосоматическими заболеваниями. Аммон полагал, что при психосоматических заболеваниях деструктивная агрессивность направлена не против общества, а против самого человека. Я же, исходя из концепции поисковой активности, возражал против такого представления и предположил, что психосоматические больные характеризуются низким уровнем как конструктивной, так и деструктивной агрессивности. Исследования, проведенные в школе Аммона, подтвердили мою точку зрения: психопаты по уровню агрессивности (преимущественно деструктивной, но отчасти и с включением конструктивных элементов) оказались противоположны психосоматическим больным, у которых оба вида агрессивности приближаются к нулевой отметке, по крайней мере в период обострения заболевания. Аммон описал этот феномен как дефицит агрессивности, я же предпочитаю говорить о снижении поисковой активности, независимо от ее направленности. Из этих исследований вытекают два важных вывода: во-первых, поисковая активность может быть разрушительной и представлять опасность для социума, во-вторых, даже в этом случае она сохраняет свое защитное влияние на здоровье.

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



ситуация: администратор еще может найти общий язык, договориться со своими реальными конкурентами - такими же карьеристами, как он сам, но не может примириться с существованием собственного одаренного сотрудника, повышающего рейтинг его лаборатории.

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

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

## **ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СОН: ПАРАДОКСЫ ПРИРОДЫ И ПАРАДОКСЫ НАУКИ**

40 лет назад был открыт феномен парадоксального (быстрого) сна, сопровождающегося сновидениями. Его назвали парадоксальным, потому что выраженная активация мозга в этот период сна, сопоставимая с активацией мозга во время самого напряженного бодрствования парадоксальным образом сочеталась с максимальным расслаблением мышечной мускулатуры. Было быстро установлено, что и у человека, и у животных парадоксальный сон появляется со строгой периодичностью (у человека до 4-5 раз за ночь) и что мозг сопротивляется любой попытке искусственно предотвратить появление этого вида сна. За последние десятилетия наука о сне развивается экстенсивно, ежегодно растет число публикаций в журналах и монографиях (достигая сегодня уже 1500 в год), но одновременно растет число фактов, не получающих достаточного научного объяснения и, на первый взгляд, противоречащих друг другу. Парадоксальным образом ведущие исследователи стараются избегать обсуждения этих противоречий и как бы по молчаливому соглашению обходят их в своих публикациях. Этот заговор молчания становится опасен для дальнейшего развития науки, ибо, по большому счету, наука - это не реестр фактов, а их объяснение и сведение в определенную систему взглядов. Вот почему организационный комитет II Всемирного Конгресса по сну, состоявшегося в сентябре 1995 г. на Багамских островах, охотно принял предложение профессора В. Ковальсона организовать в рамках Конгресса специальное обсуждение "Парадоксы парадоксального сна". Мне и профессору М. Жуве - безоговорочно признанному лидеру мировой науки о сне - было предложено председательствовать на этом обсуждении, которое по составу

участников было самым представительным на Конгрессе. В числе участников был президент Конгресса профессор А. Рехтшаффен, чей атлас по анализу структуры сна используется во всем мире; последние 10 лет профессор А. Рехтшаффен в своей знаменитой лаборатории в Чикаго проводил у животных депривацию (подавление) всего сна и парадоксального сна и обнаружил, что лишение парадоксального сна неизбежно приводит животных к гибели, если животное помещено на небольшую площадку, со всех сторон окруженную водой, и таким образом никакое активное поведение невозможно. В то же время конкретной причины гибели животных чикагской группе исследователей найти не удалось. Результаты эти тем более удивительны, что по данным профессора В. Ковальзона, полное лишение парадоксального сна, но осуществляемое не на водной площадке, а с помощью прямого раздражения мозга в условиях свободного поведения, не приводит ни к каким катастрофическим последствиям. Проблема становится еще более сложной, если учесть, что лишение парадоксального сна у больных депрессией не только не приводит к отрицательным результатам, но и очень часто способствует уменьшению депрессии. Разумеется, у больных никогда не проводят столь длительную депривацию парадоксального сна, как в экспериментах на животных, но в данном случае важна противоположная направленность тенденций: при лишении парадоксального сна по методу "водной площадки" есть тенденция к снижению резистентности и гибели, депривация по методу Ковальзона оказывается нейтральной, а лишение парадоксального сна и сновидений у депрессивных больных имеет даже лечебный эффект. Так нужен ли организму парадоксальный сон, всегда ли он нужен одинаково и если все-таки нужен, то зачем? В это противоречие вносят свою существенную лепту и данные по филогенезу. Согласно классическим исследованиям, зачатки парадоксального сна появляются только у птиц, он отсутствует у более примитивных видов животных и достигает максимального развития у высших млекопитающих и человека. Следовательно, чем более высокое место занимает животное на иерархической лестнице интеллектуального развития, тем больше у него парадоксального сна. Но и здесь не обходится без парадоксов. Такое высокоразвитое животное, как дельфин, чей мозг по своим возможностям уступает только человеческому, либо совсем лишен парадоксального сна, либо имеет его в мизерных количествах. Это данные доктора Л. Мухаметова - еще одного участника совещания. Если дельфин обходится без парадоксального сна, значит, нет соответствия между уровнем развития мозга и потребностью в парадоксальном сне. К этому же выводу, на первый взгляд, подталкивают и данные онтогенеза: парадоксального сна особенно много вскоре после рождения ребенка, когда он занимает 40-50% от всей длительности сна, а с возрастом его представленность уменьшается вдвое. Таким образом, динамика парадоксального сна в онтогенезе противоположна его динамике в филогенезе, что также требует объяснения. В обсуждении приняли участие профессор Р. Картрайт из Чикаго и один из лидеров бостонской группы исследователей Р. Гринберг. С именами этих ученых связаны пионерские исследования роли парадоксального сна в психической жизни человека. Они убедительно показали, что у здорового человека парадоксальный сон и связанные с ним сновидения обеспечивают адаптацию к эмоциональному стрессу, играют важную роль в механизмах психологической защиты, способствуют усвоению непривычной и травмирующей информации, противоречащей прошлому опыту. Согласно Р. Гринбергу, в сновидении происходит как бы приспособление "неудобной", конфликтной информации к привычным представлениям и установкам поведения, к сформировавшимся ранее механизмам психологической защиты. Эксперименты с депривацией парадоксального сна, проведенные в лабораториях этих ученых, подтвердили, что лишение этой фазы сна приводит к изменению всей иерархии психологической защиты, к усилению вытеснения, к психологической дезадаптации. Такое понимание функции парадоксального сна помогает объяснить повышенную потребность в этом типе сна при депрессии, проявляющуюся ранним появлением первого эпизода парадоксального сна (иногда - через несколько минут после засыпания вместо положенных 80-100 минут), а в ряде случаев - и увеличением его общего содержания в ночном сне. Однако такое представление о защитной функции парадоксального сна находится в очевидном противоречии с приведенными выше данными о терапевтическом действии его депривации при депрессии: если этот сон так важен для психологической адаптации и его потребность при депрессии повышена, то каким образом его подавление помогает освободиться от депрессии? Кроме того, из представлений об адаптивной функции парадоксального сна и сновидений при эмоциональном стрессе, казалось бы, однозначно следует, что в условиях стресса парадоксальный сон должен увеличиваться и адаптация возможна только при его увеличении. Экспериментальные исследования выявляют, однако, значительно более сложную картину: в некоторых случаях и у людей, и у животных стресс приводит к увеличению парадоксального сна, но в других случаях происходит его уменьшение, и притом с очень хорошим эффектом - благополучным преодолением стрессовой ситуации. Увеличение или уменьшение парадоксального сна не зависит от характера стресса - один и тот же стресс может вызвать у одних

субъектов увеличение, а у других - уменьшение представленности парадоксального сна, и в результате в целом для группы эффект может выглядеть как нулевой. Какие же факторы определяют изменение сна в стрессе и как это изменение связано с функцией парадоксального сна? Вопрос остается открытым. Весьма сложна роль парадоксального сна в усвоении новой информации, в обучении и запоминании. С одной стороны, показано, что для запоминания материала, не находящегося в противоречии с прошлым опытом и не требующего творческого подхода, парадоксальный сон не играет существенной роли: он не увеличивается в процессе такого обучения и усвоение такой информации не страдает при его депривации. Для запоминания непривычной информации, к усвоению которой субъект исходно не готов, парадоксальный сон нужен: только после его увеличения наступает критический перелом в процессе обучения, а депривация не позволяет достичь существенных успехов. Но, с другой стороны, известно, что состояние творческого подъема в процессе решения задач, значимых для человека и требующих небанального подхода, нередко сопровождается уменьшением потребности в сне, его укорочением - и прежде всего за счет уменьшения длительности парадоксального сна. Стимуляторы центральной нервной системы, такие, как амфетамин, улучшают запоминание, способствуют обучению - и в то же время подавляют парадоксальный сон. Наконец, один из участников обсуждения, канадский психолог профессор К. Смит показал во многочисленных исследованиях, что увеличение парадоксального сна происходит не только в процессе обучения, до закрепления в памяти нового материала, но и через некоторое время после такого закрепления. Смысл этого увеличения остается не вполне понятным: если парадоксальный сон нужен для закрепления материала в памяти, то после завершения этого процесса потребность в парадоксальном сне должна снижаться. Наконец, еще один очень серьезный вопрос, обсуждавшийся на этом увлекательном заседании, - можно ли считать, что парадоксальный сон всегда выполняет одну и ту же функцию? Нельзя ли говорить о качественных отличиях между функционально полноценным и функционально неполноценным парадоксальным сном? Я выдвинул эту гипотезу много лет назад на основании результатов моих исследований: оказалось, что у эмоционально высоко чувствительных, но здоровых людей парадоксальный сон насыщен яркими сновидениями; в стрессовой ситуации их становится больше и они становятся более яркими и необычными, и при этом сохраняется психическое здоровье. В то же время у больных психическими и психосоматическими заболеваниями, несмотря на их еще более выраженную, чем у здоровых, эмоциональную чувствительность и уязвимость, сновидений меньше, они менее красочны и подробны, бедны образами и событиями. Обеднению сновидений сопутствуют и физиологические изменения парадоксального сна: пульс во время этой стадии сна претерпевает менее выраженное учащение по сравнению со здоровыми, а электрическое сопротивление кожи снижается. Эти данные были подтверждены позднее в других лабораториях мира и, в частности, одним из участников обсуждения профессором Мендельсоном. Он показал также, что в процессе успешного лечения психически больных число отчетов о сновидениях увеличивается, что может свидетельствовать о восстановлении функциональных возможностей парадоксального сна.

В процессе обсуждения я высказал предположение, что представление о функционально полноценном и функционально неполноценном парадоксальном сне в сочетании с концепцией поисковой активности может помочь устранить многие из перечисленных противоречий. Я много писал о концепции поисковой активности в этой книге, поэтому лишь кратко повторю ее основные положения:

1. Поисковая активность - это активность, направленная на изменение ситуации (или изменение отношения к ней) без определенного прогноза результатов, но при постоянном их учете. Сам процесс поисковой активности независимо от результата повышает резистентность и стрессоустойчивость организма.
2. Отказ от поиска создает предпосылки для снижения стрессоустойчивости и развития заболеваний.
3. Быстрый (парадоксальный) сон способствует восстановлению поисковой активности (по крайней мере на уровне психической деятельности в сновидениях) и компенсирует состояние отказа от поиска.
4. Поведение в бодрствовании, включающее выраженную поисковую активность, снижает потребность организма в быстром сне, тогда как отказ от поиска повышает потребность организма в этой фазе сна.

Одним из очень сильных аргументов в пользу концепции являются результаты эксперимента видного американского физиолога, участника обсуждения, профессора А. Моррисона. Он показал, что когда в мозгу животного разрушают нейроны, ответственные за падение мышечного тонуса в парадоксальном сне, и в результате тонус не падает, то животное как бы участвует в своих сновидениях и совершает сложное поведение, которое, по мнению, Моррисона, точнее всего можно квалифицировать как исследовательско-поисковое. Рассмотрим, как вышеуказанная концепция может помочь в разрешении парадоксов.

I. При депривации парадоксального сна на маленькой площадке, окруженной водой, создаются условия, препятствующие активному поисковому поведению в бодрствовании, и одновременно животному не позволяют скомпенсировать это состояние в парадоксальном сне. Действуют сразу два фактора: формируется состояние, повышающее потребность в парадоксальном сне, и не позволяют эту потребность удовлетворить. Хронический дефицит поисковой активности приводит к гибели животного.

В то же время депривация парадоксального сна методом стимуляции мозга в условиях свободного поведения не сопровождается повышенной потребностью в этой стадии сна (нет отказа от поиска) и поэтому нет фатального исхода.

II. У больных депрессией есть отказ от поиска и повышена потребность в парадоксальном сне. Но даже в тех случаях, когда парадоксальный сон увеличен, эта потребность не удовлетворяется, потому что парадоксальный сон качественно неполноценен. Более того, в сновидениях депрессивных больных часто господствуют сюжеты и настроения, соответствующие реакции капитуляции в бодрствовании, и это усиливает отказ от поиска. Устранение таких сновидений депривацией парадоксального сна или всего сна может оказать положительный эффект. Здесь надо учесть также еще одно обстоятельство: лишение сна - нелегкая и необычная задача для депрессивного больного, требующая от него значительной мобилизации. И сам факт того, что ему с этой задачей справиться удастся (а перед большинством других жизненных задач он пасует), повышает его самооценку, его ощущение контроля над ситуацией и имеет положительный эффект.

III. Данные по филогенезу и онтогенезу не только не противоречат концепции, но и хорошо с ней согласуются. Парадоксальный сон должен впервые появляться на достаточно высокой ступени филогенетической лестницы, когда уже созрели мозговые механизмы поискового поведения и оно стало возможным. С другой стороны, ранние этапы онтогенеза высокоразвитых животных характеризуются беспомощностью, зависимостью от родителя, на этих этапах легко формируется и закрепляется отказ от поиска, так что особенно необходим механизм, компенсирующий это состояние. Крайне интересны в этой связи данные об отсутствии парадоксального сна у дельфина. Это животное постоянно находится в активном движении, активно следит за средой и взаимодействует с ней. Даже спит он всегда только одним полушарием, а другое бодрствует и руководит активным поведением. При такой круглосуточной поисковой активности просто нет необходимости в быстром сне. Если же дельфин лишается возможности активной жизни и не устанавливается активная дружба с экспериментатором, он быстро погибает, ибо лишен защитных механизмов, компенсирующих отказ от поиска.

IV. Изменение сна в условиях стресса определяется характером поведения субъекта в стрессовой ситуации. Если это поведение характеризуется доминированием поисковой активности, даже если она сопровождается неприятными эмоциональными переживаниями, потребность в парадоксальном сне снижается, его доля в ночном сне уменьшается безо всякого ущерба для здоровья. Если же поведение отражает отказ от поиска, потребность в парадоксальном сне растет, но в зависимости от адаптивных возможностей субъекта эта потребность может удовлетворяться или нет. В первом случае увеличивается длительность парадоксального сна и его насыщенность сновидениями, в которых субъект ведет себя активно. Во втором случае длительность парадоксального сна может даже уменьшиться, а если она увеличена, то насыщенность этого сна сновидениями недостаточна и позиция субъекта в сновидении пассивна.

Состояние отказа от поиска тормозит все психические функции: память, творческую активность и т.п. Между тем при столкновении с новыми и необычными обстоятельствами и задачами риск возникновения отказа от поиска весьма велик. Поэтому парадоксальный сон, устраняющий это состояние, может влиять на память не прямо, а опосредованно, устраняя препятствия в виде отказа от поиска именно

в процессе обучения сложным задачам. Какова роль парадоксального сна на более поздних этапах закрепления информации, еще предстоит выяснить, но и в этой сфере данные не противоречат концепции поисковой активности.

Решение парадоксов, предлагаемых природой, - задача увлекательная и благодарная, стимулирующая поисковую активность. А вот решение психологических парадоксов, связанных с позицией ученых, - задача куда более сложная. Как объяснить, почему виднейшие специалисты систематически уклоняются от открытого обсуждения самых насущных и острых проблем в науке, которой отдали всю свою жизнь, и ведут себя так, как будто бы никаких противоречий не существует и никаких подходов к решению этих противоречий не предложено? Должен с сожалением констатировать, что и на этом уникальном заседании на Багамских островах, где удалось собрать за одним столом всех, определяющих современное лицо науки о сне, открытого и острого диалога не получилось, несмотря на все мои старания. Может быть, ответом на этот вопрос может служить реплика профессора Фогеля, впервые предложившего депривацию быстрого сна для лечения депрессии. На одном из заседаний Конгресса, где он председательствовал, я спросил присутствующих: "А что, парадоксальный сон, выполняющий важную приспособительную функцию у здоровых людей и животных, - это тот же самый парадоксальный сон, лишение которого помогает при депрессии?" Вопрос повис в воздухе, заседание закрыли, и проходя мимо меня, профессор Фогель шепнул мне: "Никому не рассказывайте, но этот вопрос не дает мне спать не один год". Может быть, если бы уважаемый профессор и другие участники Конгресса открыто, а не в кулуарах, и без опасений за свой престиж обсудили все сомнения и "проклятые" нерешенные вопросы, это помогло бы им избавиться от бессонницы.

## **ГИПНОЗ - МОСТ К НЕПОЗНАННОМУ**

Наука о мозге, его функциях и механизмах, очень далеко продвинулась за последние десятилетия. Если говорить только о наиболее важных открытиях, то следует причислить к ним новое понимание сложной биохимической "кухни" мозга, создание стройной теории восприятия и обработки зрительной информации, возникновение науки о сне и о различной функции больших полушарий мозга, возможность прямого наблюдения за активностью разных мозговых структур в процессе деятельности благодаря эмиссионной томографии. Все эти направления исследования успешно развиваются. Однако, по мнению некоторых ученых, следующий качественный скачок в изучении мозга невозможен без привлечения пристального внимания к тем феноменам человеческой психики, которые пока считаются загадочными и до сих пор не стали предметом серьезного и систематического научного анализа. К этим феноменам принадлежат особые состояния сознания вроде йоги и медитации, само существование которых сомнения не вызывает, и парапсихологические явления, такие, как передача мыслей на расстоянии, "дальновидение" на сотни километров и предвидение будущего, вызывающие у большинства серьезных ученых в лучшем случае скептические улыбки. И для такой реакции есть основания. Основным условием научного исследования является уверенность в существовании факта, который нуждается в объяснении. Если само наличие факта вызывает сомнение, если предполагается ошибка в наблюдении или, того хуже, умышленная фальсификация, любой уважающий себя ученый немедленно теряет интерес к проблеме. Слишком уж велик риск стать жертвой мистификации и потратить время, силы и средства на изучении того, чего не существует в природе. К сожалению, парапсихологические феномены дают основания для таких опасений: в этой области подвизается великое множество людей, не имеющих солидной репутации в науке, не проводивших никаких признанных систематических исследований, склонных принимать желаемое за действительное, доверять собственным впечатлениям и интуиции без строгих методов контроля, а то и просто готовых во имя сенсации представлять на всеобщее обозрение заведомо фальшивый материал. И ученые, дорожащие своим престижем, пугаются такой возможности и обращаются к более надежным, проверенным, но... зачастую менее интересным феноменам. В результате возникает порочный круг, при котором загадочные явления человеческой психики все более отдаются на откуп энтузиастам с сомнительной репутацией или откровенным шарлатанам и фокусникам-фальсификаторам. Между тем подлинный прогресс в этой области мог бы привести к перевороту в науке о мозге и о человеке, и участие в исследованиях серьезных ученых представляется жизненно важным.

Как же быть? Я думаю, что на первом этапе необходимо более активное и комплексное изучение по крайней мере таких феноменов, само существование которых сомнений не вызывает, получивших уже

определенный статус в академической науке, но не сделавшихся от этого менее загадочными. Прежде всего речь идет о гипнозе.

... Двадцать семь лет тому назад, в физиологической лаборатории 1-го Московского медицинского института, расположенной на базе клиники нервных болезней, мы принимали американского гостя - специалиста по изучению сна. Он провел месяц в лаборатории, принимая участие в исследованиях и обсуждениях научных проблем, и лишь незадолго до возвращения в США признался мне в истинных целях своего визита. Интересовали его не наши исследования сна, которые начались незадолго до этого и еще не привели ни к каким серьезным открытиям, а контакты с советскими парапсихологами, не признанными академической наукой. И, рассказав о нескольких своих встречах, доктор Макс Тот внезапно спросил меня: "Хотите познакомиться с очень сильным гипнотизером, Владимиром Райковым?" По молодости лет я не очень беспокоился о своей научной репутации. (Впрочем, и в дальнейшем я не очень за нее опасался, иначе никогда не решился бы опубликовать несколько ныне международно признанных, а в тот период очень спекулятивных идей). Я встретился с Райковым, послушал его и посмотрел некоторые его эксперименты, о которых речь пойдет ниже, и уговорил заведующего нашей лабораторией пригласить Райкова выступить у нас с докладом. Владимир Леонидович пришел в сопровождении нескольких своих испытуемых и для начала предложил провести их неврологическое обследование. Я и мои коллеги убедились, что у испытуемых нет никаких признаков отклонения в работе мозга. А затем произошло нечто в высшей степени необычное. Райков ввел испытуемого в состояние глубокого гипноза и произнес "магическое заклинание": "Тебе два дня". Произнесенное громовым голосом, напоминающим рыканье льва, это заклинание произвело поразительное действие: у испытуемого появились неврологические рефлексы новорожденного (отсутствующие у взрослых людей), раздался плач, напоминающий плач новорожденного и, что самое удивительное, появились плавающие, некоординированные движения глаз. Когда мы приподняли испытуемому закрытые веки, мы обнаружили, что один зрачок смотрел прямо на нас, тогда как другой уплыл далеко вверх. Здоровый человек не в состоянии произвольно распорядиться так своими глазами, и вообще законы неврологии не предусматривают возможности такой дискоординации взора: это бывает в норме только у младенцев, до формирования всего нервного аппарата регуляции взора.

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

Разумеется, он ничего не мог объяснить, ибо и сейчас, спустя четверть века, мы только с трудом приближаемся к самому общему пониманию этих феноменов. Но Райков принялся уверенно и весьма поверхностно манипулировать некоторыми достаточно примитивными представлениями о работе мозга, которые в тот период предлагались студентам. Через пять минут стало очевидно, что у него нет не только объяснений, но и сколько-нибудь глубоких знаний неврологии и физиологии мозга.

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

Между тем кое-что существенное удалось подметить уже тогда. Попытка применить в гипнозе прямую инструкцию по типу: "Подвигайте-ка глазами одновременно в разные стороны" - успеха не имела.

На эту инструкцию испытуемый не реагировал. Весь комплекс "симптомов новорожденного" возникал самостоятельно только тогда, когда испытуемому внушался целостный образ - образ двухдневного ребенка. То же самое характеризовало и все остальные эксперименты с гипнозом. Если испытуемому внушали образ шестилетнего ребенка, его почерк становился таким же, каким был в шесть лет. Но из "прямой инструкции": "Пиши так, как ты писал в шесть лет" - ничего не получалось. Райков создал себе имя развитием творческих способностей в гипнозе. Его испытуемые после нескольких сеансов гипноза начинали значительно лучше и интереснее рисовать или играть на музыкальных инструментах. Но и это удавалось только тогда, когда им внушался образ хорошо им знакомого выдающегося деятеля искусства: "Ты - Репин" или "Ты - Рахманинов", и дальше следовала очень открытая, ничем не скованная инструкция: "Рисуй" или "Играй". Это отнюдь не означало, что испытуемые начинали писать картины в стиле Репина или играть в манере Рахманинова. В их творчестве проявлялись их собственные пристрастия и даже пристрастия самого Владимира Леонидовича, который и сам писал картины. Но степень отождествления себя с выдающимся художником как с личностью была, тем не менее, впечатляющей. Когда одной испытуемой, которой внушили образ Репина (пол в этих экспериментах значения не имел), предложили ответить на вопросы психологического опросника, она откладывала в сторону как непонятные вопросы, содержавшие реалии современного быта, отсутствовавшие во времена Репина, такие, как телевизор. Когда студенту внушили, что он англичанин, и Макс Тот бегло заговорил с ним по-английски (разумеется, мальчик немного знал язык), то на неожиданный вопрос: "Do you like пиво?" ("Любишь ли ты пиво?") последовал еще более неожиданный ответ; "What's mean пиво?" ("Что такое пиво?"), т.е. степень отождествления себя с внушенным образом была так велика, что парень "забыл" значение русских слов. Когда одному испытуемому внушили, что он Поль Морфи - гениальный американский шахматист, - и предложили сыграть в шахматы, первой его реакцией было требование огромного гонорара - миллиона долларов. Ему вручили пачку чистой бумаги, объявив, что это и есть вожделенный миллион, и в этот момент на энцефаллографе был зарегистрирован мощный всплеск электрической активности кожи, свидетельствующий о выраженной эмоциональной реакции. Кстати, играл с этим испытуемым сам Михаил Таль, и он же сыграл с ним партию в его обычном состоянии вне гипноза. На фотографиях было видно, как уверенно держался во время игры испытуемый, пока считал себя Полем Морфи, для которого имя Таля ничего не значит, - и как робко вжался в стул тот же испытуемый вне гипноза, хорошо представляя себе, с кем он играет. Между прочим, Таль признал, что хотя "в образе" испытуемый играл, конечно же, не на уровне Морфи, но все же примерно на два разряда выше, чем без гипноза. Спустя несколько месяцев на вопрос журналиста, какая партия за последнее время запомнилась ему больше других, Таль ответил; "Встреча с Морфи" - и объяснил ошеломленному репортеру, что галлюцинаций у него еще нет.

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

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

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

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

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

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

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

## **ПОВЕДЕНИЕ И РАСЩЕПЛЕННЫЙ МОЗГ**

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

Оказывается, можно. По странному совпадению, это тоже расщепление, но не ядра, а мозга. Но расскажем все по порядку.

В середине 50-х годов нескольким американским исследователям и врачам пришла в голову идея необычного лечения безнадежных случаев эпилепсии. Речь шла о таких тяжелых эпилептических припадках с потерей сознания и судорогами, которые часто следовали один за другим, не поддавались лекарственному лечению и быстро приводили человека к полной инвалидности. В основе таких распространенных судорог лежит принцип порочного круга: патологическая (эпилептическая) электрическая активность, возникнув в одном полушарии мозга, распространяется на другое полушарие по многочисленным нервным связям, которые эти полушария соединяют. Теперь, когда такой



эпилептический "пожар" охватывает второе полушарие, он по тем же связям поддерживает и усиливает исходный очаг в первом полушарии, и так они друг друга индуцируют до тех пор, пока тяжелый эпилептический приступ не истощит на какое-то время всю электрическую энергию мозга. А затем все начинается сначала, причем каждый предыдущий приступ облегчает возникновение последующего.

Американцам пришла в голову простая идея: разъединить правое и левое полушария головного мозга, рассечь нервные связи между ними, чтобы предотвратить систематическое распространение эпилептических разрядов на весь мозг. Полушария соединены миллионами нервных волокон, которые передают информацию из одного полушария в другое и образуют так называемое мозолистое тело - белесоватую плотную массу, создающую как бы мост между двумя полушариями. Такая операция была произведена на нескольких больных, она действительно облегчила их страдания и одновременно привела к крупнейшему открытию, удостоенному в 1980 г. Нобелевской премии.

Что же произошло после рассечения мозолистого тела с поведением и психикой человека? На первый взгляд, ничего особенного, и это уже было достаточно удивительно. Связи между двумя половинами мозга были разрушены, а человек ел, совершал повседневные поступки, ходил и беседовал с другими людьми без серьезных видимых отклонений в поведении. Правда, настораживали несколько наблюдений, сделанных вскоре после операции; один пациент пожаловался, что он странно ведет себя с женой и не в состоянии контролировать свое поведение; в то время, как его правая рука обнимает жену, его левая рука ее отталкивает. Другой пациент обратил внимание на странное поведение своей левой руки перед посещением врача; в то время, как с помощью правой руки он одевался и приводил себя в порядок, левая рука пыталась расстегнуть и снять одежду. Возникла ситуация, описанная в метафоре, когда левая рука не знает, что делает правая. Дело, однако, было не в руках: это одна половина мозга не знала, что делает другая половина. Правая рука управляется левым полушарием, а левая - правым. Однако на первом этапе исследования этому наблюдению не придали должного значения.

Когда же простое наблюдение за поведением испытуемых сменилось систематическим изучением их психических функций, исследователи были просто поражены. Очень многое из того, что для человека с сохранным мозолистым телом не составляет никакого труда, для пациентов с рассеченными связями оказалось недоступным. Правая рука, на которую большинство из нас привыкло полагаться во всех случаях жизни, подводила при самых простых задачах: она не могла перерисовать элементарные геометрические фигуры, она не могла сложить простые конструкции из кубиков, она не могла найти на ощупь бытовые предметы. Левая рука прекрасно справлялась со всеми этими задачами, но не могла написать, даже очень коряво, ни одного слова. Впрочем, и без пересечения мозолистого тела правши обычно не пишут левой рукой.

Таким образом, правое полушарие, управляющее левой рукой, во всех действиях, за исключением письма, превосходило левое полушарие. Но зато правому полушарию оказалась недоступна, кроме письма, также функция речи. Правда, правое полушарие было способно к пониманию речи, если грамматические конструкции не были очень сложными. Но продукция речи оказалась ему недоступна. Впрочем, врачи давно знали, что при повреждении левого полушария нарушается речь, даже если правое полушарие полностью сохранно. Зато правое полушарие существенно превосходило левое в способности ориентироваться в пространстве, в восприятии музыки, опознании сложных образов, которые нельзя разложить на простые составные части, - в частности, в опознании человеческих лиц и эмоциональных выражений на этих лицах. С функциями правого полушария было связано понимание метафор и восприятие юмора.

Очень интересный материал для размышлений дали эксперименты с временным "выключением" поочередно левого и правого полушария, без предварительного рассечения мозолистого тела. Такие выключения осуществляют с помощью электрических шоков у больных с психическими заболеваниями. Проф. В. Л. Деглин из Санкт-Петербурга предлагал своим испытуемым во время такого лечения логические задачи типа: "Все обезьяны могут лазить по деревьям. Крот - обезьяна. Может ли крот лазить по деревьям?" Когда после электросудорожной терапии к больному возвращалась возможность отвечать на вопросы (хотя одно из полушарий еще оставалось намного более угнетенным, чем противоположное), те, у кого выключали левое полушарие, отвечали на этот вопрос отрицательно, а те, у кого подавляли правое полушарие - положительно. Это отнюдь не значит, что люди с выключенным правым полушарием

и сохранной функцией левого и впрямь могли вообразить крота, карабкающегося по деревьям. На прямой вопрос, представляют ли они себе это, они отвечали отрицательно. Но они строго и слепо следовали формальному условию задачи, не задумываясь о степени соответствия этих условий реальности: раз сказано, что крот - обезьяна, а обезьяны лазают по деревьям, значит, и крот может это делать.

Из этого эксперимента с очевидностью следует, что левое полушарие гораздо более ориентировано на логические конструкции, чем на живую реальность. Но в связи с такой ориентированностью левое полушарие больше правого приспособлено к определению однозначных закономерностей и причинно-следственных связей, что необходимо при научном мышлении. Способность к решению формальных силлогизмов, как и активность левого полушария в целом, развивается в процессе школьного обучения. У маленьких детей, как и у народов иных цивилизаций, не знающих нашей системы школьного обучения, доминирует правое полушарие с его ориентацией на реальный мир, не укладывающийся в прокрустово ложе логических законов.

Мозг устроен таким образом, что если зрительная информация предъявляется слева (в левое поле зрения), то она поступает в правое полушарие, а если она предъявляется справа (в правое поле зрения), то она попадает в левое полушарие. Разумеется, при целом мозге информация, в какое бы полушарие она ни поступила, немедленно, в доли секунды, передается по мозолистому телу в противоположное полушарие. Но что происходит, когда мозолистое тело рассечено? Если при этом информация поступает в левое полушарие, она осознается и человек без труда выражает свое к ней отношение и в поступках, и в словах. Если же она поступает в правое полушарие, то поведенческая реакция человека может быть адекватной, но он не может объяснить причины своего поведения, равно как и не может ничего сказать о самой информации, т.е. не осознает ее. Так, одной испытуемой показывали в левое поле зрения серию слайдов с пейзажами. Внезапно на одном слайде показали очень фривольную, скабрёзную сценку, и женщина смущенно засмеялась. На вопрос экспериментатора о причине смеха женщина сначала растерялась, а затем сказала: "У вас здесь какие-то смешные машины".

Этот эксперимент хорошо отражает некоторые важнейшие закономерности организации человеческой психики. Неосознаваемая человеком информация может побудить его к поступкам, истинный смысл которых самому человеку недоступен. Это хорошо известно в психологии со времен Фрейда. Но для человека неприемлемы условия, при которых он не в состоянии объяснить собственное поведение. Поэтому он всегда находит псевдообъяснение, позволяющее ему оставаться в блаженной уверенности, что он сознательно и произвольно управляет своим поведением. Этот механизм четко прослеживается и в феномене психологической защиты, о котором мы писали в первой главе.

Сравнительно недавно американскими исследователями были проведены более изощренные эксперименты, которые заставляют предполагать, что обмен информацией между правым и левым полушарием происходит не одинаково и правое обладает определенными преимуществами. Испытуемому с расщепленным мозгом показывали два двузначных числа, одно в левое поле зрения, другое в правое, и просили определить, составляют ли они в сумме четное или нечетное число. Ответ давался не устно, а в виде нажима на одну из двух клавиш. В большинстве случаев ответ был верным (т.е. поведение - нажатие на клавиши - соответствовало условиям задачи), однако назвать испытуемый мог только то число, которое предъявляли левому полушарию (в правом поле зрения). Поскольку вс<sub>J</sub>, что предъявляется левому полушарию, может быть названо словами, остается предположить, что левое полушарие информацией о втором числе не располагало. Но ответ был верным и логично заключить, что окончательное решение принималось правым полушарием. Но для этого правому полушарию следовало располагать всем объемом информации. Остается предположить, что если информация из правого полушария в левое передается только по нервным путям, образующим мозолистое тело, то информация в обратном направлении (слева направо) передается по каким-то дополнительным путям. Чисто анатомически это возможно. Оба полушария как бы насажены на ствол мозга - очень важное непарное образование, в котором находятся все жизненно важные центры. Связь между полушариями может в принципе осуществляться через ствол. Долгое время считалось, что вся содержательная информация передается только через мозолистое тело, но вышеописанный эксперимент заставляет предположить, что правое полушарие находится в особом положении - оно получает содержательную информацию от левого еще и по стволовым каналам. Эксперименты были повторены с использованием двух слогов (надо было определить, дают ли они вместе слово или бессмысленное буквенное сочетание); с двумя линиями (надо было определить, направлены ли

они параллельно друг другу или перпендикулярно). Во всех случаях испытуемые решали задачи, хотя отчитаться могли только об информации, предъявленной левому полушарию.

Идея о преимуществе правого полушария в процессе получения информации не противоречит и некоторым другим очень интересным данным. Ученые показали, что правое полушарие здоровых людей "схватывает" любую информацию чуть-чуть быстрее, чем левое. В целом мозге именно правое полушарие собирает информацию со всего пространства, и с левой, и с правой его половины. Правое полушарие быстрее и успешнее левого опознает сложную, неоднозначную информацию (такую, как выражение человеческого лица). И, наконец, один аргумент, который не имеет пока силы научного доказательства, поскольку не получен в строгом эксперименте. Когда человек попадает в условия, требующие экстренного принятия решения и немедленных действий с учетом всей сложной и многоплановой ситуации, он часто совершает все необходимые поступки до их реального осмысления и анализа. Более того, после окончания этих действий он часто не в состоянии их перечислить и изложить их последовательность. Осуществляется неосознанное поведение, но с учетом всех ключевых аспектов ситуации.

Нечто похожее происходит в гипнозе, о котором мы писали в предыдущей главе. Когда человеку внушают, что он находится на лесной поляне, полной спелой земляники, он ведет себя так, как будто собирает землянику, в полном соответствии с заданной ситуацией. Он не осознает, что в действительности находится в городской квартире, заставленной мебелью; однако он успешно обходит столы и стулья, не натывается на мебель и стены и после возвращения в нормальное состояние сознания ничего не может рассказать о своем поведении в гипнозе, которое, на взгляд постороннего зрителя, было хотя и странным, но целостным, целенаправленным и хорошо организованным, с учетом всех внешних препятствий. Есть основания предполагать, что такая интеграция поведения без участия сознания и в гипнозе, и в экстремальных ситуациях находится под контролем правого полушария. Я подробно обосновал эту точку зрения в статье, написанной совместно с В. Л. Райковым 25 лет назад, и за истекшее время появилось много экспериментальных работ, в которых преобладающая роль правого полушария в состоянии гипноза убедительно показана. Эта функция правого полушария неотделима от его способности быстро схватывать всю информацию и оценивать ее значимость до ее полного осознания.

Это свойство правого полушария помогает разрешить старый психологический парадокс. В главе о психологических защитах мы писали о том, что эти механизмы защищают сознание от неприемлемой для него информации. Однако, защищая сознание, сами эти механизмы функционируют без участия сознания. Откуда же берется знание о том, какую именно информацию нельзя допускать до сознания, если сознание не вмешивается непосредственно в работу механизмов психологической защиты и если оно вообще не ставится в известность об этой работе? Я предположил, что именно в правом полушарии формируется так называемый "Образ Я" - целостное образное представление человека о самом себе, благодаря которому постоянно сохраняется самоидентификация человека, его отождествление с самим собой. "Образ Я" не может формироваться без участия сознания, отвечающего за все осознанные поступки и установки человека, за его социальные мотивы. С другой стороны, "Образ Я" - это полнокровный образ с бесчисленным количеством связей, соединяющих человека с другими людьми и миром в целом. Такой образ, в силу своей сложности, многогранности, многозначности и, нередко, внутренней противоречивости, не может быть целиком осознан. Наше сознание, базирующееся на логическом мышлении, привычно "выпрямляет" и упрощает реальность и не способно охватить такое количество связей, которое характеризует "Образ Я". Как бы подробно человек ни говорил о себе, он всегда чувствует, что он не исчерпывается никаким анализом и объяснением, что он невыразимо богаче собственного осознанного представления о себе. Это ощущение основано на "Образе Я". Можно сказать, что "Образ Я" - это полномочный представитель сознания в царстве бессознательного (правом полушарии). И благодаря тому, что правое полушарие "схватывает" любую информацию чуть быстрее левого, у "Образ Я" появляется возможность оценить эту информацию до ее осознания и решить, можно ли допустить ее до сознания. Как полномочный представитель сознания "Образ Я" располагает правом такого решения и благодаря этому является основным регулятором нашего поведения.

Но мы пока так и не ответили на вопрос, в чем же основное отличие между полушариями, какова их задача в системе мышления, которая могла бы объяснить в рамках единой системы все разрозненные факты. Вопрос этот вызвал большую дискуссию в научном мире, и мы попытаемся ответить на него в следующей главе.

## МОЗГ И ДВЕ СТРАТЕГИИ МЫШЛЕНИЯ: ПАРАДОКСЫ И ГИПОТЕЗЫ

Расщепление мозга, осуществленное Р. Сперри и его коллегами, выявило существенные различия деятельности двух полушарий. Было очевидно, что функции распределены между полушариями, но оставался нерешенным самый важный вопрос: есть ли в этом распределении какая-то принципиальная закономерность? Можно ли предложить концепцию, которая описывала бы различие между полушариями не на уровне отдельных феноменов, а на уровне теоретических обобщений?

Первые объяснения, казалось, напрашивались сами собой и вытекали из экспериментальных наблюдений. Было предположено, что левое полушарие ответственно за восприятие и продукцию речи, а также математических и абстрактных символов. Правому полушарию приписывалась обработка любой образной, невербальной информации. Однако быстро выяснилось, что такой подход приводит к многочисленным противоречиям:

1. Правое полушарие действительно неспособно к речепродукции, однако оно понимает обращенную к нему речь в довольно широких пределах. Оно плохо справляется только с восприятием сложных грамматических конструкций.

2. Левое полушарие способно к адекватной оценке музыкального ритма, а ведь музыка классический образец невербальной информации. Правда, распознавание мелодий остается недоступным левому полушарию.

3. Повреждение правого полушария (в результате инсульта, травмы или опухоли мозга) приводит к утрате творческого потенциала не только у музыкантов и артистов, но и у поэтов (оперирующих только словами) и даже у математиков. Поэты не теряют способности к версификации (т.е. к имитации стихосложения), но дух поэзии из этих стихов уходит. Математики не теряют способности к решению тривиальных задач с четким алгоритмом решения, но утрачивают способность к решению задач нетривиальных, требующих создания нового алгоритма решения.

4. Сновидения всегда считались типичным проявлением активности образного мышления. В этой связи были все основания ожидать, что после рассечения связей между правым и левым полушарием у пациентов исчезнут отчеты о сновидениях. Ведь отчитываться способно только левое полушарие, только оно владеет речью, а вся образная информация предположительно разворачивается в правом полушарии.

Оказалось, однако, что лица с расщепленным мозгом могут отчитываться о сновидениях, хотя и реже, чем здоровые испытуемые. Это означает, что по меньшей мере часть сновидений разворачивается в пространстве левого полушария. Правда, сновидения в этих случаях несколько отличаются от привычных. Образно говоря, отличие такое же, как отличие мультфильма типа "Ну, погоди..." от фильмов Тарковского или Антониони, или от необычного мультфильма "Сказка сказок" Ю. Норштейна. Все эти фильмы, в отличие от типичных мультфильмов, не исчерпываются сюжетом и не сводятся к нему. Но подробнее мы поговорим об этом чуть позже.

5. Язык глухонемых это язык не слов, а жестов. Известно, что правое полушарие ответственно за координацию движений и вообще за все, что получило название "языка тела". Поэтому было логично предположить, что и язык глухонемых находится под контролем правого полушария. Выяснилось, однако, что он страдает при повреждении не правого, а левого полушария.

6. Наконец, полной прерогативой правого полушария считается опознание сложных образов, таких как изображение человеческого лица. И это справедливо, за исключением, однако, тех случаев, когда изображение лица содержит отдельные, чрезвычайно характерные и бросающиеся в глаза черты, например, особая форма носа или асимметрия глазных щелей. В этих случаях опознание легче осуществляется левым полушарием несмотря на то, что такое изображение остается образом.

Итак, простое противопоставление слов и образов не объясняет функциональной асимметрии полушарий. Требуется другой подход.

Было высказано очень продуктивное предположение, что дело не в информации, которую обрабатывает мозг, а в способе обработки.

Первая гипотеза, выдвинутая в этом направлении, приписывала правому полушарию способность к одновременному синтетическому "схватыванию" самой различной информации ("симультанная обработка"), тогда как за левым полушарием закреплялся последовательный переход от одного элемента информации к другому, что способствует ее систематическому анализу. В пользу этой гипотезы свидетельствует много фактов, но один эксперимент, поставленный американским психологом Поличем, потребовал ее пересмотра и уточнения. Полич показал, что когда все элементы информации достаточно однородны или отличаются лишь по вполне определенному признаку и их можно легко формализовать, то левое полушарие вполне способно обработать все эти элементы одновременно, симультанно и даже быстрее, чем правое полушарие. А вот если образ достаточно сложен и не содержит четких и легко формализуемых отличительных признаков (как фотографии обычных человеческих лиц, не искаженных слишком характерными и необычными чертами), то преимущество в скорости и комплексности обработки действительно за правым полушарием.

С учетом этого эксперимента я внес уточнение в концепцию, объясняющую разную стратегию полушарий в обработке информации. Согласно моей концепции, различие между полушариями сводится к различным способам организации контекстуальной связи между предметами и явлениями.

И философы, и естествоиспытатели давно пришли к выводу, что ничто в этом мире не существует само по себе, вне связи с другими предметами и явлениями. Связи эти могут быть сильнее или слабее, более или менее разнообразными, но они всегда существуют и определяют динамичность этого мира: и физического мира, и мира человеческих отношений. В естественных условиях эти связи достаточно богаты и нередко способны взаимно отрицать друг друга, создавая предпосылки для амбивалентных отношений (притяжение и отталкивание, любовь и ненависть и т.п.). Характер и особенности связей нередко имеют определяющее значение для понимания смысла того или иного предмета или явления. Один и тот же предмет - яблоко - имеет совершенно различный смысл в зависимости от того, находится ли оно перед вами на блюде, привлекательное и вызывающее аппетит, как на картине Сезанна; или оно помещено на голову сына Вильгельма Телля и он должен сбить его стрелой, не задев сына; или это яблоко, которое Ева протягивает Адаму; или это яблоко, которое падает на голову Ньютона; или, наконец, это яблоко из стихов Вознесенского: "Но любовь это райское яблочко с бритвами - сколько раз я надкусывал, сколько давал". Различие определяется не свойствами самого яблока, а особенностями его взаимосвязей, реальных или потенциальных, включая воображаемые, с другими предметами и явлениями. Для человека, существующего в контексте определенной культуры, роль таких ассоциативных связей особенно велика, и они могут сосуществовать одновременно, многократно пересекаясь и делая картину мира чрезвычайно богатой и полиморфной. Вот почему в предложенной мной концепции основное внимание уделяется именно взаимодействиям, связям между предметами и явлениями.

Согласно этой концепции, левое полушарие из всего обилия реальных и потенциальных связей выбирает немногие внутренне непротиворечивые, не исключающие друг друга, и на основе этих немногих связей создает однозначно понимаемый контекст. Прекрасным примером такого контекста является текст хорошо написанного учебника по естественным наукам. В основе этого контекста лежит установление однозначных причинно-следственных отношений между предметами и явлениями. Благодаря однозначному контексту достигается полное взаимопонимание между людьми в процессе их деятельности, и потому формирование этого контекста так тесно связано с речью. Однозначность обеспечивает также логический анализ предметов и явлений, последовательность перехода от одного уровня рассмотрения к другому. При этом все остальные связи, способные усложнить и запутать картину, сделать ее менее определенной и, упаси боже, внутренне противоречивой все эти связи безжалостно усекаются. Такая аккуратно подстриженная под машинку логического мышления картина мира является уже не картиной в полном смысле этого слова, а моделью, однако моделью удобной в обращении. Все школьное образование в условиях западной цивилизации направлено на скорейшее формирование у человека однозначного контекста, на развитие левополушарного мышления.

Правое полушарие занято прямо противоположной задачей. Оно "схватывает" реальность во всем богатстве, противоречивости и неоднозначности связей и формирует многозначный контекст. Прекрасным

примером такого контекста являются сновидения здоровых людей. Я люблю этот пример, потому что он адресуется к внутреннему опыту каждого человека. Всем нам, наверное, знакомо ощущение беспомощности, когда проснувшись после яркого и лично значимого сновидения, мы пытаемся его пересказать, чтобы передать свои от него ощущения. И с удивлением обнаруживаем, что, хотя мы ясно помним его во всех деталях, при пересказе ускользает что-то важное, причем не только от слушателей, но и от нас самих. То, что мы способны выразить в словах, является лишь бледной тенью, скелетом того, что мы действительно видели. И дело не в том, что нам не хватает слов. А дело в том, что не удастся передать в словах тот многозначный контекст сновидений, который формируется обилием пересекающихся связей между его отдельными образами. Речь, во всяком случае, речь не поэтическая, принципиально не предназначена для передачи и выражения такого контекста, поскольку строится по законам левополушарного мышления. Именно поэтому "мысль изреченная есть ложь".

В не меньшей степени это относится и к описанию произведений искусства. Попробуйте передать ваши впечатления от действительно взволновавшей вас картины или кинокартины. Что бы вы ни сказали, это всегда будет только слабым приближением к тому, что вы хотели бы сказать: многозначный контекст искусства адекватно передается лишь через многозначный контекст искусства же. Наконец, все то же самое относится к попытке описания чувств и межличностных отношений, которые у нормальных, психически здоровых людей всегда многозначны.

Оба полушария выполняют равно важные функции. Левое полушарие упрощает мир, чтобы можно было его проанализировать и соответственно повлиять на него. Правое полушарие схватывает мир таким, каков он есть, и тем самым преодолевает ограничения, накладываемые левым. Без правого полушария мы превратились бы в высокоразвитые компьютеры, в счетные машины, тщетно пытающиеся приспособить многозначный и текучий мир к своим ограниченным программам. Все попытки создания искусственного интеллекта оказались недостаточно успешными именно потому, что авторы представляли мозг только как одно левое полушарие и пытались моделировать только его. Отчасти это было связано с избыточной левополушарностью самих специалистов по искусственному интеллекту. И в связи с этим я хочу закончить эту статью поучительной историей, приключившейся много лет назад в Тбилиси на первом симпозиуме по искусственному интеллекту.

Организаторы симпозиума были увлечены идеей искусственного воссоздания человеческого мозга, и им казалось, что они близки к реализации своей мечты. Они пригласили на симпозиум одного из виднейших физиологов того времени, специалиста по естественному мозгу академика И. С. Бериташвили, и развернули перед ним захватывающую перспективу моделирования мозга и вскрытия всех его тайн. Иван Соломонович слушал молча и внимательно. В конце симпозиума энтузиасты-кибернетики спросили его, что он думает о предложенных перспективах. И И. С. Бериташвили ответил, на мой взгляд, гениально. "Я старый человек,- сказал он,- и моя юность пришлась еще на дореволюционный период. В это время публиковалось много порнографических романов. Их отличительной особенностью было то, что писали их, в основном, старые девы, чья бурная фантазия не была ограничена их личным опытом".

## **ПСИХОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА**

Лет 15 назад я участвовал в одном заседании "круглого стола", посвященном проблеме воспитания, обучения и здоровья. Прямо напротив меня расположился пожилой мужчина, который выглядел "застегнутым на все пуговицы". Он производил впечатление крупного чиновника и всем своим видом тщательно "держал дистанцию" между собой и остальными участниками совещания. Позже выяснилось, что это член Академии медицинских наук, директор Института педиатрии. Речь зашла о воспитании и развитии творческих способностей ребенка. Академик насторожился. "Я не вполне понимаю, о чем идет речь, - сказал он, всем своим видом и тоном показывая, что это не он не понимает нас, а мы не понимаем, о чем говорим, - какое творчество? Человек должен выполнять свои обязанности в свое рабочее время, при чем тут творчество?" Разговор, однако, продолжался, и кто-то из собеседников неосторожно использовал словосочетание "творческий экстаз", характеризуя высший подъем всех душевных сил во время творческого акта. И тогда академик воскликнул: "Ну, это уже вообще за границей..." Он хотел сказать "за границей понимания" или "за границей здравого смысла", но не договорил. И я тут же спросил его, ласково и наивно: "Ну почему же только за границей? У нас это тоже иногда встречается".

Инстинктивная ненависть чиновников к творчеству, чиновников не по занимаемому положению, а по мировосприятию, естественна и понятна. Творчество не удастся регламентировать, им невозможно управлять (даже у самих творцов это не очень получается, не говоря уже об администраторах), его невозможно включить в производственные планы и назначить, как совещание, на определенные часы рабочего времени. Но не поддаваясь регулированию, творчество оказывает серьезное влияние на деятельность не только самого творца, но и большого коллектива, а иногда и всего международного профессионального сообщества и тем самым фактически ставит под сомнение руководящую роль администратора. Чего же, кроме классовой ненависти, можно ожидать в этой ситуации от чиновника?

Примерно в то же время я участвовал в обсуждении проблем творчества в редакции журнала "Знание - сила". Заседание вел весьма влиятельный человек, редактор журнала "Коммунист" академик И. Т. Фролов. И когда я произнес панегирик творчеству как движущей силе прогресса и к тому же гарантии индивидуального здоровья (ибо в творчестве в самом чистом виде проявляется поисковая активность, о которой так много сказано в этой книге), Иван Тимофеевич воскликнул: "Куда Вы нас зовете? Что будет делать общество с таким количеством творцов? Кто будет добросовестно заниматься обычной рутинной работой?" (Помните: "человек должен выполнять свои обязанности в рабочие часы" - прямо какой-то заговор советских академиков против творчества!). И хотя я несколько опешил от такого нажима могущественного философа "от ЦК" (и тут же сделал для себя вывод, что с процессом выдавливания из себя по капле раба дело обстоит не так уж блестяще), я все же попробовал протестовать и объяснить, что работающий без творческой жилки человек в конце концов перестает уважать и себя, и свой труд, а без такого уважения, без чувства собственного достоинства никакую, даже самую примитивную работу нельзя выполнять успешно. Потому что мы не роботы, и интеллект у нас не искусственный, и результаты нашей деятельности зависят от нашего самовосприятия, на которое процесс творчества влияет весьма благоприятно. Разумеется, мне не удалось переубедить собеседника: там, где логика приходит в противоречие с личными и клановыми интересами, она терпит крах.

Что же делает творчество таким особым видом деятельности? В предыдущих главах статье мы писали, что правое полушарие создает многозначный контекст за счет "схватывания" огромного числа связей и взаимодействий между предметами и явлениями, связей, которые часто не могут быть логически упорядочены, а иногда и просто отрицают друг друга в тесных рамках формальной логики. Попробуйте-ка связно объяснить ваши отношения со значимым для вас человеком, который одновременно вызывает у вас и чувство восхищения, и чувство зависти, и протест против этих обоих чувств, и притяжение, и отталкивание. Только рецепт приготовления кисло-сладкого мяса можно изложить исчерпывающе и ясно, а природу кисло-сладкого эмоционального отношения одного человека к другому невозможно объяснить на словах без серьезных потерь (разве что в стихах поэта масштаба Пастернака, но ведь это все равно не объяснение). И происходит это потому, что в основе таких сложных эмоциональных отношений, принципиально неоднозначных, лежат пересекающиеся и отрицающие друг друга связи.

Правое полушарие чудесным образом все их интегрирует, создавая уникальный сплав. И поскольку это касается не только межличностных отношений, но и любых явлений действительности, то именно правое полушарие, его способность к созданию многозначного контекста, обеспечивает выявление новых связей между явлениями и их интеграцию с прежним опытом, что и составляет сущность творческих озарений.

В этом контексте небезынтересны многочисленные наблюдения, что творческая одаренность в разных видах деятельности коррелирует с чувством юмора. В удачной шутке, парадоксе, анекдоте всегда есть совмещение двух, иногда взаимоисключающих значений.

Эти теоретические рассуждения хорошо иллюстрируются анализом психологических методов, нацеленных на выявление творческих способностей. Самый из них известный тест Гилфорда. Тест этот состоит в следующем: человеку дают список названий (или рисунки) целого ряда предметов обихода, таких как утюг, плечики для одежды, сковородка и т.п., и его просят указать все мыслимые способы использования этих предметов не только по их прямому назначению. Чем больше вариантов предлагает испытуемый, чем больше среди них нестандартных и необычных, тем выше оцениваются его творческие способности. В жизни иногда спонтанно происходит выполнение теста Гилфорда. Рассказывают, что один российский командировочный в Париже, не имея возможности ходить в кафе и не имея денег даже на

покупку сковородки, ухитрялся жарить яичницу на электрическом утюге, разбивая яйца над этой импровизированной сковородой, включенной в сеть.

Но что по существу выявляет этот тест? Он выявляет способность человека освободиться от стереотипа, от однозначного контекста ("утюг прибор для глажки белья", "сковорода нужна для поджаривания пищи"), от единственности связи, соединяющей два предмета, и перейти к множественности связей данного предмета со многими другими, т.е. к созданию многозначного контекста. Однажды В. Л. Райков проводил исследование теста Гилфорда у испытуемых, которым в состоянии гипноза внушили, что они выдающиеся, ярко одаренные личности. До гипноза они обычно выполняли этот тест на весьма среднем уровне, называя 2-3 способа использования каждого предмета. В состоянии же гипноза не только увеличивалось общее число предложений, но они менялись качественно: испытуемый не включал в свои ответы те предложения по использованию предметов, которые давал до гипноза. На вопрос экспериментатора, почему ему не приходит в голову, например, такой простой способ, который был назван первым до гипноза, испытуемый отвечал: "Но это же банальность! Зачем я буду давать вам очевидные, банальные ответы?"

Эксперимент этот не только подтверждает, что в состоянии гипноза расширяются возможности правополушарного стиля мышления, но и показывает, что при внушении творческой личности у человека меняется самооценка, самовосприятие. Восприятие себя как человека творческого является важнейшим компонентом творческого акта. Это вовсе не означает отсутствия критики к результатам собственной деятельности. Напротив, по-настоящему творчески одаренные люди весьма критичны к результатам собственного творчества. Но есть одно важное условие: эта критичность проявляется только после "инсайта", после озарения, когда новое уже создано, а не в процессе его зарождения. Критическое отношение - свойство левого полушария мозга, достояние сознания. В момент же зарождения нового (идеи или образа) правое полушарие должно быть свободно от безжалостного критиканства приземленного и ограниченного сознания. Оно должно иметь право на полет, на бесчисленные пересечения и столкновения образов в планетарном пространстве правого полушария, ибо только из этих столкновений может быть высечена искра озарения.

Такую свободу от критики сознания человек может приобрести либо в особых состояниях сознания (гипноз, медитация), либо благодаря исключительному доверию к собственной интуиции, к творческому началу в себе. Вера в собственную незаурядность - исходное условие творчества. Поэтому лишены всякого смысла ханжеские разговоры о высокой моральной ценности скромности. Идея эта рождена ничтожествами, стремящимися уравнивать с собой людей выдающихся. Скромный талант - это бенгальский огонь, он не зажигает. Без ощущения в себе сил, превосходящих обычные, человек не способен к тому упорному поиску, не считающемуся с потерями и поражениями, без которого творчество немислимо. Без ощущения творческого всемогущества человек не рискнет провозгласить то, что еще не понято и не принято современниками. Однако это чувство никак не связано со стремлением продемонстрировать свое превосходство перед другими людьми, с тенденцией их унижать и третировать. Совсем напротив, безвкусное противопоставление себя другим и стремление утвердиться за счет других всегда является следствием глубоко скрытого мучительного комплекса неполноценности, который человек стремится преодолеть, унижая других. Тот, кто знает себе цену и высоко себя ставит, не унижится до демонстрации превосходства - ему вполне хватает его самоощущения. Более того, это самоощущение нередко способствует доброжелательности и приветливости, которые так естественно вытекают из внутренней гармонии.

Впрочем, это вовсе не значит, что человек творческий всегда доволен плодами своих трудов. Он счастлив ощущением внутренней силы, а результаты ее проявления в конкретном виде деятельности, напротив, нередко вызывают разочарование. Оно бывает порой настолько сильным, что есть стремление перечеркнуть депо собственных рук, и восторги других лишь в очень слабой степени способны смягчить это разочарование. В чем же его причина?

Как бы замечателен ни был продукт творчества (научная идея, воплощенная в статью, музыкальная композиция, картина или поэтический шедевр), это всегда только бледная копия нет, не замысла, а того живого образа идеального воплощения, который сформировался в пространстве образного, правополушарного мышления. Перевести его без потерь на нотную линейку, бумагу или холст не удастся



никому и никогда, уже потому хотя бы, что этот образ соткан из слишком большого числа пересекающихся связей, слишком многомерен и многозначен, чтобы быть зафиксированным и "пришпиленным", как бабочка, к своему "материальному носителю". Чем-то приходится жертвовать, и это всегда жертва качества. От этой жертвы в выигрыше оказывается культура и человечество (иначе ни один образ так и не превратился бы из "вещи в себе" в "вещь для нас"), но нередко в проигрыше остается сам творец. Ведь пока образ недоволен, есть ложная надежда, что он еще более приблизится к идеальному образцу, более полному и гармоничному и имеющему лишь один недостаток он существует только для самого творца, да и то в невыразимой форме. А когда уже произошло отторжение образа от духовной жизни творца, он может убедиться, сколь несовершенен этот слепок. И ничья похвала не перевешивает этого трагичного внутреннего видения, хотя похвала и необходима для притупления боли от несовпадения.

Но продукт подлинного творчества это бледный слепок с идеала только для автора. Для других это озарение и прорыв в новое пространство. Я предложил в свое время критерий, позволяющий отличить подлинное творческое достижение (в науке и искусстве) от самой искусной его имитации. Критерий этот - чувство удивленного узнавания. Когда человек сталкивается с чем-то новым и непривычным, особенно в той сфере, в которой у него есть некоторый собственный опыт (а у всех у нас есть определенный опыт общения с искусством, у ученых же есть опыт в их области знаний), то первой реакцией должно быть отвержение, протест. Новое либо не совпадает с уже имеющимися представлениями, ставит их под сомнение (что и вызывает защитную реакцию), либо вообще не воспринимается как новое. И если вдруг, неожиданно для самого человека, возникает третий вариант - воспринятое воспринимается как новое, но протеста не вызывает это означает только, что в глубине подсознания (а точнее, на уровне образа) это знание или представление уже сформировалось, хотя и не дошло до сознания. Лучше всего это рефлексировать фразой: "Как это верно, как точно, как же я это раньше сам не замечал (не понял и т.п.)". Этот эффект я и назвал эффектом удивленного узнавания. Лучше всего это иллюстрируется ссылками на восприятие новых трактовок известных художественных произведений. Такие трактовки (если это эссе, а не строгие научные исследования) становятся событием, только если сами представляют собой самостоятельные художественные произведения на материале первоисточника. Что здесь можно сказать нового по сравнению с тем, что ты уже многократно читал и сам для себя продумал? А если что-то новое сказано, то прежде всего оно должно вызвать настороженность и придирчивую критику, как и любая ревизия всего привычного. А вместо этого естественного чувства возникает чувство противоестественное - удивленного узнавания, когда новая точка зрения сразу принимается как собственная, хотя ты и осознаешь, что только что с ней познакомился. И ты удивляешься точности этого нового и самому себе - как же ты раньше до этого не додумался? Для меня эта реакция - сигнал того, что в действительности додумался, но только ничего об этом не знал. И еще это признак подлинности открытия.

Думаю, именно это чувство имеют в виду представители точных наук, когда говорят о красоте новой идеи. Ее восприятие как гармоничной тесно связано с чувством изумленного узнавания - именно гармония и узнается. Никакая самая искусная имитация творчества ни в науке, ни в искусстве, это чувство не вызовет - будет впечатление нового, удивительного, необычного, но чужого.

Для чувства изумленного узнавания нужно совпадение образа произведения с подспудно сформировавшимся образом в мозгу воспринимающего, и величайшей заслугой творца является способность вывести этот образ на свет из мрака бессознательного.

## **ПАРАДОКСЫ ТВОРЧЕСТВА**

Что легче - создавать новое или двигаться проторенными путями? Что утомляет больше - рутинная или творческая активность? Поскольку творчество всегда встречалось неизмеримо реже и ценилось намного выше стереотипной, рутинной работы, то подспудно формировалось представление, что это не только более престижный, но и более сложный путь. Но сложный - для кого?

Уже почти 25 лет назад американская исследовательница-психолог Мартиндейл провела эксперимент, оставшийся до самого последнего времени недостаточно оцененным. Она выбрала две крайние группы студентов - с выраженными творческими задатками и с полным отсутствием таковых. Наличие или отсутствие творческих способностей оценивалось различными способами: и по выполнению

теста Гилберта, и по оценке компетентных экспертов (преподавателей), оценивавших учеников по параметру оригинальности мышления. Каждой группе студентов давали две серии задач. Задачи первой серии ("креативные") требовали творческого подхода, их нельзя было решить, просто опираясь на известные алгоритмы решений и прошлые знания: напротив, задачи второго типа требовали хорошего знания правил и алгоритмов, они не были простыми, но не требовали особой изобретательности. В процессе решения задач у всех испытуемых регистрировалась электрическая активность мозга (электроэнцефалограмма).

Здесь необходимо пояснить, что в психофизиологии давно была известна концепция крупного ученого середины этого века профессора Линдсли. Он предложил шкалу функциональных состояний мозга - от глубокого сна до напряженного, сверхактивного бодрствования, и было обнаружено, что есть определенная связь между уровнем бодрствования и электрической активностью мозга. При очень спокойном, расслабленном бодрствовании, без всяких признаков направленного, сфокусированного внимания, почти на грани с дремотой на электроэнцефалограмме доминирует ритм покоя - так называемый альфа-ритм, от 8 до 12 колебаний в секунду. Чем более расслаблен испытуемый, тем больше выражен альфа-ритм, тем он синхроннее и тем выше его амплитуда. Когда человек приступает к деятельности и сосредотачивается, альфа-ритм уменьшается и при напряженных интеллектуальных усилиях исчезает полностью. Происходит это потому, что из глубоких отделов мозга в его высшие корковые отделы поступает дополнительная физиологическая стимуляция, активирующая мозг и подготавливающая его к работе в интенсивном режиме.

Схема Линдсли занимала доминирующее положение в психофизиологии на протяжении десятилетий. Между тем постепенно накапливались факты, которые ставили под сомнение ее универсальность. Например, было показано, что при особых состояниях сознания (йога, медитация) альфа-ритм усиливается даже по сравнению с расслабленным бодрствованием. Между тем, по психологическим критериям, это отнюдь не дремота, а весьма активная, хотя и очень своеобразная деятельность мозга, во время которой могут решаться серьезные психологические проблемы личности и создаются условия для активного управления внутренними органами и вообще всей внутренней средой организма (могут учащаться или урежаться пульс и дыхание, меняется артериальное давление и т.п.). Однако изучение особых состояний сознания всегда стояло несколько в стороне от магистральной линии развития науки о мозге, и в основном схема Линдсли оставалась неколебимой.

Исследования Мартиндейл и некоторых других ученых, подтвердивших ее данные, нанесли по устоявшимся представлениям серьезный удар. Обнаружилось, что у творческих студентов при решении творческих задач альфа-ритм не только не уменьшается, но даже имеет тенденцию к увеличению, особенно в правом полушарии. В то же время при решении рутинных задач у этих студентов, как и у студентов противоположной группы, альфа-ритм уменьшается, в полном согласии со схемой Линдсли. Уменьшается он и у нетворческих студентов при попытках (безуспешных) решения творческих задач. Таким образом, единственным, но очень важным исключением из общего правила является поведение мозга при решении творческих задач и только в том случае, если мозг способен к этой деятельности.

Но ведь не в дремоте же это происходит! Творческое решение - это высокая мозговая активность, может быть, высшая, по критерию результативности. Есть, значит, какая-то загадка и парадокс в этих результатах.

Знакомясь с этими данными, я предположил, что есть принципиальная разница в организации работы левого полушария, широко используемого при решении стандартных задач с известным, однозначным алгоритмом, - и правого полушария, продуцирующего многозначный контекст, столь существенный для творчества. Для проверки этой гипотезы мы совместно с проф. В. В. Аршавским провели многочисленные психофизиологические исследования работы мозга в процессе решения задач, адресованных к правому и левому полушарию. Мы проводили эти исследования на представителях разных культур, которые характеризуются разной степенью развития правополушарного ("образного") мышления. В частности, мы исследовали представителей народов крайнего Северо-Востока России - чукчей, эвенков, которые в силу отдаленности от западной цивилизации и максимальной приближенности к природе сохранили преобладание правополушарного, целостного мышления и почти поголовно характеризуются выдающимися способностями ориентации в пространстве и высоким мастерством в рукодельном

творчестве (резьба по кости и т.п.). Исходная гипотеза была подтверждена: у этих людей задачи на образное мышление решались без дополнительной стимуляции мозга и без подавления альфа-ритма.

Значит, создание образного контекста у тех, кто не утратил этой способности в процессе приспособления к нашей цивилизации, не требует дополнительной стимуляции мозга! Значит, только однозначный контекст, моделирование реальности требует такой стимуляции. Значит, наибольшие мозговые усилия уходят на уменьшение потенциальных связей между предметами и явлениями во имя однозначного контекста, однозначного взаимопонимания, установления однозначных причинно-следственных отношений. И, следовательно, правы творческие люди, когда говорят, что от рутинной деятельности устают значительно больше, чем от решения творческих задач, - именно рутинная деятельность требует от них максимальных затрат "мозговой энергии".

Выходит, что все физиологи, оценивавшие уровень мозговой активности по редукции альфа-ритма, уподоблялись наблюдателю, который судит о скорости лошади по частоте ударов, которые ей наносит кучер. Конечно, в определенных пределах такая связь возможна: чем чаще кучер бьет ленивую лошадь, тем быстрее она бежит. А если лошадь попалась спорая или, напротив, с норовом? И в первом случае бежит, не дождавшись удара, а во втором - упирается и сколько ни бей - все без толку. Так и дополнительная активация мозга - она подстегивает только левое полушарие в процессе его специфической деятельности, а правое либо "бежит" само безо всяких подстегиваний, либо не "бежит" вовсе, сколько ни стегай. И улучшать его деятельность нужно не дополнительной физиологической стимуляцией, а специальными видами тренинга.

Мы хотим обратить внимание на одно интересное совпадение. В одной из предыдущих глав мы писали, что поисковая активность имеет тенденцию к саморазвитию и поддержанию себя самой по закону положительной обратной связи: при поисковой активности восстанавливаются те химические вещества в мозгу, которые необходимы для продолжения этой активности. Между тем творчество - это типичный образец поисковой активности, и мозг при этом виде поисковой активности не требует дополнительной стимуляции. Он как бы находится на самообеспечении. Отсюда могут вытекать очень интересные и неожиданные выводы, касающиеся даже таких загадочных феноменов, как передача мыслей на расстояние или предугадывание будущего.

## **ДВЕ СТОРОНЫ МОЗГА И ПАРАПСИХОЛОГИЯ**

Эта глава будет сильно отличаться от остальных глав этой книги. Если многочисленные гипотезы и концепции, даже весьма спорные, выдвинутые в других главах, я мог отстаивать ссылками на достоверные научные данные и результаты экспериментов, то в этой статье сами основания для гипотез остаются достаточно зыбкими. И неизбежные в любой науке прыжки через бездны неизвестного и недоказанного, прыжки, призванные соединять немногие устойчивые островки знаний в стройную систему концепции, здесь сливаются в затяжное свободное парение. А ученые боятся свободных парений, считая их уделом поэтов, и отворачиваются от проблем, в которых все основания так зыбки. Но если не мы, то кто же, и если не сейчас, то когда?.. Поэтому позволим себе все же вступить на тропу, способную увести от науки в область поэзии и ненаучной фантастики.

Начну я, однако, с рассказа о двух исследованиях, почти одновременно попавшихся мне на глаза в американских журналах конца семидесятых годов.

Первый эксперимент состоял в следующем. Испытуемому предъявляли, с помощью специального прибора тахистоскопа, в правое поле зрения (т.е. в левое полушарие) совершенно бессмысленную информацию (набор случайно подобранных слогов, обломки геометрических фигур, словом, нечто, не поддающееся ни анализу, ни упорядоченной организации). Одновременно в его левую руку (управляемую правым полушарием) вкладывали карандаш и предлагали ему рисовать все, что придет в голову, или, если он пожелает, не рисовать вообще. А в это время в отдаленной звуконепроходимой комнате помещался индуктор - человек, который должен был передавать испытуемому мысли на расстоянии. Он сосредоточенно чертил на бумаге некоторые простые фигуры в определенной последовательности. По утверждению авторов статьи, именно в этих условиях испытуемый начинал вычерчивать на собственном

листе бумаги фигурки, совпадавшие с внушенными, и это совпадение якобы достигало уровня статистической достоверности.

Известно, что одна из самых больших проблем в парапсихологии это отсутствие достоверных, воспроизводимых результатов. Поразительные феномены вспыхивают, как ослепительные одиночные искры, и тут же гаснут, не оставив следа. Каждый раз остается гадать, была ли и вправду искра, или это всего лишь зрительные галлюцинации авторов, охотно принимающих желаемое за действительное. И вдруг такое сообщение о принципиально воспроизводимом эксперименте, с устойчивыми результатами. И все же я скорее всего не обратил бы внимания на это сообщение, из осторожности ожидая дальнейших подтверждений, если бы почти тотчас вслед за тем не прочитал статью на сходную тему, но выполненную формально в рамках совершенно иной методологии.

На этот раз речь шла об авторах, хорошо мне известных. Профессора Ульмана я знал по литературе как известного специалиста по проблемам сна и сновидений. Профессора С. Криппнера я знал и по литературе, и лично: мы несколько раз встречались на симпозиумах, это признанный специалист в области гипноза, тоже серьезно интересующийся проблемой сновидений. Два эти автора опубликовали сначала статью, а потом и книгу с описанием следующего эксперимента.

Испытуемый помещался в лабораторию по исследованию сна, и у него регистрировались все физиологические показатели во время ночного сна (электроэнцефалограмма, движения глаз, мышечный тонус, пульс и т.п.). Когда, на основании этих показателей, экспериментаторы делали вывод, что начинался быстрый сон (в норме сопровождающийся сновидениями), один из экспериментаторов, как и в первом эксперименте, сосредотачивался на передаче определенных мыслей на расстоянии и тут же записывал эти (относительно простые) мысли, находясь в отдаленной комнате. После этого испытуемого пробуждали и просили рассказать сновидения. По утверждению авторов, в сновидениях регулярно присутствовала та информация, которая таким образом передавалась.

Два обстоятельства привлекли мое внимание к этому исследованию. Во-первых, его результаты совпадали с многочисленными сообщениями (не научными, а бытовыми) о прогностических функциях сновидений, об их роли в предугадывании событий. Некоторые из этих сообщений весьма убедительны и не могут быть объяснены никакими рациональными причинами.

Один известный кинорежиссер рассказал мне, что в час трагической и случайной гибели его жены он увидел во сне, что навстречу ему идет женщина, и когда она приблизилась и прошла мимо, он с ужасом рассмотрел у нее пустые глазницы вместо глаз. "Я разбудил отца (свидетель!)", сказал кинорежиссер, и сказал ему, что видел во сне смерть. Мы посмотрели на часы, и я вновь, хотя и с трудом, уснул". Впоследствии выяснилось, что час гибели и час сновидения совпали.

Одна моя пациентка рассказала мне, что ее реактивная депрессия началась после страшной истории. Однажды муж разбудил ее и рассказал, что только что видел во сне, как его зарезал во дворе маньяк.

Она постаралась его успокоить, а когда утром он понес во двор мусор, на него напал психически больной и убил ударом ножа.

У меня у самого было "пророческое" сновидение, хотя и не трагическое. Мне приснилось, что я упал рядом с домом, мои очки свалились и разбились. На следующее утро, в двух шагах от дома, я упал, поскользнувшись, и мне показалось, что я вернулся в сновидение, ибо очки раскололись о лед.

В свое время, после одного интервью в газете, где я робко заметил, что нельзя отрицать все факты пророческой роли снов, я получил десятки писем читателей с описанием аналогичных случаев, и в нескольких письмах фигурировали свидетели, которым люди рассказывали сны до их осуществления. Поэтому парапсихологическая роль сновидений, доказанная в эксперименте, задержала мое внимание.

Второй причиной было неожиданное совпадение этого исследования с ранее описанным по одному важному показателю. В первом эксперименте парапсихологические возможности реципиента проявлялись после того, как ему как бы функционально блокировали левое полушарие, загружая его бессмысленной

информацией. Освобожденное от всякого сознательного и критического контроля правое полушарие неожиданно обрело возможности улавливать внушения на расстоянии. Но ведь нечто сходное происходит в сновидениях, во время которых правое полушарие начинает доминировать, а критико-аналитическая роль левого сводится почти к нулю. Между двумя исследованиями оказалась глубинная связь, они как бы заочно подкрепляли друг друга, хотя авторы одного эксперимента не ссылались на другой и, похоже, вообще ничего о нем не знали.

Такое совпадение заставляет по крайней мере задуматься.

Как можно использовать современные знания и теоретические представления о функции полушарий мозга для хотя бы спекулятивного объяснения этих и некоторых других результатов, не привлекая сверхъестественные силы и стараясь оставаться в рамках естественных наук?

Прежде всего, необходимо ответить на более общий философский вопрос: определяется ли будущее настоящим и прошлым. Существуют ли и работают ли причинно-следственные связи? Вопрос этот сложен и ответ на него неоднозначен. Согласно квантовой физике, будущее недетерминировано и причинность трансформируется в случайность. Не забудем, однако, что А. Эйнштейн и еще несколько выдающихся физиков так никогда и не смирились с этой идеей. Рассматривая проблему не в ее физическом, а в философском и психологическом аспекте, можно предположить, что строгие причинно-следственные отношения в реальном мире, доступные анализу, действительно отсутствуют: будущее есть результат взаимодействия такого неисчислимого множества связей между предметами и явлениями, такого их сложного переплетения, что спрогнозировать при этом однозначный конечный результат представляется невозможным. Но ведь анализ, приводящий к однозначному результату - это функция только левого полушария мозга. И только для него ориентация в неисчерпаемом обилии связей является непосильной задачей, неизбежно приводящей к выводу об отсутствии закономерностей и доминировании случайностей. Сложная сеть реальных взаимосвязей, определяющая будущее, не вмещается в жесткие координаты логического мышления, выскальзывает из них и создает впечатление недетерминированности. Но правополушарное образное мышление просто не пользуется этой сеткой координат и для него реальные переплетения связей не выглядят ни излишне сложными, ни внутренне противоречивыми. И потому правое полушарие способно охватить эти связи во всем их объеме в такой умопомрачительной полноте, что в результате возможно прогнозирование будущего. Сильные и слабые связи уравниваются, а это значит, что даже такие очень слабые влияния, которые характерны для психической активности других, отдаленных от нас людей, не пропадают для нашего правого полушария. Правое полушарие открыто для всех влияний мира: от явлений биосферы и космоса до явлений ноосферы, по Вернадскому, т.е. того вторичного мира культуры, который создается психической активностью человечества. Для правого полушария не существует случайностей - ведь это понятие всего лишь производное от понятия закономерности, которая устанавливается с помощью левополушарного анализа. Принцип дополнительности Бора не в меньшей степени применим к работе мозга, чем к квантовой физике: левое и правое полушарие дополнительны друг к другу и функция одного не может быть понята в парадигмах другого. Для полной реализации своих потенциальных возможностей правое полушарие должно быть свободно от левополушарного контроля.

Представления о функциях правого полушария, изложенные в предыдущих главах, на мой взгляд, могут помочь устранить, казалось бы, безусловные ограничения, "запрещающие" парапсихологические феномены. Одно из таких ограничений носит физический характер. Предполагается, что улавливание слабых сигналов, удаленных на очень значительное расстояние от реципиента, требует столь энергетически мощного "приемника", что мозг просто не может претендовать на эту роль. Может быть, новые данные, свидетельствующие о том, что правое полушарие способно к восприятию и созданию многозначного контекста без дополнительных психофизических "затрат" (т.е. работает в режиме своеобразной "энтропии"), поможет снять это "энергетическое" ограничение. Ведь если правое полушарие обладает особой тропностью к многозначному контексту и не нуждается в дополнительной активации, то и очень слабые сигналы могут улавливаться.

Другое известное ограничение носит философский характер. Прогнозирование будущего, сновидение, не должно быть возможно, ибо если оно возможно, то можно повлиять на будущее, изменить его, и мы сразу попадаем в замкнутый круг противоречий: измененное, подправленное будущее это уже не

то, что было предсказано, значит, само предсказание неверно. Однако принцип дополнительности в работе мозга позволяет остроумно обойти и это ограничение: ясновидение происходит на уровне образного мышления (например, в сновидении), когда сознательное направленное воздействие на реальность невозможно. Предсказывает мозг, который дополнителен к мозгу действующему. Когда Кассандра говорила о предстоящем разрушении Трои, из этого видения непосредственно не следовало, что нужно делать, чтобы этого избежать.

Мы ничего не знаем о том, как закодирована информация, которую считывает правое полушарие, и как происходит процесс считывания. Можно только предполагать, что это происходит через образные ряды, а не на уровне словесно-логических структур. Поэтому и при передаче мыслей легче всего передаются образы.

В завершение я хочу повторить, что в этой области нет еще никаких бесспорно установленных фактов. Задачей этой статьи, однако, было показать, что нет принципиальных ограничений на введение парапсихологии в русло "нормальных" наук. Конечно, от отсутствия ограничений до конкретного решения проблем путь очень длинен, но по нему, по крайней мере, можно идти.

### **СЛАБОСТЬ ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ - ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

Более тридцати лет назад в 1 Московском медицинском институте я проводил исследования нарушений сна при неврозах и систематически будил моих пациентов в фазе быстрого сна, расспрашивая их о переживаниях перед пробуждениями. Здоровые испытуемые при пробуждении из быстрого сна обычно (в 80% -90% случаев) отчитываются о ярких и подробных сновидениях, насыщенных образами и высокой активностью "действующих лиц". Причем чем эмоционально чувствительней человек, чем более он открыт для переживаний и чем более уязвим в ситуациях конфликта, тем длиннее его отчеты о сновидениях, тем они богаче образами. Поскольку больные неврозом эмоционально более ранимы, чем даже самые чувствительные здоровые, я предполагал обнаружить у них очень высокую сновиденческую активность.

А обнаружил нечто прямо противоположное: почти в половине случаев они вообще не могли рассказать о сновидениях, утверждая, что они либо их не видели, либо не сумели запомнить. В тех же случаях, когда отчеты о сновидениях получить удавалось, они были, как правило, короткие, отрывочные, с малым числом образов и действий.

Я недоумевал и сомневался в надежности моих результатов. Но тут в журналах стали появляться сообщения из разных лабораторий мира, где такая же бедность сновидений обнаруживалась у депрессивных больных, у больных с приступами снохождения (лунатизма) и у больных с некоторыми психосоматическими заболеваниями. И тогда я впервые задумался, не стоит ли за этим феноменом, общим для таких разных заболеваний, какая-то важная закономерность. А тем временем и в нашей лаборатории, и в других центрах по исследованию сна постепенно накапливались факты, свидетельствующие о важной роли быстрого сна и сновидений для психологической адаптации. И в свете этой идеи я начал оценивать уменьшение сновидений у больных как признак неполноценности этой защитной системы. И возникла дерзкая гипотеза: а может быть, заболевания и возникают потому, что механизм этот - быстрый сон и сновидения - по каким-то причинам оказывается несостоятельным? Впрочем, у этой гипотезы были предшественники: некоторые классики психиатрии полагали, что источники психических заболеваний надо искать в нарушениях сна, а З. Фрейд утверждал, что закрытие "защитного клапана" сновидений приведет к "взрыву котла" - к возникновению психических расстройств. Когда была окончательно сформулирована концепция поисковой активности, в которой сновидениям принадлежит ключевая роль - компенсация, преодоление отказа от поиска и восстановление поискового поведения в последующем бодрствовании, - гипотеза о неполноценности быстрого сна и сновидений при заболеваниях нашла свое естественное место: если функция быстрого сна нарушена и отказ от поиска преодолеть не удастся, то развиваются невротические и психосоматические заболевания.

Но почему же нарушается функция быстрого сна? Что является причиной исчезновения сновидений? Сначала я отвечал на этот вопрос довольно просто: сновидения не выдерживают той возложенной на них нагрузки, тех требований, которые предъявляют им тяжелые стрессовые ситуации, реакция капитуляции.

Вместо того, чтобы быть замещенной в сновидениях активной позицией, поиском, эта реакция капитуляции начинает проникать в сюжет сновидений, продолжается в нем (как это бывает при депрессии), еще более углубляясь и усиливаясь. Но почему у одних людей сновидения выдерживают очень высокую нагрузку и они остаются здоровыми, а у других этот механизм ломается относительно быстро?

Что за процессы происходят в самих сновидениях?

Сегодня этот вопрос начинает постепенно проясняться. Все больше появляется работ, в которых показано, что сновидения зависят от силы образного мышления и тесно связаны со способностью к созданию многозначного контекста. Особенности образного мышления - вот ключ к пониманию сновидений и их функциональной дефектности у больных.

Несколько лет назад в литературе о неврозах и психосоматических заболеваниях приобрела популярность концепция алекситемии как наиболее общего проявления разных форм патологии. Что означает этот термин? Алекситемия - это невозможность выразить собственные переживания, эмоции и ощущения, неспособность человека быть в контакте с собственным внутренним миром. Человек как бы отделен от всего того в себе самом, что не поддается строго логическому упорядоченному анализу. Все нюансы собственных душевных движений остаются для него скрытыми. В связи с этим возникло предположение, что причиной алекситемии является нарушение связей между правым и левым полушарием. Однако такое нарушение связей должно было бы дать картину, сходную с картиной рассечения мозолистого тела и разделения двух полушарий. Поскольку этого не обнаружено, есть больше оснований предполагать, что в основе алекситемии лежит функциональная недостаточность правого полушария, образного мышления. При таком подходе получает объяснение и типичное сочетание алекситемии с уменьшением числа отчетов о сновидениях и с обеднением сновидений.

Неполноценность образного мышления, проявляющаяся и в бодрствовании, и во сне, является на мой взгляд, наряду со снижением поисковой активности краеугольным камнем самых разнообразных форм патологии. Она проявляется в недостаточной сформированности и дифференцированности такого основополагающего для человеческого поведения феномена, как образ собственного "Я". Как и любой правополушарный образ, образ "Я" обладает всеми признаками многозначности и неисчерпаемости, ибо находится в сложных, противоречивых и неисчислимых взаимосвязях с другими людьми и с миром в целом.

Чтобы понять, как формируется "образ Я" и почему он делает человека уникальным, вспомним интересный и несколько загадочный французский фильм "Мой американский дядюшка". Фильм этот наполовину игровой, наполовину документальный. На первый и поверхностный взгляд, режиссер поставил перед собой задачу прокомментировать на языке кино концепции крупного французского физиолога и фармаколога профессора Лабори. Знаменитый профессор появляется в первых же кадрах и в дальнейшем эпизодически на протяжении всего фильма и рассказывает о своих экспериментах, поставленных на крысах. Попадая в тяжелую, стрессовую ситуацию конфликта, более сильная и эмоционально устойчивая крыса занимает доминирующее положение, всячески третируя и ущемляя партнера, оказавшегося слабее, ставя его в подчиненное положение. И вскоре у подчиненного открывается язва кишечника, крыса гибнет. Вслед за этим начинается игровое кино, актеры разыгрывают сцену, в которой морально более слабый чиновник, оказавшись в конкурентных отношениях с сильным и агрессивным коллегой, испытывает беспомощность, подавленность, страх, униженность и кончает острым приступом язвы желудка. Чтобы подтвердить полное соответствие поведения человека и крысы, актеры, играющие конкурентов, в кульминационный момент конфликта вдруг надевают крысиные маски, утрированно подчеркивая, что между людьми и животными никакой разницы нет, и похоже, что это соответствует представлениям уважаемого профессора. Весь фильм построен именно так: некоторые биологические закономерности, выявленные на крысах, прямо переносятся на людей и иллюстрируются игрой актеров. Но у внимательного зрителя в какой-то момент возникает подозрение: а не является ли такая прямолинейная иллюстрация скрытой издевкой режиссера, не полемизирует ли он с профессором, утрируя его позицию и доводя ее до абсурда? И это подозрение, похоже, подтверждается названием фильма. Ибо при чем тут американский дядюшка? Об этом дядюшке есть всего одно мимолетное упоминание в фильме - когда один из героев вспоминает, что в раннем детстве в семье существовала

легенда о дяде, давным-давно уехавшем в Америку, и о его необычной судьбе. Легенда эта оказала существенное влияние на становление характера героя. И вот этого короткого упоминания оказывается достаточно, чтобы дать всему фильму название: "Мой американский дядюшка". И. если я правильно понял замысел режиссера, то это очень точный ход. Ибо эпизодический, казалось бы, факт серьезного влияния на характер мальчика не реальных событий, а семейной легенды полностью опровергает всю систему рассуждений Лабори о прямых параллелях между человеком и животными. У животных отсутствует весь этот символический мир, мир культуры, который, существуя на идеальном уровне, способен оказывать на развитие человека более существенное воздействие, чем самые серьезные реальные события. И поняв это, начинаешь замечать, что аналогичные намеки рассыпаны по всему фильму: видишь, как увлеченность литературными героинями определила становление еще одного персонажа фильма, и т.д.

Это не значит, что человек свободен от власти биологических закономерностей. Поисковая активность сохраняет физическое здоровье и у человека, и у крысы, а реакция капитуляции приводит к соматическим заболеваниям у тех и других. Но быть или не быть реакции капитуляции у человека, определяется не только актуальной ситуацией и не только прошлым опытом реальной жизни, а отнюдь не в меньшей степени опытом становления жизни духовной, на который влияют такие "нематериальные" факторы, как прочитанные книги, просмотренные фильмы, семейные легенды - весь культурный багаж. Именно с этим идеальным миром культуры и связан множественными связями образ "Я", регулирующий наше поведение. Именно под воздействием этого мира он в большой степени и формируется, отражая и впитывая все наработанные нами социальные установки, неразрывно связанные с сознанием. Но сам образ "Я" остается при этом полноценным, полнокровным многозначным образом, который невозможно исчерпать никаким самым тщательным анализом, ибо связи его с прошлым, настоящим и предполагаемым будущим человека, а также со всем образом мира - неисчислимы. Образ "Я" - как бы полномочный представитель сознания в царстве образного мышления, и в этом своем качестве он отвечает за механизмы психологической защиты: оставаясь не полностью осознанным (в силу своей многозначности), образ "Я" первым сталкивается с новой информацией (ибо правое полушарие воспринимает ее быстрее левого) и определяет, что может и что не может быть доведено до сознания. Но из этого следует, что дефектность образного мышления приводит к нарушению формирования образа "Я" и как следствие - к нарушению механизмов психологической защиты, к нарушению психологической адаптации, к дезинтеграции поведения. И сновидения, в которых образное мышление является определяющим, лишаются своих защитных свойств.

Что же приводит к неполноценности образного мышления? Ведь человек рождается с высокими потенциальными предпосылками к такому мышлению. В раннем детстве преимущество в развитии на стороне правого полушария, и лишь постепенно и с большим трудом формируется доминантность логического мышления. И это вполне объяснимо - прежде всего младенцу необходимо воспринять мир целостно, объемно, непротиворечиво, и прежде всего он должен научиться реагировать на неопределенные, многозначные сигналы этого мира. Потому что эмоциональные реакции близких, любовь родителей - это многозначный контекст. Мы уже писали, что никаким анализом нельзя исчерпывающе определить, почему и как человек любит или не любит другого человека.

Но правое полушарие не только предуготовано к восприятию многозначности эмоциональной экспрессии - оно развивается и совершенствуется в своих функциях под влиянием этой экспрессии близких людей и под влиянием собственной эмоциональной экспрессии ребенка, проявляющейся в его двигательном, невербальном поведении. И поэтому дефицит эмоциональных контактов (когда родители лишают ребенка эмоциональной поддержки) и ограниченность эмоционального самовыражения (например, при тугом пеленании или при наказаниях за каждую попытку эмоциональной реакции) приводят к недоразвитию образного мышления, неспособности к созданию многозначного контекста, несформированности образа "Я". А потом ребенок начинает развиваться в условиях все более активного давления нашей левополушарно ориентированной цивилизации, и в школе у него всеми способами активируют исключительно логическое мышление, и компьютерные игры продолжают эту тенденцию. И если уже сложившиеся эмоциональные контакты и художественные интересы и увлечения не противодействуют этим тенденциям, то образное мышление все более подавляется и возникают предпосылки для невротических и психосоматических расстройств.

## **МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ НЕВРОЗОВ: ПСИХОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД**



Концепция психоанализа, ставшая одним из самых примечательных событий XX века и повлиявшая на медицину, психологию, философию и культурологию, была изначально ориентирована на объяснение природы неврозов. Это была первая систематическая научная попытка построить целостную систему представлений о природе неврозов. Со временем этот подход претерпевал развитие и менялся в деталях, порой весьма существенных, но основной стержень концепции оставался неизменным.

В основе этой концепции лежит представление, что поведение человека диктуется взаимодействием осознанных и неосознанных мотивов, вытекающих из основополагающих потребностей. Осознаваемые мотивы тесно связаны с требованиями социальной среды и определяются этими требованиями, которые отражают интересы не отдельного индивида, а всего общества в целом и в определенном смысле являются как бы внешними по отношению к глубинным потребностям человека. Эти последние носят эгоистический характер, и их бесконтрольное удовлетворение привело бы к нарушению социальных норм и конфликту с другими членами общества, поставило бы под угрозу общественную мораль и нравственность. Поэтому осознанное поведение человека определяется в основном мотивами, навязанными ему обществом, а неприемлемые для социума (и соответственно для индивидуального сознания) мотивы подвергаются вытеснению из сознания. Что такое вытеснение?

Мы уже писали об этом первой главе, но, как говорил Шоу, то, что всем известно, никогда не мешает повторить еще раз. Вытеснение - это удаление мотивов из сознания. При этом вытесненные мотивы не могут быть реализованы (удовлетворены) в целенаправленном осознанном поведении, но в то же время они сохраняются в нашем бессознательном и несколько не уменьшаются в своей интенсивности. Они бурлят под крышкой сознания, как кипящая вода в закрытом котле, постоянно угрожая взрывом, и становятся источником различных невротических симптомов.

Так, классический психоанализ рассматривал истерические конверсионные симптомы (такие, как истерический паралич конечностей, истерическую слепоту и глухоту, истерическое нарушение глотания, истерические расстройства чувствительности) как символические выражения вытесненных мотивов и неосознанных конфликтов. А не имеющая ясной причины "свободно плавающая" тревога понималась как отражение на уровне ощущений того эмоционального напряжения, которое должно вызывать постоянное кипение неудовлетворенных и неосознанных страстей. Поскольку мотивы неосознаны, человеку непонятен источник его беспокойства, но беспокойство от этого становится только сильнее.

Однако уже здесь проявились противоречия и недоговоренности классического, фрейдовского психоанализа. Так, если истерические симптомы это символическое выражение вытесненных мотивов, то что при этом происходит с самими мотивами? Остаются ли они вытесненными? Если это так, то истерическая симптоматика должна сочетаться со свободно плавающей тревогой. Но клинические наблюдения этого не подтверждают: чем ярче истерические симптомы, тем меньше свободная тревога. По-видимому, смутно ощущая беспокойство от этого противоречия и будучи не в состоянии отказаться от идеи о вытеснении как основе истерической конверсии, З. Фрейд в последующих работах утверждал, что вытеснение это защита от тревоги. Но как быть в таком случае с первым утверждением (неоднократно подтвержденным клинически) что вытеснение тревогу вызывает? И откуда, если не от вытеснения, вообще берется неопределенная тревога?

Последующее развитие психодинамической концепции помогло эти противоречия устранить. Несколько лет назад я предпринял попытку объединить различные подходы в рамках внутренне непротиворечивого единого представления. Вытеснение, как и все остальные нормальные механизмы защиты, призвано защищать человека не от тревоги, а от распада целостного поведения и интегрированного сознания. Без этих механизмов поведение диктовалось бы одновременно противоположно направленными мотивами и распалось бы. Защищается механизмами защиты прежде всего целостный Образ "Я", интегрирующий поведение и сознание. Представление об образе Я интенсивно разрабатывалось в психологии на протяжении последних десятилетий профессорами Эриксоном, Когутом и другими представителями "психологии личности". В соответствии с этими представлениями, социальные нормы не являются как бы навязанными личности извне, а естественно входят в структуру личности в качестве внутренних потребностей, участвуют в формировании образа "Я", и более того, в этом качестве социальных мотивов серьезно трансформируют характер и даже само функционирование первичных биологических потребностей. Человеческая психика - это не слоеный

пирог, где над слоем первичных потребностей (инстинкта самосохранения и размножения) надстраивается, не смешиваясь с ним, слой социальных потребностей в признании, понимании, доминировании и любви, а еще выше располагается слой идеальных потребностей в познании, творчестве и гармонизации мира. Абсурдно представлять себе, что под тонким слоем духовности творца комфортно располагаются агрессивность и всеядность крокодила в их первозданной примитивности. Все компоненты психики взаимно влияют друг на друга. После формирования потребностей более высокого ранга и первичные потребности не остаются в их исходном состоянии. Инстинкт самосохранения у человека с развитой потребностью в самоуважении не такой же, как до формирования этой потребности, его уже нельзя рассматривать в отрыве от образа "Я". Именно поэтому человек с развитым образом "Я" скорее готов погибнуть, чем убить ребенка, и может голодать, но не пойдет красть. Настоящие внутренние конфликты это не конфликты между эгоистическими, первичными побуждениями и навязанными извне социальными нормами, а гораздо более глубокие, в которых усвоенные с детства и присвоенные личностью в результате долгого и мучительного становления социальные потребности являются не менее "эгоистическими", не в меньшей степени определяющими образ "Я", личность, чем любые другие эгоистические потребности. Потому и конфликт носит глубокий и затяжной характер, и вытеснение, сохраняя целостность поведения, действительно вызывает тревогу.

Что же касается истерических симптомов, то их следует понимать как невербальное поведение, в котором вытесненные мотивы находят не символическое выражение, а разрешение, реализацию точно так же, как осознаваемые мотивы находят разрешение в целенаправленном поведении. Основное условие при этом сохранено - человек по-прежнему ничего не знает о своих неприемлемых мотивах, о причинах и механизмах своего истерического поведения, поскольку это поведение невербальное, подчиненное правому полушарию, бессознательное (отнюдь не случайно 9/10 всех истерических параличей и нарушений чувствительности носят левосторонний характер, т.е. захватывают левую половину тела, контролируемую правым полушарием). Но тем не менее это своеобразный способ невербального решения конфликта в поведении (например, при истерическом параличе больной не может делать то, чего бессознательно делать не хочет, а при истерической слепоте он не видит того, что ему неприятно и провоцирует чувство вины или стыда). И пока есть симптом, пока конфликт решен (хотя, разумеется, не окончательно и не лучшим способом), нет тревоги, ибо нет и вытеснения. Неосознание конфликта осуществляется здесь не за счет вытеснения, а за счет отщепления невербального поведения от всего остального поведения, регулируемого сознанием.

Разумеется, если человека насильственно лишают истерического симптома, вытеснение вступает в свои права и возникает тревога со всеми ее признаками и следствиями. Это неоднократно подтверждено экспериментально. Так, однажды В. П. Райков рассказал мне следующую историю. Муж привел к нему свою жену, страдавшую от невозможности проглотить пищу. Она давилась во время еды и кусок, что называется, не лез в горло. Райков быстро убедился, что это истерическое нарушение глотания, и в глубоком гипнозе сумел устранить этот симптом. Но через пару недель муж пришел к нему опять с необычной просьбой. "Доктор, сказал он, нельзя ли сделать так, чтобы она опять не глотала? Пока она не глотала, проблема была только с едой, а в остальном все было спокойно. А теперь она ест, но целый день в очень беспокойном состоянии, плачет, плохо спит, терзает всю семью и вообще места себе не находит".

Свободно плавающая тревога действительно вызывает все эти симптомы и субъективно очень тяжело переносится. Человеку трудно приспособиться к тому, что его эмоциональное напряжение не имеет никакой видимой причины, и соответственно совершенно непонятно, что делать для его устранения. В такой неопределенной ситуации долго пребывать невозможно, и человек неосознанно ищет, к чему можно было бы "привязать" эту "свободно плавающую" тревогу. Вот здесь и приходят на выручку невротические механизмы защиты и предоставляют человеку возможность псевдообъяснения его состояния. Именно невротические механизмы защиты, а не вытеснение, помогают устранить тревогу. Человек внезапно осознает, что в действительности его беспокоит состояние его здоровья, неприятные ощущения со стороны внутренних органов. Для этих неприятных ощущений есть даже определенная база: тревога сама по себе вызывает колебания пульса и давления, меняет перистальтику кишечника, учащает дыхание. Все это выражено в умеренных пределах и носит функциональный, обратимый характер, но этих изменений достаточно для возникновения первичных соматических ощущений. Человек сосредотачивается на них, ему начинает казаться, что он тяжело болен, что именно это причина его беспокойств и первооснова всех его эмоциональных проблем. Появляется реальная цель деятельности, он

ходит от врача к врачу, проходит обследования, следит за своими ощущениями, ищет лекарства, не удовлетворяется уверениями, что ничего серьезного нет. Тревога сменяется ипохондрическим неврозом.

Другой вариант - возникновение необоснованных страхов (фобий). Человек боится закрытых или открытых пространств (кому как повезет), боится умереть во сне или заболеть от инфекции, переданной через рукопожатие. Невозможно перечислить все возможные объекты такого страха, важно, что в каждом случае предпринимаются героические усилия, чтобы избежать ситуаций, которые эти страхи провоцируют. Появляется реальная цель в жизни и ее смысл (извращенный, разумеется). Тревога исчезает, развивается фобический невроз с вполне конкретными, хотя и нелепыми страхами. И любое переубеждение бесполезно, ибо в основе страхов лежит вызванная вытеснением невыносимая неопределенная тревога.

Как можно объяснить невроз с более широких психобиологических позиций? Давайте применим и здесь концепцию поисковой активности. Что такое вытеснение? Это отказ от попытки реализовать неприемлемый мотив в поведении и одновременно отказ от попытки интегрировать этот мотив с другими, приемлемыми для личности. В сущности, это чисто человеческая форма отказа от поиска, вариант пассивно-оборонительного поведения. У здоровых людей такая реакция тоже бывает сплошь и рядом, но на помощь тут же приходят сновидения, в которых преодолевается отказ от поиска, восстанавливается поисковая активность и ослабляется феномен вытеснения. Это уже не только теория: блестящие эксперименты моего коллеги и друга, профессора Рамона Гринберга и его сотрудников из Гарвардского университета, подтвердили, что у лиц с высокой силой "Я", т.е. не склонных к дезинтеграции поведения, лишение быстрого сна и сновидений усиливает защиту по типу вытеснения. Они поставили очень красивый эксперимент с использованием так называемого "феномена Зейгарник".

Б. В. Зейгарник, крупный ученый из Москвы, в юности училась у выдающегося немецкого психолога Курта Левина и поставила там следующий эксперимент. Испытуемым давалась серия задач, и некоторые из них им не позволяли решить до конца. Когда спустя длительное время их просили припомнить содержание всех предложенных задач, выяснилось, что лучше всего запоминаются условия тех задач, которые не удалось решить до конца. Вероятно, связанное с неудачей эмоциональное напряжение позволяет здоровому человеку запомнить именно эти задачи. Думаю, это важный механизм, позволяющий человеку извлекать урок из прошлого опыта неудач и поражения. Но оказалось, что это возможно только тогда, когда хорошо работают компенсаторные механизмы защиты и быстрый сон. Потому что при лишении быстрого сна испытуемые Р. Гринберга забывали как раз нерешенные задачи, т.е. усиливался механизм вытеснения.

У больных неврозом система быстрого сна и сновидений оказывается неполноценной (мы уже писали об этом), реакция отказа от поиска (вытеснение) не компенсируется, появляется свободно плавающая тревога и на ее базе другие невротические расстройства. Развитие же ипохондрического, фобического и других форм невроза можно рассматривать как проявление неправильно ориентированного поиска. Эта идея находит подтверждение в результатах наших исследований: мы обнаружили, что чем более выражены ипохондрические расстройства, тем меньше объективные проявления психосоматоза (например, тем меньше размер язвы двенадцатиперстной кишки). Ипохондрия, характеризуясь поисковым поведением, как бы защищает человека от катастрофического развития психосоматоза, разумеется, если он способен на ипохондрическое поведение.

Концепция поисковой активности позволяет связать психодинамическую концепцию неврозов с современными представлениями о биологии мозга. Еще З. Фрейд настаивал, что неврозы уходят корнями в конфликты и психотравмы раннего детства. Это наблюдение хорошо согласуется с тем, что в раннем детстве есть исходная, физиологическая готовность к отказу от поиска в ответ на любые угрожающие ситуации. Связано это с недостаточно зрелыми механизмами поискового поведения, и постепенно в процессе правильного развития и воспитания эта тенденция преодолевается. Однако если до ее преодоления, на фоне доминирующего отказа от поиска, разворачиваются тяжелые психотравмирующие переживания, связанные с конфликтами родителей или неправильным воспитанием, отсутствием соразмерной поддержки со стороны родителей, тогда тенденция к отказу от поиска закрепляется и впоследствии легко может трансформироваться в реакцию вытеснения; механизмы защиты от вытеснения (сновидения), связанные с развитием образного мышления, страдают также из-за отсутствия

эмоционального контакта с близкими людьми. Таким образом, концепция поисковой активности выводит психодинамическую концепцию из "психологической" изоляции и вводит ее в круг естественнонаучных концепций о функции мозга и поведения.

## **ШИЗОФРЕНИЯ - ПСИХОБИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Проблема шизофрении, ее механизмов и лечения относится к числу самых мучительных в психиатрии. И хотя по распространенности шизофрения далеко уступает другим психическим заболеваниям - депрессиям и неврозам, сделавшимся в последние десятилетия массовыми, именно шизофрения символизирует для общества психиатрию, и любой намек на успех в решении именно этой загадки привлекает всеобщее внимание. Это легко объяснимо: для человека, не имеющего отношения к медицине, основные проявления этого заболевания выглядят пугающе и мистически. Больной внезапно уходит как бы в иной мир, мир собственных ошибочных представлений и нелепых, с точки зрения внешнего наблюдателя, умозаключений. В мир странных галлюцинаторных переживаний, в истинности которых больной не сомневается. Он слышит голоса, звучащие в его мозгу, упрекающие его в несовершенных проступках, угрожающие немислимыми карами и побуждающие к поведению, нередко опасному для него самого и для окружающих. Критики к этим переживаниям у больного нет, он ведет себя в соответствии с галлюцинациями и ошибочными, но очень стойкими умозаключениями, и поведение его становится непредсказуемым.

Парадоксальным образом эти бредовые идеи и галлюцинации получили в психиатрии название "позитивных" симптомов - не потому, разумеется, что в них усматривают что-то положительное, а потому, что они являются как бы дополнительными к нормальной психической жизни и легко выявляются в качестве "приплюсованных" к психической активности во время осмотра больного.

В последние десятилетия психиатрия обзавелась лекарствами, позволяющими с этими "позитивными" симптомами справляться. Эти лекарства - нейролептики, совершившие переворот в психиатрии. Я чуть было не написал "успешно справляться", но вовремя остановился. Потому что устранение галлюцинаций и бреда не является по существу лечением заболевания. Скорее это лечение общества, а не больного - подавление этих симптомов делает больного шизофренией не опасным для общества, но больной, как правило, не может вновь стать полноценным членом общества, потому что у него сохраняются, а иногда и усиливаются, другие симптомы, получившие название "негативных". В данном случае термин во всех отношениях адекватен. С одной стороны, он точно отражает ту особенность этих симптомов, что они характеризуют не то "лишнее", что имеет место у больного и описывается "позитивными" симптомами, а то, чего ему не хватает для полноценной жизни. А не хватает ему многого: той гармоничности движений и вообще всего невербального поведения (улыбки, наклона головы к собеседнику и т.п.), которые иногда делают грациозным даже излишне полного и не очень ловкого человека; полноценного эмоционального контакта с собеседником - эмпатической способности понять эмоции другого и выразить свои собственные; способности воспринимать мир интегральным и целостным - в восприятии больных мир дробится на множество мелких отдельных деталей, и они нередко застревают на этих деталях, мало и плохо связанных друг с другом. Точно так же у них отсутствует и то целостное, не до конца осознаваемое восприятие себя самого ("образ Я"), которое играет такую большую роль в организации интегрального поведения здоровых людей. А в соответствии с этими двумя негативными качествами - отсутствием целостного восприятия мира и целостного восприятия самого себя, - нет и ощущения гармонической вписанности в этот мир, ощущения связи с этим миром всеми органами чувств, всей кожей и всеми порами. Той связи, которая у здоровых людей не нуждается в анализе, не замечается, как воздух, и постоянно подпитывает человека жизненной энергией, как Земля - припавшего к ней Антея. Отсутствие этой связи естественно приводит к отмеченному выше неловкому и дисгармоничному поведению. Обедняется речь, обедняются и уплощаются переживания, выхолащивается смысл существования. Отсутствие внутренней цельности приводит к двойственности, амбивалентности в отношении к себе самому и к миру. Постепенно все более замедляется, затрудняется и становится разорванным мышление.

Как видно из всего перечисленного, ничего положительного в негативных симптомах действительно нет. Более того, возвращаясь к термину "позитивные симптомы", можно высказать парадоксальное суждение, что хотя в самих галлюцинациях и бреде нет, разумеется, ничего хорошего и диктуемое ими

поведение, как правило, разрушительно с точки зрения социальных норм, но для самого больного человека появление "позитивных" симптомов, по сравнению с симптомами негативными, становится выходом на качественно иной уровень жизни. Она как бы наполняется смыслом (разумеется, далеким от реальности, но все же смыслом) и становится аффективно насыщенной. Бредовая, параноидальная идея искусственно упорядочивает и упрощает мир больного. Более того, специальные исследования показали, что при доминировании "позитивных" симптомов отсутствуют или уменьшены психосоматические расстройства.

Анализируя все эти данные, я пришел более пятнадцати лет назад к несколько неожиданному выводу, что в "позитивных" симптомах и впрямь есть нечто позитивное: они отражают извращенную по направленности, неадекватную реальности, но интенсивную поисковую активность. Какие данные можно привести в доказательство этой гипотезы?

Прежде всего, об этом свидетельствует психологический анализ самих "позитивных" симптомов. Читатель, возможно, помнит, что поисковая активность характеризуется как активность, направленная на изменение ситуации (или собственного к ней отношения) при отсутствии определенного прогноза результатов этой активности, но с постоянным учетом этих результатов в процессе деятельности. Поведение, направляемое бредовыми идеями, полностью описывается этой формулой.

Так, человек с бредом преследования активно ищет способы спастись или уничтожить своих преследователей, он отнюдь не уверен в результатах своих действий и, следовательно, об определенном прогнозе не может быть и речи. В то же время новые обстоятельства, возникающие вследствие его (совершенно безумного) поведения, попадают в его поле зрения и интерпретируются (впрочем, совершенно ошибочно, но верность интерпретации не входит в определение поискового поведения). Человек действует в мире, искаженном его бредовыми представлениями, но действует активно и притом безо всяких шансов на верное предсказание дальнейших событий, т.е. в условиях неопределенности. То же самое касается любых других бредовых идей, искаженного восприятия реальности, параноидального поведения.

Более сложно было до последнего времени объяснить "поисковую" природу слуховых галлюцинаций, типичных для больных шизофренией. Казалось, что прослушивание галлюцинаций - все-таки относительно пассивный процесс, хотя я и пытался выйти из положения, подчеркивая активный характер внимания к галлюцинациям и активность поведения, галлюцинациями спровоцированного. Однако в самое последнее время появились прямые данные в пользу активного характера самих галлюцинаций. Изучая метаболизм мозга в самый момент переживания галлюцинаций, ученые обнаружили, что наиболее активны при этом не те области мозга, которые связаны с восприятием речи, а те области, которые связаны с активной продукцией речи. Следовательно, слуховые галлюцинации - это активное речевое поведение. Получают объяснение и многочисленные случаи "внутреннего диалога" в процессе "прослушивания" галлюцинаций, и получает очередное подкрепление моя концепция.

Однако психологический анализ галлюцинаций и бреда не исчерпывает аргументации в пользу их "поискового" происхождения. Довольно сильным аргументом являются результаты исследования сна при шизофрении. Показано, что при доминировании "позитивных" симптомов уменьшается потребность в быстром сне, сопровождающемся сновидениями. Эта стадия сна уменьшается без последующего "эффекта отдачи", т.е. без ее компенсаторного, избыточного увеличения после устранения "позитивных" симптомов. Из этого можно сделать однозначный вывод, что потребность в быстром сне на фоне галлюцинаций и бреда снижена. Вместе с тем наши предыдущие исследования показали, что быстрый сон увеличивается при отказе от поиска, при реакции капитуляции, и уменьшается при выраженном поисковом поведении в предшествующем бодрствовании. Собственно, задача быстрого сна состоит в восстановлении поискового поведения, и когда эта задача отсутствует, потребность в быстром сне снижается.

При доминировании "негативных" симптомов доля быстрого сна в ночном сне выше. Она также увеличивается, если "позитивные" симптомы подавлены с помощью нейролептиков.

Сам механизм действия нейролептиков является дополнительным аргументом в пользу моей концепции. Предполагается, что нейролептики блокируют рецепторы катехоламиновых систем в мозгу,

снижая тем самым активность этих систем, повышенную при шизофрении. (К катехоламинам относятся нейромедиаторы - допамин, адреналин, норадреналин и др., способствующие проведению нервных импульсов в центральной нервной системе.) Однако согласно концепции поисковой активности, поисковое поведение нуждается в высоком уровне мозговых катехоламинов для своего существования и, по механизму положительной обратной связи, само этот высокий уровень катехоламинов поддерживает.

Блокада мозгового обмена катехоламинов с помощью фармакологических препаратов подавляет поисковое поведение. Именно это и происходит при использовании нейролептиков: подавляется неправильно ориентированная поисковая активность, порождающая "позитивные" симптомы, но вместе с этим подавляется и любая другая поисковая активность. Неудивительно, что систематическое использование нейролептиков нередко приводит к депрессии, апатии и к углублению негативных симптомов.

В исследованиях на животных, проведенных совместно с проф. В. В. Аршавским, мы показали, что нейролептики приводят к осложнениям со стороны нервномышечной системы (скованность, дрожание, паркинсоноподобный синдром) особенно быстро в тех случаях, когда с помощью прямого раздражения мозга провоцируется отказ от поиска. Если же провоцируется поисковое поведение, нейролептики не вызывают этих осложнений, хотя они и имеют тенденцию блокировать катехоламиновые системы мозга в тех его зонах, которые ответственны за мышечный тонус и моторное поведение. В естественных условиях нейролептики оказывают двойное действие: они создают предпосылки для любых форм соматической патологии, подавляя активность мозговых катехоламиновых систем в целом, и определяют развитие на этом фоне паркинсоноподобных осложнений, блокируя катехоламиновые системы в соответствующих подкорковых зонах мозга.

Однако предположение об извращенном поиске как механизме "позитивных" симптомов при шизофрении не объясняет причин возникновения этого неправильно ориентированного поиска. Для обсуждения этого вопроса необходимо обратиться к проблеме межполушарной асимметрии.

Вопрос об особенностях межполушарной асимметрии при шизофрении давно и интенсивно обсуждается в научном сообществе. Предложены две конкурирующие гипотезы. Одну из них выдвинул проф. Флор-Генри, и она имеет многочисленных сторонников. Согласно этой гипотезе, шизофрения характеризуется дисфункцией левого полушария головного мозга, и экспериментальные исследования Р. Гур и других исследователей показали, что при доминировании "позитивных" симптомов наблюдается электрофизиологическая и функциональная гиперактивация левого полушария. Это хорошо согласуется с доминирующей ролью левого полушария в речепродукции, поскольку, как сказано выше, типичные для шизофрении слуховые галлюцинации представляют собой как бы внутреннюю речь и отражают активность тех механизмов левого полушария, которые ответственны за речепродукцию.

Эта гипотеза может объяснить и образование бредовых идей, слабо связанных с реальностью. В экспериментах, поставленных проф. В. М. Деглиным и его сотрудниками, было показано, что временное выключение правого полушария мозга с помощью электрошока приводит к доминированию формальной логики при полном отрыве от реальности. Левое полушарие способно в своих построениях оторваться от реальности и заботится только об отсутствии формальных внутренних противоречий. По такому же принципу построены и бредовые идеи - они обычно внутренне не противоречивы и порой изощренно логичны в рамках заданной ими абсурдной системы.

Однако если избыточная активация левого полушария может объяснить галлюцинации и бред, то обеднение речи и мышления, его разорванность и нарушение вероятностного прогноза объяснить с этих позиций уже намного сложнее. Установлено, что вероятностный прогноз - это функция левого полушария, и поэтому более естественно предполагать, что он будет страдать при подавлении активности левого полушария, а не при его избыточной активности. Между тем И. М. Фейгенберг показал, что нарушение вероятностного прогноза характерно для шизофрении (неумение использовать прошлый опыт для адекватного прогнозирования). Результаты многих других психологических исследований (например, недостаток так называемого латентного торможения, когда предшествующая информация не определяет последующей стратегии поведения) могут интерпретироваться так же и, кстати, этот феномен чаще всего встречается как раз при преобладании "позитивных" симптомов. Возникает логическое противоречие -

симптомы свидетельствуют одновременно и о повышении активности левого полушария, и о его активном подавлении.

Наконец, гипотеза гиперактивированного левого полушария никак не объясняет негативные симптомы при шизофрении. Остаются необъясненными такие постоянные компоненты заболевания, как двигательная дисгармоничность, ослабление эмоциональных реакций и контактов, неспособность к схватыванию целостного образа, серьезный дефект "образа Я", неспособность к адекватному восприятию пространственной и образной информации и к выражению эмоций в поведении. Между тем все эти симптомы можно объяснить дефектностью правого полушария, и такую концепцию предложил проф. Каттинг. Однако она тоже страдает односторонностью, поскольку не объясняет происхождение "позитивных" симптомов при этом заболевании. Соблазнительно объединить обе концепции, но это нельзя делать формально и механически: при таком объединении непонятно, каковы внутренние соотношения и причинно-следственные отношения между подавлением функции правого полушария и гиперактивностью левого. Останется при этом нерешенным и вышеотмеченный парадокс, почему гиперактивированное левое полушарие не выполняет своих функций по вероятностному прогнозированию.

Я попытался преодолеть эти противоречия и предложил следующую гипотезу. Дефицит правополушарного мышления, неспособность к организации многозначного контекста является базовым при шизофрении и объясняет все указанные выше негативные симптомы. Центральным во всем этом конгломерате является неспособность к формированию многостороннего, многозначного и гармоничного в своей многозначности "образа Я". Эта несформированность "образа Я" проявляется во всем поведении и прежде всего в неуклюжем, дисгармоничном невербальном поведении, поскольку "образ Я" является центральным регулятором поведения.

Несформированность "образа Я" и неполноценность образного мышления отрицательно сказывается на механизмах психологической защиты. Правое полушарие оказывается неспособным "схватить" и оценить информацию до ее осознания и тем самым оградить сознание от неприемлемой информации. В результате сознание "затопляется" информацией, с которой неспособно справиться.

Что же является причиной дисфункции правополушарного мышления? Думаю, что первопричиной является недостаток эмоционального контакта с родителями в раннем детстве. Эмоциональные отношения многозначны по своей природе и поэтому способствуют развитию многозначного, образного мышления. Согласно же Г. Аммону, М. Кляйн и другим видным представителям психоанализа, у больных с психическими и психосоматическими заболеваниями выявляется систематический дефицит полноценных эмоциональных контактов в раннем детстве. Вся западная цивилизация и система образования также способствуют развитию левого полушария в ущерб правому.

Если способность к формированию многозначного контекста не развивается и тем самым утрачены все преимущества этого способа адаптации к миру, естественной в нем интеграции - человек вынужден прибегать к другим механизмам адаптации. Он пытается восполнить свой дефект за счет все более выраженных усилий по упорядочиванию, структурализации действительности, т.е. за счет активации левого полушария. Левое полушарие и без того склонно к избыточной активации, как это было показано в предыдущих главах. Его гиперкомпенсаторная активность - это всегда физиологическая гиперактивация и связь с активирующими механизмами ствола мозга у левого полушария теснее. А в дополнение ко всему и сам человек, и все его окружение подталкивают левое полушарие к избыточной активности: убедившись, что ребенку или подростку легче даются точные науки, чем все то, что требует образного мышления, близкие вместо того, чтобы попытаться восполнить дефицит, начинают варварски эксплуатировать именно те способности и тенденции, которые и без того избыточны. И так до тех пор, пока левое полушарие, не уравновешенное трезвостью и жизненностью правого, не отрывается окончательно от реальности и не начинает парить в безвоздушном пространстве бредовых идей и галлюцинаций. Когда все поисковое поведение человека базируется только на возможностях однозначного контекста, он становится самодовлеющим и сам себя подстегивает.

Когда человек полностью погружается в искусственный мир своих галлюцинаций и бредовых построений, у механизмов левого полушария, ответственных за вероятностный прогноз, уже просто не остается потенциалов и валентностей для адекватной оценки реальности, и поэтому вероятностный

прогноз и использование прошлого опыта страдают при "позитивных" симптомах. При такой постановке вопроса снимается противоречие между повышенной активностью левого полушария и его функциональной недостаточностью: просто гиперактивность ориентирована на ирреальный мир, а функциональная недостаточность относится к миру реальному, оба же мира находятся в состоянии конкуренции.

Из всего вышесказанного вытекает актуальная задача лечения и реабилитации при шизофрении. Недостаточно подавить лекарствами "позитивные" симптомы (и вместе с ними - поисковую активность). Необходимо создать условия для реорганизации поискового поведения, для его нормальной направленности, а для этого прежде всего необходимо осуществить функциональную "разгрузку" левого полушария. Этого возможно достичь, если использовать все средства для активации правого полушария (поддерживающие эмоциональные контакты, развитие творческих возможностей, приобщение к искусству и т.п.). Недавно в Израиле, по примеру клиники Г. Аммона в Германии, некоторое время действовал реабилитационный центр, основанный на творческой самореализации пациентов, и уже первые месяцы работы этого центра дали обнадеживающие результаты.

## **АНОРЕКСИЯ: НЕПРАВИЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОИСК**

Нервная анорексия - упорный и длительный отказ от приема пищи - одно из самых коварных и в то же время загадочных психических расстройств. Если бы нужно было подыскать метафору для этого заболевания, я предложил бы Дракона из одноименной сказочной пьесы Е. Шварца. Дракону горожане приносили в жертву молоденьких девушек, и он их съедал. Жертвами анорексии тоже оказываются как правило молодые девушки, но, в отличие от девушек из пьесы, они играют активную роль в своем жертвоприношении и в некотором смысле сами себя съедают.

Заболевание начинается так. В один день, который никак не назовешь прекрасным, девушка решает, что ей необходимо похудеть, что на талии или бедрах завелись жировые отложения и что она не может это дольше терпеть. Соответствует ли этот вывод реальному положению дел, значения не имеет. Дракон анорексии в этом отношении не разборчив и не принципиален: худенькие девушки оказываются его жертвой ничуть не реже, чем полные, просто первые быстрее доходят до катастрофической потери веса, а у вторых на это уходит больше времени.

Придя к выводу, что необходимо сбрасывать вес, девушка, страдающая анорексией, ведет себя решительно и целеустремленно. Она создает себе очень жесткую диету, никакими медицинскими показаниями не предусмотренную, вплоть до полного голодания. Поскольку естественная биологическая потребность в пище сохраняется, и поскольку близкие, а потом и врачи, оказывают на девушку сильнейшее давление, постоянно принуждая ее есть, то иногда она идет им навстречу и съедает чуть больше, чем обычно. И тогда после еды она нередко устраивает себе искусственную рвоту. Кстати, чем сильнее давление ближайшего окружения, тем более героически сопротивляется девушка попыткам принудить ее поесть нормально. Некоторые пациентки изнуряют себя интенсивными физическими упражнениями. Если установку на голодание не удастся изменить, и своевременно не принимаются экстренные меры в виде искусственного кормления, потеря веса может достичь критического уровня, происходит необратимое изменение обмена и наступает гибель от истощения.

Существует много теорий причины анорексии, некоторые из них имеют определенные основания, но ни одна не является исчерпывающей. Согласно психодинамическим представлениям, отказ от пищи в подростковом возрасте часто отражает неосознанный протест против недостаточного внимания со стороны родителей, прежде всего матери, против того, что все внимание к ребенку исчерпывается заботой о формальном удовлетворении его физических потребностей. Ребенок должен быть, по мнению такой матери, тепло одет и хорошо накормлен, а все прочее менее важно. Интерес к духовным потребностям ребенка, к его внутреннему миру отсутствует, а потому и нет эмоционального контакта. Когда интерес матери к дочери исчерпывается заботой о том, чтобы она была сыта (нередко в этих случаях такая забота даже преувеличена) то не следует удивляться, если в конце концов у дочери сформируется отвращение к пище, маскирующее собой отвращение к матери. Этот механизм может играть роль в развитии анорексии, но присутствует далеко не всегда и основным не является.



Наряду с психодинамическим подходом, при анорексии изучается восприятие реальности, и прежде всего восприятие собственного тела. Обнаружено, что в ряде случаев девушки несколько переоценивают массу своего тела, толщину жировой складки и в результате этой переоценки формируется отрицательный образ собственного тела. Оценка объема и массы других предметов не искажена. Некоторые исследователи полагают, что из-за искаженного восприятия своего тела девушки недооценивают степень своего похудения в процессе голодания.

Однако недавние тщательные исследования показали, что переоценка массы тела характерна отнюдь не для всех больных. Некоторые больные оценивают этот параметр достаточно адекватно, иногда бывают даже недооценки. Но и в тех случаях, когда обнаруживается очевидная переоценка, она бывает обычно весьма умеренной и сама по себе не может объяснить выраженное анорексическое поведение. Например, если девушка на несколько сантиметров переоценивает объем своих бедер или живота, это не может быть причиной следующей впечатляющей картины: истощенная до безобразия девушка стоит перед зеркалом, критически себя осматривает и сокрушенно заключает: "Нет, все еще слишком толста". Для объяснения такого феномена нужно искажение восприятия на уровне галлюцинаций. Складывается впечатление, что у человека есть очень сильная потребность видеть себя в таком искаженном виде, или что действуют какие-то мощные эмоциональные факторы, в полном смысле слова затуманивающие зрение.

Действительно, во многих исследованиях анорексию связывают с эмоциональными расстройствами. Главный кандидат на объяснение анорексического поведения - депрессия. При анорексии есть целый ряд признаков этого заболевания: снижение настроения, нарушения сна, направленная на себя враждебность, снижение сексуальных потребностей, алекситимия. Признаки депрессии нередко предшествуют анорексии.

Но наряду с чертами сходства есть и очень серьезные различия. Прежде всего, при депрессии аппетит снижен, а при анорексии сохранен. Целенаправленное активное поведение, особенно связанное с потерей веса (физические упражнения, изощренные способы уклонения от еды), в отличие от депрессии, сохранено. Академическая успеваемость часто остается высокой, тогда как при депрессии она снижается. Наконец, антидепрессанты (лекарства от депрессии) при анорексии в ряде случаев дают не улучшение, а ухудшение состояния.

Таким образом, нельзя объяснить анорексию депрессией, несмотря на ряд общих черт. Естественно, возникла гипотеза, что в основе и анорексии, и депрессии может лежать какой-то более общий механизм, не вполне одинаково проявляющий себя при этих расстройствах. На такой общий механизм претендует уже известная нам по предыдущим главам этой книги обученная беспомощность.

Действительно, последние исследования показали, что у детей, у которых впоследствии развивается анорексия, в детстве есть признаки беспомощности и условия ее возникновения. Они часто воспринимают отношения в семье как слишком сложные и неудовлетворяющие их потребностям в эмоциональном контакте. Заботящиеся о них взрослые часто проявляют гиперопеку одновременно с низкой способностью к решению реальных жизненных проблем - сочетание, вполне достаточное для развития у ребенка чувства беспомощности. Эти дети часто оценивают жизненные обстоятельства как негативные. Несмотря на хорошие природные способности, они часто пасуют перед значимыми для них проблемами, накапливая опыт поражений. Это очень характерно для больных анорексией. Они очень нуждаются в похвале, но при этом нередко чувствуют себя отвергнутыми именно теми, в чьей положительной оценке так нуждаются. Их самооценка снижена, у них нет ощущения способности справляться с трудностями.

То, что для больных анорексией характерен опыт поражений и беспомощности при решении важных для них жизненных задач, сомнений не вызывает. Но как это чувство беспомощности связано с отказом от пищи? В своей борьбе с "лишним весом" девушки отнюдь не беспомощны, напротив, они проявляют чудеса героизма, сопротивляясь и собственному аппетиту, и усилиям всех окружающих заставить их есть. Поэтому анорексию можно рассматривать как реакцию протеста на чувство беспомощности, и эта реакция носит защитный характер. Сторонники таких представлений полагают, что в основе чувства беспомощности лежит утрата контроля над жизненными ситуациями. Чем меньше человек способен контролировать ситуацию, тем беспомощнее он себя чувствует и тем выраженной потребностью добиться контроля хотя бы в какой-то одной сфере деятельности. Согласно взглядам одного из ведущих

специалистов, объясняющих анорексию в рамках концепции беспомощности, контроль над приемом пищи и собственным весом и становится той сферой деятельности, которая призвана скомпенсировать чувство беспомощности перед лицом всей остальной жизни. Отказ от приема пищи становится первой удачной попыткой контролировать хоть что-то в жизни молодой особы, не способной к серьезным жизненным решениям и к нормальному построению столь значимых для нее отношений с подругами и друзьями. Поэтому возвращение к нормальному приему пищи под нажимом родных, врачей или собственного аппетита вызывает ужас утраты контроля в этой последней сфере собственного владычества, и именно поэтому так трудно заставить пациентку начать есть. Согласно этой модели, ослабление контроля в любой сфере деятельности должно приводить к более выраженному недовольству собой в целом и своим телом в частности, побуждая девушку к еще более решительному отказу от пищи.

Однако и в этой интересной теории есть внутренние противоречия. Во-первых, отсутствие контроля над ситуацией отнюдь не решающее условие возникновения беспомощности, а полный контроль не обязательно ее устраняет. Как уже было сказано в предыдущих главах, если контроль достигается без усилий, или если после достижения полного контроля дальнейшие усилия, поисковое поведение становятся не нужны, такой контроль не защищает от развития беспомощности как проявления отказа от поиска, и может даже ускорить ее наступление. Подлинной противоположностью беспомощности является именно поисковое поведение. Даже недостаточно успешное, не обеспечивающее контроль, но продолжающееся поисковое поведение предотвращает развитие обученной беспомощности. Следовательно, стремление к достижению контроля (поисковая активность) важнее, чем сам контроль.

С другой стороны, весьма сомнительно, можно ли говорить о настоящем контроле над пищевым поведением применительно к анорексии. Настоящий контроль предполагает обратную связь между поведением и его результатом, поведение должно быть гибким - именно в этом смысл настоящего контроля. Поведение же при анорексии чрезвычайно ригидно и от реальных достигнутых результатов - снижения веса - не зависит. Есть гораздо больше оснований считать, что все поведение этих девушек контролируется анорексией, чем считать, что они контролируют свое пищевое поведение. Более того, есть основания полагать, что они даже не стремятся облегчить себе достижение контроля над приемом пищи. В настоящее время есть много средств снижающих аппетит без излишних волевых усилий, но девушки как правило не прибегают к этим средствам. Создается впечатление, что они получают удовольствие от преодоления препятствий на пути к отказу от пищи.

Я думаю, что в этом феномене и состоит суть заболевания. Главным побудительным мотивом к отказу от пищи является активная борьба с препятствиями, с тем вызовом, который бросает девушкам их собственный аппетит и все кто хочет заставить их нормально есть. В этой борьбе проявляется поисковая активность, и процесс при этом, как обычно, важнее результата. Беспомощность - это отказ от поиска, капитуляция, и капитуляция перед вызовом, который во всех важных для них сферах бросает им жизнь, делает для них особенно значимой ту сферу, в которой они не капитулируют и остаются активными. Анорексия - это процесс повседневного преодоления, борьбы, своеобразного поискового поведения, и именно этим ценна больным. Эта продолжающаяся отчаянная борьба способствует восстановлению самооценки, сниженной предшествующими капитуляциями. Страх вернуться к нормальному приему пищи - это не страх утраты контроля, это страх утраты вызова, делающего жизнь полноценной. Каждый несъеденный кусок пищи это победа, и она тем ценнее, чем в более напряженной борьбе одержана.

Один недавно поставленный эксперимент подтверждает мой вывод. Исследователи изучали действие реального и воображаемого контроля над ситуацией на восприятие образа собственного тела больных анорексией. Испытуемым предлагали интеллектуальные задачи разной степени трудности. Успех решения задач, как потом оказалось, зависел только от их объективной сложности. В то же время пациенты были склонны преувеличивать массу своего тела когда они решали объективно легкую задачу, которую экспериментаторы перед началом решения пытались выдать за трудную. Когда объективно легкая задача подается как трудная, у человека должно быть ощущение высокого контроля над ситуацией в процессе решения и большой своей успешности, поскольку он легко справляется с "трудной" задачей. (Напомним, что сама успешность решения зависела только от объективной трудности задачи, а не от того, как задача оценивалась исследователем). Однако это ощущение полного контроля над ситуацией сопровождалось ухудшением "образа тела", что является условием усиления аноректического поведения. Пациенты преувеличивали массу своего тела, поскольку в соответствии с предложенной мной концепцией вызов,

брошенный им этой ситуацией, был меньше ожидаемого и требовал меньших усилий для успеха. В то же время, если трудную задачу экспериментаторы объективно подавали как трудную, "образ тела" не ухудшался и следовательно анорексия не усиливалась, поскольку реальный вызов соответствовал ожидаемому и требовал мобилизации усилий.

Из всего сказанного вытекает практический вывод. Для лечения и профилактики анорексии необходимо искать в жизни пациента те сферы деятельности и те зоны интересов, где он еще способен на поисковое поведение. Это может стать подлинной альтернативой тех совершенно неадекватных и саморазрушительных усилий, которые больные прикладывают для продолжения голодания. Как и позитивные симптомы при шизофрении, анорексия - это неправильно ориентированный поиск. В жизни человека есть множество не замечаемых им дорог, достаточно трудных, чтобы выполнить функцию вызова и стимулятора поискового поведения, и в то же время не настолько трудных, чтобы продолжить опыт капитуляции (особенно если есть психологическая поддержка). Надо помочь человеку встать на одну из этих дорог - и потребность в анорексии исчезнет.

### **ДО И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ (отношения с матерью)**

Все мы родом из нашего детства, сказал когда-то Янош Корчак, и проносим через всю жизнь следы этой родовой принадлежности. В свое время З. Фрейд проявил незаурядную интуицию, когда обратился к подробному рассмотрению впечатлений и переживаний самого раннего, послеродового периода и пришел к выводу, что первый год жизни накладывает отпечаток на все последующее развитие. Но в действительности начинать надо с еще более раннего периода - внутриутробного. Разумеется, мы очень мало знаем сегодня о том, как состояние матери в период беременности влияет на развитие плода, и еще меньше - как это сказывается на дальнейшей жизни ребенка и взрослого человека. Тем не менее не зря опытные педагоги, и особенно детские врачи и психологи, подробно спрашивают мать о протекании беременности, об отношении к будущему ребенку - был ли он ожидаемым и желанным, или к нему относились как к случайной помехе в жизни, которой не удалось избежать; каково было настроение матери в период беременности (а это, как очевидно, тесно связано с предыдущим вопросом, а также с динамикой отношений супругов после беременности): были ли серьезные переживания и конфликты в период беременности.

С позиции современных знаний, влияние состояния матери на развитие ребенка и даже на формирование его будущего характера и поведения уже не выглядит мистическим: хорошо известно, что любые переживания меняют биохимический и гормональный фон материнского организма и тем самым непосредственно воздействуют на среду, в которой формируется зародыш. Гормоны стресса, чья экскреция увеличивается при эмоциональном напряжении и конфликтах, влияют на развитие центральной нервной системы ребенка и во многом определяют его дальнейшую психическую устойчивость и тип поведения. Поэтому отнюдь не лишены смысла такие "народные" рекомендации матери, как по возможности более частое общение с красотой - красотой природы, с искусством, с приятными, притягательными людьми. Может быть, это и не приведет обязательно к рождению красивого ребенка (как утверждает народное поверье), но может способствовать его душевному здоровью, что значительно важнее.

В период беременности родители должны постоянно помнить, что если рожденного ребенка можно хотя бы на время удалить из зоны конфликта и выяснить какие-то отношения в его отсутствие, то плод во чреве матери незримо и неизбежно присутствует при всех выяснениях отношений и ничем не может защититься от сопутствующих им отрицательных переживаний.

Факт рождения не приводит к немедленному разрыву физиологических связей с матерью. Эти связи сохраняются в период кормления, и любые переживания матери сказываются на состоянии ребенка, получающего молоко с соответствующей "стрессовой" приправой. В ряде случаев при тяжелых переживаниях молоко вообще может исчезнуть.

Но после родов прямая физиологическая связь с матерью не единственная и, возможно, даже не самая существенная. Между младенцем и матерью устанавливается связь психологическая, и она постепенно становится все более определяющей. В первые месяцы жизни у ребенка формируется картина

мира, в которой матери принадлежит уникальная, решающая роль. Во всех своих потребностях ребенок ориентирован на мать, полностью зависит от нее, а следовательно, - и от ее эмоционального состояния, и очень быстро научается это состояние отслеживать. Приветливая улыбка или гримаса неудовольствия матери, ее неизменная готовность помочь ребенку с радостью и энтузиазмом или постоянная усталость и раздражение от необходимости эту помощь оказывать - все фиксируется ребенком и сказывается не только на его сиюминутном настроении и поведении, но и на всем дальнейшем развитии. Мимика и интонации матери имеют в этот период особое значение. Образное мышление ребенка формируется, по-видимому, раньше, чем вербальное, и формируется в немалой степени под влиянием невербального, эмоционального контакта с родителями.

В предыдущих главах мы попытались доказать, что образное мышление характеризуется прежде всего многозначностью, а эмоциональный контакт как раз и является по природе своей многозначным. Сколько ни объясняй рационально, почему ты любишь одного человека и испытываешь противоположные чувства к другому, - это объяснение не будет выглядеть ни достаточно убедительным, ни исчерпывающим, ибо это попытка перевести живое и многозначное чувство на язык однозначных понятий. Эмоциональные отношения многозначны, и существование в их сильном магнитном поле обеспечивает развитие многозначного, образного мышления ребенка. Через несколько лет (иногда - через много десятилетий) это развитое образное мышление проявит себя в творчестве и в тонко организованной системе психологической защиты. И напротив - отсутствие этого магнитного поля, эмоциональная обедненность контактов между родителями и ребенком рано или поздно скажутся на способности ребенка интегрироваться в этом мире, на его собственных возможностях установления эмоциональных связей, на всей системе его образного мышления и на его устойчивости к психическим и психосоматическим заболеваниям.

Нам уже приходилось писать, что одна из наиболее общих предпосылок к развитию психических и психосоматических расстройств - алекситимия, т.е. невозможность определить и выразить собственные переживания, - связана с дефектностью образного мышления, и последними исследованиями показано, что алекситимия формируется у детей в семьях с бедным эмоциональным контекстом. Люди, привыкшие не только контролировать, но и систематически подавлять проявление собственных эмоций, переносят эту привычку на отношения с собственными детьми и наносят непоправимый вред их здоровью и развитию. Никакая формальная забота о физическом благополучии ребенка не в состоянии заменить дефицит эмоциональных контактов, которые на раннем этапе развития носят в основном невербальный характер. Не следует, однако, игнорировать и вербальный контакт. Существует широко распространенная точка зрения, что на ранних этапах развития интонация речи, особенно родительской речи, имеет гораздо большее значение для ребенка, чем ее содержание, которое остается непонятым. Возможно, это справедливо, но не следует забывать, что в связи с отсутствием у новорожденного способности к связной речи мы не в состоянии судить, в какой степени и с какого возраста он воспринимает содержание нашей речи. Отдельные случайные наблюдения свидетельствуют о том, что это может происходить достаточно рано и в довольно широком объеме. Приведу один, но весьма выразительный пример. В семье моих друзей родилась девочка, и в возрасте 4-6 месяцев ее родители были обеспокоены строением ее ножек. Им казалось, что они кривые, и это периодически обсуждалось во время ее переодевания. В 6 или 7 месяцев девочку показали ортопеду, он заверил родителей, что никакой патологии нет, и с этого времени обсуждение данной проблемы прекратилось. Прошло более года. Девочка стала ходить и говорить, ей стали дарить куклы. И тут стало происходить нечто неожиданное: с каждой новой куклой девочка обращалась к родителям и очень настойчиво, со слезами, требовала: "Выпрямите ножки!". Родители делали вид, что они их выпрямляют, девочка на некоторое время успокаивалась, но затем появлялась опять с этой же или другой куклой все с тем же требованием: "Выпрямите ножки!". Удивленные родители звонили по друзьям и знакомым, интересуясь, не предъявляли ли такого требования другие дети в том же возрасте. Никто не мог этого припомнить. И лишь однажды матери удалось вспомнить их собственные сомнения и переживания по поводу якобы имевшей место "кривизны" дочкиных ножек, и родители заподозрили, что есть связь между этими переживаниями и их обсуждением и нынешним эмоциональным требованием дочки. Если это объяснение верно (а никакое другое в голову не приходит), то не может не вызвать удивления уровень осмысления информации 5-6 месячным ребенком и прочность фиксации этой информации, ведь родители не говорили, что ножки надо выпрямить, они говорили о их кажущейся кривизне - вывод насчет выпрямления сделала сама дочка и пронесла его через весь период раннего развития, наполненный избытком разнообразной информации.

Это значит, что все наши речи в присутствии детей полугодовалого возраста (а может быть, и намного раньше), и особенно речи эмоционально насыщенные и непосредственно к ним относящиеся, должны быть взвешены и продуманы с точки зрения возможной психотравмы. Но кто же принимает это во внимание! Взрослые, в том числе и родители, говорят при ребенке все, что приходит в голову, предполагая полное отсутствие понимания смысла. А спустя годы вдруг формируются неизвестно откуда взявшиеся комплексы и страхи, от которых не удастся избавиться. Фрейд не без основания утверждал, что мы выносим из первого года жизни все основы для дальнейших внутренних конфликтов. Ссора между родителями в присутствии ребенка, даже если она происходит в очень сдержанной форме, может навсегда или надолго подорвать в будущем ощущение надежности и незыблемости этого мира.

Необходимо также учитывать, что в раннем детстве ребенок не располагает еще ни предыдущим опытом, показывающим всю относительность угрожающей ситуации и несерьезность намечающегося конфликта, ни защитными механизмами, позволяющими не воспринять неприятную информацию или снизить ее личностную значимость. У него нет еще и возможности отреагировать на угрозу активным поведением. Предпосылки к активному поведению складываются как раз в этом возрасте, и для них также очень значим характер взаимодействия с родителями.

### **РЕБЕНОК, РОДИТЕЛИ, МИР: КЛАССИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК**

В предыдущей главе мы писали о роли взаимодействия матери и ребенка в его первый год жизни. Разумеется, описанные принципы отношений сохраняют свою значимость и в дальнейшем, но когда ребенок начинает ходить и говорить и все более самостоятельно общаться с окружающим миром, эти принципы должны быть дополнены и расширены. В самом общем виде основной задачей воспитания является научить ребенка полноценно и независимо существовать в мире, получая от этого удовольствие и доставляя удовольствие другим фактом своего существования. И задачу эту значительно труднее осуществить, чем сформулировать.

Первые шаги ребенка в мире сопряжены с большими сложностями. Он вступает в новые, незнакомые ему и уже в силу этого вызывающие настороженность и страх отношения, прежде всего отношения с другими людьми. Он вступает в эти отношения, не вооруженный достаточным опытом. Механизмы адаптивного поведения у него еще не развиты в достаточной степени и не подверглись тренировке. Его поисковая активность, имеющая такое большое значение для нормального развития, преодоления препятствий и выживания, находится еще в зачаточном состоянии, и ее биохимические и физиологические основы сформировались не полностью. Ребенку в этих условиях гораздо легче отступить, отказаться от поискового поведения и исследования мира, чем идти на риск познания. На этом этапе основная роль родителей помочь преодолеть естественный страх, не отступить перед трудностями и позволить ребенку почувствовать первые радости активного их преодоления. А для этого нужно, чтобы родители были рядом, постоянно демонстрируя готовность прийти на помощь в случае необходимости, но ни в коем случае не перехватывали инициативу у ребенка и не стремились устранить все преграды и как бы подменить его при решении его жизненных задач, таких крохотных и несерьезных с наших взрослых позиций и таких значимых для самого ребенка. Быть посредником между ребенком и миром отнюдь не означает быть исполнительным джинном у него на посылках. Само присутствие родителей, их моральная поддержка, их любовь и поощрение к деятельности помогают ребенку справиться со страхом и нерешительностью и совершить поступок. Каждый такой поступок по закону положительной обратной связи становится основой для последующего, поскольку укрепляет уверенность в себе. Но прежде чем эта обратная связь станет доминирующей, любовь и поддержка родителей, их демонстрируемая уверенность в успехе абсолютно обязательны для нормального развития. Эта поддержка помогает ребенку избавиться от исходной тенденции к пассивно-оборонительному поведению при встрече с трудностями, от реакции капитуляции, которая естественна и биологически закономерна на тех ранних этапах развития, когда механизмы активного поискового поведения еще не сформировались.

Эта поощряюще-стимулирующая роль взаимодействия с родителями прослеживается и у высших животных. Если детеныша обезьяны в критический период между 3 и 7 месяцами жизни насильственно отделить от матери, у него закономерно развивается целый комплекс поведенческих расстройств в определенной последовательности. Сначала маленькая обезьянка проявляет признаки выраженного беспокойства, она кричит, пытается вырваться из клетки, всюду ищет мать. Убедившись, что поиск

бесплезен, она впадает в апатию, отказывается от пищи, не вступает в контакт с другими обезьянами, не играет. Этот период апатии длится долго, может сопровождаться соматическими расстройствами (выпадением шерсти, язвами на коже и в кишечнике, повышением артериального давления и т.п.) и оказывает тормозящее влияние на все дальнейшее развитие животного. Даже во взрослом возрасте пережившая такой стресс обезьяна остается пассивной и зависимой, проявляет признаки страха при любой перемене жизненных условий, избегает социальных контактов и с сородичами, и с экспериментатором и даже оказывается неспособной на нормальные сексуальные отношения с особью противоположного пола. Интересно, что никакой уход и забота со стороны экспериментаторов, и других обезьян стаи не в состоянии устранить эти отрицательные последствия отделения от матери, не заменяют физического контакта с матерью, хотя забота другой самки может смягчить выраженность синдрома. Можно предполагать, что отделение от матери в определенном критическом возрасте приводит к закреплению неадаптивного поведения по типу отказа от поиска.

Однако очень сходный конечный эффект можно получить при прямо противоположном поведении родителей: если члены семьи наперегонки пускаются выполнять любое пожелание ребенка прежде, чем он успел до конца его выразить и уж наверняка прежде, чем он попробовал самостоятельно что-либо сделать. В этих условиях активное поисковое поведение просто не нужно, и оно, соответственно, не развивается.

Выраженная тенденция к реакции капитуляции, к отказу от поиска в раннем детском возрасте очень существенна еще в одном аспекте. Когда на глазах у ребенка разворачивается конфликт между родителями или другими близкими ребенку членами семьи, даже если это случайный и временный эпизод, ребенок нередко реагирует на такой стресс в единственной доступной ему манере - плачем, отчаянием, паникой. Повторение такой реакции закрепляет ее. Родители, вместо того, чтобы помочь ребенку выработать стеничное и конструктивное поведение, способствуют развитию поведения деструктивного и регрессивного.

3. Фрейд был первым, кто высказал предположение, что домашние конфликты в раннем детстве становятся глубоко скрытой основой последующей психологической патологии. Один из реальных механизмов развития такой патологии как раз и состоит в том, что психотравмирующий конфликт закрепляет и провоцирует типичную и закономерную для детского возраста реакцию капитуляции, - поскольку в конфликт вовлечены и источником психической травмы становятся как раз те наиболее близкие ребенку люди, которые в нормальных условиях должны помогать ему менять пассивно-оборонительное поведение на активно-оборонительное.

Формированию активного поискового поведения способствует не только моральная поддержка родителей, но и личный пример их собственного поведения. При этом чем старше становится ребенок и чем больше он способен к анализу ситуации, тем существенней пример личного поведения близких и значимых людей. Но даже и в раннем возрасте на ребенка большее влияние оказывает непосредственный опыт поведения родителей, чем любые формы внушений и разъяснений правил поведения.

Лично на меня в свое время очень большое впечатление произвела ситуация, сложившаяся в семье моего школьного товарища, и поведение его родителей в этой ситуации. Этот мой товарищ рос в очень благополучной интеллигентной еврейской семье. Его отец был профессор-медик, а мать - кандидат наук, преподававшая в Центральном институте усовершенствования врачей и считавшаяся там одним из лучших специалистов и педагогов. Где-то в конце сороковых годов, в разгар борьбы с космополитизмом, отец потерял все свои академические позиции и стал заведующим отделением в обычной городской больнице. Он был лишен возможности преподавать, а между тем он был блестящий лектор и лекционная работа имела большое значение для его самооущения. Возможности для научной работы тоже существенно уменьшились, жизнь стала незаполненной, и, судя по рассказам моего друга, жизненный тонус его отца снизился, интересы сузились, началось что-то вроде депрессии. Он уже и не пытался создать какую-то альтернативу утраченным возможностям. Налицо был отказ от поиска, как бы я теперь это определил, и через несколько лет этот исходно очень здоровый и достаточно молодой человек (ему не было пятидесяти) заболел раком поджелудочной железы. Началось медленное и мучительное умирание. А в это время, в начале пятидесятых годов, развернулось знаменитое "дело врачей", и мать уволили с работы. Общая

ситуация ужесточилась, мать не могла найти даже самой обычной, рутинной врачебной работы, ибо попала в "черные списки" Минздрава. Небольшие запасы средств стали быстро таять.

В этих трагических условиях мать проявила незаурядное мужество. Она повела себя так, чтобы сын не догадался, что она уволена, справедливо полагая, что если вдобавок к смертельной болезни отца он узнает о ее несчастье, он может не выдержать такого двойного удара, даст эмоциональный срыв, прекратит учебу. Каждое утро мать делала вид, что собирается на работу, и уходила из дома на целый рабочий день. Поначалу она еще пыталась искать работу, а потом, убедившись в бесполезности этого, просто бродила по улице, подавляя рыдания, или сидела в библиотеке. Но домой она возвращалась, как всегда, подтянутая и собранная, интересовалась школьными делами сына, занималась хозяйством, и даже по телефону с друзьями, при всем внутреннем отчаянии, ухитрялась говорить так, чтобы сын ни о чем не догадался. Так прошло несколько месяцев. А затем умер Сталин, и вскоре после освобождения "врачей-убийц" она встретила на улице знакомого, который сказал ей, что времена изменились, и стоит попробовать подать на восстановление. Она была одной из первых, кого восстановили на работе в Москве, она работала почти до 73 лет, а дожила до 88 лет. Отец же моего друга умер в возрасте 51 года.

Таковы две модели поведения, только одна из которых способствует победе и как минимум сохраняет здоровье. Но она же формирует поведение ребенка личным, самым убедительным примером. Когда мой друг на протяжении жизни сталкивался с ситуациями, казавшимися безвыходными, он всегда вспоминал: "А как же мама?", и это воспоминание придавало ему новые силы для борьбы.

Нам никогда не следует забывать, что нашей задачей является передать ребенка миру во всеоружии его духовных сил, и наша моральная поддержка и собственное поведение играют в этом решающую роль.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ "ОБУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ"**

**(как и почему еврейская реальность не соответствует нормам психологической науки)**

История еврейского народа полна чудес и парадоксов, и самым большим парадоксом и чудом является само его существование. В условиях рассеяния и враждебного окружения, упорного преследования и невозможности дать отпор, когда вся история народа как бы писалась не им, а окружавшими его другими народами, постоянно менявшими редкую и пренебрежительную милость на частый и безудержный гнев, - в этих условиях, по всем правилам психологической науки, следовало ждать развития массовой и индивидуальной обученной беспомощности.

Что представляет собой феномен обученной беспомощности? В эксперименте на животных и в исследованиях на людях обученная беспомощность вырабатывается тогда, когда субъект убеждается, что ситуация, в которой он оказался и которая ни в коей мере его не устраивает, совершенно не зависит от его поведения, от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить. Например, животное бьют током, куда бы оно ни бросилось и где бы ни искало спасения. Человек же, которого по этическим соображениям в эксперименте, в отличие от жизни, бить, и особенно током, не полагается, получает невыполнимые задания одно за другим. Каждый раз, когда он не может с ними справиться, он выслушивает упрек в недостаточной старательности или удивление по поводу как бы неожиданно выявленной бестолковости и бездарности. Обучение беспомощности считается успешным, если через некоторое время животное и человек примиряются со своей судьбой, пассивно ей покоряются и не пытаются искать выхода не только из этой, действительно безнадежной ситуации, но также и из любой другой. Когда обученная беспомощность сформирована, животное неспособно найти безопасный уголок в камере, который без труда находит другое животное, не прошедшее обучения. Человек же оказывается не в состоянии справиться с задачами, которые в других условиях решил бы играючи. В том и состоит коварство обученной беспомощности, что она обладает тенденцией к экспансии и распространяется в определенных условиях на те виды деятельности, которые не затрагивались в процессе самого "обучения". Так, человек, который сталкивается с непреодолимыми, искусственно созданными трудностями на службе и в то же время не решается ее покинуть, может через некоторое время обнаружить, что ему не удаются интимные отношения, он не в состоянии решать бытовые проблемы. Никто не может подсчитать, сколько импотентов обязаны своей импотенцией не жене, а начальнику, точно так же, как невозможно учесть, сколько потенциальных карьер рухнуло вследствие хронических личных неудач. Один из авторов концепции обученной беспомощности, профессор Пенсильванского Университета Мартин Селигман

полагает, что обученная беспомощность, нарушение связи между поведением и его результатом - причина депрессии. Исследования же на животных показывают, что стойкая обученная беспомощность снижает сопротивляемость организма к различным вредным факторам, способствует развитию разнообразных заболеваний, включая онкологические, и приводит к гибели.

В свете этого, подтвержденного многочисленными экспериментами феномена следует, казалось бы, что люди, попадая в объективно безвыходную ситуацию, фатально обречены на депрессию, болезнь и гибель. И если встать на эту точку зрения, то сохранение в веках еврейского народа должно считаться подлинным чудом: на протяжении последних двух тысяч лет, после падения древних царств, евреи как народ были не в состоянии влиять на свою судьбу, а нерешаемых задач на выживание им всегда подбрасывали в достатке - от Вавилона и Рима до Гитлера. Но, по счастью не только для целого народа, но и для каждого его представителя, эти условия отнюдь не фатально ведут к депрессии.

Согласно концепции Селигмана, обученная беспомощность развивается в случае, если человек полагает, что неудачи будут преследовать его не только в этой конкретной ситуации, но и в любой другой, с которой он столкнется, не только сегодня, но и в будущем. А важнейшим условием такой установки на глобальность и стабильность неудач является уверенность человека, что во всех своих неудачах повинен он сам (его бездарность, глупость, безволие, неумение справиться с трудностями), тогда как успех, если он вдруг приходит, обусловлен случайным удачным стечением обстоятельств или чьей-то помощью. Напротив, устойчивость к обученной беспомощности обусловлена уверенностью, что неудачи случайны и связаны с неблагоприятным стечением конкретных обстоятельств, только здесь и сегодня, а успех определяется собственными качествами человека, его способностью самостоятельно решать трудные задачи. Таким образом, достаточно высокая и устойчивая самооценка, самоуважение к себе как личности - важнейший фактор противодействия обученной беспомощности.

Экспериментальные исследования выявили и другие факторы устойчивости, связанные с прошлым опытом. Если человек на протяжении длительного времени не сталкивается с проблемами, требующими от него серьезных интеллектуальных усилий и изобретательности, если он в 100% случаев и без всякого напряжения решает свои задачи - обученная беспомощность перед лицом трудностей наступает очень быстро (несмотря на положительный, на первый взгляд, предшествующий опыт). Но если человек сталкивается с действительно трудными проблемами, требующими мобилизации его интеллектуальных, моральных и физических сил и справляется с ними в ряде случаев - его устойчивость к обученной беспомощности растет, особенно если такая тренировка происходит в детстве. Что же при этом тренируется? Согласно моим представлениям, тренируется и развивается при этом способность к поисковому поведению, поисковой активности - активности, направленной на изменение ситуации, при отсутствии стопроцентного прогноза результатов собственной деятельности, но при постоянном учете уже достигнутых результатов. Важно подчеркнуть, что именно поисковая активность как процесс, даже независимо от прагматического результата, повышает сопротивляемость организма и к болезням, и к обученной беспомощности, которая представляет собой отказ от поиска. Понятно, почему неизменные и легкие удачи снижают устойчивость к обученной беспомощности - ведь при этом формируется 100%-й положительный прогноз, отпадает необходимость в поисковой активности, и она детренируется. Понятно также, почему постоянные поражения, преследующие с раннего детства, способствуют обученной беспомощности - при этом формируется неизменный отрицательный прогноз и обесценивается поисковая активность. Напротив, чередование побед и поражений, как это обычно происходит в жизни, формирует неопределенный прогноз и ощущение зависимости результатов от собственных усилий, что способствует тренировке поисковой активности и "иммунизирует" к обученной беспомощности. При этом важно помнить, что поисковая активность, так же как отказ от поиска (обученная беспомощность), имеет экспансивную тенденцию к распространению с одного вида деятельности на другой: заряд поисковой активности, полученный в процессе творчества, во время решения сложных интеллектуальных задач, способствует сопротивляемости в трудных житейских ситуациях или в условиях эмоциональных конфликтов, ибо неважно, что именно поддерживает "огонь в очаге", т. е. поисковую активность; важно только, чтобы он не угасал. И, напомним, уважение к себе как к личности - важнейшее условие этого, ибо поиск требует постоянной мобилизации веры в собственные силы и возможность преодоления, вопреки отсутствию однозначного прогноза.



Есть еще один очень важный аспект проблемы. Поисковая активность успешнее стимулируется задачами, не имеющими однозначного решения, а не задачами, ответ на которые полностью предопределен исходными условиями. Чем более "открыта" задача, чем ближе она к творческой и чем дальше от однозначной формальной логики, тем важнее для ее решения поисковая активность. Согласно нашей концепции, когда возможности поиска в реальной деятельности исчерпаны, когда формируются неразрешимые конфликты и "свет сходится клином", потому что один подход к проблеме однозначно исключает другой - тогда условия для активного поиска сохраняются в сновидении, где все образы многозначны и притяжение и отталкивание могут причудливо сочетаться. Несовместимые позиции парадоксальным образом совмещаются в сновидениях, открывая новые возможности для поиска.

Рассмотрим с этих позиций условия религиозного обучения и воспитания в рамках иудаизма. Прежде всего, оно характеризуется стимуляцией интеллектуальной активности с самого раннего детства. Талмуд, изучаемый в религиозной школе, - это не свод истин в последней инстанции, не догма, а столкновение различных трактовок противоположных взглядов на одни и те же события. Лучше всего суть изучения Талмуда выражена в анекдоте-притче:

К одному ученому еврею пришел однажды нееврей и сказал, что он хочет изучать Талмуд. Еврей ответил: "Талмуд еврейские дети начинают учить с детства". "Но я тоже хочу попробовать, неужели я умею думать хуже, чем еврейские дети?" - сказал этот человек. "Хорошо. Попробуй ответить мне на несколько вопросов. Первый вопрос такой: два еврея провалились в печную трубу. Один вылез грязный, а другой чистый. Кто пойдет умываться?" - "Разумеется, грязный". - "Неправильно. Грязный посмотрит на чистого, подумает, что он такой же чистый, и мыться не пойдет. А чистый посмотрит на грязного, как в зеркало, ужаснется и побежит мыться. Теперь второй вопрос. Два еврея провалились в печную трубу, один вылез грязный, а другой чистый. Кто пойдет умываться?" - "Но я уже знаю этот вопрос: разумеется, чистый". "Неверно. Слова могут быть одинаковые, но вопросы разные. Мыться пойдет грязный. Ибо чистый взглянет на грязного и подумает: "Неужели я так грязен?", посмотрит на себя в зеркале и убедится в обратном. А грязный посмотрит на чистого, не поверит, что он так же чист после трубы, взглянет в зеркало и пойдет мыться. Теперь третий вопрос: два еврея провалились в печную трубу, один вылез грязным, а другой чистым. Кто пойдет умываться?" - "Грязный?" - "Неверно". - "Чистый?" - "Неверно". - "А что же верно?" - "А здесь все неверно. Ведь не может быть, чтобы два еврея провалились в печную трубу и один вылез грязным, а другой чистым."

Этот анекдот иллюстрирует принципы воспитания и обучения в иудаизме. В противоположность не только другим религиям, но и западно-ориентированному светскому обучению, у еврейских детей на протяжении столетий формировался антидогматический подход к самым сложным вопросам бытия и человеческих отношений. Перед маленьким ребенком разворачивались альтернативные объяснения фундаментальных основ, закрепленные в различных, часто противоречащих друг другу комментариях Талмуда, и ребенку предлагалось найти собственную позицию в процессе сравнения и обсуждения. Потенциально любой ученик становился как бы соавтором комментария. Он не получал в готовом виде "истину в последней инстанции" (как это сегодня, к сожалению, зачастую происходит не только в школе, но и в университетах) - он сам шел к этой истине, постепенно осознавая по дороге, что она не конечна и не единственна. То, что только сейчас на Западе начинает осознаваться как краеугольный камень творческого мышления, подспудно входило в систему ежедневного обучения в маленьких ешивах, разбросанных по сотням местечек. Подчеркивание необходимости поиска собственного, нерегламентированного пути к истине, признание неизбежности и оправданности ошибок и заблуждений на этом пути устраняло страх перед ошибками и перед поиском, расковывало человека, давало ему чувство сопричастности великим мудрецам и учителям. Атмосфера "мозгового штурма" в миниатюре - вот что достигается таким обсуждением комментариев к Талмуду. Требование активного соучастия в строительстве собственной личности поднимает ребенка в собственных глазах и побуждает его к поиску. А когда он убеждается, что противоречащие друг другу трактовки не отрицают, а дополняют друг друга; что есть правда за каждым подходом; что только в арифметике дважды два всегда равно четырем, а в человеческом поведении и в отношениях между людьми одинаковые, на первый взгляд, послышки могут вести к разным результатам - когда ребенок сталкивается со всей этой сложной диалектикой (которая в детстве, впрочем, воспринимается легче, ибо она естественна, а логическая несовместимость, напротив, искусственна), - именно тогда ребенок приобщается к многозначности, без которой нет ни творчества, ни снов, ни условий для поиска.

"Талмудизм" и парадоксальность мышления - это то, что определило величайшие открытия в этом веке в психологии и в естественных науках: психоанализ, ориентированный на анализ того, что лежит вне сознания и принципиально противостоит сознательному анализу: бернштейновско - винеровская кибернетика, объясняющая, как недостижимая еще цель определяет движение к ней; теория стресса, обнаруживающая сходный механизм в совершенно различных явлениях; теория относительности и принцип дополнительности, не без оснований удостоенные названия "еврейской физики".

Потенциал поисковой активности и интеллектуальной энергии, высвобождаемый правильно понимаемым традиционным еврейским обучением, еще ждет своей оценки. Предстоит понять, почему еврейский стиль мышления и готовность к поиску оказали гораздо большее влияние на развитие культуры и науки в Европе и Америке конце XIX и в XX столетии, чем, может быть, в самом Израиле. Не сказалась ли на этом некоторая тенденция к "отрыву от галутных поколений евреев" - тенденция компенсаторная, но оттого еще более мощная? А может быть, Израиль, превратившись из духовного начала, каким он был в странах рассеяния, в материальную государственную силу, что-то утратил из своего традиционного уважения к интеллекту и духу? В широких слоях общества поменялась система ценностей, и уже трудно себе представить, что удачливый коммерсант сочтет за честь выдать дочь свою за нищего, но талантливого студента, как это случалось в прошлом. Если такая тенденция в недооценке интеллекта и духа существует, она гораздо опаснее арабского окружения и неизбежно должна выхолащивать само религиозное воспитание, сводя его к догматическому. Ведь в конечном итоге все определяется системами ценностей. Вернемся однако к основной теме статьи.

Итак, несоответствие еврейской реальности нормам психологической науки, отсутствие обученной беспомощности, к развитию которой так предрасполагала вся жизнь в галуте, - может быть объяснено особенностями религиозного обучения и воспитания, формирующими стиль мышления на протяжении поколений. Не забудем и о том, что в иудаизме человек - не только "раб Божий", но и партнер и собеседник Бога в процессе собственного развития и самостановления. Конечная цель его - не слепое следование раз и навсегда определенным догмам, а максимальное раскрытие своих возможностей, самореализация в духовной и интеллектуальной сфере и тем самым - приближение к Богу. Человек сам несет ответственность за степень своей самореализации. Такое отношение неизбежно повышает самоуважение человека к себе. Вспомним, что самоуважение - условие сохранения поисковой активности. Никакое униженное положение, навязанное обстоятельствами, не в состоянии подавить уважения к личности и глубокого самоуважения того, кто с детства воспринял себя ответственным партнером Бога. Не отсюда ли частично и та "жестоковость", по выражению Торы, которая заставляла предпочесть костер инквизиции отречению и возвращала народ к оружию после каждого военного поражения. Чтобы вести борьбу, которая представляется безнадежной, нужно обладать высоким самоуважением, нужно, чтобы точка отсчета деяний была внутри, а не вовне. Эта позиция отличала аристократов времен Великой Французской революции и евреев - на всей протяжении их истории. Уважение к себе как к микрокосмосу, сопоставимому с макрокосмосом, пронизывало еврейскую философию и входило в кровь и плоть даже тех евреев, кто не чувствовал прямой связи с религией. Известна история, напоминающая притчу. Еврейские интеллектуалы, бежавшие в 30-х годах из Германии в Палестину и вынужденные стать каменщиками на стройках, не позволяли обращаться к себе иначе как "господин профессор". На другое обращение они просто не реагировали. Это ощущение за собой права оставаться "господином профессором", сохранение достоинства является первостепенным условием преодоления трудностей. Боюсь, что в последующих волнах алии было уже гораздо больше людей, чье самовосприятие напрямую зависело от внешних условий - а из-за этого и сами условия изменить стало значительно труднее.

Широко известно, что вскоре после революции 1917 года евреи в России заняли ключевые, непропорциональные их численности, позиции в социальной, научной и художественной жизни страны, оказавшись более конкурентоспособными, чем представители других наций. Соблазнительно объяснить это более высокой одаренностью, но есть альтернативное и более правдоподобное объяснение. Уровень поисковой активности, обусловленный воспитанием и обучением, гибкость мышления, отшлифованная Талмудом, и традиционное уважение к Книге и образованию, сыграли свою роль. Но, как бы по системе отрицательной обратной связи, чем больших интеллектуальных успехов достигали евреи, тем дальше отходили они от религиозных первоисточников. С точки зрения развития и формирования всех вышеотмеченных факторов стрессоустойчивости - поисковой активности, многозначности мышления и самоуважения - этот отход от традиционного воспитания не был бы бедой, если бы имелся адекватный его

заменитель, действующий с раннего детства. Но такого заменителя не было. Напротив, еврейские дети, как и все прочие, обучались в школе тоталитарного строя, с ее установкой на развитие однозначного мышления, на подавление поиска и на девальвацию личности. Разумеется, очаг, горевший на протяжении многих предшествовавших веков, не мог угаснуть сразу и бесследно, он тлел в семьях и подогревал протест. Обученная беспомощность труднее формировалась у евреев, чем у остальных народов. Не объясняется ли вековая ненависть тоталитарных режимов к евреям тем, что они, в силу их воспитания, всего устойчивей к обученной беспомощности, без которой тоталитарный режим обречен? Однако без постоянной тренировки поисковая активность угасает, и не в этом ли отчасти причина того, что в последних волнах алии так много людей, не способных противостоять обученной беспомощности? Советские евреи в массе своей нерелигиозны. Выросшие в условиях повседневного идеологического давления, они чрезвычайно чувствительны к любым попыткам такого давления. Лобовая религиозная агитация, да еще в условиях Израиля, где религия не отделена от государства, вызывает у многих психологически оправданное чувство протеста. В то же время большинство евреев интересуется особенностями еврейской психологии, проблемами стрессоустойчивости и т. д. Мне кажется, что анализ роли, которую сыграла религия в развитии еврейской психологии и мышления и в преодолении обученной беспомощности, поможет нам обратить внимание на те аспекты религиозного воспитания, которые будут интересны и привлекательны для представителей новой алии. Давно уже было сказано, что мы сохранились как народ благодаря Книге. Настоящий анализ показывает, что мы должны благодарить Книгу даже и за физическое выживание - ибо из-за нее мы не сломались под ударами судьбы и сохранили поисковую активность, которую сегодня можем направить на создание процветающей страны.

## **ДВА ПОЛУШАРИЯ И ПРОБЛЕМЫ ПСИХОТЕРАПИИ**

Когда говорят о человеческом общении, имеют в виду прежде всего речевое общение. Это естественно - ведь именно речевое общение призвано обеспечивать однозначное взаимопонимание между людьми, без которого был бы невозможен коллективный труд и, следовательно, все развитие человеческого общества. Без закрепления достижений культуры в письменной речи оказалась бы невозможной передача их из поколения в поколение, и в результате потомкам каждый раз приходилось бы начинать строительство здания культуры почти с самого начала. Наше сознание, выделение себя из окружающего мира, способность к формированию абстрактных, наиболее обобщенных понятий неразрывно связаны с речью.

Роль речевого общения действительно трудно переоценить. Но было бы ошибкой считать, что все взаимоотношения между людьми сводятся исключительно к вербальным контактам. Достаточно вспомнить, как много мы узнаем о настроении и состоянии другого человека из его интонаций, жестов и мимики. Беседа на незнакомом нам языке может дать достаточно ясное представление о настроении и взаимоотношениях беседующих людей, особенно если она происходит с эмоциональной экспрессией. Мы понимаем хороших актеров немного кино: все нюансы переживаний героев ранних фильмов Ч. Чаплина находят в нас живой отклик. Когда с кем-то из близких случается несчастье, мы нередко затрудняемся в поиске слов, которые точно передали бы наше сочувствие и участие, и выражаем их в жестах, взглядах, поступках. В построении наших отношений с другими людьми огромную роль играет интуитивное их понимание, которое часто не может быть строго сформулировано. Наконец, грудные дети, еще не владеющие речью и не понимающие слов, безошибочно угадывают настроение родителей, их отношение к ребенку и друг к другу, и начинают плакать и капризничать при первых, даже очень замаскированных признаках эмоционального напряжения матери.

Все эти и многие другие факты приводят нас к выводу, что наряду с речевым контактом и независимо от него очень большую роль в человеческих отношениях играет невербальное общение. И особенность его не в том только, что оно происходит без помощи слов, а скорее в том, что оно принципиально не может быть заменено словесным, переведено в речевые символы, ибо оно затрагивает и отражает многозначные аспекты межличностных отношений. В этой форме общения проявляются все описанные выше особенности образного мышления. С помощью невербального поведения, языка, мимики, интонации и жеста завязываются сложные противоречивые преимущественно эмоциональные отношения между людьми и между человеком и миром. Как часто прикосновение к плечу, пожатие руки или взгляд выражают больше, чем можно передать в длинном монологе. И происходит это не потому, что

наша речь недостаточно точна - как раз наоборот, именно в силу своей точности и определенности речь оказывается непригодной для выражения того, что слишком сложно, зыбко, неоднозначно.

Мы уже писали, что благодаря сознанию и речи человек получил возможность выделить себя из мира, способность к восприятию самого себя. Но эта незаменимая способность, обеспечивающая человеку необходимую автономию поведения, может в отдельных случаях, при психических и психосоматических заболеваниях, оборачиваться своей противоположностью, когда выделение себя из мира переходит в отделение от мира, в отчуждение от него. Тогда из всего обилия связей человека с миром остаются только однозначные линейные, уплощенные. Отношения субъекта с другими людьми и даже с природой могут приобрести исключительно формальный характер. При этом отсутствует эмпатия, нет чувственного и целостного постижения другого человека, субъект вступает в общение не с реальным другим, а со своим схематическим представлением об этом другом. Мир как объект чистого анализа может при этом показаться холодным и чужим, и человек тогда почувствует себя противостоящим такому миру, вместо того чтобы ощущать себя его неотъемлемой частью.

Однако у здорового, правильно воспитанного человека способность к выделению себя из мира, к логическому мышлению и установлению однозначных связей счастливо и гармонично уравнивается способностью к установлению связей многозначных, к невербальному общению и использованию образного мышления, которое обеспечивает интеграцию с миром не на рациональном, а на непосредственно чувственном уровне. Для того чтобы образное мышление действительно уравнивало особенности логического мышления и обеспечивало психическое равновесие человека, его чувственную интеграцию с миром, это мышление должно быть хорошо развито и функционально адекватно. Только в этом случае человек может бесконечно черпать силы из своих бесчисленных и многозначных связей с природой и другими людьми, подобно Антею, припадающему к Земле. В основе этого мифологического образа, скорее всего, как раз и лежит интуитивное ощущение могущества, которое придает человеку чувственный контакт с миром, обеспеченный образным мышлением. Формирование этого типа мировосприятия, развитие способности к непосредственно чувственному взаимодействию со всем сущим начинается с самых ранних, еще не осознаваемых впечатлений детства, с тех отношений, которые складываются между ребенком и матерью. Еще не так давно ученые уделяли основное внимание раскрытию у человека в процессе индивидуального развития способности к членораздельной речи и логическому мышлению. Способность к вербальному восприятию мира рассматривалась как врожденная и мало зависящая от послеродового развития, от человеческих контактов. Но исследования последних лет, в частности школы Г. Аммона, показали, что для успешного развития этой способности тоже необходим правильно организованный контакт с ближайшим окружением. Многозначные связи с миром устанавливаются прежде всего через многозначные связи с матерью и отцом, через восприятие связей между членами этой первичной группы, которые так значимы для младенца.

Дефектность образного мышления и безусловное преобладание формально-логического не только обедняет личность, лишая ее радости восприятия мира во всей его многокрасочности и удовольствия от ощущения себя неразрывной частью этого неисчерпаемо богатого мира. Дефектность образного мышления создает еще и предпосылки для постоянных конфликтов как с миром, так и с самим собой. Ведь логическое, вербальное мышление по природе своей альтернативно. Оно не признает амбивалентных отношений, одновременного принятия и отвержения, полутонов между белым и черным, промежуточных вариантов между "да" и "нет". Хорошее не может быть одновременно еще и чуть-чуть плохим, верное - еще и самую малость неверным. Если А и Б порознь равны С, значит, они обязательно равны между собой. Оно очень правильное, наше логическое мышление. Пусть твое "да" будет "да" и пусть твое "нет" будет "нет" - вот основной принцип логического мышления. И оно незаменимо при решении тех задач, которые имеют лишь одно решение, прямо вытекающее из исходных условий'. Таково большинство конкретных производственных задач. Но зато большинство чисто человеческих проблем, связанных с межличностными отношениями, этим принципам решения не соответствуют. Альтернативная постановка вопроса делает эти проблемы попросту нерешаемыми. Когда при мотивационном конфликте один и тот же стиль поведения выглядит для человека одновременно и привлекательным, и непозволительным, тут ничего нельзя решить кавалерийским наскоком самой безупречной логики и необходимы сложные обходные пути. В каждом варианте решения мотивационного интрапсихического конфликта или связанного с ним конфликта межличностного есть и сильные и слабые, положительные и отрицательные стороны. Невозможно точно взвесить их на весах логики.

Таким образом, абсолютное доминирование формального логико-знакового мышления может создать условия для формирования тупиковых конфликтов, при которых возможности для поисковой активности ограничены и легко может возникнуть состояние отказа от поиска. Напротив, образное мышление, как уже неоднократно подчеркивалось, открывает новые, неожиданные и нетривиальные подходы и возможности для поиска, как в бодрствовании, так и во время сновидений. Функциональная же недостаточность "правополушарного" способа переработки информации уменьшает возможности адаптации и открывает дорогу разнообразным формам патологии.

Мы полагаем, что недостаточность образного мышления является не только одним из ярких проявлений невротических и психосоматических расстройств, но и важным звеном в патогенезе (механизме развития) этих заболеваний. Это звено зависит от дефицита эмоционально-чувственных межличностных отношений и само углубляет этот дефицит.

Такое понимание роли межличностных отношений в формировании мироощущения, в установлении многозначных связей с миром во всех его проявлениях, позволяет по-новому взглянуть и на сущность, и на задачи психотерапии. В последние годы в литературе наметился серьезный кризис доверия к основным концепциям и постулатам, объясняющим лечебный эффект не только психоанализа, но и любых других форм психотерапии. На смену сложным теоретическим построениям, оперирующим такими понятиями, как "перенос", преодоление вытеснения, доведение до сознания скрытых комплексов и мотивов, все чаще приходит простая мысль, что основой любой психотерапии является эмоциональный контакт с больным, его доверие и любовь к врачу, которые всегда представляют собой только отклик на безошибочно угадываемую любовь врача к больному, готовность попятить его и помочь ему. Различие в психотерапевтических школах и методах не имеет существенного значения, и классический психоанализ как метод исцеления не обнаруживает решающего преимущества перед другими, теоретически менее разработанными подходами. Говорят, что понять - это наполовину простить. Возможно. Но для того чтобы помочь, недостаточно только понять другого, т. е. рационально проанализировать мотивы его поведения. Необходимо почувствовать его заботы и проблемы как свои собственные, пережить их вместе с ним и, более того, необходимо, чтобы он ощутил это сопереживание, чтобы между врачом и больным возникла та многозначная связь, которая называется эмпатией и не поддается (принципиально не поддается!) рациональному объяснению. Я полагаю, что эмпатия, эмоционально-чувственный контакт, связывающий больного и врача, - это первая тонкая ниточка, восстанавливающая нарушенную связь человека с миром - связь не формальную, а органическую, непосредственную, симбиотическую. Выше я показал, что нарушение такой связи, утрата способности к ней является первым и самым серьезным шагом в сторону развития психического и психосоматического заболевания. А психотерапия в той степени, в какой она восполняет этот дефицит чувственного общения с миром, становится первым шагом в направлении здоровья. Существует много конкурирующих теорий, объясняющих целебное действие психотерапии. Достаточно известна точка зрения, что в основе любой психотерапии, в том числе и так называемой рациональной, лежит внушение, некая разновидность гипноза. Не менее широко распространены представления, что задачей психотерапии является перестройка психологических установок клиента. Но каждая из этих гипотез уязвима и не может претендовать на универсальность. Действительно, психологические установки в большинстве своем бессознательные, как же удастся перестроить их с помощью сугубо рациональных аргументов, адресованных сознанию, при рациональной психотерапии? И можно ли интерпретировать как внушение или объяснение эффект так называемой недирективной психотерапии, в процессе которой человеку просто дают высказаться в присутствии внимательного, доброжелательного и все понимающего слушателя - психотерапевта? Мне представляется, что единственным универсальным эффектом психотерапии, в любых ее проявлениях, является эмоциональный контакт между врачом и пациентом, способствующий восстановлению утраченной или ослабленной способности к непосредственно-чувственному восприятию мира.

Если роль эмоциональных отношений в большой степени сводится к восстановлению многозначных, чувственных связей с миром, то совершенно по новому ставится вопрос о задачах и критериях успешности психотерапии. Классический психоанализ утверждает, что основной задачей лечения является доведение до сознания вытесненных неприемлемых мотивов и комплексов, и как только это удастся, наступает излечение. Кратко это выражается формулой "излечение через осознание". Но в самой этой формуле содержится противоречие. Ведь механизм вытеснения, согласно тому же психоанализу, лежит в основе неврозов и психосоматических заболеваний, и субъект бессознательно, но очень энергично, ценой

большого психического напряжения и соматических расстройств, стремится не допустить в сознание вытесненные мотивы и комплексы. Как же ухитряется психотерапевт преодолеть это сопротивление и почему осознание приносит облегчение, если до этого оно упорно отвергалось? Разве вытеснение было просто "ошибкой" бессознательного? Нет, психоанализ всегда и справедливо видел в вытеснении защитный механизм, предотвращающий распад поведения. Почему же этот механизм вдруг оказывается ненужным? И действительно ли это происходит вдруг? Известно, что попытка императивного введения в сознание вытесненного материала без предварительной упорной работы с психотерапевтом вызывает отчаянное сопротивление, кризис и нередко приводит к утяжелению состояния. Осознание наступает обычно только в процессе длительной психотерапии, причем огромную роль в любого типа психотерапии является активация образного, многозначного мышления. В арт-терапии это очевидно, в гипнотерапии и в использовании других особых состояний сознания это связано с активацией правого полушария, и во всех видах терапии - с эмоциональными отношениями клиента и психотерапевта. Но интересно, что техника самого психоанализа включает активацию образного правополушарного мышления - обращение к свободным ассоциациям, обсуждение сновидений. Я думаю, что это и есть самое главное в психоанализе и полагаю, что осознание вытесненного является не причиной, а следствием и критерием излечения. Само же излечение происходит в связи с восстановлением функции многозначного образного мышления - через все вышеперечисленные приемы, от эмпатического отношения с психотерапевтом до обсуждения ассоциаций и сновидений. Итак, не излечение через осознание, а осознание через излечение. Этот принцип имеет универсальный характер. Не является конечной целью и осознание сновидений. Оно наступает как следствие разрешения эмоционального конфликта на образном уровне и свидетельствует об успешности такого разрешения и уменьшении вытеснения. Сам же процесс разрешения конфликта с помощью многозначного, образного контекста и восстановление поисковой активности требуют всего богатства образного мышления. Так, правополушарная способность к установлению многозначных связей способствует восстановлению поисковой активности в сновидениях и сохраняет здоровье.

## **ФИЛОСОФИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИИ**

Есть известное изречение, относящееся к физике, но справедливое, в сущности, для любой науки: "Нет ничего практичнее хорошей теории". В клинической психологии это положение имеет особенно важное значение. Теория, которой придерживается психолог, определяет все его поведение с клиентом, и, в конечном счете, - успех психологической помощи. И дело даже не только в том, какую конкретно стратегию помощи психолог выбирает. Гораздо важнее, что теория, которой придерживается психолог, как правило, отражает его взгляды на жизнь, его индивидуальную философию, его личность. В гуманитарных науках, и особенно в психологии, эта связь между излюбленной теорией, философией жизни и личностью гораздо теснее, чем в так называемых точных науках. И если даже в квантовой физике стремящийся к максимальной объективности экспериментатор-наблюдатель не нейтрален по отношению к объекту наблюдения и влияет на него, то что же говорить о психологии, где все зависит от взаимодействия психолога и клиента, от личности каждого из них.

Эту роль философской позиции в клинической практике психолога я хотел бы проиллюстрировать на примере одного конкретного случая, с которым мне пришлось столкнуться несколько лет назад.

Ко мне обратился за помощью пожилой человек, проживший на зависть счастливую жизнь. Он всегда был увлечен своей профессией и профессионально успешен; он не страдал от материальных проблем; но, что было для него особенно важно, - у него была очень благополучная семейная жизнь. Он женился по любви, встретив в молодости женщину своей мечты, и сразу понял это, что не часто встречается. На протяжении долгих лет совместной жизни он не только ни разу не испытал разочарования в этой женщине, но, напротив, все более уверялся в ее исключительных человеческих качествах, разносторонних способностях и безусловной преданности ему и их дому. И он, со своей стороны, испытывал к ней все большую и большую привязанность. Когда он слышал от других людей обычные житейские истории семейных конфликтов, измен, разводов, он каждый раз с ужасом думал, что не смог бы этого пережить, и испытывал благодарность судьбе, что к нему все эти истории никак не относятся. Он знал, что так бывает в жизни, но бывает как бы в некотором другом, не реальном для него мире. В довершении сказки их семья была окружена узким, но тесным кругом близких друзей, к которым он и жена испытывали такую сильную привязанность, что считали чуть ли не членами своей семьи. Представления клиента о норме человеческих отношений, годящихся для него самого, он распространял и

на этот круг друзей. Это был его мир, активно им выстроенный и надежно огражденный от остального мира.

За несколько лет до обращения к психологу жена его внезапно скончалась. Он очень тяжело пережил потерю, но она его не сломала - в большой степени благодаря образу покойной жены, который давал ему силы справляться с жизненными трудностями. Будучи уже на пенсии, он продолжал вести активную жизнь, справляясь с бытовыми проблемами, часто весьма серьезными, и сохраняя отношения с друзьями. В доме у него царил культ умершей жены: он постоянно обращался к ней мысленно, хранил все ее любимые безделушки, возвращался к совместно прочитанным книгам. Воспоминания о радостных эпизодах совместной жизни были для него постоянной опорой и наполняли смыслом его существование. При этом, подчеркиваю, они совершенно не мешали решению текущих проблем и не приводили к депрессии. Это не был уход в прошлое от реальности - напротив, прошлое было светлым и помогало жить дальше. Это и есть самое лучшее доказательство подлинности его отношений с женой - только при этом грусть, связанная с уходом близкого человека, остается светлой и не отягощена чувством вины, раскаяния, обессиливающей зависимости.

Именно здесь пролегает основное отличие между двумя способами переживания необратимой потери.

В некоторых случаях прошлое может стать основным и единственным содержанием жизни, заслоняя от человека мир. Человек, так переживающий потерю, сам потерял для жизни и не в состоянии справиться с возникающими проблемами. Кстати, это очень часто происходит, когда прошлые отношения между живым и ушедшим были отнюдь не гармоничными, когда ряд проблем в этих отношениях остался неразрешенным, когда отношение живого к ушедшему насыщено самоупреками и самооправданиями. Иногда это происходит, когда отношения были очень неравноправными, и оставшийся в живых был в постоянной и тягостной односторонней эмоциональной (и бытовой) зависимости от ушедшего.

(Именно о таких случаях говорится, что надо найти в себе силы похоронить своих мертвецов, и пока это символическое погребение не произойдет, мертвые держат живых - держат при себе, а не поддерживают.)

Но наш клиент демонстрировал прямо противоположный тип переживания потери: воспоминания о прошлом счастье давали ему силы справляться с проблемами, заряжали его ощущением достойно прожитой и полноценной жизни, сохраняли его в мире с самим собой. Он много, охотно и с энтузиазмом говорил о своем прошлом, особенно часто - с близкими друзьями, и "печаль его была светла". Эти-то воспоминания и стали причиной трагедии.

Однажды, находясь в гостях у старой своей знакомой, одной из тех, кого он числил среди самых близких себе людей, он в обычной манере заговорил о покойной жене. Неожиданно эта дама обернулась к нему и сказала с некоторым ожесточением: " Не понимаю, что ты, собственно, так безутешен? Разве ты не знаешь, что жена твоя изменяла тебе с моим бывшим мужем?"

После этой фразы в одно мгновение рухнул мир моего клиента. Трагедия состояла в том, что он никак не мог остановиться на какой-то определенной позиции по отношению к этой новости. То он безоговорочно верил своей знакомой, ибо может ли старый друг безо всяких оснований так чудовищно солгать? А оснований он придумать не мог. И когда он верил, он старался разрушить идеальный образ своей жены, упрекая себя в слепоте и доверчивости, и вспоминал какие-то эпизоды, которые, хоть и с очень большой натяжкой, могли бы свидетельствовать о подозрительном поведении жены. То, вдруг опомнившись, он замечал всю искусственность своих подозрений, их несовместимость с тем живым образом, который упорно не поддавался развенчанию. Тогда он презирал и ненавидел себя за свои подозрения. Тем не менее, он не был готов к однозначному выводу, что сказанное было просто клеветой. Он ненавидел свою знакомую, но не как подлого клеветника, а как гонца, принесшего плохую весть, от которой невозможно отмахнуться.

Между тем полное несоответствие обвинения образу жены, о жизни вместе с которой он и сейчас продолжал говорить с восхищением и любовью, заставляло заподозрить, что обвинение ложно.

Разумеется, теперь уже ничего нельзя было доказать. Но некоторые, хотя и косвенные, но серьезные аргументы в пользу этого предположения были. Знакомая его в тот момент, когда произошел этот разговор, находилась в очень печальных обстоятельствах. Муж ее, с которым она прожила много лет, незадолго до того оставил ее. Развод их был, вероятно, итогом очень непростых отношений, резко отличавшихся от отношения моего клиента с его женой. Женщина эта была ожесточена и обижена на мужа и на судьбу. Нетрудно себе представить, какое на этом фоне могла она испытать раздражение и зависть, выслушивая человека, который и после смерти жены продолжает ее любить, ею восхищаться, и черпает в этой любви силы и вдохновение. Черная зависть к этим не подвластным смерти отношениям и к душевной гармонии моего клиента вполне могла толкнуть обиженную судьбой и мужем женщину на мстительную ложь. Во всяком случае, для меня, в контексте всей истории, эта версия была более убедительна, чем версия измены, столь контрастирующая с образом покойной жены. Для меня оставалось загадкой, почему эта версия клиентом даже не рассматривается. И я решил посоветоваться с коллегами.

Результаты этого обсуждения так мне запомнились и произвели на меня такое впечатление, что теперь, по прошествии ряда лет, обсуждая мировоззренческие основы практической психологии, я почувствовал необходимость рассказать об этом случае. Один из моих коллег убежденно утверждал следующее:

Главной проблемой клиента является его внутренний конфликт, связанный с неадекватным, очевидно идеализированным образом жены и вообще неадекватным восприятием мира. Клиент не видел жену такой, какой она была в действительности - живой женщиной со всеми слабостями и недостатками, способной в том числе и на измену, и теперь он расплачивается за построение нереального образа.

Совершенно неважно, солгала его знакомая или нет. Это вопрос абсолютно внешний по отношению к основной проблеме клиента. Мы ни в коем случае не должны входить в рассмотрение мотивов поведения этой женщины. То, что она рассказала - не причина кризиса, в котором находится клиент, а только случайное обстоятельство, высветившее основной конфликт, связанный с неадекватным восприятием образа жены (эта неадекватность никаких сомнений у коллег не вызывала).

Задача психотерапевта - научить клиента жить с новым, более адекватным мировосприятием, в рамках которого разочарование в покойной жене вписывается в более широкую картину мира, где предательство и измена нормальны и естественны, и помочь ему адаптироваться к этой реальности.

Я спросил, была ли бы позиция коллеги такой же, если бы знакомая моего клиента заверила его, что в свободное время покойная жена развлекалась поджегами детских садов. Но мой оппонент ответил, что поскольку клиент не отверг с порога обвинение в измене как заведомо ложное, то у него есть внутренняя проблема, состоящая в столкновении идеализированного образа жены с реальностью, на которую он не может закрыть глаза и которую надо помочь ему принять.

За таким подходом к этому конкретному случаю стоит философия, требующая обсуждения. Философия эта в несколько упрощенном виде может быть сведена к формуле: "Человек рождается, живет и умирает одиноким". При такой философии проблемы внутреннего мира человека и его внутренние конфликты могут рассматриваться вне связи с миром внешним и поведением других людей. Кроме того, эта философия имплицитно включает в себя положение, соответствующее одному из принципов Паркинсона: "Если что-то может в принципе сломаться и выйти из строя, оно обязательно сломается". В приложении к психологии этот принцип выглядит так: "Если в принципе может быть совершен аморальный безнравственный поступок, целесообразно исходить из того что он совершен. Любой другой подход - идеализация". При таком подходе неважно, действительно ли изменяла жена (хотя скорее всего - изменяла) и каковы были мотивы поведения подруги. Эти вопросы не обсуждаются - это проблемы других людей. Единственной же проблемой клиента является его зависимость от идеализированного образа жены, что и лежит в основе его трагических сомнений. Задачей психолога является избавление клиента от этой вредной зависимости, расширение его взгляда на мир, при котором он должен научиться жить и с новым образом жены, регулярно ему изменявшей (ибо нельзя же убедительно доказать обратное). Клиент будет окончательно счастлив и благополучен, если его состояние и мир с собой не будут зависеть от поступков других людей и если он будет готов к любому их поведению. Всякая зависимость человека от других людей и их поведения есть проявление слабости. Психолог должен помочь человеку сохранить автономию



от заведомо деструктивного мира. Опору нужно искать исключительно в себе, а успешность противостояния несовершенному миру зависит от готовности ясно видеть это несовершенство.

На первый взгляд, может показаться, что такая позиция действительно делает человека сильнее, менее уязвимым и зависимым.

На мой взгляд - а я попытаюсь сейчас это объяснить- напротив, она ставит человека в безнадежную ситуацию и обрекает на несчастье.

С раннего детства у человека начинает формироваться сложный и многозначный образ самого себя в сложном и многозначном мире. Это "Образ Я", он продолжает развиваться и обогащаться на протяжении всей жизни. "Образ Я" - это центральная руководящая инстанция нашей личности, определяющая и отношение к миру, и все наше поведение. Так, когда человек говорит про какую-то ситуацию или сделанное ему предложение "Мне это не подходит", не объясняя даже самому себе, что именно не подходит - это значит, что протестует его Образ Я, оценивающий все происходящее даже без прямого участия сознания, но с учетом осознанных установок человека. Образ Я вбирает в себя и эти установки тоже.

В процессе своего формирования этот образ вбирает в себя, как губка, все, что произвело на нас впечатление и затронуло наше воображение: явления природы и культуры, образы и поступки других людей. Наш Образ Я уникален, - он принадлежит только нам, но он не совсем автономен - неисчислимыми связями сплетается он с нашим образом мира, и чем больше этих связей, тем он богаче и многограннее, и тем сильнее у человека чувство вписанности в мир.

Это чувственное ощущение вписанности сродни ощущению счастья ни от чего конкретно и от всего сразу: от солнца или дождя, от детского смеха, от красивого здания и т.п. Разумеется, особую роль в этом чувстве играют эмоциональные связи с другими людьми. Поэтому невозможно быть от них независимым. Мы всегда зависим от других людей, особенно близких, ибо эти люди участвуют в формировании нашего Образа Я - своим отношением к нам и нашим отношением к ним. Например, в случае с моим клиентом, отношения с образом любимой и любящей жены, воспоминания о ней составляют важнейший компонент "Образа Я" клиента. Подчеркиваю - не только образа мира, но и образа Я, ибо без отношения с женой, без ее постоянного присутствия в его жизни он сам уже был бы совершенно другим человеком. Это касается любых эмоциональных отношений - значимые для нас люди включаются в наш "Образ Я" и без представлений о них, об их отношении к нам и ко всему что мы делаем и чувствуем мы были бы чуть-чуть другими, или даже совсем другими. И чем богаче и разностороннее связи с миром и, особенно с другими людьми, близкими и значимыми, тем больше у человека ощущение "вписанности в мир" и тем меньше зависит человек от каждой конкретной ситуации, от случайных обстоятельств. Чем больше волокон составляют канат, тем меньше его прочность зависит от каждого конкретного волокна.

Эта реальность прямо противоположна представлению о фатальном одиночестве, о противостоянии человека потенциально враждебному миру, с которым человек должен научиться справляться сам, ни на кого не полагаясь, и опираясь только на свои внутренние ресурсы. Навязывание человеку такого мировоззрения противоестественным образом лишает его связи с миром и самим собой и способно сделать его и впрямь несчастным, лишенным способности быть близким с по-настоящему близкими ему по духу и по чувствам людьми.

Кроме того, объективное и беспристрастное отношение к человеку плохо совместимо с любовью, и требовать их сочетания - все равно что строить модель вечного двигателя.

Идеализация может быть вредной только в случае, если объект привязанности ни в чем не совпадает с иллюзорным образом, а потому иллюзия ставит человека в зависимое или униженное положение, если он становится жертвой манипуляции и неизбежное в будущем освобождение от иллюзий угрожает человеку крахом всего образа мира и личностным крушением. Если же такого грубого искажения нет, то идеализация способствует тому, что Стендаль называл "кристаллизацией" чувства. Такая кристаллизация не только необходима для полноты чувств любящего, для естественного включения объекта любви в Образ Я, но и совсем нередко возвышает и облагораживает сам объект любви, который как бы

инстинктивно стремится дотянуться до своего идеализированного образа. Во всяком случае, идеализация - совсем не то, от чего следует избавляться при всех обстоятельствах и любой ценой. Если она не мешает, а помогает жизни, освобождение от "иллюзий" может обернуться бессмысленной, ничем не оправданной трагедией. В нашем конкретном случае идеализация жены, если даже допустить что это и впрямь идеализация, помогала клиенту жить. Формально обвинение подруги с одинаковым основанием можно было принять или отвергнуть как не поддающееся проверке. Будучи принятым, оно разрушало образ мира и Образ Я. Если же подходить неформально и учитывать решительное несовпадение обвинения с образом жены и очень понятные мотивы возможной клеветы (ожесточение подруги собственным несчастьем, зависть к чужой любви и гармонии, выдержавшей проверку даже смертью), то было гораздо больше оснований обвинение отвергнуть. Поэтому презумпция виновности жены, вытекавшая из позиции моего коллеги, отражала не психологическую реальность, а только его собственную философию, была проекцией его взгляда на человека и мир. Но читатель вправе спросить, почему же клиент сам, без помощи психологов, не отверг это обвинение как клевету? Что стало причиной его колебаний, при таком безупречном образе жены? Разве этот образ не должен был обеспечить безоговорочное недоверие к сказанному? Может быть подспудно он допускал возможность измены? Нет, вся дальнейшая работа с клиентом показала, что, хотя он периодически предпринимал интеллектуальные усилия объявить жену виновной и пересмотреть отношение к ней, естественные его чувства бунтовали против этой попытки. Но что же тогда мешало ему забыть об обвинение как о заведомо ложном?

Ответ на этот вопрос тоже связан с пониманием роли эмоциональных отношений в формировании Образа Я. Подруга всегда была очень близким их семье человеком, она всегда представлялась клиенту как личность безусловно светлая. Он давно и безоговорочно впустил ее в свою душу, точно так же, как и образ покойной жены. В его представлении о мире образ этой подруги занимал важное солнечное место, отношения с ним и его женой в течение ряда лет составляли важную часть его отношения с миром и его Образа Я. Происшедших с ней изменений он не видел, не видел и каких-то ее качеств, которые могли бы объяснить эти изменения. Поэтому он не мог понять и принять мотивов ее возможной клеветы, и вообще допущение беспричинной клеветы разрушало его целостное представление о мире. Отношение клиента к подруге было безусловно идеализированным, и оно было причиной внутреннего конфликта. Мой коллега, намереваясь помочь клиенту избавиться от предполагаемой идеализации жены и сделать его взгляд на мир более адекватным и трезвым, в действительности помогал ему сохранить эту заведомо неадекватную позицию по отношению к подруге, причем с ущербом для его личности. При развенчании образа жены сохранялась бы его слепота относительно мотивов поведения подруги, и картина мира была бы действительно искажена.

Практика подтвердила правоту моего подхода к проблеме. Не сразу, но после установления доверительных и эмпатических отношений психолога с клиентом удалось добиться осознания им мотивов, которые двигали несчастной, в сущности, подругой его жены. Он вдруг представил себе как его семейное счастье, его любовь, пережившая смерть жены, обесценивали всю не сложившуюся жизнь этой женщины. И он одновременно освободился и от мучительных сомнений, и от враждебности к этой подруге, и вернулся к своему светлому ощущению жизни.

Я вспомнил эту давнюю историю когда задумался о роли, которую играет личная философия психолога в его понимании проблем клиента, и счел необходимым поделиться этими соображениями.