

Виктор КАНДЫБА

ОСНОВЫ ГИПНОЛОГИИ



ББК 22.15

К 23

Кандыба В. М.

К 23 Основы гипнологии: Основы психофизиологии и пр. Серия

«Мир культуры, истории и философии». — СПб.: Издательство

«Лань», 1999. — 736 с.

ISBN 5-8114-0180-9

Автор — легендарный киевский ученый и гипнотизер, академик Виктор Михайлович Кандыба, является автором известных во всем мире научных и научно-популярных работ по гипнозу, искусству внушения, психологии, истории и др.

Настоящая книга автора является уникальной энциклопедией секретов и тайн психологического воздействия на человека, в том числе и для раскрытия в нем самых необычных способностей.

Книга издана под эгидой ЮНЕСКО и рекомендуется самому массовому читателю.

ББК 22.15

Охраняется законом РФ об авторском праве.

Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

©Издательство «Лань», 1999.

© В. М. Кандыба, 1999

© Издательство «Лань», художественное
оформление, 1999.

ВВЕДЕНИЕ

СК-гипнология является новой наукой, созданной мной и Д. В. Кандыбой в 80-е годы для качественного обобщения всех многочисленных исследований, которые появились в мире после классических работ по гипнозу В. М. Бехтерева, И. П. Павлова и др.

СК-гипнология — это комплексная наука о психике, физиологии и поведении человека в особых, измененных состояниях сознания, которые нами названы «СК».

Желаю моим читателям здоровья и счастья, и всего самого доброго при прочтении данной книги. Надеюсь, что книга будет всем очень полезна!

Президент Всемирной ассоциации
профессиональных гипнотизеров при
ЮНЕСКО

Академик В. М. К АН ДЫБА
г. Киев, 1999 г.

ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ



аука СК — это наука о внутреннем, душевном мире человека. Уже само определение предмета этой науки вызывает много серьезных вопросов. Что это за внутренний мир. Как соотносится он с внешним миром? Как возникают в нашем сознании образы внешнего мира? Что такое вообще — сознание? Как возникают наши желания? В чем Сущность воли, направляющей наши действия? Как формируется неповторимый психический склад личности каждого человека? Эти вопросы издавна волновали людей, и решались они по-разному в зависимости от успехов естественнонаучного знания и господствующего мировоззрения. Многие древнегреческие и римские философы высказывали материалистические взгляды на природу «души»: Гераклит (540-480 гг. до н. э.), Демокрит (460-370 гг. до н. э.), Эпикур (341-270 гг. до н. э.). В поэтической форме взгляды античных материалистов на природу души и на ее взаимоотношения с телом изложил римский философ Лукреций Кар (99-55 гг. до н. э.). Если Гераклит считал, что «душа» является одним из состояний вечно движущегося и вечно меняющегося огня, то Демокрит, Эпикур и Лукреций утверждали, что «душа» состоит из особых мельчайших, чрезвычайно подвижных атомов. Причиной возникающих ощущений являются внешние воздействия. Лукреций даже близко подошел к понятию о пороге ощущения. Но анатомо-физиологические познания были в то время еще очень ограниченными.



Недостаточные естественно-научные знания привели к тому, что в античной философии большое распространение получили идеалистические взгляды. Платон (427-347 гг. до н. э.) утверждал, что реально существуют только бессмертные нематериальные «идеи», а вещи являются только «теньями» этих идей. «Душа», по Платону, тоже является бессмертной «идеей» и только временно соединяется с телом. Ученик Платона, наиболее знаменитый философ древности — Аристотель (384-322 гг. до н. э.) сходные взгляды изложил в своем сочинении «О душе». Но, идеалистически рассуждая о «душе» и мышлении человека, в отношении ощущений Аристотель приближался к материалистическому пониманию, считая их результатом воздействия внешних предметов на органы чувств.

Одновременно с психологией оформлялась как наука и медицина. Уже в античной Греции возник союз этих древнейших наук. Основатель научного материализма Демокрит жил в Абдере. Его взгляды показались некоторым согражданам настолько странными, что они объявили философа помешанным. Для консультации был приглашен замечательный древнегреческий врач, «отец медицины» Гиппократ (460-377 гг. до н. э.). С нетерпением ожидали жители Абдеры, чем закончится свидание двух мудрецов. И каково было их удивление, когда Гиппократ объявил, что Демокрит отличается здоровым и ясным умом, чего никак нельзя сказать о многих его согражданах.

Гиппократ материалистически рассматривал причины нарушения психики. В книге «О священной болезни»¹ он писал, что мозг работает неправильно в том случае, когда он слишком нагрет, или слишком охлажден, или слишком влажен, или слишком сух.

Конечно, это еще наивные догадки, но насколько они ближе к истине, чем представления идеалиста Платона! Платон объяснял временное пребывание «души» в голове нетем, что в голове находится мозг, а тем, что голова круглая, т. е. имеет наиболее идеальную форму. Аристотель тоже не связывает психику с мозгом, но саму функцию мозга понимает материалистически, рассматривая мозг как железу, которая должна охлаждать не в меру разгоряченную кровь.

Так на заре развития психологии и медицины эти науки оказались вовлеченными в ожесточенную борьбу между материализмом и идеализмом. Основной вопрос философии — это вопрос о том, как относится духовное к материальному. Ф. Энгельс писал, что философы разделились на два больших лагеря сообразно тому, как отвечали они на этот вопрос. Те, которые утверждали, что дух существовал прежде природы, составили идеалистический лагерь. Те же, которые основным началом считали природу, примкнули к различным школам материализма.

В средние века христианская церковь использовала идеи Платона и Аристотеля для обоснования «вероучения» о бессмертной божественной «душе» человека. Всякое отклонение от этого вероучения жестоко преследовалось инквизицией.

Но церковь и власть имущие не в силах были окончательно прервать свободное развитие знания и мысли. Живший в X веке знаменитый врач и философ из Бухары Абу Али Ибн Сина, которого на Западе звали Авиценна (980-1037), изучая психическую жизнь человека, правильно оценивал взаимоотношения между восприятием, памятью, воображением и мышлением. Авиценна учитывал влияние психики на возникновение и протекание болезней. В лечении болезней он широко применял психотерапию, в том числе лечение музыкой.

Переломным в развитии науки был XVII век. Накопление знаний, начавшееся крушение феодализма, привели к революционным сдвигам в образе мыслей. Френсис Бекон (1561-1626) призывает отделить науку от теологии (учения о боге). Теология основана на вере, а наука должна строиться на наблюдении и опыте. Особенно важен был призыв к опыту, эксперименту. Основываясь на экспериментах, физика, химия и биология осуществили гигантский рывок вперед.

Даже такой замечательный ученый, как Рене Декарт (1596-1650), в трактовке психики оказался дуалистом. Его учение было двойственно. Он считал, что в мире есть два независимых начала — мыслящий дух и протяженная материя. Но в области физиологии Декарт сделал замечательное открытие: впервые установил понятие о рефлексе.

Принципиально иным было учение великого философа Б. Спинозы (1632-1677). Он считал, что мышление и протяжение едины.

I В этой книге Гиппократ разбирал заболевание эпилепсией, доказывая его не «священную», а материальную сущность.

Сознание не существует отдельно от тела и обусловлено воздействиями внешнего мира.

Следующий коренной переворот в развитии научной мысли произошел в XIX веке. Как указывал Ф. Энгельс, здесь решающее значение имели три великих открытия: закон сохранения энергии, клеточная теория, теория Дарвина. Эти теории окончательно доказали единство и материальность мира. Виднейший последователь Дарвина Томас Гексли (1825—1895) писал, что после этих открытий уже нельзя сомневаться в том, что основы психологии надо искать в физиологии нервной системы.

Решающий шаг в сближении психологии с материалистической физиологией сделал «отец русской физиологии» Иван Михайлович Сеченов (1829-1905). В 1863 г. был опубликован знаменитый трактат И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга». Первоначальное его название — «Попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы» — было запрещено царской цензурой. Было даже возбуждено судебное дело. Что же так встревожило царизм? Министр внутренних дел Валуев доносил следственной комиссии, что это сочинение в популярной форме пропагандирует учение крайнего материализма.

И. М. Сеченов считал, что его главная задача заключается в том, чтобы доказать, что все акты сознательной и бессознательной жизни по происхождению являются рефлекторными.

Что дало И. М. Сеченову основание считать психическую деятельность рефлекторной? Рефлекс заканчивается действием, чаще всего — движением. Но ведь и «все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности», писал И. М. Сеченов, сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».



И. М. Сеченов рассматривал рефлекс не так упрощенно, механистически, как Декарт. Великим открытием И. М. Сеченова в физиологии было установление наличия процесса торможения в центральной нервной системе. Опираясь на это открытие, Сеченов мог утверждать, что не всякая мысль, возникшая под влиянием внешних воздействий, сразу же переходит во внешнее действие. Мысль может быть рефлексом с задержанным (за-

торможенным) концом, в то время как страсти — это рефлексы с усиленным концом.

Идеи И. М. Сеченова о рефлекторной природе психики получили дальнейшее развитие. Непосредственным же их продолжением были гениальные исследования Ивана Петровича Павлова (1849-1936), который, оценивая труд И. М. Сеченова, писал, что им была сделана — и внешне блестяще — поистине для того времени чрезвычайная попытка (конечно, теоретическая, в виде физиологической схемы) представить себе наш субъективный мир чисто физиологически.

Отмечая связь развития психологии с физиологией в России, надо отметить и ее связь с медициной. Уже И. М. Сеченов, проводя наблюдения совместно с выдающимся терапевтом С. П. Боткиным, отмечал влияние болезней на психику. Первая экспериментально-психологическая лаборатория в России была открыта В. М. Бехтеревым (1857-1927).

Развивая материалистическое учение, Н. И. Ленин четко определил вторичность сознания (высшей формы психики, присущей человеку): «...наше сознание есть лишь Рбраз внешнего мира, и понятно само собою, что отображение не может существовать без отображаемого, но отображаемое существует независимо от отображающего».

Диалектико-материалистическая концепция сознания основывается на принципе отражения, т. е. психического воспроизведения объекта в мозге человека в виде ощущений, восприятий, представлений, понятий, суждений и умозаключений. Содержание сознания определяется в конечном счете окружающей действительностью, а его материальным субстратом, носителем служит головной мозг человека,

Сознание свойство материи, но не всякой, а только высокоорганизованной. Такой материей является человеческий мозг. Но и в человеческом мозге сознание возникает только тогда * когда человек включен в специфически человеческий, социальный образ жизни.,

Ниже мы рассмотрим физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений. Следует иметь в виду, что физиологические механизмы психических явлений не тождественны содержанию психики, которая представляет собой отражение действительности в форме субъективных, идеальных образов. , ^

Как же понимать идеальную форму процессов сознания? По словам К. Маркса, «...идеальное есть не что иное, как материальное, пересаженное в человеческую голову и преобразованное в ней»# При этом идеальные образы сознания приобретают ряд принципиальных отличий от материи вне сознания.



Мысли и образы в сознании не имеют ни реальных размеров, ни реального местонахождения. Они не подчиняются закону сохранения массы и энергии, согласно которому материя несотворима и неуничтожима, ни одна ее частица не может возникнуть из ничего или бесследно исчезнуть. Но если учитель делится с учениками своими мыслями, то их у него отнюдь не становится меньше. В нашем сознании мы можем изменить «ход времени»: представить себе, что было миллионы лет назад, и вообразить» :что будет через ТЫСЯЧИ лет.

Как именно материальное преобразуется в человеческой голове в идеальное, паука еще точно сказать не может. Но к решению этого вопроса можно подойти ближе, если рассмотреть развитие (эволюцию) форм отражения в неживой и живой природе.

Для отражения характерно свойство предметов запечатлевать действие на них других предметов в соответствии со своей собственной природой, способность сохранять на какое-то время эти «отпечатки» и реагировать на воздействие в соответствии с происшедшими изменениями. Отражение происходит и в неживой природе. Камень оставляет отпечаток на глине, причем форма отпечатка и длительность его существования зависят и от свойств камня, и от свойств глины. Но в неживой природе отражение пассивно. Свойство отражения, присущее глине, не способствует сохранению ее целостности.

Принципиально иной характер имеет отражение у живых организмов. Наиболее существенным свойством жизни является особый вид обмена с окружающей средой. Этот обмен обеспечивает постоянное самообновление организмов, без чего само их существование невозможно. Поэтому организм должен быть приспособлен к окружающей среде, четко различать ее полезные и вредные воздействия. Уже у наиболее простых организмов появляется раздражимость — способность целесообразно реагировать на воздействия внешней среды.

Таковы, например, тропизмы у растений. Стебель изгибается в сторону источника света (положительный фототропизм) и растет в сторону, противоположную силе тяжести (отрицательный геотропизм). Таким образом растение активно и целесообразно отражает воздействия внешней среды. Целесообразность возникла в соответствии с законами природы, иначе живая материя вообще не могла бы существовать. Ч. Дарвин установил, что это свойство целесообразности развивается в процессе эволюции в результате естественного отбора. Все организмы, менее целесообразно устроенные, погибают или не оставляют потомства.

В ходе эволюции совершенствовалась и раздражимость как форма отражения. У растений и других организмов, не имеющих нервной системы, ответ на раздражение осуществляется теми же клетками, которые это раздражение воспринимают. Но, хотя отражение у них носит активный характер (именно активность отличает все формы отражения в живой природе!), эта активность у растений сравнительно невелика и целесообразность несовершенна.



Качественный скачок происходит у тех организмов, у которых появляется нервная система. Даже у простейших из них ответ на раздражение осуществляется рефлекторно. Для осуществления рефлекторных ответов в организме имеются рефлекторные дуги. В начале каждой рефлекторной дуги имеется воспринимающий раздражение прибор — рецептор. При раздражении рецептора в нем возникает процесс возбуждения, физико-химический по своей природе. Волны возбуждения (в их основе лежит периодическое изменение электрического заряда оболочек клеток) передаются по нервным клеткам — нейронам — и перерабатываются в них. Основная переработка возбуждения происходит в цент-

ральной нервной системе — спинном и головном мозге. В конце концов возбуждение доходит до рабочих органов — мышц или желез, действие которых и обеспечивает целесообразный ответ на внешнее или внутреннее воздействие.

В чем преимущество рефлекторной формы раздражимости перед непосредственным ответом на раздражение — тропизмами и таксисами? Во-первых — в специализации образований в организме. Одна и та же клетка не может одинаково хорошо и воспринимать раздражение, и отвечать на него. У рефлекторно действующих организмов появляются специальные образования для восприятия раздражения — рецепторы. Рецепторы могут воспринимать очень слабые раздражения. Исполнительные (рабочие) органы также весьма совершенны. Так, коэффициент полезного действия у мышц выше, чем у механизмов.

Правда, между воспринимающими и исполнительными образованиями появляется посредник — нервы и центральная нервная система. Но скорость передачи возбуждения велика — десятки метров в секунду, а главное — возбуждение по нервной системе не просто передается, оно преобразуется. В результате ответ может оказаться и усиленным, и ослабленным, и вовсе задержанным, если это окажется целесообразным. Таким образом, рефлекторный ответ оказывается и более быстрым и более точным по сравнению с тропизмами и таксисами. Это уже значительно более активная форма отражения. Она позволяет более активно добывать пищу и уходить от неблагоприятных воздействий.

Выше речь шла о так называемых безусловных, врожденных рефлексах. Для них характерно наличие уже к моменту рождения определенных рефлекторных дуг, т. е. нервной связи между определенными рецепторами и определенными исполнительными органами. Безусловные рефлексы характерны для данного вида организмов и мало меняются в течение жизни.

Не следует думать, однако, что безусловные рефлексы у червей, насекомых, низших и высших позвоночных одинаковы. Безусловно, рефлексы в процессе эволюции развивались и совершенствовались. У позвоночных животных не только рецепторы посылают сигналы в центральную нервную систему, но и ЦНС влияет на возбудимость рецепторов, повышает или понижает ее в зависимости от состояния рабочих органов.

Рефлекторные дуги благодаря вставочным нейронам взаимодействуют друг с другом. Особенно важно возбуждающее или (чаще) тормозящее влияние головного мозга на спинномозговые рефлексы.

Сложными цепями безусловных рефлексов являются инстинкты. Инстинкты определяют такие сложные действия, как добывание пищи, поиск самки, постройка гнезда, выведение и выкармливание потомства, объединение в стаю, самозащита и т. п.

На безусловные рефлексы, в том числе и на инстинкты, большое воздействие оказывают так называемые гуморальные влияния — действие особых веществ, вырабатываемых в организме.

9

С помощью безусловных рефлексов организмы хорошо приспособляются к условиям среды, но только к определенным, мало меняющимся. У насекомых, например, есть рефлекс,

5

влекущий их к свету. Где свет, там растения, там пища. Этот рефлекс, безусловно, полезен. Но сотни миллионов лет назад, когда он складывался, открытого огня как источника света не существовало. Огонь стал разводить человек. И теперь насекомые летят на огонь, погибая в нем. То, что было полезным, при изменившихся условиях оказывается вредным.

Дальнейшей прогрессивной формой развития отражения явились условные рефлексы, которые образуются в течение жизни в соответствии с имеющимися в момент их образования условиями среды. Если млекопитающее животное получит ожог от огня, в следующий раз оно к огню и не приблизится. Огонь становится сигналом опасности. Вот эта сигнальная функция и есть главное в условном рефлексе. Животное реагирует заблаговременно не на саму пищу, а на сигналы о ней, не на саму опасность, а на сигналы об опасности. Появляется возможность подготовиться к овладению пищей, заранее избежать опасности. Понятно, насколько усиливается активность отражения, его роль в активном овладении окружающей средой.

Исчезает и однозначность реакции на раздражители, свойственная безусловным рефлексам. Вид огня для диких животных становился сигналом опасности. Но если первобытные люди, сидя у костра, подкармливали предков собак, то для этих животных свет костра приобретал значение привлекающего сигнала.

Условнорефлекторная деятельность привела к дальнейшему развитию рецепторов. Особенно развиваются так называемые дистантные рецепторы, воспринимающие раздражение на расстоянии (рецепторы запахов, света, звуков). Развиваются и связанные с ними отделы ЦНС — высшие отделы головного мозга.

При условнорефлекторной деятельности форма отражения, его активность достигают такой высокой степени, что условный рефлекс следует признать и физиологической, и психической формой отражения. Здесь уже имеются элементы идеальности отражения. Сигнал во многом подобен (хотя, конечно, не идентичен) образу. Разрушающая сила огня пропорциональна температуре горения, но сигнальное значение пламени мало зависит от его температуры. Условный рефлекс как бы «включает» в себя прошедшее «время, когда он образовался, и в то же время позволяет «предвосхищать» будущее.

Таким образом, возникновение психической формы отражения в живой природе неразрывно связано с развитием деятельности нервной системы. Психическая деятельность у высших животных достигает высоких степеней развития. Ф. Энгельс писал, что у людей общи с животными все виды рассудочной деятельности: индукция^I; дедукция^{II}, следовательно, также абстрагирование^{III}. Анализ незнакомых предметов (уже разбивание ореха есть начало анализа), синтез (в случае хитрых проделок у животных) и, в качестве соединения обоих, эксперимент (в случае новых препятствий и при затруднительных положениях). По типу все эти методы (стало быть, все признаваемые обычной логикой средства научного исследования) совершенно одинаковы у человека и у высших животных. Только по степени (по развитию соответственного метода) они различны.

В настоящее время наука накопила большое количество сведений о рассудочной деятельности животных, и все они только подтверждают гениальное предвидение Энгельса. Но в то же время Энгельс указывал, что «...диалектическое мышление¹ — именно потому, что оно имеет своей предпосылкой исследование природы самих понятий, — возможно только для человека, да и для после-

I Индукция — в логике — вывод, движение знания от единичных утверждений к общим положениям.

II Дедукция — вывод, движение знания от общего к частному.

³ Абстрагирование — процесс мысленного выделения одних свойств и связей предмета и отвлечения от других его свойств.

дною лишь на сравнительно высокой ступени развития...».¹

Что же поднимает психику человека на самую высшую ступень, делает ее самой совершенной, самой активной формой отражения?

У человека условно-рефлекторная деятельность получает дальнейшее развитие. Мы уже указывали выше, что условный рефлекс — это прежде всего ответ не на само действие какого-либо предмета, явления, а на сигнал об этом предмете, явлении. Условно-рефлекторное выделение слюны — это ответ не на действие пищи, а на вид пищи или даже на вид кастрюли, в которой обычно приносятся пища. Поэтому совокупность условных рефлексов у данного организма И. П. Павлов назвал «сигнальной системой». У животных (и у человека) есть «первая сигнальная система», где условными сигналами становятся световые и звуковые волны, химические и механические воздействия на рецепторы органов чувств. Но только у человека есть еще и «вторая сигнальная система действительности», где условными сигналами становятся слова.

Само по себе использование слов в качестве сигналов — это еще формальный признак второй сигнальной системы. В некоторых случаях роль сигналов здесь могут играть и знаки, жесты. Главное же в том, что благодаря особенностям строения и деятельности человеческого мозга чрезвычайно расширились возможности анализа и синтеза. Если для собаки звонок сделали сигналом о подаче пищи, то у этой собаки и в это же время этот звонок уже не может быть сигналом о чем-нибудь другом, например об ударе. У человека же слово «звонок» служит сигналом и об определенном звуке, и о приборе, и даже может быть характеристикой определенных качеств человека. А сигналами скольких предметов становится слово «мечель», слово «вещь»! С психологической точки зрения эта особенность нервной деятельности человека составляет основу способности к обобщению, мышлению.

... V.



В первой сигнальной системе какой-то сигнал становится условным только в том случае, если он подкрепляется безусловным раздражителем, непосредственно действующим на организм: например, звучание звонка подкрепляется дачей пищи. Во второй сигнальной системе это подкрепление (в определенных пределах, конечно) необязательно. У человека может вызвать слюноотделение словесное описание даже такой пищи, которую данный человек никогда не ел. Это объясняется тем, что слово благодаря всей предшествующей жизни человека оказывается связанным в больших полушариях мозга с соответствующими безусловными раздражителями и поэтому их заменяет, вызывает те реакции, которые вызывали бы эти безусловные раздражители. • од*

На основе этого свойства нервной деятельности у человека возникает психическая возможность представить по словесным описаниям местность, где он никогда не был, действия, которые он не видел.

Таким образом, исследуя постепенное развитие форм отражения в живой природе, мы видим, что в условном рефлексе в неразрывном единстве представлено физиологическое и психическое содержание. По мере развития условнорефлекторной деятельности психическое содержание в ней все более проявляется, становится все более активным, все более «идеальным». Своего высшего единства объективное и субъективное достигают в деятельности второй сигнальной системы — у человека.

Конечно, единство и взаимопереходы физиологического и психического предстоит еще исследовать, но теперь уже не может быть сомнения в том, что если и могут быть физиологические процессы без психического содержания, то не может быть психических процессов без физиологической основы.

Но не только с физиологией высшей нервной деятельности связана психика человека. К вышеприведенному утверждению И. П. Павлова о том, что слово приобретает свое всеобъемлющее значение «благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека» надо добавить неоспоримо установленный марксистской наукой факт, что слово связано со всей предшествующей историей человечества или по крайней мере, историей народа, которому принадлежит данный язык. Психика имеет не только физиологические, но и социальные корни. Ее развитие связано с развитием человека как социального существа, живущего в обществе с определенным социальным устройством, связано с трудовой деятельностью человека.

Для того чтобы лучше разобраться в психической деятельности человека, ее значении, механизмах и последствиях ее нарушения, надо твердо знать основные закономерности высшей нервной деятельности, установленные, в основном, трудами гениев отечественной науки — И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н. Е. Введенского (1852-1922), А. А. Ухтомского (1875-1942) и их многочисленных последователей.

В основе деятельности нервной системы лежат процессы возбуждения и торможения. Возбуждение — это активный процесс, возникающий в ткани рецептора, нервного ствола, тела нервной клетки при их раздражении, т. е. при воздействии на них физических и химических раздражителей достаточной силы. Сложные физико-химические процессы, протекающие при этом в нервной ткани, приводят к изменению электрического заряда на поверхности нервной клетки. Это изменение заряда передается по отросткам нервной клетки как «волна возбуждения». Волны возбуждения, приходя в другие клетки (при этом они проходят через особые образования — синапсы), также вызывают в них процесс возбуждения. При этом в мышечных клетках происходит сокращение, в железистых клетках — секреция.

12

Но не всегда волны возбуждения вызывают деятельность. Как установил Н. Е. Введенский, при определенном сочетании их силы и частоты возникает торможение. Торможение при некоторых условиях может возникнуть и в самой нервной клетке.

10

По своей внутренней природе торможение не менее активно, чем возбуждение, но внешним его результатом является задержка деятельности. Надо иметь в виду, что задержать деятельность не легче, чем возбудить ее. Поэтому нарушения процесса торможения встречаются даже чаще, чем нарушения процесса возбуждения. Значение торможения не только в том, что оно задерживает ненужные или менее важные в данный момент действия. Торможение участвует в координации (согласовании) действий. Так, при сгибании конечности в нервных центрах мышц-сгибателей возникает возбуждение, а одновременно в центрах мышц-разгибателей — торможение.

Кроме того, торможение, выключая деятельность органов, частей организма, создает условия для отдыха.

Наличие торможения в ЦНС, его роль во взаимоотношениях между центрами нервной системы было исследовано в 70-х годах XIX века И. М. Сеченовым. Дальнейшее развитие учения о возбуждении и торможении в ЦНС принадлежит И. П. Павлову.

И. П. Павлов установил, что если при действии на организм жизненно важного раздражителя (например, при еде мяса) одновременно подействовать мало значимым в данный момент (индифферентным) раздражителем (например, зажечь лампочку), то после нескольких повторений у животного образуется рефлекс, которого раньше не было: одно действие света лампочки вызывает выделение слюны. И. П. Павлов назвал это явление выработкой условного рефлекса и предположил следующий его механизм.

При действии индифферентного раздражителя в соответствующем участке коры головного мозга (при действии света — в затылочной области) в группе нервных клеток возникает «очаг возбуждения». Если в это время принимается пища, то возникает возбуждение и в пищевом центре коры головного мозга (в задней центральной извилине). Процесс возбуждения как бы прокладывает между двумя одновременно возникающими его очагами «мостик». Природа этого «мостика» еще окончательно не установлена. Но сам факт, что между центрами коры могут устанавливаться и удерживаться новые, никогда прежде не существовавшие связи, теперь абсолютно доказан. Таким образом, И. П. Павлов показал ранее не известную способность возбуждения в коре головного мозга — способность образовывать новые, условнорефлекторные связи. Теперь считают, что подобные связи могут устанавливаться в некоторых случаях и в подкорковых областях головного мозга.

Дальнейшее изучение условнорефлекторной деятельности привело И. П. Павлова к установлению различных видов торможения. Он различал торможение безусловное (врожденное) и условное (вырабатываемое в течение жизни).

К безусловному торможению относится, во-первых, торможение, возникающее по типу так называемой «отрицательной индукции». Если в нервном центре возникает сильное возбуждение, то в центрах, функционально связанных с этим возбужденным центром, возникает торможение. Мы уже приводили пример, когда возбуждение в центрах сгибателей вызывает торможение в центрах разгибателей. Это происходит в спинном мозге. Но аналогичные явления происходят и в коре головного мозга при так называемом «внешнем» торможении условных рефлексов. У собаки

выработан условный слюноотделительный рефлекс на зажигание лампочки. Но если при включении лампочки раздастся сильный звук звонка, то слюноотделения не будет. И. П. Павлов объяснял это тем, что возбуждение в центре слуха вызывает торможение в зрительном и пищевом центрах.

Другой вид безусловного торможения — это запредельное торможение. Можно выработать условный рефлекс на слабый звук трещотки. Но если сделать звук трещотки очень сильным, то условно-рефлекторной реакции не будет. Сила раздражения превысила предел работоспособности клетки, и вместо возбуждения в ней возникло торможение.

Знание механизма индукционного и особенно запредельного торможения очень важно для медиков, так как это объясняет причину некоторых форм заболеваний, в частности неврозов. Но гораздо чаще неврозы возникают при нарушениях другого вида торможения — условного, «внутреннего», как назвал его И. П. Павлов.

Внутреннее торможение встречается в нескольких разновидностях. Общим для них является то, что если торможение возникает в результате неподкрепления условного раздражителя не сразу, а в результате более или менее длительного периода после выработки, то условный раздражитель, ранее вызывавший какое-то действие, теперь начинает вызывать торможение.

Наиболее важными разновидностями внутреннего торможения являются угасательное, дифференцировочное и торможение запаздывания.

Угасательное торможение вырабатывается в тех случаях, когда условный раздражитель перестает подкрепляться безусловным. Биологическое его значение понятно: зачем выделяться слюне при зажигании лампочки, если не будет пищи? Но важно знать и другое: торможение, возникающее при «угасании» в корковом центре условного рефлекса, распространяется на другие корковые клетки. Поэтому так усыпляюще действуют монотонные, ничем не подкрепляемые раздражители, в том числе и речь.

Дифференцировочное торможение вырабатывается, если употребляются два близких по форме условных раздражителя, но подкрепляется только один из них. Если, скажем, условный рефлекс выработан на 100 ударов метронома в минуту, то сначала и на 110 ударов метронома последует условно-рефлекторный ответ. Но если систематически дается раздражение 110 ударов и не подкрепляется, а 100 ударов — подкрепляется, то при 110 ударах условнорефлекторный ответ постепенно исчезает, и развивается торможение. В основе различения близких по частоте звуков, близких по окраске цветов и т. п. лежит выработка дифференцировочного торможения.

Торможение запаздывания вырабатывается в том случае, если подкрепление следует не как обычно, через несколько секунд после предъявления условного сигнала, а через несколько минут. Постепенно и условно-рефлекторный ответ (например, выделение слюны) начинает проявляться тоже через несколько минут. Первые же минуты ответ оказывается задержанным, заторможенным. А умение задержать ответ до нужного момента очень важно в жизни!



Если любой вид врожденного или приобретенного торможения связать во времени с каким-то индифферентным, ус-

ловным раздражителем, то этот раздражитель начнет вызывать торможение. Возьмем вышеприведенный пример, когда при дифференцировке частота метронома 110 ударов в минуту вызывает торможение. Если в это время к ударам метронома присоединять вспыхивание лампочки, то после нескольких повторений одно вспыхивание лампочки будет вызывать торможение. Это так называемый «условный тормоз».

Механизм условного тормоза действует и при восприятии человека. Если маленький ребенок тянется к огню, мать отводит его ручку (это — безусловный тормоз) и говорит: «Нельзя!». После нескольких сочетаний слово «нельзя» становится для ребенка условным тормозом.

Процессы возбуждения и торможения в ЦНС сложно взаимодействуют между собой, влияют друг на друга. И. П. Павлов установил три закона взаимодействия возбуждения и торможения. Первый — закон иррадиации (распространения). Возникающее в каком-либо центре возбуждение распространяется на соседние центры.

Второй — закон концентрации. Распространившиеся на соседние центры возбуждение и торможение через некоторое время снова концентрируются в исходных центрах. Конечно, концентрация не происходит «сама по себе». Ей способствуют процессы дифференцировки и индукции.

Третий — закон взаимной индукции процессов возбуждения и торможения — заключается в том, что вокруг очага сильного возбуждения возникают очаги торможения, а вокруг очагов торможения — очаги возбуждения.

Представьте себе возбужденные клетки коры окрашенными в белый цвет, а заторможенные — в черный. Тогда кора мозга представит некое подобие шахматной доски. И. П. Павлов назвал это «корковой мозаикой». Но, в отличие от мозаики на стене, клетки мозга все время переходят из возбужденного состояния в заторможенное и наоборот. Поэтому И. П. Павлов говорил о функциональной, подвижной корковой мозаике. Конечно, равномерного, «мелкоочагового» распределения участков возбуждения и торможения в коре, как правило, не бывает. Возникают и большие очаги возбуждения, и обширные поля торможения, причем в разные периоды деятельности мозга преобладает то или другое.

Даже из краткого обзора видно, как много может дать проведенное школой И. П. Павлова изучение процессов возбуждения и торможения для понимания психической деятельности. Было показано (и в лаборатории, и в клинике), что перенапряжение процессов возбуждения и торможения, их столкновения («сшибки» — по терминологии И. П. Павлова) приводят к «срывам» высшей нервной деятельности, что лежит в основе неврозов и других заболеваний человека.

И. П. Павлов и его последователи детально изучили внешние проявления возбуждения и торможения, вопрос же об их внутренней природе изучался Н. Е. Введенским и его учениками. Н. Е. Введенский, как и его учитель И. М. Сеченов, считал (и доказал это убедительными опытами), что возбуждение и торможение по своей внутренней природе едины. Торможение тоже всегда вызывается внешним раздражением (это видно и из опытов

И. П. Павлова). Импульсы, приходящие в нервную клетку, вызывают в ней торможение или возбуждение в зависимости от частоты и силы импульсов и в зависимости от функционального состояния ткани. Это состояние определяется лабильностью (так Н. Е. Введенский назвал скорость элементарных физико-химических процессов, протекающих в клетках). Если лабильность нормальна, а частота и сила раздражающих импульсов не слишком велики, то в клетке возникает возбуждение. Мы уже встречались с таким «запредельным» торможением. Но торможение может возникнуть и при сравнительно слабом раздражении, если окажется сниженной лабильность клетки, т. е. в результате каких-либо воздействий в ней уменьшится скорость обменных процессов.

Стойкое понижение лабильности возникает при отравлении, сильном охлаждении и других повреждениях тканей. Такое состояние клеток Н. Е. Введенский обозначил термином «парабиоз». Этим он хотел подчеркнуть, что такие клетки находятся в переходном (но обратимом) состоянии между жизнью и смертью. При парабиотическом состоянии нарушаются правильные соотношения между силой раздражения и ответными реакциями ткани. При постепенно развивающемся парабиозе последовательно сменяют друг друга ряд фаз. В «уравнительной» фазе на сильные и слабые раздражения получается ответ одинаковой силы. В следующей — «парадоксальной» — фазе сильные раздражения вообще не дают внешнего эффекта (возникает торможение), а на слабые раздражения возбуждение возникает. В «тормозной» фазе ткань не отвечает ни на сильные, ни на слабые раздражения, и ее можно принять за «мертвую», но при этом еще возможно восстановление функции.

Учение Н. Е. Введенского о лабильности и парабиозе является одной из основ медицинской науки. Наши ученые разрабатывают методы выведения из парабиотических состояний различных органов и прежде всего ЦНС. Исследования школы И. П. Павлова показали, что фазовые парабиотические состояния наблюдаются при нарушении нормальной деятельности коры головного мозга. У больных нервными и психическими заболеваниями людей можно встретить и уравнительную, и парадоксальную реакции. Так, при кататоническом ступоре больные шизофренией не отвечают на вопросы, заданные громким голосом, но вступают в контакт, если с ними разговаривать шепотом. Более того, у некоторых таких больных была обнаружена фаза, названная И. П. Павловым «ультрапарадоксальной». При ней происходит «действие наоборот»: с больным, приведенным в помещение, безуспешно пытаются вступить в разговор. Но, когда ему предлагают удалиться из помещения, больной начинает оживленно разговаривать.

Большое значение для физиологии, психологии и медицины имеет принцип доминанты, исследованный учеником и продолжателем дела Н. Е. Введенского академиком Л. А. Ухтомским. Он показал, что из множества рефлексов, которые могли бы возникнуть в каждый данный момент вследствие множества раздражений, падающих на организм, фактически осуществляются сравнительно немногие. Объясняется это тем, что в нервных центрах той деятельности, которая в данный момент становится ведущей, «доминирующей», возникает очаг повышенной возбудимости. Этот

очаг «привлекает» к себе раздражения, адресованные в другие, в данный момент не доминирующие центры. В результате доминирующий центр усиливает свою работу, а не доминирующие центры затормаживаются. Это демонстрируется следующим опытом. К лапе собаки прикреплены электроды, пропускание через которые слабого тока вызывает сгибание лапы. Но если пропустить такой же ток в тот момент, когда собака глотает пищу, то лапа отдергиваться не будет, а только усилится акт глотания.

Явление доминанты проявляется и в процессах высшей нервной деятельности и в психике человека. Принцип доминанты очень важен для понимания процесса внимания и для объяснения физиологической основы сознания человека.

И. М. Сеченов впервые высказал идею, что адекватность впечатления реальному стимулу обусловлена тем, что они соединены «средним членом» — физиологическим процессом, который, с одной стороны, несет на себе отпечаток раздражителя, а с другой — лежит в основе психического образа. Фактически развивая эту идею, П. К. Анохин сформулировал принцип информационной эквивалентности на различных этапах психического отражения, согласно которому информация, содержащаяся в совокупности мозговых процессов и в соответствующих им психических, одинакова, несмотря на их качественное различие. Интересные сообщения о соотношении между мозгом и сознанием как кодом и информацией были высказаны также Д. И. Дубровским.

Итак, через понятие информации фундаментальные науки — физика, химия, биология, психология — осуществляют связь между собой, результатом чего является создание единой непротиворечивой системы взглядов, в которой каждое более сложное явление может быть объяснено при помощи простого (но не сведено к нему). Для установления связи между явлениями, относящимися к разным уровням интеграции, необходимо, таким образом, понять, какую информацию несут явления более низкого уровня для явлений более высокого уровня интеграции. Такой информационный подход, очевидно, имеет хорошие перспективы и для изучения соотношения мозговых процессов и психики. Действительно, если информация, содержащаяся в совокупности нервных процессов и в психическом образе, эквивалентна, то именно анализ информационного содержания физиологических процессов будет способствовать изучению связи между мозговыми и психическими феноменами.



Таким образом, одна из методологических трудностей, которая может быть обозначена как проблема качественного подхода, решается, в принципе, через понятие информации. Однако при изучении физиологических механизмов психики необходимо преодолеть еще одну трудность. Недостаточно знать нервные коды, не менее важно определить, какие именно процессы играют решающую роль для данной психической функции. Ведь реакции мозга, скажем, его ответ на раздражитель, весьма многообразны. Практически, куда бы мы ни поставили электрод, мы можем зарегистрировать те или иные изменения деятельности мозга. Однако не все они равнозначны, и лишь некоторые из них играют решающую роль в обеспечении психической функции, тех ее кардинальных свойств, о которых говорилось выше.

Эта проблема имеет также общеметодологическое значение, она характерна для исследований, проводимых на стыке двух наук, в процессе которых приходится сопоставлять качественно различные явления. Ее решение заключается в том, что явления, составляющие код, и содержащаяся в этом коде информация, обладают определенным сходством организации, так как структура явлений более низкого уровня находит свое отражение в процессах более высокого порядка. Единство организации составляет поэтому тот признак, который указывает, какие именно феномены двух наук подлежат составлению для изучения функциональной связи между ними. В качестве наиболее яркого примера правильности этого положения можно привести соответствие между общей структурой атомов по Бору и периодической системой элементов Менделеева. Это универсальное правило (кстати, оно широко используется при разгадке шифров), очевидно, применимо к анализу соотношения мозговых и психических процессов. В свое время было выдвинуто положение о том, что концепции физиологии и психологии, если они описывают функционально связанные между собой физиологические и психологические процессы, должны обладать определенным сходством, изоморфизмом.

Эти соображения восходят в значительной мере к идеям И. М. Сеченова и И. П. Павлова. Сеченов говорил о том, что адекватность отражения обеспечивается тем, что между законами представляемого и действительного существует строгое соответствие. По Павлову, «слитие психического и физиологического, субъективного и объективного» может быть осуществлено на основании тождества физиологического понятия условного рефлекса и психологического понятия ассоциации. Интересны также соображения Л. А. Орбели. Он писал: «Если субъективное явление есть проявление определенного физиологического процесса, подчиняющегося определенным закономерностям, то эти закономерности должны наблюдаться как в ряде объективных наблюдаемых явлений, так и в ряде соответствующих им субъективных проявлений».

Перспективный подход к поиску физиологических механизмов психики, таким образом, заключается в сопоставлении теоретических концепций физиологии и психологии, отборе на этой основе физиологических процессов, обеспечивающих данную психическую функцию, и анализе информационного содержания этих процессов. Многие работы посвящены изучению физиологических процессов построения субъективного образа. Следует отметить, что в психическом феномене восприятия находят достаточно полное выражение два указанных признака психики: отражение внешней среды и отношение субъекта к этой среде. В работах также используется сопоставление двух концепций: информационного синтеза и психологической теории сигнала.



Первая концепция разработана на основании исследований, проведенных, главным образом, методом вызванных потенциалов. В ней связываются различные волны вызванных потенциалов с приходом в кору качественно различной информации. Теория обнаружения сигналов — ведущая концепция восприятия. Методические приемы, разработанные в рамках этой теории, позволяют количественно оценить характеристики сенсорно-перцептив-

ного процесса. Две указанные теории обладают значительным внутренним сходством и описывают процесс обработки стимульной информации как результат взаимодействия сенсорных и несенсорных переменных. В процессе исследований на одни и те же стимулы регистрировались физиологические показатели обработки стимульной информации в виде вызванных потенциалов и психологические показатели процесса восприятия в виде психофизических индексов сенсорной чувствительности и критерия решения. Основные выводы сделаны на основании сопоставления физиологии и психологии.

Исследования показали, что сходство обеих концепций не случайно: они описывают на уровне физиологии и психологии явления, функционально связанные между собой. Это обстоятельство дало возможность подвести под психические процессы определенный нейрофизиологический баланс, изучив тем самым организацию мозговых процессов, лежащих в основе построения субъективного образа. В этих процессах можно выделить три этапа: сенсорный, синтеза и перцептивного решения. Содержание первого этапа составляет анализ физических характеристик стимула; на втором этапе осуществляется синтез сенсорной и несенсорной информации о стимуле; на третьем этапе происходит опознание стимула, то есть его отнесение к определенному классу объектов. Одним из фундаментальных факторов является то, что поступление сенсорной информации в кору еще не сопровождается ощущением. Ощущение возникает только на втором этапе сенсорно-перцептивного процесса. При этом, хотя ощущение формируется на основании синтеза физических и сигнальных характеристик стимула, эти последние присутствуют в ощущении в неявной форме, и внешний объект воспринимается преимущественно как совокупность его физических характеристик. Осознание значимости стимула, его категоризация, как правило, происходит на третьем этапе восприятия.

Известно, что психика в эволюции претерпевает сложное развитие от элементарных психических проявлений до человеческого сознания. Этот долгий путь повторяет затем каждый человек в своем индивидуальном развитии, проделывая его за долгие годы своего детства и отрочества. К этим известным положениям мы можем сейчас добавить еще одно: каждый из нас, реагируя на сигнал, проходит те же стадии тысячи раз в день за несколько долей секунды. Три этапа восприятия — это только три временных интервала, в которых разворачивается последовательный анализ стимульной информации. Это три уровня мозговой иннервации, каждая из которых характеризуется вовлечением в функцию большого числа мозговых структур, более сложной организацией внутримозгового взаимодействия и более высокой стадией психического отражения. Интересно, что передача на исполнительные механизмы может быть осуществлена на каждом из этапов, так что каждой из трех стадий психики соответствует свой тип ответной реакции. Выбор типа ответа определяется задачей, стоящей перед индивидуумом, при этом, проигрывая в скорости реакции, организм выигрывает в сложности и точности ответа, его адекватности нестандартной ситуации. Необходимый минимум структур — это «жесткие» звенья, они участвуют в реакции любого типа, другие структуры — это «гибкие» звенья, системы обеспечения психической функции,

по Н. П. Бехтеревой, их включение в функцию дает возможность осуществления более сложных реакций.

Перечислим три указанных типа реакций. Наиболее элементарной реакцией является автоматизированный условный рефлекс. При этом типе реакции переход возбуждения на исполнительные центры осуществляется до возникновения ощущения. Эта реакция наблюдается либо в стандартизированных условиях, когда мы реагируем на раздражитель, не замечая его, и ощущение при этом может не возникать вовсе, или при реакциях скоростного типа, например, в транспорте, когда нога как бы сама нажимает на педаль тормоза. К более высокому уровню относится реакция, возникающая в ответ на ощущение, которое еще не опознано. Как уже говорилось, в ощущении представлены в основном физические характеристики стимула. Тем не менее оно может быть основой для построения двигательных актов, связанных с анализатором достаточно сложной стимульной информации. Это — следствие того, что информация о значимости стимула, хотя и в неявной форме, участвует в генезе ощущений. Наконец, реакции высшего психического уровня — это ответы организма, которые формируются на основании того, что возникшее ощущение опознано и, как правило, вербализовано. Приведем простой пример, чтобы проиллюстрировать, как организм может применять имеющийся в его распоряжении регистр уровней психического отражения и набор соответствующих им двигательных ответов. Предположим, что человек идет по хорошо известной ему дороге, его мозг в это время занят обдумыванием какого-либо дела. Его ноги твердо ступают по дороге, он обходит мелкие неровности, правильно координирует все свои движения, идет быстро и уверенно, он смотрит на дорогу и в то же время как бы не видит. Это автоматизированные реакции низшего психического уровня. Но вот ему встречается трудный отрезок дороги, например, впереди не расчищенный от снега и льда скользкий участок пути. Человек смотрит на дорогу и хорошо видит ее, все ее неровности и опасные участки. Он соображает каждый свой шаг с этими деталями. В то же время было бы неправильно считать, что в данной случае каждая деталь определенным образом категоризуется, обозначается. Возникшие образы создаются, хотя действия по-прежнему носят в значительной мере автоматизированный характер: человек не думает, куда ему поставить ногу. Вдруг на пути встречается неожиданное препятствие, например, дорогу пересекает поток талой воды. Человек останавливается. Он думает, как ему перебраться на другую сторону. Можно утверждать, что он использует при этом понятийный аппарат и внутреннюю речь. Наконец он принимает решение и преодолевает препятствие, например, кладет доску и переходит через ручей. На этом примере видно, как весь диапазон реакций используется с максимальной эффективностью, со строгим соблюдением принципа экономии ресурсов мозга и затраченного времени. Более высокие уровни психического отражения и реакции включаются тогда, когда низшие не обеспечивают достижение цели.



Отметим, что все три типа описанных реакций являются выработанными, они основаны на прошлом опыте. Разница заключается в том, что в одних случаях прошлый опыт может

быть использован без какой-либо коррекции, а в других необходима рекомбинация прошлых впечатлений для выработки творческого, нестандартного решения.

Какие же физиологические механизмы обеспечивают осуществление реакций более высоких уровней и в чем их отличие от более элементарных, автоматизированных реакций? Исследования показали, что необходимым элементом возникновения ощущения как психического феномена является сопоставление, синтез сенсорной информации со следами памяти, то есть информацией о прошлых встречах индивидуума с данными или сходными сигналами. Происходит активизация следов памяти по принципу условного рефлекса. Однако синтез информации требует еще одного звена, которое не входит в условный рефлекс. Сопоставление сенсорной и несенсорной информации о стимуле обеспечивается механизмом возврата возбуждения из подкорковых центров эмоций и мотиваций, а также и других отделов коры, включая ассоциативные зоны и области проекции других анализаторов, в первичную проекционную область. Это возбуждение несет информацию о значимости данного объекта внешней среды, то есть его отношение к определенной деятельности организма и сведения об иных его физических признаках, полученных в прошлом с помощью других анализаторов. Синтез всей этой информации и лежит в основе построения субъективного образа.

В ответ на внешний стимул из глубин памяти, таким образом, поднимается все, что было накоплено в прошлом в применении к оценке данного стимула. И здесь мы, возможно, подходим к одному из критических моментов в понимании физиологических основ сознания — к сущности мозговых механизмов, которые ответственны за его важнейшее свойство: разделенность на сферы внешнего и внутреннего, своего «я» и «не я». Развитие этой загадки сознания связано со значительными трудностями методического характера. Достаточно упомянуть о бесплодности попыток решить логический парадокс «гомункулуса», найти структуры, ответственные за интеграцию «я».

Но в то же время, что такое это таинственное «я», как не наша память о нас самих, о наших впечатлениях, полученных в течение жизни? Нельзя ли поэтому предположить, что память, актуализированная в ответ на приход сенсорного сигнала, и есть та частица нашего «я», по отношению к которой этот сигнал воспринимается как нечто внешнее. При этом сопоставление внешнего сигнала и сферы внутренних переживаний определяется особой организацией информационных процессов в мозге: активизацией следов памяти в ответ на внешний сигнал и обратным движением этой информации на встречу с сенсорным сигналом в области его первичной проекции, которые являются в данном случае центром интеграции мозговой системы, обеспечивающей генезис ощущений. При опознавании стимула на третьем этапе восприятия центр интеграции перемещается в лобные отделы полушария. В этих процессах значительную роль играет межполушарное воздействие. При этом, возможно, образуется как бы второй круг возбуждения, включающий синтез информации в отделах доминантного полушария, связанного вербальной функцией.

Разделение в сознании «я» и «не я», а также их синтез в процессе формирования реакции на сигнал, обеспечивается, таким образом, особой иерархией информационных потоков и точными временными соотношениями между различными стадиями мозговой оценки сенсорных и биологических характеристик. Добавим к этому, что наше сознание не только разделено, оно в равной степени и объединено, нельзя ощутить внешний сигнал без своего «я», без внешнего сигнала. Так, на основе сложной организации мозговых процессов возникает психика как единство отражения объективной реальности и преломления через индивидуальный опыт. В психическом отражении синтезируется прошлый опыт, ощущение настоящего и прогноз на будущее.

Разделенность сознания на сферы внешнего и внутреннего — важнейшее завоевание эволюции. Оно создает возможность, с одной стороны, отражения объективных характеристик внешней среды, а с другой — известной независимости, автономности субъекта от этой среды и относительного постоянства личных характеристик. Своеобразие человеческой индивидуальности — это не только ее генетическая неповторяемость, но и уникальность жизненного пути. Нельзя полностью переделать личность, как нельзя переписать прошлое. В то же время человек постоянно изменяется, так как приобретает новый опыт. Чем больше этого опыта накоплено, тем меньшую часть составляет новое, тем более устойчивы черты характера и привычки, тем большую роль в поведении играет эндогенный фактор в виде приобретенного опыта...

Итак, психическое отражение возникает на основе определенной организации информационных процессов мозга, высокой степени согласованности всех звеньев, входящих в систему обеспечения данной психической функции. Возможность сложной мозговой интеграции обеспечивается определенными структурными особенностями мозга, разделенными на три основных функциональных блока (А. Р. Лурия), наличием достаточно дифференцированных нервных ансамблей, корковых полей с иерархическим строением и межцентральных связей. Однако эта структурная основа создает лишь возможность возникновения психики. Для того, чтобы эта возможность была реализована, необходимо еще одно условие: приобретение индивидуального опыта.

Опыт играет ключевую роль и в генезе кардинального свойства сознания — ощущения своей личности как чего-то отдельного от внешней среды. Это свойство сознания возникает в онтогенезе в процессе общения с другими людьми, то есть в основе социального опыта.

Общаясь с другими людьми, человек лучше понимает и самого себя. Выбатывается сознание как собственное знание и совесть, как высший нравственный отчет перед самим собой. Мое отношение к моей жизни и есть сознание. Диалектика развития проявляется в том, что, возникая в процессе общения с людьми, сознание в то же время является необходимым условием для их объединения в коллектив. Общество состоит из отдельных личностей. С общественным опытом связаны и высшие достижения человеческой культуры и науки как наиболее сложные проявления психической деятельности человека.

«Сопоставление результатов, полученных объективным анализом сложно-нервных явлений, — писал И. П. Павлов, — с результатами субъективных исследований наталкивается на чрезвычайные затруднения. Затруднения эти главным образом двух родов. Они относятся к фактам, полученным строго объективным путем, носят особый характер. Наши факты мыслятся в форме пространства и времени, это естественно-научные факты. Психологические же факты мыслятся только в форме времени, и понятно, что такая разница в мышлении не может не создать известной несоизмеримости этих двух видов мышления».

Однако современная наука доказывает, что все явления должны описываться с опорой на такие категории, как энергия, информация, пространство и время.

Причину несовместимости фактов, изучаемых психологами, с фактами, полученными в эксперименте на животных при помощи условно-рефлекторного метода, И. П. Павлов видел в степени сложности тех и других явлений.

Деятельность нервной системы человека намного сложнее деятельности нервной системы собаки. Поэтому трудно сказать, что подтверждают факты, полученные при помощи условно-рефлекторного метода в экспериментальной психологии и вообще в психологическом исследовании.

Отмечая заслугу В. Н. Мясищева в попытке связать психологию отношений с учением И. П. Павлова об условных рефлексах, А. Е. Личко (1977) развивает понятие отношения как компонента системы «личность» и условного рефлекса как компонента системы «высшая нервная деятельность». Сходство между этими понятиями не случайно, так как они вырабатываются в процессе развития и накопления индивидуального опыта. И условный рефлекс, и отношения, раз образовавшись, никогда не исчезают полностью, а лишь могут быть заторможены и перестроены. По мнению А. Е. Личко, такой анализ сходства и различия этих понятий существенен для психотерапевтической практики — разработки психотерапевтических методов и понимания механизмов их действия.

Таким образом, условные рефлексы, психическая деятельность, поведение, субъективный мир человека, личность как свойство биологического объекта (*Homo Sapiens*; по аналогии: способности дышать, смотреть, и др.) сознание как механизм (состояние) с помощью которого проявляется личность и становятся предметом исследований психофизиологов и рассматривается как деятельность всего организма в целом.

Такой подход к изучению субъективной реальности бесспорно доказал, что «...наше сознание и мышление, как бы ни казались они сверхчувственными, являются продуктом вещественного телесного органа — мозга... Это, разумеется, чистый материализм» (Ф. Энгельс).

Проблема «мозг и психика» имеет самое непосредственное отношение ко многим вопросам современной медицины. Важнейшее значение эта проблема имеет для психиатрии, перед которой стоит вопрос об изучении изменений мозга (морфологических и биохимических), приводящих к сложным психическим расстройствам.

^ r

Интересные данные о соотношении мозга и психики получены при изучении неврозов. В работах ряда авторов были показаны следующие особенности ЭЭГ при различных формах неврозов: неустойчивость и нерегулярность коркового ритма, атипичная выраженность активности в лобных областях коры и др.

Связь психических функций с мозгом отчетливо проявляется при очаговых поражениях головного мозга. Эта связь лежит в основе топической диагностики различных поражений мозга.

Вряд ли какая-либо из современных естественных и медицинских наук обладает фактами, которые так бесспорно подтверждают материалистическое понимание проблемы «мозг и психика», чем психофармакология. Как говорит само название этой науки, она является своеобразным синтезом двух греческих слов: психе — душа и фармакон — лекарство.

Первое из них относится к характеристике мира человека — психической деятельности сознательных существ.

Второе из них отражает определенный класс веществ, имеющих строго заданные химические свойства и поддающиеся точному научному исследованию и объективной регистрации.

Этот столь необычный «союз» духа и материи в предмете психофармакологии говорит о глубочайшем внутреннем единстве психики и мозга.

Для определения в эксперименте психотропного эффекта того или иного лекарственного вещества нужно выбрать объективные показатели деятельности организма, которые можно регистрировать при помощи современных естественно-научных методов, используемых во многих областях знаний.

В качестве таких объективных показателей действия психотропных лекарств психофармакология использует поведенческие и эмоциональные реакции, биоэлектрическую активность мозга, вегетативные и гормональные реакции и биохимические изменения в различных образованиях нервной системы.

Такой методологический подход связан с вопросом, в какой степени по изменениям отмеченных выше показателей мы можем судить об изменениях субъективных переживаний человека, которые мы непосредственно не можем наблюдать и объективно регистрировать.

На пути решения этой интересной проблемы психофармакологии встречается с рядом вопросов принципиальной важности.

Самым существенным из них является философско-теоретический, сближающий психофармакологию как медицинскую науку с философией и психологией. Это вопрос о единстве психических и физиологических процессов в деятельности мозга.

Непосредственно с ним связан вопрос о возможности найти явления в деятельности нервной системы, которые в той или иной степени являются одновременно и психическими и физиологическими. Такими феноменами являются обобщенные синдромы психопатологических состояний больных (страх, депрессия и др.).



Все указанные выше медицинские науки достигли замечательных успехов, которые, казалось бы, бесспорно подтверждают мысль о том, что мозг является органом человеческой психики.

И вот на этом фоне достижений современной науки выступают крупные ученые-физиологи и известные философы, которые подвергают сомнению идею о том, что мозг является органом психической деятельности человека и животных.

Известный нейрофизиолог Экклс (1978 г.) на основе ряда рассуждений приходит к выводу, что мозг не является органом психики. В этих выводах он опирается на декартовский дуализм «духа и тела».

Свою позицию он называет триалистическим интеракционизмом и непосредственно связывает ее с идеями Декарта.

Однако, добавляет он, эти идеи развиты «с учетом достижений философии и науки с XVII в. до наших дней».

Экклс, Поппер (1977 г.) и другие сторонники «интеракционного триализма», например, считают, что идеальное, в виде философских идей, ценностей человеческой культуры, научных истин и т. д., существует независимо от отдельного индивида и имеет характер объективно существующей информации.

Этот «третий мир» существует наряду с «первым миром», объективной реальностью, к которой относится и мозг как часть природы, и со вторым — мировоззрением (наши субъективные переживания). Раз мир идей, художественных ценностей и т. д. существует независимо от отдельных индивидов, то он, следовательно, не является функцией человеческого мозга, осуществляющейся под влиянием объективной реальности.

«Третий мир» — мир идей, логико-категориальные формы мышления, научные понятия, художественные ценности и т. д. — лишь взаимодействует с нашим мозгом, но не является результатом его деятельности.

К отрицанию роли мозга как органа психики В. П. Зинченко (1978 г.), например, приходит на том основании, что он ищет способ «введения психической реальности в основание существования живых существ». Как нетрудно заметить, этот подход существенно отличается от истолкования Аристотелем «души» как «причины и начала живого тела».

При таком понимании сущности и онтологического статуса психики человека она может и не быть связана с деятельностью мозга. Ведь известно, что Аристотель помещал душу в сердце.

Другими путями, но к таким же теоретическим выводам пришел и Э. В. Ильенков (1979 г.), который писал, что психика может с «одинаковым успехом толковаться как вполне телесная функция вполне телесно понимаемой души, какому бы органу в частности эта функция ни приписывалась: сердцу, печени или мозгу».

Каковы основания, исходя из которых Э. В. Ильенков делает такой вывод? Основанием для него является понимание идеального как характеристики вещественно зафиксированных (объективных, овеществленных, опредмеченных) образов человеческой культуры. Эти образы, способы общественно-человеческой жизнедеятельности противостоят индивиду с его сознанием как особая сверхприродная объективная деятельность. В силу этого, заключает Э. В. Ильенков, бессмысленно принять термин «идеальное» психике отдельного индивида, рассматривать ее как функцию мозга.

Однако вряд ли при помощи всех этих теоретических рассуждений можно опровергнуть очевидный факт, что именно при нарушении функции мозга, а не какого-либо другого органа, нарушается способность человека реагировать на те сверхпроводниковые объекты, с которыми Э. В. Ильенков связывает идеальное.

Изучением интересубъективности — независимости от индивида, общезначимости, — научных понятий и художественных ценностей (образов) занимались многие философы. Хорошо известны неудачные попытки решения этой проблемы Е. Хуссерль, Р. Карнап, М. Хездегер и др. Поппер (1977 г.), например, стремится решить эту проблему при помощи концепции «знания без познающего субъекта». Хуссерль (1906 г.) пытался понять независимые от субъекта характеристики нашего познания и художественных ценностей при помощи так называемой трансцендентальной интересубъективности.

Для определения онтологического статуса «идеального» он выдвинул понятия «трансцендентального субъекта и объекта». Хуссерль рассуждал приблизительно следующим образом.

Материалистические формулы, философские идеи, художественные ценности и т. д. выступают во множестве состояний материальных и идеальных форм. Они первый раз возникли в сознании их творцов. Но этих творцов давно уже нет в живых, а идеи существуют, их изучают, при их помощи решают задачи, восхищаются художественными образами, с упоением слушают их мелодии и т. д. Следовательно, художественные образы, научные истины, философские идеи, бессмертные мелодии и т. д. не являются субъективно-психологическим состоянием их создателей. Не сводятся они и к сумме психических актов их слушателей, зрителей, читателей, интерпретаторов и т. д. Этих актов бесконечно много, и каждый из них индивидуально неповторим, а формула Пифагора, слова Гераклита «все течет, все изменяется», сонаты Бетховена, балет Чайковского и полонезы Шопена уникальны.

В последние годы ряд философов и психологов делают попытки ответить на вопрос: как происходит преобразование материального в голове человека, каковы реальные процессы, осуществляющие превращение материального в идеальное?

Некоторые сглаживают границы между идеальным и материальным, считая эти явления различными сторонами одной и той же медали.

Как нетрудно заметить, во всех цитированных выше определениях превращения материального в идеальное существует либо само материальное, либо само идеальное. Для определения, даваемого Э. В. Ильенковым (1991 г.), идеальное — лишь «схема движений субъекта». Но движение, как известно, принадлежит субъекту и как принадлежащее субъекту и как принадлежащее исключительно ему может наполнить объективным содержанием идеальное, содержанием души от материального мира. В таком идеальном объекте оно не содержится ни в каком виде, так как движения, будучи атрибутами лишь субъекта, лишь проявлением определенных функций его организма, не могут внести в содержание идеальной характеристики объекта, который оно должно отражать.

И в информационной концепции материальное тоже отсутствует, так как оно заменено «чистой информацией». В нем, по сути дела, нет и субъективного.

В третьем из указанных выше подходов тоже нет идеального, потому что оно определяется лишь как материальная (вещественно-метаболическая) копия или модель материального.

Идеальное не может быть понято и как сочетание различных физиологических процессов. Сколько бы ни усложнялись электрофизиологические процессы, происходящие в нем, сами по себе они не могут породить психическое, идеальное, не могут осуществить скачок из «царства вещей» в «царство идей». О характере трудностей, возникающих при таком подходе, определенное представление могут дать следующие слова П. К. Анохина: «Я объясняю студентам: нервное возбуждение формируется и регистрируется вот так, оно в такой-то форме в нерве, оно является таким-то в клетке. Шаг за шагом, с точностью до одного иона я говорю им об интеграции, о сложных системах возбуждения, о построении поведения, о формировании цели к действию и т. д., а потом обрываю и говорю: сознание — идеальный фактор. Сам я разделяю это положение, но я должен как-то показать, как же причинно-идеальное сознание рождается на основе объяснимых мною материальных причинно-следственных отношений. Нам это сделать очень трудно без изменения принципов объяснения».

Многие ученые и философы понимают павловское учение об условных рефлексах как физикальное на том основании, что оно якобы сводит психику к сумме рефлексов, выводит их непосредственно из процессов возбуждения и торможения. Считают, что психическое — это всего-навсего более сложное физиологическое.

Однако смысл и значение учения И. П. Павлова, открывшего условный рефлекс, не сводится к этому. И. П. Павлов создал естественно-научную модель, на которой в экспериментальных условиях можно изучать рождение, генезис идеального в процессе взаимодействия организма с окружающим его миром, точнее говоря, с безусловными раздражителями в экспериментальной ситуации.

Ядром психофизиологической проблемы выступает вопрос об отношении явления сознания к деятельности мозга, ибо главные теоретические трудности рассматриваемой проблемы встают перед нами тогда, когда психическое берется именно в качестве явлений сознания. Как же «связать» сознание и мозг, если категориальные структуры описания первого и второго не имеют между собой прямых логических связей?

Оставляя в стороне вопросы критики идеалистических и дуалистических подходов к рассматриваемой проблеме, ибо их несостоятельность не вызывает сомнений, остановимся на различных подходах к этой проблеме. Здесь можно выделить три установки, каждая из которых определяет специфическую программу и методологию исследования проблемы, которая в дальнейшем для краткости будет именоваться «сознание и мозг»: 1) физикалистскую, 2) бихевиоральную, 3) информационную.

Суть первой из них заключается в стремлении провести принцип физикалистского монизма в объяснении явлений

сознания. С этой позиции сознание, духовное, психическое рассматриваются как особый вид физических процессов.

-*■ Главным методологическим принципом тут выступает радикальный редукционизм: сведение всякой реальности к физической реальности и всякого научного знания к физическому знанию.

Наиболее последовательными представителями такой программы являются «научные материалисты» (Г. Фейгл, Д. Армстронг, Дж. Смарт, Р. Рорти, Э. Уилсон и др.). «Научный материализм», к которому тяготеют многие нейрофизиологи и психологи, представляет собой одно из весьма широких и влиятельных направлений современной философии. Его сторонники остро критикуют идеалистические и дуалистические концепции сознания и развивают «теорию тождества» психического и физиологического (физического). В ряде существенных отношений установки радикального физикализма воспроизводят взгляды классических представлений вулгарного материализма (К. Фохт, Л. Бюхнер, Я. Моллешот и др.). Вейлу этого она неприемлема с позиции диалектического материализма по принципиальным теоретическим соображениям, не говоря уже о том, что предлагаемые объяснительные модели крайне упрощают феномен сознания, лишая его качества идеальности, тех специфических свойств, которые создают главные трудности для его научного объяснения.

Суть бихевиоральной установки состоит в том, что явления сознания и мозговые процессы берутся нерасчлененно, как бы в их изначальном единстве, и описываются в поведенческих терминах (Э. Торндайк, Дж. Уотсон, А. Вайсс, Э. Гаэри). Действительно, всякий поведенческий акт включает органическое единство психического и физиологического. Поэтому, в принципе, бихевиоральная установка, взятая в ее общем виде, имеет важный смысл. Однако реально она выступает в различных конкретных формах, интерпретируется в довольно широком диапазоне. Некоторые виды ее интерпретации методологически неприемлемы. Это относится прежде всего к редукционистскому варианту, когда сознание сводится к поведению, что характерно для концепции бихевиоризма. Столь же необоснованны попытки отождествления феномена сознания с рефлексом, что ведет к упрощению модели соотношения психического и физиологического, ибо в них не находят должного отражения и объяснения такие кардинальные свойства субъективной реальности, как содержание, смысл, ценность, волевая направленность и т. д.

Позитивные варианты интерпретации бихевиоральной установки исключают жесткий редукционизм, акцентируют внимание на единстве психического и физического, но вместе с тем полагают в качестве объекта исследования именно поведенческую реакцию в ее обусловленности теми физиологическими процессами, которые совершаются в головном мозге и нервной системе в целом. Такая методологическая программа характерна для учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Исходя из того, что рефлекс есть единство физиологического и психического, современные последователи И. П. Павлова истолковывают психическую деятельность как высшую нервную деятельность мозга и стремятся описывать психическую деятельность в терминах выс-

шей нервной рефлекторной деятельности. Структура такого «писания» образует синтез бихевиорального (ибо рефлекс есть реакция, поведенческий акт) и собственно нейрофизиологического (так как рефлекс означает и нервную связь).

Гораздо более широкие методологические возможности для разработки проблемы «сознание и мозг» открывает информационная теория (Д. И. Дубровский, 1983 г.). Как и вся концепция, информационный подход строится следующим образом: принимаются некоторые исходные посылки, а затем из них выводятся следствия, содержащие ответы на основные вопросы данной проблемы.

1. Исходные посылки:

1.1. Информация есть результат отражения (данного объекта определенной материальной системой).

1.2. Информация не существует вне своего материального носителя (всегда выступает лишь в качестве его свойства — структурного, динамического и т. д.).

1.3. Данный носитель информации есть ее код (информация не существует вне определенной кодовой формы).

1.4. Информация инвариантна по отношению к субстрактно-энергетическим и пространственно-временным свойствам своего носителя (то есть одна и та же для данного класса систем информация может быть воплощена и передана разными по указанным выше свойствам носителями; это означает, что одна и та же информация может существовать в разных кодах).

1.5. Информация обладает не только формальными (синтаксическими), но также содержательными (семантическими) и ценностными (прагматическими) характеристиками.

1.6. Информация может служить фактом упрощения, то есть инициировать определенные изменения в данной системе на основе сложившейся кодовой организации (здесь опираемся на понятия информационной причинности).

Что касается утверждения «всякое явление сознания есть функция головного мозга», то оно вряд ли нуждается в специальном обосновании. Заметим лишь, что указанное утверждение ни в коей мере не противоречит тезису о социальной природе сознания, ибо человеческий мозг есть продукт антропогенеза и социального развития.

Если любое явление сознания есть информация и в то же время функция мозга, то это означает, что материальным носителем такой информации являются определенные мозговые процессы, которые на современном уровне познания описываются в большинстве случаев посредством понятия мозговой нейродинамической системы (Н. П. Бехтерева, П. В. Бувдзен, 1975 г.).

Зафиксируем теперь следующую группу положений информационного подхода, которые определяют возможность использования приведенных выше исходных посылок для объяснения ряда существенных особенностей явления сознания:

2.1. Всякое явление сознания (как явление субъективной реальности) есть определенная информация, присущая определенному социальному индивиду.

(Ж)

2.2. Будучи информацией, всякое явление сознания (субъективной реальности) необходимо воплощено в своем материальном носителе (в силу 1.2.).

2.3. Этим носителем является определенная мозговая нейродинамическая система (данного индивида).

2.4. Определенная мозговая нейродинамическая система (в силу 1.3.) является кодом соответствующей информации, представленной данному индивиду как явление его субъективной реальности (обозначим для краткости изложения всякое явление сознания, субъективной реальности через Н, мозговой носитель такого рода информации, ее код — через С).

Опираясь на сформулированные исходные посылки (1) и принятые нами положения (2), попытаемся ответить на те трудные вопросы, которые издавна образуют содержание проблемы «сознание и мозг». Они могут быть представлены в виде двух главных вопросов.

Как объяснить связь явлений сознания (если им нельзя приписывать физические и вообще субстратные свойства) с мозговыми процессами?

Как объяснить тот факт, что явление сознания управляет телесными изменениями (способы вызывать их, регулировать и прекращать), если первым нельзя приписывать физических, в том числе энергетических, свойств?

Связь между информацией и ее носителем — это особая функциональная связь, характеризуемая понятием кодовой зависимости. Поэтому Н и С суть явления одновременные: если есть Н, то, значит, есть С, и наоборот.

Это положение можно интерпретировать следующим образом: ни одно явление субъективной реальности не существует в виде некоей особой сущности, то есть обособленно от своего материального носителя. Оно непременно объективно в определенных мозговых процессах, что исключает идеалистическое и дуалистическое истолкование категории идеального. Всякое явление субъективной реальности данной личности, протекающее в данном интервале, реализуется посредством мозгового кода типа С. Если последний деактивируется, то это равносильно утрате соответствующего субъективного переживания, замене его другим (по содержанию) или прекращению сознательного состояния вообще. Наконец, явления субъективной реальности есть определенное «содержание», представленное личности мозговым кодом типа С. Это «содержание», то есть информация как таковая, может быть многократно перекодировано, представлено в других типах кодов, например, посредством речи, слов, жестов и т.п., причем такого рода коды не способны существовать вне и независимо от реальных личностей. При утрате «содержания» качество субъективной реальности начисто утрачивается.

Последнее обстоятельство важно подчеркнуть при гипнотизации и внушении, ибо обязывает видеть качественное различие, например, между содержанием мысли на понятном для субъекта языке и этим же содержанием как таковым на иностранном языке, если человек не владеет им (т. к. это будет просто информацией). В такой кодовой форме это содержание может быть понято субъектом лишь частично, если человек, говорящий на иностранном языке все-таки будет выражать определенные эмоции и передавать их с помощью жестов и мимики. В древнем папирусе, который никто ни разу не прочел, может «находиться» содержание мысли того, кто его написал. Но в такой кодовой форме это содер-

жание не является идеальным. Качество субъективной реальности связано исключительно с определенным типом мозговых кодов. Идеальное характеризует именно живую мысль, а не отчужденное от личности содержание мысли, которое может быть представлено в самых разнообразных внеличных, немозговых кодах (предметных, знаково-символических и других, существующих независимо от человека).

Если говорить более точно, то идеальное непосредственно связано с тремя видами кодов; мозговым, по преимуществу нейродинамическим кодом, бихевиорально-экспрессивным, по преимуществу поведенческим кодом (двигательные акты, внешние телесные изменения, в особенности выражения глаз, лица, рук) и речевым, в виде слов. Причем только первый из них является фундаментальным, базовым (А. В. Напалков и др., 1988 г.). В свою очередь, можно выделить три вида кодов внеличного уровня: знаковый, предметный, «следовой» (например, отпечатки пальцев и т. п.). Последние «представляют» информацию в отчужденном от личности виде и не содержат в себе субъективной реальности как таковой. По нашему мнению, все методы гипнотизации, не связанные с речью (словом), связаны с нейродинамическим и поведенческим кодами.

С первым, главным, вопросом связан ряд, если так можно выразиться, подвопросов, которые обычно служат предметом острых обсуждений. Попробуем их рассмотреть.

1. а. Где находится данное явление субъективной реальности? Можно ли его локализовать, прибегая к определенным пространственным характеристикам?

Ш

Общий ответ на вопрос состоит в следующем: данное явление субъективной реальности (скажем, Нj) находится в своем коде (Cj), который, как все явления объективной реальности, обладает определенными пространственными и временными свойствами — представляет собой пространственно организованную и локализованную подсистему мозговой деятельности, изменяющуюся во времени (П. В. Бундзен, 1978 г.). Поэтому вопрос: «Где существует информация?» — является не столь уж бессмысленным. Он приобретает существенный смысл, когда возникает задача диагностирования кодового объекта (то есть объекта, несущего информацию, суть которого не в природных, физических, субстрактных свойствах, а в его функциональном значении, в том, что он «представляет») и когда возникает задача расшифровки кода, постижения воплощенной в нем информации. Этот код всегда находится в определенном «месте», хотя зачастую по различным «местам», наконец, он может быть преобразован в другие формы кодов, которые получают особое пространственное размещение. Таким образом, одна и та же информация может существовать одновременно во многих «местах», и ее конкретное местоположение не затронет ее специфического «содержания». Для него это местоположение, как правило, безразлично. Но данная информация все же не существует везде, ее местоположение в целом ограничено пространственной сферой существования жизни и общества. И если мы хотим получить эту информацию, «присвоить» ее, то мы должны найти хотя бы одно конкретное «место», где она действительно существует, — конкретный кодовый объект (вещный, знаковый и т. п.) или

конкретного человека, в мозговых кодах которого воплощена интересующая нас информация.

В связи с этим вопрос о «местоположении» информации вообще или информации определенного вида заслуживает подробного анализа. Мы ограничимся лишь констатацией того, что при решении вопроса о локализации данной информации необходим конкретный подход и соблюдение меры. Речь идет о том, что для большинства теоретических целей «местоположения» информации следует ограничивать ее кодом, а не той более широкой системой, элементом которой является код. Например, в качестве живой мысли (явления субъективной реальности) информация о вкусе лимона существует только в человеческом мозге, хотя она может существовать и вне мозга (в вещных и знаковых формах, то есть в книгах и т. п.), но это будет уже не мысль, ибо в таком случае качество субъективной реальности аннулируется.

1.6. Как объяснить тот факт, что объективно существующий в мозге человека нейродинамический код переживается им в качестве субъективной реальности? Этот вопрос ставится особенно остро, когда рассматривается такой вид явлений субъективной реальности, как чувственный образ. Тогда обычно спрашивают: где именно и как существует в мозгу образ видимого сейчас лимона и как можно субъективно переживать образ лимона, реально ощущать вкус дольки лимона при внушении и гипнотизации, если объективно его в мозге нет. На поставленный вопрос мы находим в литературе три типа ответов.

Отдельные авторы полагают, что образ лимона существует в виде копии в самом субстрате головного мозга и что только допустив там наличие таких материальных копий (физиологических, химических ит. п.), можно объяснить факт психического переживания образа. Подобная точка зрения, разделяемая сейчас немногими, резко противоречит современным представлениям о способах реализации мозгом сенсорных и перцептивных процессов (Дж. Сомьен, 1975 г.)

Некоторые философы и психологи, решительно отвергая первый ответ, считают, что вообще бессмысленно говорить о каких-либо материальных эквивалентах образа в мозге, ибо все, что там происходит (физиологические, биохимические процессы, передача нервного импульса и т. д.), не может служить основанием для объяснения психического образа (А. В. Запорожец, 1967 г., В. П. Зинченко, Н. Ю. Вергилес, 1969 г.). Такое основание они видят в предметных действиях и моторике рецептора, прежде всего, в микродвижениях глаз, воспроизводящих контуры воспринимаемого предмета. Эта «антимозговая» точка зрения тоже игнорирует результаты нейрофизиологических исследований процессов чувственного отображения, замещая их планом изучения предметных действий. Сторонники этой теории или этой точки зрения исходят из того, что для теоретического оправдания факта переживания психического образа должен быть обязательно найден его материальный дубликат — таковой они находят в комплексе микродвижений глаз (Л. Митрани, 1973 г.). И тут нетрудно заметить, что они в данном вопросе на общей со сторонниками первой точки зрения методологической платформе. Наконец, некоторые авторы, признавая, что в мозге нет никаких «рисунков» лимона, а есть

только коды, которые выступают в роли нейродинамических эквивалентов образа, вместе с тем убеждены, что для объяснения факта переживания образа необходимо приписывать мозгу некую специальную операцию декодирования, посредством которой и осуществляется «перевод» кода в образ. Однако сторонники подобной точки зрения, постулируя особую операцию декодирования, не разъясняют, как оно может быть выполнено. Ведь декодирование (в силу 1.2 и 1.3) означает преобразование одного кода в другой, то есть «неизвестного» кода в «известный» (для данной самоорганизующей системы). Поскольку образ лимона есть информация, воплощенная в определенном мозговом коде, и поскольку информация не существует вне своего носителя, вне кодового воплощения, то сама по себе ссылка на операцию декодирования ничего не объясняет.

Этот вопрос решается посредством различения двух кодовых форм: «естественных» и «чуждых» кодов (Д. И. Дубровский, 1986 г.). Различие между этими кодами, очевидно, и встречается повсеместно. «Единственный» код есть элемент самоорганизующей системы. Воплощенная в таком виде информация дана этой системе непосредственно, то есть «понятна» ей непосредственно. Здесь не требуется никакой операции декодирования. Частотно-импульсивный код на выходе сетчатки глаза сразу же «понятен» тем мозговым структурам, которым он адресован. Значение слова «лимон» сразу понятно знающему русский язык читателю, ему не нужно специально анализировать физические и иные свойства этого кода.

Наоборот, «чуждый» для данной самоорганизующейся системы код несет информацию, которая непосредственно ей недоступна. Здесь требуется расшифровка кода, специальная операция декодирования. Но она не может означать ничего иного, как перекодирование, перевод «чуждого» кода в «естественный».

После того, как найден для самоорганизующей системы и закреплён способ такого преобразования, «чуждый» код становится «естественным», что знаменует акт ее развития.

«Естественный» код как определенная упорядоченность его субстратных элементов, физических свойств и т. п. является для системы, если так можно выразиться, «прозрачным», как в том смысле, что составляющие его свойства, элементы не дифференцируются, выступают в качестве целостности, сразу «открывающей» воплощенную в нем информацию (например, такую, как хорошо известные слова родного языка), так и в том смысле, что кодовая организация может вообще не отображаться на психическом уровне.

1.в. Как объяснить то, что в явлениях субъективной реальности социальному индивиду дана информация об отображаемых в них объектах, а также информация о них самих (характерная для акта сознания рефлексивность, отображение отображения), но полностью отсутствует отображение носителя этой информации (т. е. не содержится никакой информации о собственном мозговом коде)?

Рассматривая категорию отражения, как общее свойство материи, целесообразно выделить различные типы отражения в связи с их специфическими объектами. Имея в виду только психические формы отражательной деятельности человека, допустимо вычленил следующие типы отражения (и, следовательно, отражаемого):

- 1) отражение внешних объектов;
- 2) отражение внутренних состояний организма (гомеостаза);
- 3) отражение собственных субъективных явлений (переживаний).

Последний тип представляет собой отражение отражения.

Вычленение трех типов отражения произведено с той целью, чтобы указать на все основные случаи использования категории отражения при характеристике психических явлений. Однако не каждое психическое явление может быть определено без натяжки посредством категории отражения. Последняя оказывается явно недостаточной при попытках охарактеризовать такие психические явления, как побуждение и т. д. Это обусловило то, что ряд психологов и психиатров вводят наряду с категорией отражения еще одну фундаментальную категорию «отношение». (В. Н. Мясищев, 1949 г.; С. Л. Рубинштейн, 1957 г.; Б. Ц. Бадмаев, 1965 г.). По мнению В. Н. Мясищева, «психическую деятельность нельзя рассматривать как только отражение»; психика и сознание «представляют единство отражения человеком действительности и отношения к этой действительности». Говоря о таких психических явлениях, как потребность и чувство, В. Н. Мясищев подчеркивает, что «главным и определяющим здесь является отношение».

Используя термин «отношение», можно сделать ряд определений, связующих психологические понятия. Так, например, личность — это свойство человека, выражающееся в отношении к чему-либо или кому-либо. А сознание — это механизм, или (состояние), с помощью которого проявляется личность.

Поскольку одна и та же информация может выступать в разных кодовых воплощениях, поведенческий акт определяется именно семантическим и прагматическим параметрами информации, а не конкретными свойствами носителя, ибо они могут быть разными, поскольку в ходе биологической эволюции и антропогенеза способность отображения носителя информации не развивалась, но зато усиленно развивалась способность получения самой информации, расширения ее диапазона, способность оперировать ею в качестве фактора управления и саморазвития.

В этой связи хочется привести высказывание одного английского философа, являющегося основоположником сенсуализма (от лат. *sensus* — ощущение). В своем сочинении «Опыт о человеческом разуме» он написал: «Думать, что душа мыслит и человек этого не замечает, значит делать из данного человека две личности».

На этом пути в процессе антропогенеза и возникает сознание как новое качество (в сравнении с психикой животных). Оно возникает в результате развития способности оперировать информацией, достигающей уровня управления самим информационным процессом. Это создает представление и развивает способность абстрактного мышления и духовного творчества, целеположения и волеизъявления, образует личностное самоотражение и самосознание.



Головной мозг человека — самый совершенный орган в живой природе. Он содержит двадцать миллиардов клеток и триста миллиардов межклеточных соединений. Головной мозг управляет деятельностью всего нашего организма, это центр нервной системы, мышления, нашей воли и чувств. Масса мозга составляет около 2,2 процента от общей массы тела. Он состоит из двух больших

полушарий — левого и правого. На их поверхности находится тонкий слой серого вещества, преимущественно состоящего из нервных клеток. Это кора головного мозга. Под ней содержится белое вещество. Это подкорковые отделы мозга. Каждый участок головного мозга является ответственным за жизнедеятельность какого-либо органа или системы. Эта специализация произошла в результате долгой и сложной эволюции человеческого организма и в процессе развития способностей мозга к запоминанию, обучению, координации мыслей.

В мозге есть очень «старые, древние» участки. Те самые, которые мгновенно переключаются на борьбу или бегство, если мы находимся в состоянии стресса (при страхе, ярости, переутомлении, боли, болезни). Эти участки, расположенные в подкорковых отделах, называются рептильным мозгом. Над ним расположена группа участков мозга «среднего возраста», которые называют лимбической системой. Это своеобразная резиденция, где формируются наши чувства. Любое возбуждение органов чувств проходит через эту систему, прежде чем наше сознание вообще отметит, что мы собираемся что-то воспринять. Если человек находится в стрессовом состоянии, то эти две «старые» части мозга, сотрудничая, заботятся путем выбрасывания в кровь гормонов стресса о том, чтобы человеком овладело чувство недовольства (страх, гнев, вина, зависть, ревность).

Кора головного мозга, отвечающая за интеллектуальные и творческие процессы, носит название кортекса. Если человеческий организм переполнен гормонами стресса, то это препятствует возникновению «интеллигентных» реакций кортекса, что приводит к блокаде мышления.

Эндокринные железы являются производителями гормонов — специальных веществ, которые при попадании в кровь оказывают влияние на деятельность чувствительных к ним клеток. Благодаря гормонам состав и концентрация солей, омывающих наши клетки, вот уже многие миллионы лет остаются постоянными и практически точно соответствуют солевой среде Мирового океана в докембрийском периоде, когда в процессе эволюции создавалась структура совершенной клетки. Концентрация в крови кальция и фосфора, контролируемая паращитовидными железами, и концентрация натрия и калия, контролируемая надпочечными железами, также строго сохраняются в течение всей жизни индивидуума.

Деятельностью всех желез внутренней секреции управляет маленькая железа, называемая гипофизом. Гипофиз расположен в хорошо защищенном костными образованиями «турецком седле», в самом центре черепной полости. И хотя вес его очень мал, всего полграмма, значение этой железы для нашего организма огромно. Каждой периферийной эндокринной железе в гипофизе соответствует специальный гормон-регулятор, всего их более тридцати видов. Среди них — гормоны половых желез, щитовидной железы, роста, выделения воды из организма, контроля образования пигмента в коже, регуляции артериального давления. Весовое количество выделяемых гормонов ничтожно мало. Так, за всю человеческую жизнь выделяется всего лишь четыре тысячных доли грамма гормона роста. Отсюда видно, какую огромную активность имеют гормоны.

Однако гипофиз способен получать сигналы, оповещающие о происходящих внутри вашего тела процессах, оставаясь слепым к воздействию на него внешнего мира. Внешний мир мы познаем через кожу, глаза, органы обоняния, слуха и вкуса. Органы чувств передают полученную информацию в соответствующие отделы головного мозга. Оттуда управляющий сигнал поступает в специальный орган, имя которого — гипоталамус.

Гипоталамус — это гибрид нервной и эндокринной системы. С одной стороны, это типичная нервная ткань, состоящая из нейронов. Поэтому все, что нервная система знает о внешнем или внутреннем мире организма, она легко и быстро может передать в гипоталамус. С другой стороны, гипоталамус — типичная эндокринная железа, выделяющая специальные гормоны, которые регулируют деятельность гипофиза. В некоторых случаях гипоталамус непосредственно через нервный аппарат может воздействовать на ткани тела, минуя гипофиз.

Итак, сигнал от органов чувств через центральную нервную систему поступает в гипоталамус, от него — в гипофиз, а от последнего — в рабочие органы. Благодаря своему необычному устройству гипоталамус преобразовывает быстродействующие сигналы нервной системы в медленно протекающие, но специализированные реакции эндокринной системы. После подачи сигнала на гипофиз гипоталамус освобождается от восприятия новых сигналов из внешнего и внутреннего мира, что позволяет экономить количество вырабатываемых им гормонов.

Гипоталамус во многом функционирует автоматически, без надзора со стороны центральной нервной системы, повинаясь собственному ритму и сигналам, поступающим от тела. Через гипофиз он регулирует рост тела, деятельность щитовидной железы, коры надпочечников, функцию молочной железы.

В гипоталамусе и прилегающих к нему отделах мозга находятся центр сна, а также центр, контролирующий эмоции. Здесь же размещены центры аппетита, терморегуляции, энергетического обмена. В гипоталамусе имеются структуры, связанные с регуляцией чувств удовольствия и наслаждений, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета к инфекциям.

Гипоталамические гормоны влияют на состояние не только тела, но и мозга, на состояние духа. Те же самые гормоны, которые контролируют секрецию молочных желез, кору надпочечников и образование жира, после биологического преобразования в мозге становятся способными воздействовать на процессы запоминания и обучения, восприятия боли, эмоциональной окраски событий.



Гипоталамические образования мозга, помимо интегративных функций в организме, являются высокоспециализированной детекторной системой окружающих нас магнитных полей. Имеются сведения о том, что гипоталамус более чем в сто раз чувствительнее к магнитным полям, чем все другие ткани нашего тела. Таким образом, напряженности магнитных полей, не оказывающие воздействия на периферические ткани, способны быть сильными раздражителями для гипоталамуса, вызывая нарушение его интегративных функций. К чему это может привести? Анализ

энцефалограмм в психиатрических клиниках указывает на то, что признаки неполной интеграции в гипоталамических механизмах нередко сопровождаются душевными заболеваниями и страданиями, протекающими на фоне депрессий.

Естественные магнитные поля являются нормальным состоянием для живых организмов. Животное, изолированное от магнитного поля Земли, в основном погибает от опухолевых заболеваний, поскольку для большинства организмов на Земле магнитное поле служит одним из системообразующих факторов. В связи с вышесказанным следует обратить внимание на то, что естественный электромагнитный фон за последние десятилетия резко увеличился за счет электро-, теле- и радиокommunikаций. Особенно усугубляют отрицательное воздействие искусственных электромагнитных полей на организм человека и на природу в целом высоковольтные линии электропередач. При поражении гипоталамуса развиваются расстройства почти во всех органах, часто с кровоизлияниями, наступает дистрофия мышечных волокон и другие патологические отклонения.

Установлено, что в функционировании правой и левой половин головного мозга существуют большие различия. Правая половина более значима для формирования чувственных образов, левая же наделена функциями, которые управляют абстрактным мышлением, планированием человеческой деятельности. Наиболее существенное различие между двумя полушариями заключается в способе обработки информации: левое полушарие занимается аналитическими процессами (разложение целого на составные части), в то время как правое отвечает за синтез (соединение разрозненных сведений в единое целое). Левое полушарие работает как цифровой компьютер, который оперирует с числовыми и буквенными знаками, правое же полушарие — как аналоговый компьютер, который оперирует аналогиями, структурными образами. Цифровая переработка информации означает линейный способ действий. Последние следуют одно за другим, как бы нанизываясь друг на друга и образуя слова. В свою очередь слова выстраиваются в ряд, образуя предложения.

Мышление левого полушария основано на наличии определенного языка. Оно систематизирование, рационально, логично. Больше всего такое мышление подходит детям и потому оттачивается в школе: чтение, письмо, счет, анализ грамматических правил. К этому следует добавить бесконечное запоминание цифр, фактов, дат, которые весьма редко можно соединить в единое целое.

Способ работы правого полушария совсем иной: здесь схватывается вся ситуация сразу, и гораздо быстрее, чем мы можем отобразить ее словами. «Язык» правого полушария — это картины, образы и структуры. Он может узнавать людей, вспоминать места, мелодии, владеет грамматическими структурами. Именно благодаря этому дети учатся правильно говорить на родном языке задолго до обучения правилам грамматики.

Способ действия правого полушария параллельный, благодаря чему одновременно может выполняться множество дел, в то время как левое полушарие позволяет или только писать, или только читать, или только считать.

В нашем организме происходит одновременно большое количество разнообразных процессов и, естественно, реагировать на них и контролировать способно только правое полушарие. Отсюда понятно, что за все ощущения ответственно правое полушарие. При этом его действия не зависят от того, успеет или не успеет левое полушарие облечь их в слова. К примеру, при поездке в автомобиле правое полушарие информирует нас о состоянии дороги (сухо, скользко), подсказывает, когда нужно тормозить или переключать передачу.

О том, что информацию, получаемую человеком от собственного тела, обрабатывает правое полушарие, свидетельствует тот факт, что поражения правого полушария чаще всего приводят к искажению нормального ощущения своего тела. В частности, это полушарие очень чутко реагирует на изменение массы тела, обусловленное действием гравитационных сил. При поражении правого полушария изменяется отношение больных к пространству и времени: последние переживаются как менее актуальные, вплоть до их полного игнорирования. При нарушении целостности правого полушария резко обедняется эмоциональная сторона жизнедеятельности. У людей же с поврежденным левым полушарием нарушается речь, страдает или вовсе отсутствует логика в суждениях.

С позиций понимания роли полушарий в познании и осмыслении мира становится понятным, почему неумеренное увлечение телевидением в ущерб чтению наносит серьезный удар становлению личности ребенка. Телевидение с его огромным потоком зрительной информации оказывает воздействие главным образом на правое полушарие. Быстрая смена изображений, невозможность вернуться назад и еще раз просмотреть недостаточно понятые кадры — эти отрицательные черты любого динамического искусства особенно явно проявляются именно в телетрансляциях.

Осмысление увиденного — передача информации из правого полушария в левое и перекодирование ее в слова — требует времени, а главное — навыка. А его-то у ребенка и нет. Чтение же, наоборот, активно формирует способность левого полушария к абстрагированию. Это важнейшее качество «читающего» человека на чисто отсутствует при рассмотрении картинок на экране. В итоге «читающий» человек трансформируется в более интеллектуальную личность, нежели тот, кто всецело отдается лишь зрительным впечатлениям без их осмысления в словах.

Разная по характеру музыка воспринимается с неодинаковым участием левого и правого полушарий головного мозга. Так, классическая музыка, особенно произведения Моцарта, Шопена, Гайдна, Вивальди и др., вызывает большую активность структур мозга в правом полушарии, отвечающем за абстрактное мышление, ассоциации. После прослушивания такой музыки человек испытывает состояние комфорта, душевного равновесия, ощущает легкость в тепло, тихую грусть, щемящую радость, вдохновение к творческой деятельности. Формируются разные ассоциации, воспоминания. Становится легче фантазировать, размышлять о смысле жизни.

Ритмическая — джазовая, роковая музыка активизирует левое полушарие головного мозга. Она прежде всего вызывает желание двигаться и ни о чем не думать. Примерно у пятой части людей такая музыка обуславливает веселое или даже

сверхвеселое настроение. У такого же количества людей, напротив, возникает чувство раздражения, тоски, тревоги, одиночества. У некоторых людей возникает чувство холода, и ни у кого — тепла. Формирующиеся при этом ассоциации носят в основном приземленный, бытовой характер. Как это и должно быть, при функциональном лидировании левого полушария облегчаются стереотипные двигательные операции, а ассоциации становятся конкретными, с низким уровнем обобщения понятий.

Существуют методики, позволяющие определить некоторые врожденные свойства личности, такие, как относительное преобладание второй или первой сигнальной системы, что, в свою очередь, связано с функционированием правого и левого полушарий мозга человека.

Данная типология связана с учением, согласно которому высшая нервная деятельность человека характеризуется наличием в ней двух сигнальных систем: первой сигнальной системы — образной, эмоциональной, и второй — связанной с отображением этих образов посредством слова — сигнала сигналов. Относительное преобладание первой сигнальной системы характеризует художественный тип, относительное преобладание второй — мыслительный тип, разное их представительство — средний тип людей.

Наличие двух сигнальных систем в психике человека связано с деятельностью правого и левого полушарий мозга, первое из которых преимущественно участвует в продуцировании образов и эмоций, а второе — слов и речи в целом. Относительное преобладание деятельности правого полушария мозга человека позволяет говорить о доминировании первой сигнальной системы, а преобладание левого полушария — о доминировании второй. Известно, что левое полушарие мозга управляет правой стороной тела человека, а правое — левой (так называемая асимметрия мозга).

Простейший тест для выявления относительного преобладания той или иной сигнальной системы состоит в неоднократном «схлестывании» или переплетении пальцев: если сверху всегда оказывается большой палец левой руки, то говорят об отнесении данного человека к художественному типу (первая сигнальная система); если сверху оказывается большой палец правой руки, то это указывает на мыслительный тип (вторая сигнальная система).

Отличительной особенностью «правополушарного» образного мышления считают способность целостно, в комплексе воспринимать предметы и явления с одновременной и моментальной обработкой многих параметров. «Левополушарное» же мышление наделяют способностью к последовательной обработке информации, когда познание происходит поэтапно и в связи с этим носит аналитический характер. Данное отличие было установлено еще И. П. Павловым, который писал, что «художников» захватывает действительность целиком, сполна, без всякого дробления и разъединения, а «мыслители» дробят ее и тем как бы умертвляют, делая из нее скелет, и затем только постепенно собирают ее части и стараются таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается.

Что касается неравнозначности структур и функций левого и правого полушарий головного мозга человека, то мнения большинства исследователей, занимающихся проблемами

функциональной асимметрии полушарий головного мозга, относительно компетенции двух полушарий при решении различных задач в основном сходны.

Левое полушарие отвечает за:

- формальные лингвистические операции, включая речь, синтаксический анализ и фонетическое представление;

- программирование артикуляционного аппарата и обладание тонкими программами различения временных последовательностей фонетических элементов и причинно-следственных связей, выражаемых синтаксическими средствами;

- различение времен глаголов, множественного и единственного числа;

- правильное понимание предложений со сложным синтаксисом или требующее значительной нагрузки на кратковременную память;

- различение причинно-следственных связей и временных последовательностей;

- последовательное, ступенчатое познание аналитического характера ;

- операции с цифрами и математическими формулами в пределах формальной логики и ранее усвоенных правил;

- специализацию на временных отношениях.

Правое полушарие отвечает за:

- определение принадлежности или непринадлежности геометрических или топологических фигур к наборам с неуказанным инвариантным знаком;

- узнавание звучащих слов, улавливание ассоциативных значений отдельных слов;

- восприятие многих предметов и явлений и мира в целом;

- определение ориентации и кривизны линий;

- различение многоугольников и неправильных очертаний;

- определение пространственной ориентации зрительных сигналов;

- нахождение сходств или различий между непрерывными или фрагментарными контурами;

- распознавание стереоскопических изображений;

- специализацию на пространственных отношениях.

Таким образом, очевиден тот факт, что не только в патологии, но и в норме правое и левое полушария функционируют, пользуясь отличными друг от друга стратегиями переработки информации. Это говорит об их различной когнитивной специализации.

В последнее время многие исследования продолжили и углубили учение о деятельности полушарий мозга человека. Обзор результатов этих исследований позволяет сделать вывод о двух различных типах мышления. Это различие сводится к принципам составления связного контекста из отдельных элементов информации; левополушарное мышление из этих элементов создает однозначный контекст, то есть из всех бесчисленных связей между предметами и явлениями оно активно выбирает только некоторые, наиболее существенные для данной конкретной задачи. Правополушарное же мышление создает многозначный контекст благодаря одновременному схватыванию практически всех признаков

и связей одного или многих явлений. Иными словами, логико-знаковое мышление вносит в картину мира некоторую искусственность, тогда как образное мышление обеспечивает естественную непосредственность восприятия мира таким, каков он есть.

Описанная концепция фундаментальных различий между лево- и правополушарной стратегией переработки информации имеет прямое отношение к формированию различных способностей человека. Так, для научного творчества, то есть для преодоления традиционных представлений, необходимо восприятие мира во всей его целостности, что предполагает развитие способностей к организации многозначного контекста (образного мышления). И действительно, существуют многочисленные наблюдения, что для людей, сохраняющих способность к образному мышлению, творческая деятельность менее утомительна, чем рутинная, монотонная работа. Люди же, не выработавшие способности к образному мышлению, нередко предпочитают выполнять механическую работу.

Отсюда ясно, как важно с ранних лет*правильно развивать оба полушария мозга.

Специализацию мозговых полушарий можно представить еще и так:

<i>Левое полушарие (бодрствование) преобладает сознательное</i>	<i>Правое полушарие (гипнотический транс) преобладает бессознательное</i>
вербальное	невербальное
логико-грамматическое	визуально-пространственное
рациональное	интуитивное
конкретное	абстрактное
аналитическое	синтетическое
управляемое	спонтанное
концентрированное	диффузное
напряжение	комфорт

Возникновение особых феноменов при гипнозе частично связано со специализацией мозговых полушарий.

В гипнотическом транс преобладает функционирование правого полушария.

Человек иным образом получает информацию: это повышает его психическую готовность и позволяет осуществить работу на бессознательном уровне.

GD

До недавних пор считалось, что все происходящее в психической и мыслительной деятельности человека полностью осознается им. Теперь общепризнанно, что в процессе мышления и в психической деятельности самосознание является лишь незначительной частью. Кроме открыто признаваемых нами причин, стоящих за нашими действиями, существуют еще тайные причины, в которых мы не способны признаться даже самим себе. Большинство наших действий обусловлено скрытыми двигателями, ускользающими от нашего наблюдения, и даже самый тонкий аналитик

чи, и писатели, и философы. Но это бессознательное было тайной за семью печатями, оно было окружено мифами и религиозными предрассудками, отдавалось в полное владение то ли богу, то ли дьяволу. Очевидное существование в человеке психически неопознанных явлений давало пищу для разных мистических учений. в состоянии подметить лишь небольшое число бессознательных двигателей, которым он повинует.

Едва лишь десятая часть ежедневного процесса мышления человека производится сознательно, остальная же мыслительная деятельность осуществляется на подсознательном уровне. Так называемое сознательное мышление является лишь вершиной айсберга, поднимающегося из глубин океана. Мы находимся как бы в темном лесу в беспросветную ночь, наши факелы бросают только незначительный круг лучей, вне которого более широкое кольцо полутеней, а далее идет уже непроглядная тьма. Между тем в этой-то тьме и полутенях совершается громадная работа, и ее результаты, когда это нужно, врываются в световой круг, называемый сознанием.

О существовании у человека бессознательной сферы деятельности давно, задолго до открытия З. Фрейда, догадывались и вра-

В животном мире всякое поведение можно описать инстинктами, чаще всего обусловленными физиологическими потребностями. По сути дела — это действия, непосредственно побуждаемые неуправляемыми мотивами.

Совсем иначе обстоит дело у человека. У него есть самосознание, некое «Я», центр его личности. Неотъемлемая часть деятельности человека — стереотипы и моральные нормы культурной среды, усвоенные в процессе социализации. Эти структуры подавляют одни мотивы человека и позволяют реализоваться другим. Так, путем подавления определенных мотивов, формируется человеческая деятельность. Сознание оказывается всего лишь всадником, который оседлал норовистое животное, укротил его, насколько возможно, и не дает ему бежать туда, куда хочется, — а только к цели. По этой причине часто поведение человека определяется не его сознательными планами, а борьбой его <<Я>> с бессознательными устремлениями организма.

Механизм подавления чуждых «Я» стремлений Фрейд назвал цензурой. Цензура — главное оружие «Я» в его борьбе с бессознательным, но оружие обоюдоострое. Все, что не соответствует морали общества, не допускается до сознания. Цензура вытесняет в подсознание все естественные животные мотивы, которые запрещены общественной моралью и приходят в противоречие с усвоенными идеологическими стереотипами. Человек не знает о существовании этих устремлений. Он думает, что в нем есть только то, что доступно его сознанию.

Но подавленные стремления никуда не исчезают. Они живут своей собственной жизнью, пытаются реализоваться, вырваться наружу, пробив стену психологической защиты — цензуру. И пробиваются в виде оговорок в речи, описок в письме, комплексов, невротических симптомов.

Описанный механизм в современной психоаналитике называется — Л, ют личностным бессознательным, поскольку оно оказыва-
142 Л является результатом собственной жизни каждого индивида.

Личностное бессознательное, хотя и значительно больше по объему, чем сознательное, но тем не менее и оно сильно уступает еще одной форме бессознательного, которую называют коллективным бессознательным. Последнее вмещает в себя результат жизни всей человеческой популяции, от момента ее формирования в глубинах дочеловеческих предков.

Проанализируем механизм коллективного бессознательного. Если с физиологической точки зрения наше тело является итогом всей человеческой эволюции, то то же самое можно сказать и о нашей психике, которая в определенной мере присуща всем людям, опосредуя их взаимодействие со средой обитания. Так как имелись постоянно повторяющиеся условия существования поколений, то возникли и типичные для всех биологических видов (в том числе и для человека) реакции, происходящие автоматически и называемые инстинктами. У человека соответственно имеются и общие всему живому инстинкты, и специфические человеческие бессознательные реакции на среду обитания, будь то физические явления, другие люди или собственные психофизиологические состояния. Универсальные прообразы, проформы поведения и мышления составляют коллективное бессознательное, как систему установок и реакций, которая незримо определяет жизнь человека.

В сравнении с животными человек наделен сознанием, благодаря чему он свободен от чисто инстинктивных реакций на мир. Сознание опосредует его отношение с окружающим миром, что открывает огромные возможности, но вместе с тем ведет и к опасности отрыва сознания от «жизненных корней».

Животные полностью погружены в бессознательную жизнь, им нет нужды прибегать к сознательной регуляции поведения, и они не могут «сойти с ума», поскольку у них его просто нет. Человек первобытного общества лишь в незначительной мере отрывался от «матери-природы». С развитием сознания эта пропасть все более углублялась, и человек вынужден был приспосабливаться не только к внешнему, но и к собственному внутреннему миру, то есть ему нужно было постоянно восстанавливать равновесие, гармоническое соотношение с унаследованными им из прошлого бессознательными детерминантами поведения и мышления.

Дикарь сохранял гармонию с помощью мифологии, магии, ритуалов, причем мифологическое мышление еще не знало дифференциации на субъекта и объекта, внешнего и внутреннего, физического и психического. Современное же человечество, отказавшееся от мифологических представлений, насчитывает лишь несколько столетий.

Ориентация современного человека исключительно на сознательное поведение породила и новый тип мышления — логическое. Такое мышление протекает в суждениях, оно словесно, требует усилия воли. Оно утомляет человека. Логическое мышление есть инструмент и порождение культуры. С ним в первую очередь связаны наука, техника, промышленность — орудия контроля над реальностью. В малоразвитых обществах и поныне логическое мышление слабо заметно.

Ненаправленное, интуитивное мышление представляет собой поток образов, а не понятий. Оно не утомляет человека. Стоит лишь расслабиться, и мы теряем нить логического

рассуждения, переходя к естественной для человека игре воображения. Такое мышление непродуктивно для приспособления к внешнему миру, поскольку уходит от реальности к фантазиям. Оно сродни сновидениям. Зато оно необходимо для художественного творчества, мифологии, религии.

Все те творческие силы, которые современный человек вкладывает в науку и технику, человек древности посвящал мифам и религии. Благодаря этому мы стали богатыми в познаниях, но бедными в мудрости. Подлинными источниками мудрости продолжают оставаться для нас лишь сновидения, когда контроль логического мышления ослабевает и мы снова имеем возможность войти в утраченный для нашего сознания фантастический мир.

Психика человека есть целостность, единство сознательных и бессознательных процессов. Она является саморегулирующейся системой, в которой происходит постоянный обмен энергией между сознанием и его противоположным полюсом — коллективным бессознательным. Энергия рождается из противоречий, из борьбы двух противоположностей, как Инь из Ян и наоборот. Обособление какой-либо из этих двух частей психики ведет к утрате энергетического равновесия. Когда сознание стремится обособиться от бессознательного (что происходит, например, у европейских народов последних столетий), бессознательное стремится к «компенсации» себя. Вторжения коллективного бессознательного способны приводить не только к психозам, но и к всевозможным лжепророчествам, к «инфляции» сознания всякого рода «вождей», становящихся «носителями» сверхчеловеческих сил.

«Черная благодать бесноватости» какого-нибудь фюрера и высшие достижения художественного или религиозного творчества при этом бывают обусловлены единым источником. Все различие состоит лишь в том, что у подлинного пророка сознание не поглощается бессознательными образами, а, напротив, символически перерабатывает их. Лжепророк же отождествляет свое сознание с бессознательным образом и становится по другую сторону морали, сознательного выбора, становясь марионеткой бессознательных сил.

Любая религия сродни мифологии, а потому она является разновидностью коллективного бессознательного. Из этого понятно, что религия вечна, она просто необходима всему современному человечеству как мостик, способный поддерживать устойчивый энергетический баланс между все возрастающим уровнем сознания и сдающим свои позиции коллективным бессознательным. Религия несет в себе две функции — спасителя души и регулятора психического здоровья. Обществу, лишенному «защитных стен» религиозных символов, вполне реально может угрожать безумие.

Проблема бессознательного психического является одной из самых сложных и трудных проблем, возникавших когда-либо перед науками о природе человека. Представители различных специальностей заинтересованы в изучении бессознательного психического — психологи, философы, психоневрологи, педагоги, психолингвисты, нейрофизиологи и др.

В 1895 году Фрейд уехал в Париж, где слушал в Сальпетриере лекции Шарко, под впечатлением которых он по возвраще-

ся гипнотерапией больных, страдавших неврозами. Они разрабатывают особый метод гипнотерапии. В состоянии гипноза пациент должен был вспомнить и рассказать о травмировавших его событиях, которые вызвали заболевание. Когда пациент в состоянии гипноза вспоминал эти события, симптомы заболевания исчезали или ослабевали. Этот факт послужил основанием к разработке теории катарсиса (по-древнегречески значит очищение), согласно которой воспроизведение в памяти и эмоциональной сфере («отреагирование») забытой психической травмы может избавить больного от невротического синдрома, вызванного этой травмой.

Однажды как-то еще Бернгейм внушил своему испытуемому, что после того, как тот будет выведен из гипнотического транса, он должен взять зонтик одного из гостей, открыть его и пройтись дважды взад и вперед по веранде. Проснувшись, этот человек взял, как ему внушили, зонтик. Правда, он не открывал зонт, но вышел из комнаты и дважды прошелся из конца в конец по веранде, после чего вернулся в комнату. Когда его попросили объяснить свое странное поведение, он ответил, что «дышал воздухом», настаивая, что имеет привычку иногда так прогуливаться. Но когда затем его спросили, почему у него чужой зонтик, он был крайне изумлен и поспешно отнес его на вешалку. Таков эффект постгипнотического внушения, в котором сразу обращают на себя внимание: 1. Инструкция — цель, которую испытуемый получает в условиях гипнотического состояния. 2. Та же самая инструкция — цель, которую он, находясь в постгипнотическом сознании, реализует, сам того не осознавая. 3. Противоречивость этого его постгипнотического сознания, что выражается в рационализации им не столь уместного в данном случае поступка.

Пожалуй, как раз это последнее обстоятельство и вызвало особое удивление Фрейда, благодаря которому, в отличие от Шарко, Бернгейма и прочих гипнологов своего времени, он сумел в дальнейшем обнаружить «скрытое лицо» бессознательного. Так возникло понятие «бессознательное». Фрейда поразило именно факт постгипнотического состояния, что человек что-то делает по причине, самому ему неизвестной, а впоследствии приводит, причем оставаясь совершенно искренним, правдоподобные объяснения своим несообразным поступкам. Не так ли и другие люди, спрашивает Фрейд, находят «причины» своих действий? Хотя давно было замечено Фрейдом, что объяснения, которые люди делают своим поступкам, не всегда заслуживают доверия. Фрейд делает это наблюдение краеугольным камнем теории человеческого поведения. Он стал искать ключи к кладовой психологии бессознательного.

Первый ключ, которым он уже пользовался, был гипноз.

Вслед за гипнозом Фрейд находит второй ключ в тайники бессознательного — «трансфер».



Во время гипнотического сеанса, который проводил Фрейд, одна из пациенток, пробудившись от гипнотического сна, бросилась ему на шею, что дало Фрейду повод допустить наличие «третьей фигуры» между врачом и его больным — феномена трансфера, как сугубо своеобразной формы проявления межличностных отношений, обнаруживающихся в гипнозе. Феномен «трансфера» (перенесение) заключается в том, что пациент бессознательно

переносит на врача свои бессознательные желания, сохранившиеся с детских лет.

Фрейд по этому поводу говорил: «Я был достаточно трезв душевно, чтобы не объяснить этот поступок моей непреодолимой привлекательностью, и я полагал, что понял природу мистического феномена, скрытого за гипнозом. Чтобы его устранить или изолировать, я должен был распрощаться с гипнозом» (Бессознательное. Т. 2. Тбилиси, 1978).

Установив перенос бессознательных детских влечений с тех лиц, которые некогда их вызывали, на терапевта, врач мог обнажить смысл этих переживаний, довести их до сознания больного, помочь тем самым их избежать, освободиться от них (благодаря тому, что стал понимать, что же его мучает).

Трансфер, вслед за гипнозом выступил как еще один способ проникновения в область подавленных, вытесненных влечений.

Однажды Фрейд столкнулся с пациенткой, которая в бодрствующем состоянии, беспрепятственно изливая свои чувства и мысли, избавилась от невротического расстройства. Фрейд, анализируя этот случай, изобретает совершенно новый метод, который стал «основой основ» его психоанализа. Этот метод оказался третьим ключом в руках Фрейда, который стал называть его «свободными ассоциациями».

Понятие «ассоциации» можно встретить у Платона и Аристотеля. Закон образования ассоциаций веками считался главным законом психологии. Он гласил, что любые объекты, которые воспринимал человек одновременно, впоследствии, появляясь по одному, могут вызывать воспоминания о другом. Так взглянув на какую-либо вещь, человек вспоминает ее отсутствующего владельца, поскольку эти два объекта воспринимались одновременно, в силу чего между их следами в мозге упрочилась связь — ассоциация.

Фрейд решил вывести ассоциации из-под контроля сознания. Они должны стать свободными. Так появилась на свет знаменитая «психоаналитическая кушетка». Пациент располагается на кушетке, кресло врача — позади, так, что встреча взглядом исключена. Это необходимо для раскрепощения психики: в позиции лицом к лицу человек неизбежно усиливает контроль над потоком сознания. 3. Фрейд просил пациента говорить все, что приходит в голову, не отмечая нелепостей, глупостей и непристойных мыслей, «выплескивать» свои ассоциации, какими бы странными возникающие мысли ни казались.

Для многих это оказалось трудно, и они молчали и уверяли, что им «ничего не приходит в голову». В этих случаях, когда пациент испытывал замешательство, начинал запинаться, повторял несколько раз одно и то же слово, жаловался на то, что не в состоянии припомнить что-либо, Фрейд, анализируя эти реакции, приходил к выводу, что это плохо осознаваемая ложь. Больной, сам того не подозревая, сопротивляется некоторым своим тайным мыслям, притом сопротивляется не умышленно. Таким путем Фрейд пришел к идее «цензуры» в психике человека.



Еще раз подчеркнем, что такая особая, обладающая большой энергией сопротивляемость, открытая Фрейдом, явилась важным новым словом в понимании устройства челове-

ской психики. Выявилась удивительная сложность этого устройства, присутствие в его работе особого внутреннего «цензора», о котором самому человеку неизвестно.

Сам человек, считал Фрейд, не имеет перед собой ясной картины сложного устройства собственного внутреннего мира со всеми его подводными течениями, бурями, взрывами. И здесь на помощь приходит психоанализ с его методом «свободных ассоциаций».

Человеческая жизнь полна конфликтов, трагедий и драм. Наше сознание — не простой созерцатель этой драмы, безучастный к ее исходу. Оно ее активное «действующее» лицо. Сознание вынуждено выбирать и накладывать вето, защищать от влечений и мыслей, способных (как, например, при тяжелом заболевании или душевном конфликте) сделать жизнь несносной и даже погубить личность. Именно личность, как особую психическую целостность, даже при сохранении ее физического существования.

Четвертый ключ, который открывал (как считал Фрейд) «царскую дорогу к бессознательному», — был анализ сновидений человека. Фрейд написал книгу «Толкование сновидений», в которой говорит о том, что сновидения не что иное, как код потаенных желаний, и они в сновидениях проявляются в различных символах и образах. Он подробно описывает технологию анализа сновидений. Анализируя взаимодействия бессознательного с сознанием, Фрейд создает теорию о слоистом структурном строении психики человека.

Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886-1950) прожил яркую и неординарную жизнь. Будучи гимназистом, он исключается из гимназии в 1905 году за участие в митинге против самодержавия и сдает экзамены на аттестат зрелости экстерном. Затем продолжает образование в Лейпциге у знаменитого психолога В. Вундта. В 23 года защищает докторскую диссертацию при университете в Галле (на немецком языке). После революции становится одним из основателей Тбилисского университета, организует Институт психологии, становится его директором, академиком...

Огромной заслугой Узнадзе перед современной психологией является в первую очередь то, что во времена мрачного террора в стране за учение Фрейда и психоанализ он продолжал исследовать глубинные, бессознательные процессы в человеческой психике. Для того, чтобы не раздражать цензоров фрейдистским термином «бессознательное», он вводит в психологию понятие «установка».

Согласно учению Д. Н. Узнадзе, сфера действия бессознательного психического настолько широка, что она лежит в основе всей активности личности, как внутренней, так и внешней. В человеческой активности, согласно Узнадзе, бессознательное психическое действие проявляется в виде установок.

СЮ

Предлагаю вам, уважаемый читатель, провести один из классических опытов по выработке установки. Если вы возьмете три шара или мяча: два, например, диаметром 6 см, а один — 12 см. Размеры даны примерные. Затем предложите знакомому оценить равенство этих мячей. Он скажет, что два мяча равные по размеру, а один большой. Попросите испытуемого сесть, закрыть глаза, положить руки на колени ладонями вверх, и скажите ему инструкцию типа: «Сравните эти два мяча по величине на ощупь. Если вы почувствуете, что больший по объему мяч находится

в правой или левой руке, то скажите: „в правой или „в левой , глаза не открывать». Затем вы даете в левую руку мяч больший, а в правую — меньший. Когда испытуемый определит, в какой руке больший мяч, вы снимаете их и через три секунды даете мячи опять — больший мяч в левую руку, а меньший — в правую. Таким образом предъявляете мячи 5-10 раз. На 10-й раз вы подаете в руки два одинаковых по размеру мяча. Одинаковые мячи вы предъявляете 5 раз, и ваш испытуемый, ощупывая их, с закрытыми глазами будет говорить, что он чувствует в правой руке мяч, больший по объему, а в левой меньший. Если испытуемый откроет глаза, то убедится, что мячи одинаковые по размеру, но, закрыв глаза, опять будет в правой руке чувствовать шар, больший по размеру.

Это состояние называется контрастной иллюзией. Д. Н. Узнадзе это состояние определил как готовность к привычному способу реагирования, т. е. как установку. Установки можно вызывать в различных органах чувств, или, как говорят психологи, установки бывают различных модальностей: аудиальные (вырабатываемые на слух, звук), тактильные (осозательные), визуальные (зрительные) и кинестетические (двигательные).

Установки имеют следующие характеристики:

1. Возбудимость фиксированной установки. То есть сколько установочных предъявлений (неравные мячи) требуется испытуемому, чтобы возникла иллюзия? Некоторым людям и 5 предъявлений достаточно, другим и 20 мало.
2. Прочность фиксированной установки. Сколько раз при предъявлении равных мячей возникает контрастная иллюзия? В каком по счету предъявлении человек может стряхнуть с себя иллюзорное восприятие неравенства? Одному достаточно 5 предъявлений, а другому — 20. Иллюзия может «перескакивать» то слева, то справа, один из равных мячей кажется «больше». Это показатель пластичности установки.
3. Вариабельность установки. Есть люди, у которых один и тот же эксперимент в разные дни вызывает одинаковое количество иллюзий. Но, оказывается, есть люди, у которых прочность иллюзий сегодня одна, а завтра другая. Они говорят: фиксированная установка вариабельна.

От характера работы установок зависит и характер человека. Например, если установка «возбудима» (легкое возникновение иллюзий), то эти люди чаще всего вспыльчивые, экспансивные.

У кого низкая возбудимость, то они инертны, пассивны. Если установка «динамична» (иллюзии не застревают, долго не задерживаются), значит, человек умеет приспособиться к окружению, выносив в конфликтах.

Если «статична» установка, прочные иллюзии долго не проходят, тогда наоборот. Человек неуживчив, легко ломается в конфликтах. Если установка «вариабельна», то человек непоследователен и импульсивен.

Установки бессознательны и формируются под влиянием среды. Именно таким образом фиксируются наши стереотипы жизни, —ц\ Существует множество различных бессознательных установок, которые определяют наше поведение.

В исследованиях Узнадзе встречается описание явления, стоящего за первичной установкой. Он описывает поведение человека, внезапно испытывавшего жажду. «Скажем, я чувствую сильную жажду и в этом состоянии я прохожу мимо места продажи прохладительных напитков, мимо которого, впрочем, мне приходилось проходить ежедневно по несколько раз. На этот раз я чувствую, что вид напитков привлекает, как бы тянет к себе. Подчиняясь этому влечению, я останавливаюсь и заказываю себе воду, которая кажется сейчас мне наиболее привлекательной. Лишь только я удовлетворяю жажду, вода сейчас же теряет для меня привлекательную силу, и если я в таком состоянии прохожу около того места, оно остается вне моего интереса, или же бывает, что я его не замечаю вовсе».

Явление «внушения» со стороны предметов нам всем известно. Предметы притягивают нас к себе и побуждают к определенной деятельности.

Иногда и потребность и сам ее предмет не осознаются человеком, но тем не менее властно определяют его поступки, «притягивают» человека к себе. Так, герой романа «Преступление и наказание» Раскольников, намеревавшийся пойти в полицейскую контору, вдруг находит себя у того места, где им было совершено убийство старухи-ростовщицы.

«В контору надо было идти все прямо и при втором повороте взять влево: она была уже в двух шагах. Но, дойдя до первого поворота, он остановился, подумал, поворотил в переулок и пошел обходом через две улицы, — может быть, без всякой цели, а, может быть, чтобы хоть минуту еще потянуть и выиграть время. Он шел и смотрел в землю. Вдруг как будто кто шепнул ему что-то на ухо. Он поднял голову и увидел, что стоит у того дома, у самых ворот. С того вечера он здесь не был и мимо не проходил.

Неотразимое и необъяснимое желание повлекло его».

Читая, мы видим и чувствуем, как какая-то непонятная сила влечет Раскольникова к месту преступления, и она, эта сила, словно действует помимо него.

Два описанных примера отличны, но в них есть общая особенность, которая и становится центром исследований Д. Н. Узнадзе. При наличии некоторой потребности, предмет, могущий удовлетворить индивида, влечет его к себе и побуждает совершить действие, «требуемое» этим предметом и приводящее к удовлетворению потребности.

В одном случае этот предмет — стакан воды, а в другом — место преступления. В первом примере состояние, вызванное потребностью и ее предметом, осознается, а во втором примере скрыто от человека.

Но в обоих случаях специфическое состояние, возникшее у субъекта, при наличии потребности и ее предмета, выражается в направленности, готовности к совершению определенной деятельности, отвечающей потребности, т. е. установки.

В понимании Д. Н. Узнадзе «первичная установка» выражается в конкретном психологическом явлении — феномен «побуждающего характера» предметов.



Этот феномен может вызывать импульсивные установки, которые переходят в импульсивное поведение. Примеры действия импульсивных установок встречаются буквально на каждом шагу. Вы пишете статью, а рядом стоит тарелка с яблоками

или лежит пачка сигарет. Время от времени вы, не отрываясь от работы, машинально протягиваете руку и берете яблоко или закуриваете сигарету. В том случае, если условие, способное удовлетворить потребность, находится перед нами в стандартной ситуации, мы почти никогда специально не задумываемся, что предпринять: «Сами условия ситуации диктуют нам, что надо делать» (Узнадзе Д. Н. Формы поведения человека // Психологические исследования. М., 1966).

Любое импульсивное поведение осуществляется под влиянием актуального импульса сиюминутной потребности и отвечающего ей предмета, диктующего, в буквальном смысле этого слова, что нужно делать.

Стакан воды, стоящий на кафедре, «внушает» лектору, почувствовавшему жажду, взять и выпить его, не прерывая хода своих рассуждений.

Если вы сыты, но чувствуете приятный запах лакомства, то этот продукт «внушает» вам ложный аппетит, и вы его покупаете.

Любая женщина, занятая многочисленными домашними делами, в момент появления недостаточно знакомого человека машинально поправляет волосы, направляясь навстречу гостю. Заядлый курильщик, увлеченный разговором, механически будет курить столько раз, сколько будут протягивать ему сигареты.

Многие установки помогают нам жить автоматически в стандартных ситуациях. В этот момент индивидуальные установки не мешают нам думать о других проблемах. Например, у молодого человека, собирающегося на свидание с любимой девушкой, никак не надевается ботинок, и все его усилия оказываются тщетными. Тогда, порядком разнервничавшись, он начинает разбираться, в чем дело, и с досадой обнаруживает, что, увлекшись мечтой о встрече с любимой девушкой, он упорно пытался натянуть ботинок своего брата. Препятствие, возникшее при надевании ботинка, парализует установку, направленную на встречу с девушкой, возникает в сознании потребность узнать причину задержки.

Наши установки могут проявляться и в оговорках, обмолвках и ошибочных действиях. Так, З. Фрейд в одном из своих исследований рассказывает о председателе, который открывает не предвещающее ему ничего хорошего заседание словами «объявляю заседание закрытым» (вместо «открытым»), не замечая при этом обмолвки. Эта обмолвка приоткрывает то значение, которое собрание имеет для председателя.

Или еще один пример. Юноша, расставшийся с любимой девушкой, начинает встречаться с другой. Оживленно беседуя с ней о чем-то, он несколько раз называет ее именем той девушки, с которой встречался раньше. Его новая знакомая вспыхивает и заявляет: «Ты вовсе не меня любишь». И сколько бы ни оправдывался юноша, утверждая, что просто оговорился, она проницательно увидела то реальное значение, которое она имеет для юноши, «увидела» ту смысловую установку, которая прорвалась на поверхность в виде обмолвки.



Смысловая установка представляет собой выражение личностного смысла в виде готовности к определенной деятельности. Эта функция может непосредственно проявляться в общей смысловой окраске различных действий, входящих в состав

деятельности, выступая в виде «лишних» движений, смысловых обмолвок и оговорок.

Следующий уровень установочной регуляции — цель действия. Цель, будучи представлена в форме образа осознаваемого предвидимого результата, актуализирует готовность субъекта к ее достижению и тем самым определяет направленность данного действия. Под целевой установкой и понимается готовность субъекта совершить прежде всего то, какую цель он поставил при решении определенной задачи. Одним из наиболее впечатляющих примеров силы действия целевой установки остается случай с охотником, описанный К. Марбе. В поздний вечерний час охотник с нетерпением подстерегал в засаде кабана. И вот наконец долгожданное событие произошло, листья кустарника качнулись, и... грянул выстрел. Охотник кинулся к подстреленному «кабану», но вместо кабана он увидел девочку. Сила целевой установки, готовность увидеть именно то, что он ожидал и хотел увидеть, была столь велика, что чувственное содержание, возникшее в процессе восприятия объекта (девочки), преобразовалось в иллюзорный образ кабана (Натадзе Р. Г. Воображение как фактор поведения. Тбилиси, 1972).

В обычной жизни часто встречаются случаи «самостоятельного» проявления целевой установки в форме тенденции к завершению прерванных действий. Подобные проявления целевой установки были открыты и исследованы Б. В. Зейгарник на материале запоминания прерванных и законченных действий. Испытуемым предлагали в беспорядке совершать различные действия, причем одни действия им давали довести до конца, а другие прерывали. Выяснилось, что прерванные действия запоминаются примерно в два раза лучше, чем законченные. В классических экспериментах Б. В. Зейгарник был установлен тот фундаментальный факт, что предвосхищаемая субъектом цель действия продолжает оказывать влияние и после того, как действие прервано, выступая в виде устойчивой тенденции к завершению прерванных действий.

Этим феноменом интуитивно пользуются писатели и хорошие лекторы. Писатель, желая, чтобы его читатель захотел прочесть вторую, еще не опубликованную часть книги, старается «оборвать» изложение на самом интересном месте. Лектор, стремящийся, чтобы его слушатели глубже поняли проблему, не «разжевывает» ее до конца, а прерывает лекцию, вынуждая тем самым слушателей самим попытаться решить или обдумать эту проблему. Если слушатель выходит с лекции в состоянии прерванного действия и имеет установку на поиск решения поставленной проблемы, то, значит, лекция удалась.

Любой план своего поведения мы разбиваем на операции, которые помогают нам достичь намеченную цель. Готовность к осуществлению определенного способа действия понимается как операциональная установка.

В повседневной жизни операциональные установки действуют и привычных стандартных ситуациях, целиком определяя работу «привычного», по выражению Д. Н. Узнадзе, плана поведения.

После того, как человек многократно выполнял один и тот же акт в определенных условиях, у него при повторении этих л=д^ч условий не возникает новая установка, а актуализируется 11 51 J

ранее выработанная установка на эти условия (Узнадзе, 1961). Воспользуемся образным примером П. Фресса, чтобы проиллюстрировать эту мысль: контролер на станции метро после многократного предъявления билетов ожидает вновь увидеть билет, а не стакан с аперитивом, т. е. при встрече с пассажиром у него каждый раз на основе прошлых воздействий актуализируется готовность действовать именно по отношению к билету.

Если вы рискнете в час пик предъявить контролеру похожую на билет бумажку, то убедитесь в том, что установка, вылившись в операцию, будет по своему содержанию соотнесена именно с билетом, а не с бумажкой. Иными словами, выражение операциональной установки будет обусловлено «образом действия», принятым в данной ситуации.

Разнообразные фиксированные социальные установки также могут выступать как операциональные установки. Очень удачный пример действия социальных фиксированных установок, актуализирующихся в стандартных ситуациях, можно увидеть в произведении Л. Н. Толстого «Анна Каренина»: «Жизнь Вронского тем была особенно счастлива, что у него был свод правил, несомненно, определявших все, что должно и не должно делать. Свод этих правил обнимал очень малый круг условий, но зато правила были несомненны, и Вронский, никогда не выходя из этого круга, никогда ни на минуту не колебался в исполнении того, что должно. Правила эти несомненно определяли, что нужно заплатить шулеру, а портному не нужно, что лгать не надо мужчинам, а женщинам можно, что обмануть нельзя никого, но мужа можно, что нельзя прощать оскорблений, но можно оскорблять, и т. д. Все эти правила могли быть неразумны, но они были несомненны, и, исполняя их, Вронский чувствовал, что он спокоен и может высоко носить голову» (Л. Н. Толстой. Собр. соч. М., 1963. Т. 8. С. 324).

Эти правила, нормы оценок и отношений внедряются в сознание человека и, выступая в форме отвечающих стандартному кругу условий операциональных установок, руководят человеком в повседневной жизни и избавляют от необходимости всякий раз решать, как надлежит действовать в той или иной уже встречавшейся ситуации. Достаточно, опираясь на прошлый опыт, отнести встретившуюся ситуацию к определенному классу, и «срабатывают» соответствующие установки.

Эти установки будут операциональными — по их месту в деятельности и отвечающими усвоенным социальным нормам (пример с Вронским) — по их содержанию. Операциональные установки обычно осознаются лишь в тех случаях, когда они нарушаются.

Так, главный персонаж романа Ф. М. Достоевского «Идиот» — князь Мышкин вместо того, чтобы небрежно бросить свой узелок швейцару, заводит с ним обстоятельную беседу в «людской», чем сначала приводит в недоумение самого швейцара, а затем и княгиню Мышкину. Нарушение принятых норм мешает швейцару, «человеку с намеком на мысль», решить, как себя вести с князем. Подобное нарушение правил и вытекающих из них установок на определенное поведение в данной ситуации расценивается и швейцаром, и княгиней как событие из ряда вон выходящее, о чем недвусмысленно дается понять князю Мышкину.

Согласно учению Д. Н. Узнадзе, бессознательное психическое состоит из множеств установок. Он смог экспериментально показать их формирование и некоторые из них классифицировать.

Итак, в самых общих чертах вы познакомились с этой классификацией установок — первичной, целевой, импульсивной, смысловой и операциональной. Но ни в коем случае не следует представлять эти установки, как этажи, надстроенные друг над другом и лишенные каких бы то ни было отношений между собой.

Все установки находятся в постоянном взаимоотношении друг с другом и влияют друг на друга. Каждая установка стремится реализовать свою целевую потребность, и каждая из них имеет свой установочный операциональный способ ее реализации. Эти установки, стремясь к своей цели, действуя, наступают друг на друга. Таким образом, может возникнуть противоречие, конфликт, который из бессознательного может перейти в сознание.

Например, увидев на улице симпатичную незнакомую девушку, молодой человек хочет подойти и познакомиться, но в его круге такой поступок будет расценен как неприличный. В этой ситуации действует несколько установок, между которыми складываются определенные отношения. Прежде всего это целевая установка, проявляющаяся во вполне осознанном намерении молодого человека познакомиться с девушкой. Она актуализирует, с одной стороны, различные операциональные социальные установки, усвоенные в прошлом в виде социальных норм поведения в подобных ситуациях, с другой стороны, она приводит в действие смысловую установку, выражающую реальное отношение молодого человека к вставшей перед ним цели. В зависимости от смысловой установки фиксированные социальные установки могут либо блокироваться, и тогда молодой человек решится подойти к девушке, либо реализоваться в действие, и тогда он пройдет мимо.

Описанная ситуация, конечно, упрощена, но благодаря такому упрощению в ней удастся увидеть то, как установки других уровней под влиянием целевой установки вплетаются в контекст действия и определяют его ориентацию.

Наши старые установки могут оказывать свое действие на новые. Например, у курильщика появилась целевая установка, которая проявилась в осознанном желании бросить курить. Он сознательно принимает решение, что завтра больше курить не будет.

Утром старая операциональная фиксированная установка актуализирует у него в сознании желание закурить, и он берет сигарету. Но «целевая установка» опять анализирует в сознании курильщика мотив бросить курить, например: «Я бросил курить! Все, я не курю!». Курильщик убирает сигарету. В этот момент «старая установка» диктует противоположную мотивацию: «Кто сразу бросает курить? Сразу бросать курить вредно! Давай будем отвыкать постепенно». Эти две установки находятся в конфликте друг с другом, а сознание курильщика, его «Я», должно поддержать одну из них. Если «Я» курильщика не актуализирует мотив «бросить курить», то «старая привычка» курить остается.

Итак, между установками различных уровней складываются определенные взаимоотношения. Мышление среднего человека подобно обезьяне, которая прыгает и бежит между

конфликтующими установками и принимает зачастую «импульсивные» решения. Люди смотрят на мир сквозь очки, стекла которых затемнены светонепроницаемой пленкой «старых установок» (догм, знаний, устаревших предрассудков и т. д.).

Д. Н. Узнадзе в связи с этим писал: «Старая установка продолжает свое существование в определенной качественности установок настоящего».

Эта глубокая мысль создателя теории установки показывает нам, что «старые установки», или, как их называют в школе Д. Н. Узнадзе, «установки на прошлое», оказывают существенное влияние на «новые установки», или «установки на будущее».

Но существуют творческие установки, которые могут организовать и интегрировать деятельность конфликтующих между собой! установок. Формирование подобных установок — это, по-видимому, одна из важнейших функций вашего бессознательного. Такая интеграция дает человеку духовную силу, творческий потенциал. Творческие установки выражают в жизнедеятельности человека его личностный смысл, придают устойчивый характер и помогают преодолеть многие трудности в жизни человека, создают в сознании индивида духовный самоконтроль и ведут его к самосовершенствованию.

К пониманию этого, правда в неясной форме, неоднократно уже приходили лучшие умы прошлого. Известный римский философ Луций Анней Сенека, не сомневаясь, утверждал: «Сколько человек прожить хочет — может». Интересно подчеркнуть, что спустя столетия к этому же выводу пришел Гёте. По поводу смерти одного знакомого он писал: «Вот умер З., едва дожив до 75 лет. Что за несчастные создания люди — у них нет смелости прожить дольше. Главное, надо научиться властвовать над самим собой».

На симпозиуме по бессознательному было отмечено, что внушаемость человека и его гипнабельность зависят от неосознаваемой психологической установки. Именно возникновение неосознаваемой психологической установки на внушаемость оказывает непосредственное и глубокое влияние на гипнабельность. Но до тех пор, пока положительная установка на внушение не исключит в сознании индивида мотивы поведения, противоречащие процессу внушения, гипнотического эффекта не будет.

Под влиянием положительной установки на внушение бессознательно срабатывает механизм, исключаящий поведение, противоречащее этой установке. Именно тогда отпадает под влиянием этой установки последний мотив, определяющий контроль за своим поведением, наступает гипнотическое состояние, при котором словесная информация, поступающая от гипнотизера, воспринимается без критики сознания индивида.

Установка на внушение является реорганизатором психологических установок личности, которые в дальнейшем не только способствуют достижению гипнотического состояния, но и активно участвуют в самом процессе создания этого состояния.

Итак, психоанализ — учение З. Фрейда — и теория неосознаваемой психологической установки Д. Н. Узнадзе выступают на сегодня как наиболее обобщенные направления научной мысли о бессознательном психическом. Они приводят к выво-

ду о том, что сознание индивида вовсе не является феноменом, исчерпывающим психологическую сущность и способ проявления психических особенностей человека. Все личностные качества индивида имеют бессознательную причину.

Оба эти направления считают, что бессознательное психическое управляет всеми фундаментальными измерениями человека во всех аспектах. Управление осуществляется бессознательно или может реализоваться через сознание. Бессознательное есть неустрашимое начало всего общественного бытия человека, а не одной только его индивидуальности.

А теперь я расскажу вкратце о самых последних исследованиях человеческой психики, которые выполнил великий русский гипнолог Л. ГГ. Гримак, наш современник, в области экспериментальной психофизиологии СК:

«Экспериментальная психофизиология накопила богатый фактический материал, который всесторонне характеризует возможности центральной нервной системы, проявляющиеся в бодрствующем состоянии и еще в большей степени — в гипнозе.

Исследователями давно было замечено, что мысленное воспроизведение пережитой в прошлом ситуации, сопровождавшейся значительными вегетативными сдвигами, способно и в настоящем вызывать аналогичные реакции.

Так, И. М. Сеченов описал человека, который, находясь в теплой комнате, мог вызывать «гусиную кожу» при представлении о холоде. В основе такого воспроизведения, по мнению И. М. Сеченова, лежит «столько же реальный акт возбуждения центральных нервных аппаратов», как и при реактивном внешнем влиянии, в данный момент на сенсорные системы. Поэтому, пишет И. М. Сеченов, «между действительным впечатлением с его последствиями и воспоминанием об этом впечатлении со стороны процесса в сущности нет ни малейшей разницы» [270, с. 68].

И. Р. Тарханов (1881, 1904) приводит случаи ускорения или замедления сердечной деятельности при произвольном воспоминании (воображении) различных приятных и неприятных чувств или аффектов.

R. Menzies (1937) описал субъекта, у которого при мысленном представлении о теплоте или холоде возникали соответствующие изменения температуры кожи рук. Th. K. Barber, K. W. Hahn (1962) показали, что мысленное представление о потере кожной чувствительности может также подавить сосудистую реакцию на раздражение холодом (погружение в холодную воду), как и внушение в гипнозе.

Б. Л. Радзиховский (1951) на основании специальных экспериментов пришел к выводу, что посредством мысленного представления темноты невозможно вызвать расширение зрачков. Однако А. Р. Шахнович и В. Р. Шахнович (1954) добились противоположных результатов. Предлагая испытуемым живо представить жизненные ситуации с участием таких раздражителей, как темнота, свет, звук, боль, они установили, что представление темноты или звука сопровождается расширением зрачков, тогда как представление светового раздражения — сужением. Авторы отмечают, что исследуемые ими реакции зависели от предшествующего жизненного опыта и возраста испытуемых. Зрачковые реакции

при мысленном представлении светового воздействия наблюдались даже у тех больных, у которых безусловная реакция на свет обычно отсутствовала. Несовпадение результатов приведенных выше исследований могло быть вызвано подбором неоднородного в типологическом отношении контингента испытуемых или же различиями в методике экспериментов.

В опытах Хадгинса (C. V. Hydgins, 1933) только одна испытуемая могла произвольно сужать и расширять зрачки. Аналогично в опытах И. И. Короткина (1964) у испытуемых мыслительного типа не наблюдалось изменений двигательных реакций при попытках представить себя в раннем возрасте. Проводя исследования на лицах художественного типа (актерах), он ставил перед ними ту же задачу после того, как у них были выработаны условные рефлексы (мигательные и двигательные). На этом контингенте испытуемых было установлено, что в бодрствующем состоянии и при воображаемом более молодом возрасте выработанные у них условные рефлексы усиливались. Представление состояния усталости или же мысленное перевоплощение в более пожилой возраст приводило к торможению не только условных, но и безусловных рефлексов. При этом наблюдалось ослабление как возбудительных, так и тормозных процессов (особенно их сложных форм). Применение специальных тестирующих раздражений позволило выявить возможность очень тонкой второсигнальной регуляции тонуса коры головного мозга при переживании различных психических состояний. Так, применявшиеся раздражители вызывали у «молодых» торможение условных рефлексов, а у «стариков» — растормаживание. Условные рефлексы у «усталых и слабых стариков» падали в большей степени, чем у «нормальных стариков». Сами изменения высшей нервной деятельности не осознавались испытуемыми, однако они ясно ощущали, насколько полно им удавалось перевоплотиться в заданный образ.

Эти и многие другие факты позволили использовать указанную физиологическую закономерность как специальный методический прием, посредством которого изучаемые реакции вызываются преимущественно через вторую сигнальную систему в бодрствующем состоянии.

Е. Вебер (E. Weber, 1910), а позже В. Я. Гольтбург (1936) показали, что под влиянием мысленного представления о работе определенным образом изменяется функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В. В. Ефимов с сотрудниками (1936) специально занимались изучением вопроса о мысленном воспроизведении различных функциональных состояний. Было установлено влияние воображаемой физической работы на здорового взрослого человека по различным показателям: по величине газообмена (В. В. Ефимов, А. Д. Жучкова, 1937), кровяного давления, пульса, моторной хронаксии, чувствительности зрения (С. И. Казиминова, 1936). В результате была прослежена известная зависимость величины функциональных изменений от интенсивности воображаемой физической нагрузки (В. В. Ефимов и Ф. Ф. Гетманов, 1955). Выявлены специфичность этих изменений при мысленном воспроизведении прежних состояний, а также различия наблюдаемых показателей при умственной, физической и воображаемой работе.

Н. В. Савина (1952) изучала при помощи рентгенокимографии влияние воображаемой физической нагрузки у бегунов на функцию сердечно-сосудистой системы.

Физиологические особенности проявления воображаемых движений изучали Джекобсон (E. Jacobson, 1930), Р. П. Ольянская (1934), Л. Л. Васильев и Г. Ю. Белицкий (1944), А. В. Пенская (1953).

Было показано, что имеются существенные физиологические проявления соответствующих идеомоторных реакций, в том числе и по данным электроэнцефалограммы (М. С. Бычков, 1953). Заслуживают также внимания исследования А. Н. Крестовникова (1951), посвященные влиянию воображаемых действий на возбудимость коры головного мозга.

Продолжением работ в этом направлении явились эксперименты Н. Р. Богуша и Л. И. Валигуры (1960), поставивших вопрос: будут ли у спортсменов заметно изменяться эмоциональное состояние и физиологические функции организма перед определенными действиями, если условия их выполнения и их значение меняются только в воображении? Оказалось, что в тех случаях, когда спортсмены, находясь в полном покое, воображали, что выполняют прыжки в длину в условиях обычной тренировки, увеличение частоты их пульса было значительно меньшим, чем тогда, когда они мысленно представляли выполнение тех же упражнений на соревновании.

В последние годы влияние мысленного представления на электрофизиологическую активность и вегетативные сдвиги исследовали К. Н. Slatter (1960), Th. K. Barber, K. W. Hahn (1962), E. Damaser et al. (1963), R. Rabkin (1963) и др.

Большая работа по исследованию особенностей воспроизведения эмоционально значимых ситуаций была проведена М. Н. Валуевой (1967). Группу испытуемых составили 45 учащихся театральных студий, обладающих развитой способностью к образному, чувственно-непосредственному мышлению, поскольку лица художественного типа, как показано в исследованиях И. И. Короткина (1964), отличаются особой яркостью представлений. Изучая возможности произвольной регуляции вегетативных функций, М. Н. Валуева пришла к выводу, что наиболее надежно активируют вегетативные функции те мысленно воспроизводимые ситуации, которые действительно имели место в прошлом. Если же представляемых эмоционально окрашенных ситуаций в прошлом опыте у испытуемых не было, реакции оказывались слабыми и угасали после одной-трех проб.

Метод, применявшийся во всех перечисленных выше работах, можно назвать репродукцией психических состояний в бодрствующем состоянии. Несмотря на то что этот метод отличается сравнительной простотой и потому является широкодоступным, следует иметь в виду и его очевидный недостаток. Он выражается в том, что в бодрствующем состоянии следовые реакции не могут достаточно сильно активироваться, так как кора головного мозга одновременно получает множество более сильных реальных раздражений, отрицательно индуцирующих и без того относительно слабые следовые очаги возбуждения.

Отмеченный неблагоприятный момент устраняется, если «воспоминание» или «представление» происходит в гипнотическом состоянии. В этом случае создается достаточно глубокое

торможение коры головного мозга, на фоне которого путем внушения можно сохранять расторможенными только те ее участки, в которых оживляются нужные функциональные связи.

Известно, что З. Фрейд (1895, 1923) в самом начале своей исследовательской и лечебной деятельности совместно с И. Блейером использовал гипноз для выявления патогенеза некоторых истерических реакций. С этой целью больного вводили в гипнотическое состояние, в котором с помощью целенаправленного внушения он мог припомнить обстоятельства, давшие повод к возникновению истерических симптомов. В бодрствующем состоянии сделать этого не удавалось.

О том, что метод растормаживания следовых реакций в гипнозе достаточно эффективен, свидетельствуют и некоторые другие наблюдения. Так, Х. Каммель (Ch. Cummel, 1969) сообщает о том, что метод «растормаживания в гипнозе» он применял с целью дифференцирования функциональных амнезий от органических. Когда у катапультировавшегося летчика наступила ретроградная амнезия, необходимо было решить, явилась ли она следствием эпилептического припадка, возникшего в полете, или же результатом сильного аффекта. После двенадцати сеансов гипноза летчику удалось последовательно восстановить ход событий в аварийном полете. Это помогло доказать, что в данном случае амнезия была обусловлена сильным аффективным возбуждением в момент опасной ситуации.

Несколько раньше этот метод применялся Е. Х. Крамером (E. H. Cramer, 1964) при расследовании причин авиакатастроф, когда у членов экипажа развивалась амнезия. Аналогичным образом в гипнозе может быть произведено восстановление забытого испытуемым языка (R. Reiff, M. Scheerer, 1959). Приведенные примеры свидетельствуют о том, что в гипнотическом состоянии при определенных условиях растормаживаются и активизируются даже те следовые процессы, которые, казалось бы, безвозвратно вытеснены из памяти. Следовательно, надо ожидать, что активизация в гипнозе действенных энграмм, связанных с событиями и образами большой значимости, будет проявляться значительно сильнее, чем это имеет место в бодрствующем состоянии.

Метод воспроизведения ранее пережитых человеком состояний посредством внушения может быть назван репродукцией психических состояний в гипнозе. Его исторические корни уходят в далекое прошлое учения о гипнотизме. Собственно, всякое внушение в гипнозе является в определенной степени репродукцией психического состояния, так как реализуется у находящегося в гипнозе субъекта лишь на основе его жизненного опыта, имеющегося запаса представлений, переживаний, знаний. Нельзя внушить человеку то, о чем он не имеет никакого представления.

Воспроизведение в гипнозе ранее пережитых психических состояний, а именно истерических симптомов, впервые было осуществлено Шарко в 1887 г. Крафт-Эбинг (1889) произвел известные гипнотические опыты с внушением различных возрастов. Он считал, что при этом происходит «действительное вызывание прежних (индивидуальных) личностей», т. е. перевоплощение личности. В то время такая точка зрения вызвала большую дискуссию и резкую критику, так как многие полагали, что здесь

имеет место «игра» на основе внушения (L. Loewenfeld, 1922, 1929) или просто «притворство, симуляция» (H. Jolly, 1894).

Для более детального анализа опытов с внушенными возрастaми К. И. Платонов и Е. А. Приходившей (1930) повторили опыты Крафт-Эбинга на трех испытуемых, применив для их обследования ряд психологических тестов, позволяющих оценивать степень интеллектуального развития и показатели других психических функций. Авторы пришли к выводу, что при внушении в коре мозга происходит действительное оживление прежних динамических структур, относящихся к соответствующему более раннему периоду жизни испытуемых. Были подтверждены объективность и достоверность воспроизводимых в гипнозе имевшихся ранее психических и физиологических реакций. На фоне общей заторможенности коры мозга в гипнозе подобные реакции, как указывают авторы, воспроизводятся легко и беспрепятственно. Комплексный раздражитель в виде словесного указания «вам столько-то лет» чисто рефлекторным путем оживляет целую констелляцию энграмм раздражений, полученных испытуемым в прошлом. Посредством словесного раздражителя создается доминанта определенного содержания, которая и формирует поведение испытуемого на основе активизации следов его прошлого.

О. А. Долин (1962) в своих ранних исследованиях, проведенных при участии И. П. Павлова, внушал одной из больных различные возрасты в периоде от двух до тридцати лет. При этом все поведение больной точно соответствовало внушенному возрасту и объективировалось образцами рисунка, лепки, письма ит. п. Содержание написанного отражало события, действительно имевшие место в том возрастном периоде, который воспроизводился в эксперименте. Характерно, что если во внушенном возрастном периоде было пережито какое-либо патологическое состояние, то оно также воспроизводилось.

Несколько позже аналогичные исследования с последовательным физиологическим анализом были проведены Ф. П. Майоровым и М. М. Сусловой (1947). Испытуемой в возрасте 47 лет внушались ее предыдущие возрасты (1 год, 2, 3, 5, 14, 16, 35 лет), а также последующие, еще не пережитые ею (70 и 75 лет). Результаты этих экспериментов показали, что испытуемая легко воспроизводила пережитые ею возрасты, за исключением очень ранних, которые воспроизводились труднее. Внушение же еще не пережитых возрастов реализовалось лишь в общих чертах. Авторы указывают, что гипнотическое внушение является адекватным методом для экспериментального исследования высшей нервной деятельности человека.

Анализируя данные этой группы исследований, А. Г. Иванов-Смоленский (1952) отмечает, что внушение в гипнозе уже пережитых возрастных периодов выявляет запечатленный в мозговой коре реальный индивидуальный опыт личности. Внушение же возрастов, превышающих возраст испытуемого, вызывает лишь приблизительные внешние подражания соответствующему возрасту на основе тех представлений, которые имеются у человека в данный момент. Таким образом, можно сказать, что энграммы психических состояний, обусловленных различными возрастными периодами, оказываются достаточно стойкими и легко активизируются внушением в гипнозе, вызывая четкие психофизиологические

проявления. Внушение же состояний еще не пережитых возрастов опирается лишь на индивидуальные представления данного образа и потому реализуется в меньшей степени.

Опыты с внушением различных возрастных периодов в 1925 г. привели К. И. Платонова (1930) к мысли о возможности репродукции в гипнозе перенесенных ранее патологических синдромов. При этом он исходил из предположения о динамической природе неврозов, как и самих истерических явлений. Характерно, что репродукция прошлого болезненного состояния возникала не в результате внушения в гипнотическом состоянии тех или иных симптомов, а под влиянием внушения того периода времени, который соответствовал заболеванию (например: «Сегодня декабрь 1923 года. Проснитесь!»). По пробуждении у испытуемого воспроизводилась клиническая картина имевшегося в то время заболевания. Аналогичным путем, под влиянием соответствующей словесной инструкции, репродуцированный синдром снимался без следа и без спонтанного проявления в дальнейшем. Проявления этих состояний можно было воспроизводить повторно.

Наблюдения П. К. Булатова и П. И. Буля (1953) показали возможность воспроизведения в гипнозе припадка бронхиальной астмы. П. И. Буль (1959) вызывал днем у 16-летнего юноши в гипнозе ночной спонтанный автоматизм (лунатизм). Для этого делалось следующее внушение: «Воспроизведите все события вашего последнего приступа». Усыпленный поднимался с постели, с закрытыми глазами ходил по комнате, брал с полки одну из книг, клал ее на стул около своей постели и ложился сам. По словам присутствовавшего при этом отца юноши, была в точности воспроизведена картина бывшего ночью приступа. При этом ни о спонтанном, ни о репродуцированном в гипнозе приступе юноша ничего не помнил. А. Б. Горбачев (1955) с помощью внушения в гипнозе воспроизводил у больных эпилепсией судорожные припадки с соответствующими сдвигами электрической активности коры головного мозга, отвечающими этому состоянию. М. Л. Линецкий (1957) посредством словесного внушения воспроизводил перенесенные ранее мажоритарные приступы.

В начале нашего столетия большую сенсацию в медицинских кругах произвели сообщения о возможности вызывания словесным внушением в гипнозе различных трофических изменений кожи: синяков, озноблений, волдырей от ожогов и пр. Эти сообщения были встречены с недоверием. Однако многочисленные опыты, проведенные с тщательным медицинским контролем, не оставили никаких сомнений в такой возможности.



П. П. Подъяпольский (1903, 1909, 1924) неоднократно путем внушения в гипнозе вызывал ожоги второй степени с явлениями отслойки эпидермиса и образованием пузырей с серозным содержимым. Подобные же опыты проводили Д. А. Смирнов (1924) и В. Н. Финне (1928). Ф. Геллер и И. Г. Шульц (F. Heller, J. H. Schultz, 1909), А. Кронфельд (1927), В. А. Бахтияров (1928, 1929), И. С. Сумбаев (1928, 1950) описывают опыты, в которых у испытуемых в гипнозе путем словесного внушения вызывались подкожные кровоизлияния как следствия мнимого ушиба. Говоря о результатах такого рода экспериментов, И. С. Сумбаев подчеркивает, что в гипнозе у испытуемого могут быть вызваны только те трофические из-

менения кожи, которые имели у него место ранее. Характерно, что внушенный ожог не всегда совпадает с местом прикосновения к коже испытуемого, а при повторных опытах появляется, кроме того, покраснение кожи в местах прежних реальных ожогов. Внушение соответствующего эмоционального состояния способствует более полной реализации вызываемых трофических изменений кожи.

А. М. Зайцев (1904) воспроизводил в гипнозе такие трофические изменения кожи, как эритемы, сыпи, пустулы с геморрагическим содержимым и пр., которые тоже бесследно исчезали под влиянием контрвнушений. Внушения имевшихся в прошлом кожных заболеваний описаны А. И. Картамышевым (1942, 1953, 1958). Таким путем ему удавалось не только приостанавливать появление дерматозов, но и вызывать их со всеми сопутствующими явлениями (в несколько меньшей степени) в заранее определенный постгипнотический период. Основываясь на результатах этих экспериментов, он пришел к выводу, что большая часть первичных элементов при кожных заболеваниях имеет центральное происхождение. К аналогичному выводу пришел и П. Гордон (P. Gordon, 1963), анализируя опыты, в которых внушением в гипнозе повторно вызывались негерпетические пузырьки на коже. Эта группа исследований достаточно демонстративно показывает, что активизирование соответствующих следовых реакций (энграмм) в гипнозе в одинаковой степени затрагивает все функциональные уровни организма, вплоть до биохимического, и может вызывать даже органические изменения.

Метод внушения в гипнозе нашел широкое применение для изучения физиологических изменений в организме при различных эмоциональных состояниях. Этому способствовало еще и то обстоятельство, что находящийся в гипнозе человек представляет собой идеальный объект для регистрации физиологических показателей, а внушаемые Эхмоции легко «дозируются» и устраняются.

Первые систематические исследования внушенных в гипнозе эмоциональных состояний были проведены И. Льюисом (J. Luis, 1884), а их результаты обобщены в монографии «Экспериментальный гипноз».

А. Ф. Лазурский (1900), исследовавший внушенные в гипнозе эмоциональные состояния, указывал, что этот метод представляется чрезвычайно удобным для подобного рода исследований. Одним из характерных признаков реализации внушения эмоций он считал «соответствующую игру мимических мышц, а также изменение частоты и формы пульсовых волн». Изменения дыхательных движений признавались им не столь характерными и постоянными. Он отмечал, что пульс и дыхание реагируют «возбуждающим образом» независимо от того, какая эмоция была внушена испытуемому.

Большая работа в этом направлении была проведена В. М. Бехтеревым (1905). В результате многочисленных исследований он пришел к выводу, что внушенные настроения и эмоции легко реализуются даже в сравнительно слабых степенях гипноза, изменяя соответствующим образом характер дыхания и сердцебиения. Особенно ярко эти реакции проявляются при внушении отрицательных эмоций: страха, гнева, обиды и т. и. Положительные эмоциональные состояния сопровождаются менее выраженными физиологическими реакциями.

В. В. Срезневский также изучал физиологические сдвиги при страхе и испуге, применяя с этой целью внушение соответствующих эмоций в гипнозе. «Есть все основания считать,— писал он,— что под влиянием внушений в гипнозе различных эмоций (чувствований) физиологические реакции, развивающиеся в организме, соответствуют в полной мере тем, которые возникают в связи с переживаниями в действительной жизни» (1926, с. 21). Этим же методом широко пользовался Е. Вебер (E. Weber, 1910) для изучения влияния аффективных реакций на сердечно-сосудистую систему.

Внушенные в гипнозе эмоциональные состояния и сопровождающие их различные функциональные отклонения разносторонне изучались многими авторами.

В. Н. Мясичев (1929) повторил эксперименты В. М. Бехтерева и В. М. Нарбута (1902) по исследованию степени кожной болевой чувствительности под влиянием соответствующего внушения, регистрируя при этом изменения частоты пульса, дыхания, зрачковых реакций. Он пришел к выводу, что при внушенной анестезии кожи болевая чувствительность в соответствующих участках значительно снижается или даже исчезает полностью.

И. М. Невский и К. З. Зрячих (1929) изучали влияние внушенных в гипнозе положительных и отрицательных эмоций на силу мышц и нашли, что отрицательные эмоции уменьшают ее на 39% (по сравнению с бодрствованием), тогда как положительные — увеличивают на 30% относительно мышечной силы, проявляемой в гипнозе (по сравнению с бодрствованием она уменьшается на 30%). Д. И. Шатенштейн (1939) подтвердил, что внушенное в гипнозе повышение или понижение работоспособности не только реализуется в видимом эффекте работы, но и отражается на газообмене. Он отмечал, что те испытуемые, у которых в неглубоких стадиях гипноза не вызываются галлюцинации, совершенно непригодны для этих опытов. Такие же опыты, но с отрицательным результатом, несколько раньше проводили Е. Граф и Л. Мейер (E. Grafe, L. Meier, 1923). Не исключено, что ими было нарушено именно то условие, на которое указывал Д. И. Шатенштейн.

Аналогичные опыты А. К. Поплавского (1956) показали, что вызванные в гипнозе положительные эмоции повышают мышечную работоспособность от 10 до 42%, тогда как отрицательные уменьшают ее на 12-17%. Он отмечает, что положительные эмоции, кроме того, способствуют более интенсивному восстановлению мышечной работоспособности, понижают максимальное и повышают минимальное артериальное давление, уменьшают частоту пульса. Отрицательные же эмоции, наоборот, замедляют восстановление мышечной работоспособности, повышают максимальное артериальное давление, увеличивают частоту пульса на 2-5 ударов в минуту.

Близки к этим работам экспериментальные исследования И. И. Короткина и М. М. Сусловой (1956), изучавших изменение условных и безусловных рефлексов, а также уровня работоспособности испытуемых при внушении им различных возрастных периодов. Исследования проводились на трех испытуемых в сомнамбулической стадии гипноза и позволили получить ряд интересных данных.

Оказалось, что внушение в гипнозе старческого возраста, как и внушение глубокого сна, приводит к значительному снижению величины условных и безусловных мигательных рефлексов вплоть до полного их торможения. Аналогичные результаты вызывает внушение неработоспособного состояния. Характерно, что торможение, вызываемое внушением старческого возраста, как и другие виды торможения, имеет тенденцию углубляться при повторении опытов.

При внушении самых ранних возрастов (1-2 года) наблюдается значительное торможение условно-рефлекторной деятельности, хотя и менее сильное, чем при внушении глубокого старческого возраста. Внушенные же состояния бодрости и повышенной работоспособности сопровождаются значительным увеличением условных и безусловных рефлексов относительно их исходного уровня. При этом степень их увеличения варьирует в некоторых пределах в зависимости от функционального состояния центральной нервной системы в момент внушения. В заключение авторы делают вывод, что реакции организма на внушенные состояния носят системный характер и в них вовлекаются все анализаторы.

В плане наших исследований очень важным является подмеченное в этих экспериментах свойство внушаемых психических состояний как бы закрепляться, «дооформляться» в процессе повторных воздействий. По всей вероятности, в условиях достаточно полного торможения реальной импульсации происходит своеобразная «автостабилизация» внушенного образа, в результате чего его психофизиологическая действенность со временем повышается.

В более поздней работе (И. И. Короткий, Т. В. Плешкова, М. М. Сулова, 1962) была показана возможность изменять путем внушения уровень функционирования и отдельных анализаторов, в частности слухового.

Эти работы наводят на мысль, что функциональные резервы органов чувств являются очень значительными и в случае необходимости могут быть эффективно использованы.

И. Вайтгорн, Г. Ландгольм и Г. Гарднер (J. C. Whitehorn, H. Lundholm, G. E. Gardner, 1930) установили, что в тех случаях, когда испытуемый переживает в гипнозе аффект страха, у него повышается основной обмен. Другие эмоции этих изменений не вызывают. Влияние внушенных эмоций на газообмен исследовал также Ю. А. Поворинский (1940). У испытуемого определялся исходный уровень газообмена, затем ему внушались различные эмоциональные переживания, как приятные (слушание любимых музыкальных произведений), так и неприятные (экзамен, зубная боль и т. п.). Оказалось, что отрицательные эмоции вызывают значительно большее повышение газообмена, чем положительные. Особенно значительные сдвиги газообмена имели место при внушении болевых ощущений (зубная боль, предстоящая хирургическая операция и пр.). В этих случаях у некоторых испытуемых газообмен повышался на 300% по отношению к исходным данным. Несколько позже Ю. А. Поворинский (1949) исследовал влияние внушенных эмоциональных состояний на сосудодвигательные реакции методом плетизмографии. Было обнаружено, что внушаемые эмоции очень тонко отражаются на сосудистом тоне, тогда как действие безусловных раздражителей в этом случае

бывает значительно ослабленным. При отрицательных эмоциональных переживаниях наступает сужение кровеносных сосудов, нарушается ритм пульсации и дыхания. К этому же выводу пришли в результате своих исследований Г. Г. Козловский и Г. Ф. Рудь (1958). С. Я. Кофман (1939) установил, что внушенные в гипнозе эмоции радости и страха вызывают резкое нарастание венозного давления.

А. И. Картамышев совместно с А. Г. Хованской (1941) изучал изменения капиллярного кровообращения в различных стадиях гипноза при внушении неприятных переживаний. Было обнаружено, что у испытуемых в первой стадии гипноза капилляры находятся в легком спастическом состоянии, ток крови замедляется. Во второй стадии отмечено наступление незначительного спастического сокращения сосудов и ускорение тока крови. При наступлении третьей стадии все описанные явления выступали значительно отчетливее, иногда ток крови прерывался вследствие полного спазма капилляров. Под влиянием отрицательных эмоций наблюдалось дальнейшее усиление спастического сокращения сосудов.

В. М. Гаккебуш (1926) наблюдал через 45-60 мин. после внушения испытуемым отрицательных эмоциональных переживаний увеличение содержания сахара в крови. А. И. Картамышев (1941) обнаружил, что психические переживания влияют на содержание сахара в коже больных, а при гипнотических состояниях имеется склонность к снижению количества лейкоцитов в периферической крови. При внушении в состоянии гипноза отрицательных эмоций количество лейкоцитов увеличивается.

А. И. Маренина (1952, 1952а, 1956) установила, что объективными признаками внушенных эмоциональных состояний могут служить биопотенциалы коры головного мозга, записанные при внушенных сновидениях, вызывающих переживание положительных или отрицательных эмоций. Энцефалографические исследования достаточно демонстративно определяют различия в характере биотоков мозга в бодрствующем состоянии, в гипнозе и при внушении неприятных сновидений, сопровождающихся чувством страха. И. Е. Вольперт (1966) подтверждает, что, когда у испытуемых, погруженных в гипнотический сон, возникали эмоционально насыщенные, в частности неприятные, сновидения, на ЭЭГ наблюдалось учащение ритма и увеличение амплитуды колебаний. Внушенные положительные эмоции не меняют характера биопотенциалов или же меняют его в очень слабой степени. Это говорит о том, что динамика основных корковых процессов при отрицательных эмоциях протекает в условиях большего напряжения биохимических и биоэлектрических процессов.

Появившиеся в зарубежной литературе сообщения свидетельствуют о том, что методы экспериментальной гипнорепродукции начинают использоваться в фармакологических и биохимических исследованиях. С. Фогель и А. Гоффер (S. Fogel, A. Hoffer, 1962) описывают случай, когда методом внушения в гипнозе им удалось снизить токсические явления, вызванные приемом препарата ЛСД-25. Кроме того, спустя три недели они смогли полностью воспроизвести синдром интоксикации этим препаратом с последующим его устранением путем контрвнушения.

Группа авторов (Е. J. Pinter, G. Peterfy, J. M. Cledhorn, C. J. Pattee, 1967) описывают эксперименты, в которых 17 здоровым испытуемым внушали в гипнозе состояние тревоги. Внушенное эмоциональное напряжение приводило к отчетливому повышению содержания свободных жирных кислот в плазме крови: оно достигало максимума через 10-15 мин. после начала внушения и сохранялось на этом уровне в течение 65 мин. Предварительное внутривенное вливание пропанола — вещества, блокирующего бетаадренергические рецепторы, — полностью подавляло этот эффект.

В некоторых чисто психологических исследованиях метод внушения в гипнозе применялся для формирования у испытуемого необходимой мотивации. Г. Лананский и Р. Брайтбилл (H. S. Lanansky, R. Brightbill, 1964), формировавшие положительную мотивацию внушением в гипнозе, а также посредством денежного вознаграждения, установили, что такого рода стимулы сами по себе не снижают порога узнавания слов.

В заключение обзора литературы следует указать на некоторые общие закономерности формирования внушенных психических состояний в гипнозе, рассматриваемые в монографии И. Горвая «Гипноз в лечении» (J. Horvaj, 1959). Здесь, в частности, отмечается, что в гипнозе нельзя внушать непосредственно тот или иной вегетативный синдром. Эмоциональное состояние может быть вызвано прямым или косвенным путем. Значительно труднее, утверждает автор, добиться соответствующего эмоционального состояния, непосредственно внушая то или иное переживание, тогда как косвенный путь (внушение определенной эмоционально значимой ситуации) всегда дает положительные результаты. Особенно яркие эмоциональные реакции наблюдались в тех случаях, когда внушаемые действия вступали в противоречие с логикой. Так, например, описывается случай, когда у испытуемого развился значительный испуг после того, как ему было внушено отсутствие третьего лица, а затем он услышал голос этого человека в непосредственной близости.

Приведенные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что в основе явлений, наблюдаемых при репродукции психических состояний в гипнозе, лежит действительное, объективное воспроизведение процессов и состояний, имевшихся ранее в прошлом. Это значит, что центральная нервная система продолжает сохранять в более или менее заторможенном виде, в виде следов, всю последовательность ранее пережитого в системах корково-подкорковых ассоциаций. Целенаправленное внушение в гипнотическом состоянии способствует временному восстановлению, функциональному оживлению соответствующих энграмм. Вовлечение в процесс репродукции всех систем организма на всех его уровнях, вплоть до видимых морфологических изменений в тканях (волдырь от внушенного ожога, кровоизлияние от мнимого ушиба ит. п.), свидетельствует о том, что воспроизводимые функциональные изменения адекватны ранее перенесенным реальным.



Следовательно, психические состояния, формируемые методом гипнорепродукции, необходимо рассматривать как реальные отражения психофизиологических изменений в организме, соответствующих реальным условиям прошлого. Сам же метод гипнорепродукции является объективным методом ретроспективного

изучения психофизиологических реакций человека. Однако воспроизводимые реакции и состояния не являются простым зеркальным отражением тех реакций и состояний, которые ранее имели место в действительности. Можно полагать, что именно этим объясняются отдельные противоречивые результаты экспериментов у некоторых авторов. Причиной здесь могут быть не только различия в первичном реагировании испытуемых, но и изменение их «отражательной способности» в данный период. Представляется, что изучение закономерностей воспроизведения в гипнозе перенесенных ранее реакций и состояний могло бы стать предметом большого самостоятельного исследования. Нет сомнения в том, что исходное функциональное состояние организма, а также ряд других факторов, безусловно, находят свое отражение в силе и характере воспроизводимых реакций и психических состояний.

Анализ литературных данных показывает, что все возможные виды вмешательства¹ для целенаправленного изменения состояний в гипнозе (в постгипнотическом периоде) можно подразделить на три группы: репродукционные, депривационные и активационные воздействия.

1. Репродукционные воздействия. В данном случае воспроизводятся состояния, ранее уже переживавшиеся испытуемым реально. С этой целью в гипнозе активируются имеющиеся у человека энграммы состояний в их первоначальном (гипнорепродукция) или несколько измененном виде (репродуктивное внушение). В последнем случае в гипнозе также активируются реальные следовые реакции и состояния, но при этом посредством внушения изменяется какой-либо параметр времени или место действия (например, ранее пережитое действие кратковременного раздражителя произвольно удлиняется).

Эта группа воздействий включает все виды репродукций в гипнозе: пережитых возрастов, перенесенных ранее заболеваний (в том числе трофических изменений кожи), эмоциональных реакций и т. п. Мы считаем, что сюда необходимо относить все случаи внушений в гипнозе, которые апеллируют к прямому жизненному опыту испытуемого. Именно на этом принципе строились проведенные нами исследования, связанные с воспроизведением эмоциональных реакций у парашютистов.

Поэтому применение метода прямого внушения может быть оправдано в целях изменения психических установок испытуемого лишь в тех случаях, когда эти изменения не находятся в прямом противоречии с его личностными особенностями и основываются если не на его непосредственном личном опыте, то хотя бы на достаточно ясном представлении о сущности внушаемого.

2. Депривационные воздействия. В этом случае осуществляется целенаправленное выключение большей или меньшей части притока афферентной импульсации (снижение или полное выключение функции одного или нескольких рецепторных аппаратов) или же внушается нарушение каких-то уже сложившихся связей в системе «личность — среда — общество». Указанные воздействия могут вызывать состояния, объединяемые термином «фрустрация» (Н. Д. Левитов, 1964).

Примером депривационных воздействий в гипнозе может быть внушенная потеря слуха, зрения и кожной чувствительности. Широко известно обезболивающее действие специальных внушений в гипнозе, дающее возможность проводить под гипноанестезией серьезные полостные операции.

В наших исследованиях к депривационным воздействиям следует отнести внушения, направленные на снижение чувствительности в сфере гравитационного анализатора, что в свою очередь вызывает субъективное ощущение пониженной весомости тела.

¹ Здесь и далее под термином «вмешательство» имеется в виду воздействие посредством внушения в гипнозе.

Подробно специфика этих воздействий излагается ниже.

3. Активационные воздействия. Здесь предполагается внушенное повышение чувствительности тех или иных сенсорных систем или же активация психических функций. Сюда относятся случаи внушения различного рода гиперестезий, активации физической выносливости, ускоренного хода времени, активирующей роли внушенного образа (В. Л. Райков, 1969, 1972) и т. п.

Все перечисленные методы воздействий в гипнозе исследовались нами в целях определения их эффективности для формирования моделей состояний человека как в гипнозе, так и в постгипнотических периодах различной длительности.

Психологические модели состояний человека рассматриваются нами как частный случай биологического моделирования, которое относится к группе методов, допускающих использование материальных моделей. При этом модель одновременно выполняет роль объекта исследования, заменяющего натуральный объект, и роль специфического средства экспериментального исследования. Это предполагает решение специальной задачи об основаниях для переноса информации, полученной при изучении модели, на натуральный объект (В. А. Штофф, А. К. Астафьев, 1969). Интерпретация данных, установленных в биологическом модельном эксперименте, требует выявления особенностей оригинала и черт его сходства с моделью.

Для сохранения модельного отношения существенно необходимо сходство модели и оригинала по структуре и функции. Проведение модельного эксперимента требует специального исследования характера отношений между моделью и оригиналом и обоснования последующей экстраполяции данных, полученных при изучении модели, на оригинал.

Наши исследования и были, в частности, посвящены выяснению сходства и различия между оригинальными психическими состояниями, формирующимися в бодрствующем состоянии под влиянием тех или иных реальных воздействий, и «психологическими моделями» тех же состояний, получаемыми методом их репродукции в гипнозе. Кроме того, для формирования моделей психических состояний намечалось изучить действенность некоторых разновидностей использовавшегося нами метода гипнорепродукционного моделирования.

нталь-



Известно, что изучение психических состояний в экспертной психологии связано с большими методическими трудностями, которые не всегда позволяют добиться адекватности

формируемых психических состояний, возможности их длительного поддержания во времени. Следует учитывать и то обстоятельство, что осознание себя объектом исследования может коренным образом видоизменять характер психического состояния испытуемого.

Преимущество метода гипнорепродукции аукционного моделирования состоит в том, что указанные недостатки здесь устраняются полностью или же сводятся к минимуму. Кроме того, находящийся в гипнозе субъект представляет собой идеальный объект для регистрации физиологических показателей. Формирование психических состояний методом постгипнотической реализации позволяет также всесторонне исследовать любые психические и локомоторные функции.

Возможность повторного формирования психических состояний у одного и того же испытуемого значительно расширяет диапазон экспериментального применения данного метода, позволяет проследивать эволюцию психических состояний с учетом этого фактора. Важнейшей предпосылкой адекватности моделируемых психических состояний является тот факт, что при этом активируются следы реальных воздействий и тех энграмм центральной нервной системы, в которых запечатлены синдромы ответных реакций организма на соответствующие воздействия (К. И. Платонов, 1962; К. М. Быков, 1974; О. А. Долин, 1935, 1962).

Разумеется, наличие известной предпосылки еще не означает, что в любом случае будет иметь место ее полная реализация. Адекватность указанных «психических моделей» определяется прежде всего репродуктивными свойствами центральной нервной системы. Целесообразно поэтому рассмотреть психофизиологические предпосылки для гипнорепродукции, а также экспериментальные работы некоторых авторов, позволяющие хотя бы предварительно выявить черты сходства «психических моделей» с их оригиналами.

Метод гипнорепродукции психических состояний основывается на репродуктивных свойствах нервной системы, связанных с функционированием всех видов памяти, но преимущественно ее сенсорного, эмоционального и кинестетического типов. Репродуктивные процессы, происходящие в центральной нервной системе человека, включают прием, обработку, сохранение и выдачу информации, т. е. свойства памяти. В самом общем виде память как психический процесс есть способность сохранять информацию о сигнале после того, как его действие уже прекратилось.

Функция памяти по отношению к организму как адаптивной системе может выступать в различных качествах. Так, под влиянием входных сигналов система может на значительное время изменять свои параметры или структуру. При повторении такого сигнала система реагирует изменением своего состояния. В этом случае функция памяти состоит лишь в изменении реакции системы на повторяющиеся сигналы (Т. Буллок, 1961; В. Л. Рыжков, 1965; В. В. Дергачев, 1967).

Для того же чтобы воспроизвести повторяющийся сигнал, система должна обладать более сложными механизмами памяти.



Данные о процессах памяти получают на основе результатов воспроизведения. Следует, однако, иметь в виду, что качество воспроизведения может нарушаться вследствие воз-

никновения «помех» на предыдущих этапах приема и переработки информации.

В настоящее время различают две фазы памяти: лабильную, в которой энграмма сигнала удерживается в форме реверберации нервных импульсов, и стабильную, в которой сохранение следа сигнала происходит за счет структурных изменений биохимического состава элементов нервных клеток (П. Б. Невельский, 1965; Е. Н. Соколов, 1969). Специальные экспериментальные исследования (Е. Н. Соколов, 1969) с учетом названных фаз памяти позволяют выделить три типа следовых реакций, которые характеризуются следующими проявлениями.

а) Сохранение повышенной возбудимости в течение 15-30 сек. • после окончания действия предыдущего стимула. При повторении сигналов с меньшими интервалами следовые эффекты суммируются, приводя к сокращению латентных периодов, повышению надежности обнаружения сигналов и снижению вариативности параметров условных и ориентировочных реакций.

б) Сохранение на длительный срок следа наносимого раздражителя в виде «нервной модели стимула» (А. Г. Воронин и Е. Н. Соколов, 1962). Этот след обеспечивает избирательное подавление ориентировочных реакций и избирательное усиление условных реакций. Важным параметром, фиксируемым «нервной моделью стимула», является временная последовательность сигналов.

в) Запечатление после однократного предъявления «заданного эталона», удерживаемого в памяти без повторения. Эффект запечатления, названный И. С. Беритовым (1947) «психонервным комплексом представления», обладает чертами устойчивой образной памяти и играет ведущую роль в индивидуальном поведении высших организмов (И. С. Беритов, 1964).

Так как основные закономерности процессов запечатления, вскрытые в работах И. С. Беритова, имеют непосредственное отношение к нашим исследованиям, перечислим наиболее важные из этих закономерностей:

— уже однократное воздействие внешней обстановки запечатлевается в виде целостного «психонервного комплекса представления»;

— этот «психонервный комплекс» чрезвычайно легко репродуцируется под влиянием лишь одного компонента соответствующей внешней обстановки или сходного с ним внешнего раздражителя, или даже спонтанно — в результате «самовозбуждения» соответствующих элементов;

— существует возможность репродукции данного «психонервного комплекса» в течение многих дней и недель, несмотря на постоянную его изменчивость;

— для указанного комплекса характерна высокая двигательная активность: достаточно вызвать его репродукцию, чтобы активировался весь организм; «психонервный комплекс» тем более активен, чем меньше времени прошло с момента его первоначального формирования.

[69]

Говоря о предполагаемой морфологической структуре нервных элементов, ведающих процессом «запечатления», И. С. Беритов приходит к выводу, что этот процесс осуществляется

не путем вступления в непосредственную связь друг с другом воспринимающих элементов, производящих ощущения, а путем возбуждения особых, дополнительных элементов, расположенных в основном по краям воспринимающих областей или вне их. Звездчатые нейроны в IV слое первичной зоны воспринимающих областей, по-видимому, являются единственными нервными элементами, производящими дифференцированные ощущения, на основе которых создаются репродуцируемые образы. Аксонные разветвления звездчатых клеток второй группы оплетают тела множества пирамидных клеток. Поэтому возбуждение каждой звездчатой клетки приводит к одновременному возбуждению большого числа пирамидных клеток [29, с. 864, 867].

И. С. Беритов предполагает, что легкое возбуждение ранее запечатлевшегося комплекса объясняется особенностями синаптической передачи импульсов, которая улучшается после первого же активирования. На наш взгляд, факт репродукции представления под влиянием какого-либо компонента внешнего мира через многие дни, недели и даже месяцы и годы вряд ли может свидетельствовать о том, что разовое улучшение синаптической передачи сохраняется на весь этот срок. Его можно объяснить и тем, что объединяющий «психонервный комплекс» многократно воспроизводится спонтанно как наяву, так и во сне, а также под влиянием того или иного сходного компонента.

На основании экспериментальных данных (К. О. Лешли, 1933; А. Брегадзе, 1947) И. С. Беритов приходит к выводу, что двигательная активность при воспроизведении «психонервного комплекса представления» осуществляется при участии лобных долей головного мозга.

Наблюдениями в нейрохирургической клинике были обнаружены зоны, в которых происходит непрерывная фиксация событий. Опыты, проведенные У. Пенфилдом (W. Penfield, T. Rasmussen, 1952; W. Penfield, P. Perot, 1963), показали, что при раздражении электрическим током зон «перекрытия» анализаторов на границе височной, затылочной и теменной областей коры больших полушарий больной, находящийся под местной анестезией, вновь переживает целые сцены из своего прошлого. Эти переживания либо носят характер сновидений, либо приобретают яркость галлюцинаций. Больной слышит голоса, узнает говорящих, видит входящих в помещение людей. Проверка показала, что эти сцены действительно воспроизводят картины пережитых событий, которые в обычных условиях не вспоминаются. Аналогичные наблюдения проведены и другими нейрофизиологами (W. G. Walter, H. J. Grow, 1964; В. М. Смирнов, 1963, 1966; Н. П. Бехтерева, 1971). Х. Дельгадо (1971) считает, что электрическое раздражение не «создает» нового явления, а только включает процесс упорядоченного доведения до уровня сознания элементов прошлого опыта, в ряде случаев смешанных с новыми восприятиями. Это указывает на способ хранения информации в мозгу. Очевидно, память представляет собой не какой-то единый блок; отдельные события связываются в ней подобно звеньям цепи, так что, потянув за одно, мы вытягиваем по очереди все остальные.



Осуществление сложной аналитико-синтетической функции коры головного мозга тесно связано со всеми перечне-

ленными типами следовых реакций. Подчеркивая это важное свойство нервной системы, И. П. Павлов указывал: «При страшной сложности работы больших полушарий, по-видимому, имеется такой принцип: все то, что было образовано, не переделывается, но остается в том же виде, а новое лишь наслаивается, — это является основным».

Уже сейчас можно с уверенностью говорить о существовании механизмов памяти в виде непрерывной записи событий с параллельной отметкой времени действия каждого стимула. В обычных условиях лишь часть этих «записей» поддается воспроизведению, так как возможности «считывания» практически ограничены. Это связано, в частности, с развитием торможения, «разрывающего» большую или меньшую часть связей между отдельными элементами прошлого опыта. Однако, как показывают экспериментальные данные и жизненные наблюдения, функциональные свойства нервной системы обеспечивают необычайно высокую устойчивость запечатленных энграмм и возможность оживления «разрывающихся» со временем связей между ними.

Рассматривая основные свойства и типы памяти, мы до сих пор не говорили об эмоциональном ее компоненте. С изложенных позиций эмоциональную реакцию следует рассматривать как соответствующее изменение параметров и структуры адаптивной системы под влиянием входного сигнала, обладающего свойством значимости для данной системы. Сформированная эмоциональная реакция регулирует процесс поиска необходимой информации, способствует ее запоминанию и воспроизведению. Как известно, события и факты запоминаются тем прочнее, чем более сильным эмоциональным отношением они сопровождаются. Иначе говоря, чем сильнее впечатление, тем прочнее оно запечатлевается. «Если воспользоваться методом воспроизведения фактов, уходящих в прошлое, — пишет В. Н. Мясищев, — то мы увидим, что количество их суживается в общем тем более, чем дальше мы уходим в глубь этого прошлого, однако деятельность, яркость, образность некоторых из них упорно преодолевают время и оказываются стойкими. Эти стойкие воспоминания и впечатления связаны, как правило, с эмоцией сильной, глубокой и стойкой». Указывая далее на решающее значение отношений в комплексе психических процессов, формирующих психическое состояние человека, В. Н. Мясищев подчеркивает, что не только эмоция является условием памяти, но и память оказывается мерой отношения. Это положение иллюстрируется данными специальных экспериментальных исследований.



тов, забыто — 43.

Так, например, когда школьникам экспонировали картины различного содержания, оказалось, что степень воспроизведения деталей той или иной картины находится в прямой зависимости от эмоционального отношения к ней. Это отношение характеризовалось как положительное, отрицательное, безразличное. При положительном отношении воспроизведение наиболее богато: воспроизведено все, ни один объект не забыт; при отрицательном отношении воспроизведение несколько беднее: забыто 22 объекта из 50; при безразличном отношении воспроизведено лишь 7 объек-

При рассмотрении памяти можно исходить из того, заключает В. Н. Мясищев, что живой материи свойственно, как правило, утрачивать следы впечатлений и опыта; при таком понимании оказывается, что, чем более эмоциональное значение имеют для человека события или лица, тем легче их образы преодолевают закон забывания.

Существование устойчивых связей между эмоциональным реагированием и произвольной памятью достаточно четко показано в работах П. И. Зинченко (1945, 1961), посвященных произвольному запоминанию. На основании большого экспериментального материала он пришел к выводу, что произвольное запоминание (и вообще образование представлений) осуществляется лишь по отношению к тому содержанию, которое непосредственно является предметом деятельности. Основное условие для всякого игрового, учебного и практического действия — активная его направленность на реализацию задания, выполнение которого является внутренней необходимостью для человека и, следовательно, сопряжено с выраженным эмоциональным реагированием.

Таким образом, одна из особенностей эмоций состоит в том, что, будучи функцией памяти, они в последующем становятся ее объектом. Иными словами, являясь функцией воспроизведения, эмоции становятся сами объектом запечатления. Это обстоятельство позволяет говорить еще об одном виде памяти — эмоциональной.

Анализируя состояние вопроса об эмоциональной памяти, П. П. Блонский (1935) отмечал, что этот вид памяти человека остается наименее изученным и еще не улеглась дискуссия, существует ли таковая вообще. Сам он наряду с образной, механической (заучивание бессмысленного вербального материала), моторной выделял аффективную память («память чувств», по Т. Рибо, 1895). П. П. Блонский полагал, что аффективная память имеется уже у шестимесячного ребенка и ее роль в жизни взрослого человека значительно возрастает: «...на ней основываются наше аффективное отношение к явлениям до их действия на нас, наша осторожность, фобии, симпатии и антипатии „ante hoc“, а также первичное — аффективное — узнавание (знакомое и чужое)». Основным свойством аффективной (эмоциональной) памяти он считал способность к повторному возбуждению тех нервных структур, которые участвовали в первичной эмоциональной реакции, вызванной ранее реальным стимулом: «... после пережитого испуга или страдания эти эмоции проходят, но при действии того же или однородного с ним стимула снова возбуждаются, притом с необычной легкостью». Он видел существенное различие между процессами воспроизведения эмоций и восприятий. В последнем случае воспроизведенный образ отличен от восприятия, воспроизведенное же чувство так не отличается от прежде пережитого чувства: если там образ — только копия восприятия, то здесь воспроизведенный страх — не образ страха, а страх.

Исходя из рассмотренных литературных данных, можно утверждать, что эмоциональная память, память на пережитые психические состояния, очень тесно связана с энграммами образов, вызвавших эти состояния. Эти факты доказаны не только физиологическими (И. С. Беритов, 1947, 1964, 1968), психологическими (П. П. Блонский, 1935; В. Н. Мясищев, 1960; П. И. Зинчен-

ко, 1945, 1961; и др.), но и прямыми нейрофизиологическими опытами (В. М. Смирнев, 1963, 1966; Н. П. Бехтерева, 1971; Х. Дельгадо, 1971; и др.). В зависимости от жизненной значимости этих образов, прочные энграммы соответствующих им состояний могут сформироваться по механизму запечатления после одноразового воздействия. Такие энграммы состояний наиболее активны и легко оживляются при воспоминании образа или его элементов.

Состояния, сопровождающие менее значимые образы (события), прочно фиксируются в памяти только при их повторном переживании. Естественно, энграммы состояний, соответствующих мало значащим образам и событиям, могут быть вообще малоактивными.

Перечисленные моменты очень важны для разработки моделей психических состояний, формируемых методом гипнорепродукции. Очевидно, не меньшую важность они имеют и для любого другого метода, цель которого состоит в направленном изменении психического состояния человека.

Подводя итог многочисленным литературным данным о моделировании состояний человека в гипнозе, можно сделать некоторые общие предположения об особенностях формирования и последующем функционировании таких моделей. Наиболее адекватной теоретической основой для этого, с нашей точки зрения, является развитая П. К. Анохиным концепция системообразующих факторов в формировании функциональных систем.

Модель психического состояния, формируемая в гипнозе, — это функциональная система, временно стабилизовавшаяся для получения «фокусированного полезного результата» с точки зрения внушенного образа или мотива.

Внушение представляет собой вмешательство в афферентный синтез. Оно идет в следующих направлениях.

1. Посредством внушения затормаживается реальная импульсация и деактуализируется имеющаяся в данный момент мотивация.
2. Целенаправленно активируются энграммы того или иного состояния (они могут быть как результатом непосредственного опыта, так и итогом опыта других). Вмешательство в сферу мотивации может быть непрямым, когда формируемое психическое состояние естественно включает тот или иной мотив, или же прямым — при специальном внушении.

На основе активированных энграмм и мотивов создается соответствующий акцептор результатов действия и сама программа действия, которая включает подготовку внутренней среды организма и систем, формирующих внешнюю активность (рис. 1).



При этом следует учитывать возможное влияние остаточной реальной импульсации и мотивации. Оно может быть особенно значительным в недостаточно глубоких стадиях гипноза, а также в тех случаях, когда реальная импульсация почему-либо является чрезвычайно сильной. Чаще всего это влияние в определенной степени сказывается на функциональном обеспечении программы действия. В этих случаях можно ожидать, что конечный эффект будет представлять нечто среднее между внушенным и реальным воздействием. С этой точки зрения внушаемый эффект может быть тем большим, чем меньше противоречивой импульсации поступает из окружающей среды.

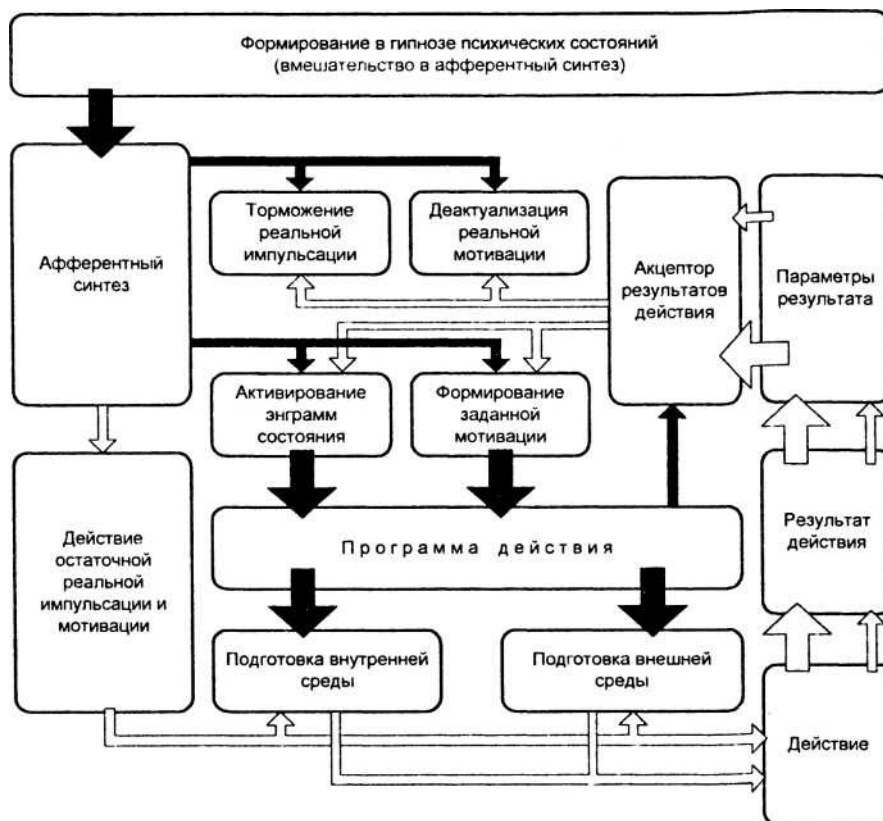


Рис. 1

Принципиальная схема вмешательства в афферентный синтез в гипнотическом состоянии

При определенных условиях действие остаточной (незаторможенной) реальной импульсации со временем может быть нейтрализовано, так как оно постоянно подвергается активному торможению. Одновременно степень возбуждения активированных энграмм повышается (происходит автостабилизация), и тогда моделируемое состояние «дооформляется», а при длительном его поддержании или при повторном моделировании закрепляется.

В настоящее время некоторые ученые-гипнологи считают, что термины «транс» и «транссовые состояния» следует заменить более точный и более объемный термин «измененные состояния сознания» (ИСС).

Я не возражаю против термина «ИСС», но считаю более правильным термин «СК».

Термин «ИСС» получил наибольшее распространение в США в начале 1960-х годов, в связи с возникновением на Западе психоделической революции, которая была вызвана широким распространением наркотиков-галлюциногенов — ЛСД-25, мескалина, псилоцибина и др., а также последующим появлением и распространением различных трансгенных дыхательных психотехник (холотропное дыхание, ребефинг, пранаяма и др.) и иных трансгенных

ЛЛ 74 J [психотехник (йоги, аутогипноза, цигун, тайцзи и др.).

Основной психофизиологической характеристикой человека является его способность сводить воедино всю психофизиологическую информационно-энергетическую активность организма, проявляя ее в форме обычного состояния сознания (ОСС), которое формирует наше самоосознание, «здесь и сейчас», в виде доминанты — рабочего принципа функционирования мозга, определяющего содержание и направление всех реакций и поведения в данный момент.

Доминанта обладает основным своим свойством — она суммирует в себе возбуждение соседних нейронных структур мозга и стремится устойчиво их поддерживать и сохранять в психофизиологических структурах памяти. Мозг имеет множество доминант, каждая из которых включается в определенных ситуациях, поэтому ту или иную поведенческую реакцию человека определяет наиболее возбужденная доминанта. Сознание человека устроено таким образом, что активация одной из доминант автоматически вызывает торможение других, особенно соседних, что позволяет человеку без помех (без борьбы доминант) осуществлять определенный вид деятельности, хотя в начальной поисковой работе используется широкое возбуждение всей коры головного мозга. Однако в ассоциативно сложенных, логически противоречивых и информационно перегруженных ситуациях мозг, как и любое сверхсложное устройство, дает сбой, особенно при конфликтах внутри той доминанты, которая эмоционально-энергетически наиболее насыщена и является в данный момент ведущей. В таких ситуациях, как правило, возможны и междоминантные конфликты, которые могут вытеснять в сферу Бессознательного неприемлемые для сознания (а сознание — это ведущая и выигравшая в данный момент конфликта доминанта) другие доминанты с их, неосознаваемой с этого момента, информацией.

Итак, одна из доминант, которая эмоционально-энергетически наиболее насыщена и информационно-логически не противоречит опыту и содержанию памяти данного человека, побеждает в ежесекундной борьбе с другими доминантами (с другой информацией) и именно она и становится на данный момент времени нашим сознанием, то есть той выделенной из всех других информацией, которая нами и осознается, а вся остальная информация, то есть проигравшие доминанты, уходит в мозговые глубины бессознательной памяти. Если проигравшая информационная доминанта слабая, то она стирается в промежуточных мозговых механизмах оперативной и краткосрочной памяти, а если проигравшая доминанта сильна, то она проникает в глубинные механизмы долговременной памяти и, закрепившись там на всю жизнь, начинает менять прежнее содержание и всю психофизиологию Бессознательного.

На этом феномене вытеснения З. Фрейд построил свой знаменитый психоанализ, задавшись целью извлекать из глубин Бессознательного вытесненную туда информацию, чтобы очистив от нее Бессознательное, вернуть ему способность к нормальному психофизиологическому и информационно-энергетическому функционированию, тем самым излечивая людей от возникших по этой причине психических заболеваний.

После З. Фрейда очищением Бессознательного и получением очищенного сознания (« клир») занимался Р. Хаббард.

Что касается моих научных работ, то я на этой особенности функционирования мозга построил вместе с Д. В. Кандыбой психотехнику психологического гипноза наяву (см. Д. В. Кандыба «Психологический гипноз наяву», 1997). Так как произвольная задержка ведущей доминанты образует гипногенную «зону раппорта», изменяя обычное состояние сознания (ОСС) и если в этот момент гипнотизер вклинивается со своей информацией, то образуется «раппорт», то есть слова и действия гипнотизера начинают подменять работу заторможенного вокруг победившей доминанты левого логико-аналитического полушария мозга. При этом и возникает временное измененное состояние сознания СК, то есть транс с раппортом.

При внутри доминантных сбоях, в силу природных особенностей работы мозга, в них автоматически возникает незатухающий очаг возбуждения, что также изменяет обычное состояние сознания и порождает транс, то есть необычное, измененное состояние сознания — СК. На этом свойстве мозга построены психотехники знаменитого китайского гипнотизера (метод разрыва стереотипных реакций, метод коанов и др.) и цыганского гипноза (метод внезапной информационной и эмоциональной перегрузки, метод внезапного логического тупика, стресс-метод, метод диссоциаций и др.).

Итак, вытесненные в информационно-междоминантных конфликтах в Бессознательное эмоционально-энергетически сильные доминанты создают в Бессознательном свои мотивы и программы реакций и поведения, часто отличающиеся, вплоть до полного противоречия, от сознательных реакций и поведения на данный момент времени. Вытесненные доминанты и их информация впоследствии проявляют себя в виде так называемых автоматизмов, интуиции и нашего второго «Я». В результате борьбы Сознательного и Бессознательного возникают невротические напряжения, приводящие к образованию устойчивых патологических комплексов, проявляющихся в скованности, страхах, ослабленности сопротивляемости, неврозах; в тяжелых случаях — психосоматических расстройствах и психических заболеваниях, вплоть до полного расщепления единой личности на две и более: одну — обычную сознательную и другую (или другие) — патологическую бессознательную. Отсюда возникают так называемые «контактеры», «уфологи», «астрологи» и другие «поведенные» лица с измененным патологическим сознанием, которое внутреннюю реальность с ее воображаемыми картинками, звуками, речью и т. д. воспринимает как внешнюю реальность. Вот это раздвоение личности и утеря нормальной способности отличать внутренние галлюцинации и «голоса» от объективной внешней реальности и является часто встречающейся патологией у тех, кто «слышит голос» или «голоса», «видит и разговаривает с инопланетянами», «контактирует Космическим Разумом», «общается с Информационным Полем» и т. д.



Образование вытесненных доминант, или, как их называют западные психоаналитики, «систем конденсированного опыта», способствует преждевременному старению и возникновению многих старческих заболеваний в результате наращивания в организме так называемых «нервно-информационных ошибок и поломок», как в компьютере.

Следует отметить, что в тех случаях, когда выигравшие доминанты продолжают устойчиво функционировать, несмотря на изменившуюся по времени уже иную ситуацию, то в таких случаях мы уже имеем слегка измененное сознание, то есть кроме новой ведущей доминанты продолжают функционировать и старые. То есть чрезмерное устойчивое возбуждение определенных доминант (возникших из-за многократных повторений или по иным причинам) приводит к возникновению автоматических условных реакций, стереотипности поведения и шаблонности психологических установок, что снижает нормальную поисковую активность обычного состояния сознания и резко сужает познавательные и иные поисковые возможности личности, делая ее закомплексованной, а со временем и патологической. Это похоже на действие компьютерных вирусов, которые формируют собственные программы и вытесняют из блоков памяти всю остальную информацию, резко искажая и понижая возможности компьютера.

Высшая нервная деятельность человека обеспечивается в основном самоорганизующимися процессами мозга, поэтому и в исправлении ошибок он должен полагаться только на свои собственные особые механизмы, которые включаются только в критические моменты, когда нестандартная ситуация требует перехода к новой модели поведения или когда ситуация угрожает самой жизни человека.

Известный исследователь ИСС С. Кардаш (1998) писал:

«Шаблонные реакции — основа поведения всех живых существ. Особую роль они играют в поведении общественных животных, где, достигая высшей степени сложности, обеспечивают взаимодействие индивидов. Но чем выше организация нервной системы, тем больше вероятность возникновения конфликтов между деятельной и консервативной частями ума. Наиболее значимо это для человека, ведь у него разделение психики на сознательную и бессознательную части достигает максимума. Эффективное изменение поведения в зависимости от внешних перемен возможно только при условии контроля над старыми шаблонами, то есть при возможности хотя бы частичного или временного их осознания. Так реализуется психологическая адаптация.

Протекание подобных процессов обеспечивается и катализируется измененными состояниями сознания. Спектр и глубина различных ИСС очень разнообразны. Наиболее известный пример действия подобного рода состояний — это сон, в особенности быстрая его фаза. Именно в этой фазе мы запоминаем сновидения. Сны — это в определенном смысле диалог сознания и подсознания, во время которого осуществляется интенсивная работа.

Поисковая активность человека имеет прямую зависимость от снов. Этот факт доказан экспериментально. Но сны имеют свои ограничения, тем более что мало кто из людей может использовать их с максимальной пользой. Поэтому также очень важное значение имеют ИСС, возникающие в состоянии бодрствования. В различных ИСС возможно либо сужение, либо расширение поля сознания. Отсюда вытекают два различных принципа интеграции. Рассмотрим их с точки зрения теории доминант. Итак, задача состоит в том, чтобы устранить или перестроить

определенные нейронные комплексы, которые несут ответственность за выполнение устаревших или вредных программ. Комплекс только тогда является действенным, когда в нем поддерживается определенный уровень возбуждения.

Трудность в устранении возникает из-за ограниченности каналов доступа. Если этот материал вытеснен, то вокруг него возникает зона торможения, ограничивающая распространение возбуждения.

Обычно начальные стадии интеграции обеспечиваются суженными состояниями сознания. Лишь после становится возможным его расширение.

При сужении сознания происходит избирательное увеличение активности функциональных органов головного мозга. В нервной системе существует закон — чрезмерное или запредельное возбуждение ведет к торможению. Как уже было сказано, действующие доминанты имеют свойство суммации возбуждений. Таким образом, в первую очередь тормозятся наиболее энергетически емкие комплексы, то есть те, в которых в этот момент поддерживается наивысший уровень возбуждения. Просто в нормальном состоянии не хватает силы возбуждения, чтобы провести торможение негативных вытесненных доминант. В результате этого процесса вытесненный материал становится более доступным для сознательной проработки.

Расширение сознания обычно обеспечивается увеличением общей активности коры головного мозга, синхронизируется работа различных его участков. Максимальная синхронизация может вызвать эффект расширения сознания даже на фоне торможения коры. При этом в результате резонанса на энцефалограмме увеличивается амплитуда электромагнитных колебаний.

На фоне этого процесса становится возможным подавление, подчинение негативных доминант из-за их несоответствия более глобальным программам.

В обоих случаях результатом действия ИСС является перераспределение и образование новых функциональных связей между клетками, что ведет к уравниванию процессов возбуждения и торможения в различных участках мозга, то есть к ликвидации стресса.

Во многих ИСС происходит массивный выброс гормонов нервной системы или нейромедиаторов, спектр которых очень широк. Их соотношения и количество диктуются внутренними условиями и потребностями, поэтому действуют они более мягко и целесообразно, чем введенные извне наркотические вещества.

Интенсивные процессы в ИСС осуществляются также и между полушариями, так как возбуждение может охватить весь мозг и части негативного опыта зачастую находятся в различных полушариях. Кроме того, само по себе уменьшение внутренних противоречий ведет к более тесному их взаимодействию. По современным представлениям, сознание локализовано в некотором участке мозга, который еще Павлов назвал «светлым пятном».

Наличие этого пятна подтверждается современными научными данными на основе анализа перераспределения кровотока в мозге и исследования электрических потенциалов.

Благодаря этому образованию человек может идентифицировать себя как определенную личность, обладающую собственной волей.

Как показывает опыт, «география светлого пятна» может изменяться, а иногда этот участок вообще попадает в зону торможения. Последнего добиваются гипнотизеры, так как в подобном состоянии человек становится абсолютно внушаемым, теряя всякую критичность и свободу воли.

В таких состояниях весьма вероятно образование изолированных островков восприятия, информация из которых недоступна в обычном состоянии. На их базе возможно образование новых «я», имеющих собственную мотивацию, а иногда даже способных в нужных ситуациях вызывать торможение зоны обычного «я», полностью забирая контроль в свои руки. Так, у большинства людей вырабатывается своя реакция на стрессы, в которых они ведут себя не так, как хотели бы того сознательно. Крайние примеры произвольного формирования других «я» в рамках одной личности уже приводились. Формирование новых «я» может происходить и по чужой воле. В книге «Похитители разума» Л. А. Толкунов рассказывает о документально подтвержденной истории с американским агентом, который был задержан в одной из стран при подготовке покушения. На допросах выяснилось, что в нем запрограммированы четыре отдельные личности, каждая из которых вступала в действие лишь в определенной ситуации и ни одна из них не знала о существовании трех остальных. Это было подтверждено детектором лжи и с помощью гипноза.

Внушаемость в гипнотическом состоянии является следствием новизны положения активной зоны и отсутствия опыта интеграции при переходах в различные состояния. Например, известный психотерапевт М. Эриксон произвольно мог вводить в трансовые состояния, даже не прерывая речи. Эту способность он приобрел в результате практики самопогружения в транс, благодаря чему им были освоены новые участки мозга, где образовались «филиалы» «я». Подобная организация позволяет более рационально использовать ресурсы мозга. К тому же личность становится более многогранной, но не расщепленной, так как с опытом самопогружений растет подвижность сознания. Это свойство приводит к увеличению зоны осознаваемого, а вместе с ней происходит увеличение спектра способностей и возможностей.

Примером может служить исследование, доказавшее, что к проявлению экстрасенсорных способностей может привести заместительная активация новых участков мозга.

Практика произвольного вхождения в ИСС усиливает способность человека к удержанию контроля в любой ситуации и не несет ничего аномального. Основные критерии нормальности — эффективность и адекватность поведения, а не соответствие каким-либо рамкам среднестатистического индивида.

Многочисленные исследования показали, что никакие переживания в ИСС не разрушают личность, наоборот, человек избавляется от психологических проблем, становится менее агрессивным, начинает ощущать гармонию с людьми и природой, которая дает чувство полноты жизни.

Как уже было сказано, способность входить в различные ИСС изначально заложена в человеке природой. В основе механизма перехода лежит необходимость перестройки модели поведения в экстремальных ситуациях. Поэтому большинству людей уже пришлось сталкиваться с ИСС.

Эти состояния возникают при нарушении суточного режима, физическом и умственном перенапряжении, глубоких переживаниях, при затрудненной адаптации, дезадаптациях, стрессах, травмах, отравлениях, различных заболеваниях, особенно с высокой температурой, в результате предельной концентрации и перенапряжения и др. Изменение состояния сознания сопровождается изменением восприятия, мышления и психофизических возможностей человека.

По утверждению некоторых ученых, ввиду особой сложности психики человеку для нормального функционирования и удовлетворения духовных запросов ИСС в бодрствующем состоянии также необходимы, как и сон.

Феноменология ИСС невероятно сложна и изучена еще далеко не полностью. Кроме того, измененное сознание имеет намного большую подвижность, чем нормальное. Поэтому все классификации ИСС, носят условный характер.

Сверхбодрствование, или напряженное бодрствование — это стрессовое или послестрессовое состояние, связанное с увеличением поисковой активности, готовности к мобилизации резервов.

Озарение, вдохновение, по восточной терминологии — сатори, — результат широкомасштабных интегративных процессов между сознанием и подсознательным. Обязательной предшествующей ступенью этому состоянию является сверхбодрствование. Можно сказать так: озарение — удачный результат сверхбодрствования.

Вот как подобное состояние описал один олимпийский чемпион: «В этот момент я почувствовал состояние, близкое к восторгу. Я мог все. Казалось, взмахну руками — и полечу. Знаю: это было вдохновение. Спутник каждого открытия, каждого успеха, каждого рекорда».

Известно, что часто к тяжелобольным людям перед смертью возвращается ясность сознания, даже если раньше оно было затуманено болезнью. Особенно интересен феномен возвращения памяти в предсмертные минуты к больным, страдающим от рассеянного склероза. Эта страшная болезнь разрушает мозг, и человек задолго до смерти теряет последние искры памяти. Но, несмотря на это, за несколько минут до смерти такие больные начинают вести себя вполне нормально, узнавая родных и близких.

Следует выделить отдельно ИСС, вызываемые галлюциногенами и гипервентиляцией. Последние, в отличие от наркотиков, действуют очень специфично, снимая блокировку информационных потоков, повышая эмоциональную индуктивность. В результате этого возникают интенсивные галлюцинации и другие интересные феномены.

Наиболее сильным из известных в настоящее время галлюциногенов является ЛСД-25. По силе воздействия его можно сравнить с почитаемым на древнем Востоке как божество напитком

80.1 сома.

В настоящее время его секрет утерян. Тайной его приготовления владели лишь священнослужители. В Ведах говорится, что желавший причаститься сомой должен был располагать запасом продовольствия на целых три года. Очевидно, воздействие сомы на отдельно взятого человека трудно предсказуемо и могло оказаться весьма продолжительным. Человек мог потерять трудоспособность. Таким образом, рекомендация Вед сводила к минимуму отрицательные последствия питья. Умереть с голоду человек не мог, а на остальное — воля божья. Судить о действии сомы можно по гимнам в ее честь: «Половина меня больше обоих миров, мое величие распространяется за пределы неба и земли! Хотите я понесу Землю? А то возьму и разобью ее вдребезги! Никакими словами не описать, как я велик!..» или: «Мы испили сомы и стали бессмертными, мы вступили в мир света и познали богов. Что нам теперь злобное шипение врагов? Мы никого не боимся».

ЛСД стал мощнейшим средством познания человеческой психики и терапии. Во времена психоделической революции множество художников, писателей, музыкантов, ученых совершали ЛСД-путешествия в поиске новых творческих идей и озарений. В начале 60-х годов это можно было сделать официально в клинике под присмотром специалистов. Галлюциногены не вызывают привыкания. Но так же, как и в случае с сомой, остаточное действие ЛСД может ощущаться весьма длительное время — до нескольких месяцев. Крайне редко даже единичное употребление этого препарата может привести к необратимому развитию шизофрении. По-видимому, в таких случаях имеет место предрасположенность к этому заболеванию. Следует отметить, что психические нарушения могут возникать при приеме любых наркотиков. По данным ВОЗ, у 15% наркоманов с 3-5-летним стажем развиваются психозы.

На смену ЛСД пришли дыхательные техники, имеющие аналогичное действие без каких-либо отрицательных долговременных последствий.

При опьянении алкоголем и наркотиками также происходит стимуляция психической деятельности, но в значительно меньшей степени. Эти вещества имеют меньшую специфичность, и при превышении оптимальной концентрации в большей мере проявляется их токсический эффект, вызывая состояние оглушенности.

За понятием «ритуальный транс» стоит целая группа состояний, методы достижения которых связаны с различными культами и верованиями. Такие состояния возникают при истовой молитве, религиозных обрядах, мистериях, ритуальных плясках. Например, суфии использовали для этого продолжительное хоровое пение, длительное интенсивное вращение. Во многих шаманских традициях используется обряд камлания, необходимым элементом которого является ритмичная игра на бубне в сочетании с изматывающим танцем и интенсивным дыханием. Жрецы древнегреческой богини Сивиллы, которые занимались прорицательством, для вхождения в ритуальный транс использовали даже такой необычный метод, как вдыхание вулканических газов.

Сюда можно отнести ряд групповых мероприятий, где проявляется себя так называемый «эффект толпы». По-видимому, в таких случаях в действие вступают некоторые инстинкты,

которые повышают эмоциональную индуктивность и внушаемость каждого отдельного человека в толпе, что позволяет людской массе в напряженных ситуациях действовать как единый организм. Такое состояние напоминает гипнотическое. Его можно значительно усилить некоторыми спецэффектами. На современных рок-концертах и крупных дискотеках «эффект толпы» дополняется и усиливается музыкой, имеющей определенные особенности, и световыми спецэффектами, от чего часть публики может входить в очень глубокие ИСС. В 1988 г. из Манхэттена пришло новое увлечение — танцевальные марафоны с употреблением наркотического стимулятора «экстези». Подобные мероприятия кроме разгрузки психики и снятия стрессов позволяют человеку испытать чувство сопричастности, единения с массой, облегчая социальную адаптацию, особенно в периоды общественных кризисов.

Цель гипноза и различных видов медитаций — обширное торможение коры с созданием очагов сверхбодрствования для облегчения внушения или самовнушения. Внушение может проводиться в целях оптимизации работы мозга и организма в целом. Впрочем, торможение коры мозга само по себе способно оказывать благоприятный эффект.

Благодаря трансовым состояниям человек фактически может влиять на любые функции организма, даже на те, которые обычно не поддаются сознательному контролю.

Считается, что в состоянии сна идет многоплановая психическая работа, в том числе и перераспределение полученной днем информации. Наиболее бурно эти процессы протекают в фазе быстрого сна. В ней нам снятся запоминающиеся сны. По своей халатности или недоразумению люди пускают их на самотек, то есть на волю случайных бессознательных процессов. При этом они упускают один из самых увлекательных аспектов своей жизни — возможность сознательного участия в сновидениях. Сны, в которых человек может почувствовать себя хозяином или творцом внутренних реальностей, называют ясными, или прозрачными.

Особо стоит состояние, в которое человек может переходить как из обычного сна, так и из глубокой стадии гипноза, — это состояние сомнамбулизма, или лунатизма. Находящийся в нем начисто лишен сознательного контроля, благодаря чему лунатики могут совершать впечатляющие бесстрашием ночные прогулки по крышам, проделывая такие трюки, которые не осмелились бы повторить даже профессиональные гимнасты. Но, несмотря на это, реакция и внимание у лунатиков ослаблены. Далеко не каждый человек может сразу войти в сомнамбулическое состояние посредством гипноза. Тех, кто на это способен, называют сомнамбулами. Во многих культурах их использовали для общения с духами и предсказания будущего.

Традиционно все ИСС делят на расширенные и суженные (далее соответственно РСС и ССС). К РСС по субъективным ощущениям можно отнести как состояние сверхбодрствования и озарения, так и трансперсональные переживания в глубоком трансе при обширном торможении мозговой активности. В обоих случаях происходит расширение поля сознательного внимания. Поэтому вы-----;s деляют отдельную группу ИСС — трансперсональные состояния сознания (ТСС).

Расширение сферы внимания, как и вообще наличие каких-либо ощущений при глубоком торможении коры головного мозга, — еще один парадокс сознания, выходящий за рамки понимания современной науки.

По картине электроэнцефалограммы мозга, в порядке уменьшения частот колебаний, СС можно расположить следующим образом: бодрствование, сновидение, глубокий сон, ТСС.

Известный исследователь ИСС С. Гроф считает, что в мире все находится в потенциальном или актуальном состоянии. Применительно к этой ситуации по мере актуализации сознания, то есть его расширению в ТСС, мозговая активность потенциализируется, а значит, переходит в скрытое состояние. Таким образом, сознание во всей своей полноте существует вне мозга. Видение мира для человека ограничивается широтой внимания, памятью, рамками чувственного восприятия, ограниченностью во времени. В ТСС эти ограничения фактически снимаются. В этих состояниях люди могут ощущать единение с социумом, Вселенной через исчезновение собственного «я» и отождествлением себя с различными внешними объектами любых масштабов. Опыт, приобретенный в ИСС, не поддается детальному словесному выражению. В ТСС становится возможным восприятие иных измерений и реальностей, для которых понятия человеческого языка полностью неадекватны.

Эти видения сопровождаются чувством реальности всего воспринимаемого, исчезновением страха, изменением системы ценностей, потерей интереса к материальным благам.

ССС более близки к пониманию с точки зрения НСС, но часто их опыт также трудновыразим из-за большей эмоциональной насыщенности происходящих там событий. В легких формах СССР сопутствуют напряженной мыслительной деятельности или работе, требующей большой степени концентрации.

Своим талантом многие гении обязаны способности к предельному сосредоточению на решаемой проблеме, то есть умению произвольно входить в СССР. Поэтому неудивительно, что существует множество анекдотов о невероятной рассеянности многих выдающихся ученых. Известно, что Архимед был настолько погружен в свои расчеты, что не заметил взятия Сиракуз, которые он защищал. Эйнштейн часто варил свои часы, засекая время по яйцу, которое он держал в руке.

При более глубоком погружении характерным признаком СССР является сужение поля зрения — это так называемое туннельное зрение. Вхождение в подобный туннель — необходимый этап для проникновения в мир духов в ритуале камлания из шаманских практик. При этом шаманы идут путем мертвых, проникая в тот мир дальше, чем это удастся реанимированным после клинической смерти. В таких путешествиях шаманы сопровождают в мир «предков» души умерших соплеменников, общаются с добрыми и злыми духами, ведут борьбу с демонами, вызывающими болезни.

Обычно неподготовленному человеку СССР помогают глубже проникнуть и максимально проработать как психологические, так и соматические (на телесном уровне) проблемы. Туннель подобен линзе, помогающей сконцентрировать внимание на определенных участках сознания и подсознания, при этом не могут

устоять никакие барьеры памяти и информационные запреты. По очищающей силе подобный тхшесс не идет ни в какое сравнение с психоанализом. Возникает так называемый! эффект гипермнезии, в результате которого с потрясающей четкостью восстанавливаются события любой давности, вплоть до самого рождения и внутриутробного развития. Часто события разворачиваются перед наблюдателем внутри самого туннеля, но они могут также выходить за его пределы, а иногда туннель служит как бы трамплином для выхода в ТСС. ССС могут возникать при резком выходе из очень динамичного и эмоционально насыщенного сна. Особенно это касается кошмаров, в ходе которых происходит сужение зрения.

Как показали исследования, диагностика и лечение различных заболеваний целителями-экстрасенсами происходят практически исключительно в ССС. С этим состоянием связано подавляющее большинство парапсихологических феноменов. Это телепатия, телекинез, ясновидение, интроскопия, сознательное вмешательство в деятельность вегетативной нервной системы, то есть контроль над процессами, обычно не поддающимися сознательной регуляции.

В ИСС у человека изменяются структура и характер речи. Эти изменения вполне упорядочены. На каждом из уровней ИСС язык имеет свои особенности.

В 80-х годах в СССР была создана новая научная дисциплина «Филология и лингвистика ИСС». Дело в том, что современный человек в некоторых областях своей деятельности испытывает такие физиологические и психологические нагрузки, что это может привести к непроизвольному вхождению в ИСС. Например, это работа операторов, подводников, летчиков, диспетчеров, космонавтов и другие виды деятельности. В этих случаях на исполнителях лежит огромная ответственность, и от них в критических ситуациях может зависеть сохранность дорогостоящей техники и безопасность многих людей. Поэтому перед наукой встала насущная необходимость: изучить возникновение подобных состояний и особенностей поведения человека в них. Советскими исследователями изучались по большей части ССС, так как на практике приходится сталкиваться, как правило, с ними.

В лабораторных исследованиях эти состояния обычно вызывались введением инсулина, атропина, кетолара и различных нейролептиков. Были исследованы характерные особенности речи для каждого уровня ИСС. В результате разработаны специальные грамматические тесты, с помощью которых можно быстро и точно определить, в каком состоянии сознания находится испытуемый. Это позволяет избрать соответствующую модель языка, который был бы доступен человеку в определенном состоянии. Взаимопонимание выражается в виде отчетливого выполнения команд.

Результаты подобных исследований неожиданно нашли применение еще в одной области знаний. Толкование древних религиозных текстов — довольно трудная задача. Поэтому неудивительно, что многие секты в пределах одних и тех же религиозных течений по-своему понимают единые первоисточники. И дело не в том, что языки с тех пор изменились, — это препятствие вполне преодолимо. А в том, что писали их святые и пробужденные: U"JJ витая в облаках высоких истин и свете своих озарений, им

недосуг было думать о том, как трудно будет простым смертным понять их глубоко метафорические речи.

Лишь теперь, применяя данные указанной науки, становится понятным, что авторы этих произведений писали их не только на языке своих эпох, но и на языке своих ИСС, в которых они внимали глас излагаемых в писаниях истин. Для их понимания необходимо учитывать этот факт.

С указанных позиций уже проанализированы некоторые буддийские тексты, что принесло весомые результаты. Будем надеяться, что дальнейшие исследования в этой области помогут нам глубже понять прозрения древних мудрецов, которые творили во время, когда люди не налагали столь жестких мировоззренческих оков на свободу своего сознательного восприятия.

Среди распространенных феноменов ИСС следует также отметить нарушения восприятия тела. Изменяются ощущения размеров тела, его пропорций. Если затрагиваются пласты эмбриональной памяти, то создается впечатление относительного увеличения размеров головы. В ССС человек может отождествлять себя с каким-либо органом, клеткой, зародышем, сперматозоидом. При выходе сознания за пределы тела возможно полное отождествление себя с любым одушевленным или неодушевленным предметом. Вместе с этим изменяется представление о телесной оболочке как оместилище своего «я». Так, во многих восточных психотренинговых системах в целях оздоровления и духовного совершенствования практиковалось намеренное перемещение сознания в различные органы и части тела, а также во внешние объекты. А. Дэвид-Нил в своей книге «Маги и мистики Тибета» пишет о беседе с одним из тибетских лам. Когда автор высказала мысль о том, чтоместилищем сознания является мозг, то лама назвал это утверждение абсурдным, так как он запросто может переместить свое сознание в кисть и воспринимать себя и мир оттуда.

В РСС при максимальном погружении тело как бы вовсе исчезает, и человек ощущает себя точкой чистого сознания без какого-либо носителя и связанных с ним ограничений.

Не остается неизменным в ИСС и восприятие времени. Субъективно оно может ускоряться, замедляться, возникают эффекты перемещения сознания в нем как в прошлое, так и в будущее. Явление многократного ускорения внутреннего субъективного времени — загадка, над разрешением которой бьются многие ученые. Дело в том, что нервные импульсы имеют вполне определенную скорость, что ограничивает скорость восприятия информации. И изменить ее фактически невозможно. Но как объяснить случаи, когда в ИСС во внутреннем времени люди переживают дни и годы буквально за считанные минуты или часы.

С. Гроф утверждает, что некоторые из его пациентов после нескольких часов ЛСД-сеанса выносили память о тысячелетиях, прожитых в иных реальностях.

Невероятно?!

Трудно поверить?

Нет, нисколько.



Неужели вы не слышали рассказов о том, что в моменты, когда человек близок к смерти, перед его внутренним

взором за считанные мгновения с удивительной полнотой проносятся прожитая жизнь.

Еще один широко известный пример парадоксов восприятия времени - формирование длительных по событийности снов, возникающих под влиянием кратковременных факторов, ведущих к пробуждению. Подобный случай описал французский историк Мори.

«Я лежал больной в постели. Моя мать сидела около меня. Мне казалось, что мы живем во времена Великой французской революции: я видел разные волнующие сцены и был приведен на заседание революционного трибунала. Я видел Робеспьера, Марата и других известных деятелей революции; я спорил с ними, наконец, после ряда приключений, услышал свой смертный приговор. Затем я видел толпу с высоты роковой тележки, взошел на эшафот, палач привязал меня; топор упал, и я почувствовал, как голова отделилась от шеи. В этот момент я проснулся и в страшном ужасе увидел, что одна из перекладин полога упала и ударила меня как раз по шее. Мать увидела, что я проснулся сейчас же после падения перекладки».

Этот сон настолько увлек историка, что он впоследствии начал специально изучать этот вопрос и даже написал книгу «Сон и сновидения».

Подробно анализирует эти сновидения немецкий ученый К. дю Прель в своем трактате «Философия мистики или двойственность человеческого существа». На основе этого и других парадоксов сна он доказывает наличие души у человека, которая живет по законам иной реальности.

Еще более впечатляющий случай мы находим в исламских священных текстах. Пророк Магомед был взят со своего ложа ангелом Гавриилом. Они побывали на седьмом небе, в аду и после девятистоткратной беседы с Богом Магомед был возвращен обратно. Перед путешествием он сбил кружку с водой, стоящей рядом на столике, по возвращении же успел ее подхватить, не дав упасть на пол.

Впрочем, это довольно распространенное явление, и, вероятно, многим читателям приходилось пережить нечто подобное.

Исследуя нарушения восприятия времени при предсмертных переживаниях реанимируемых людей, Р. Моуди пришел к выводу, что «...не сознание умирает во времени, а время умирает в сознании». Таким образом, предсмертный миг открывает перед человеком врата вечности.

Дифференцированные исследования, проведенные в 1975 г. советскими учеными на больных с повреждением одного из полушарий головного мозга, позволили сделать вывод, что каждое из них имеет свою временную ориентацию — правое функционирует в настоящем-прошлом, левое — в настоящем-будущем. Поэтому у правшей при нарушении функций правого полушария иногда картины давно минувших дней накладываются на восприятие настоящего.



При этом исследователи считают, что это не просто память, а непосредственное восприятие прошлого. А при повреждении левого полушария или при нарушениях межполушар-

ных взаимодействий снимается запрет на восприятие в будущем времени. Подобное явление называют проскописй. Чаще эта способность проявляется у левшей. Кроме того, при различных нарушениях деятельности мозга или его повреждениях у них наблюдается ряд других «аномалий», не замеченных у правшей. Это кожно-оптическое зрение, способность ощущать вкусовые качества продукта при его ощупывании (обычно определяется кислое, сладкое, соленое, горькое), видение расположенных сзади объектов. Левшам чаще снятся цветные и вещие сны.

Эти наблюдения позволяют сделать далеко идущие выводы. У левшей дифференциация полушарной деятельности выражена в меньшей степени, чем у правшей. Поэтому у первых возможны межполушарные взаимодействия по типу взаимопомощи. Следовательно, такой мозг может работать более согласованно, что позволяет ему более полно концентрироваться на определенном роде деятельности.

В настоящее время собрано множество данных о том, что с помощью гипноза и других ИСС можно получить доступ к памяти о прошлых жизнях. Выяснилось, что наиболее легкодоступна память кровных родственников, как уже давно умерших, так и еще живущих. Со множеством подобных случаев сталкивался С. Гроф при проведении ЛСД и холотропных сеансов.

В наиболее интересных случаях, когда люди в необычных состояниях получали доступ к информации, которую они явно не могли знать, исследовательская группа проводила специальное исследование. Во многих случаях опыт, полученный в ИСС, находил реальное подтверждение.

Как можно объяснить подобные явления? Известный психолог Карл Густав Юнг создал теорию коллективного бессознательного. В соответствии с ней существуют особые энерго-информационные образования — архетипы, в которых хранится коллективная память человечества. В ИСС каждый человек подвержен влиянию коллективного бессознательного, но не способен это осознать. В ИСС человеческое сознание получает возможность черпать информацию из общечеловеческой памяти.

Опыт показывает, что для ликвидации различных психологических проблем человек прежде всего должен осознать их первопричины. С. Гроф и его последователи полагают, что корни проблем лежат не только в биографическом материале, но и имеют свое отражение в области коллективного бессознательного, откуда приходят в виде исторической памяти и различных религиозно-мистических переживаний — встреч с демоническими силами и божествами.

Важность подобного опыта трудно переоценить. На его основе разум получает возможность осознать истинную природу реальности, а это знание неизмеримо обогатить и преобразить любую личность. Путешествие сознания порождает знание о бесконечности внутреннего мира человека. Но окружающая нас внешняя Вселенная также бесконечна.



Воспринимаемая в определенном состоянии сознания реальность рождается на стыке внешнего и внутреннего миров. Но может ли быть реальной граница двух бесконечностей?

И все же мы научились воспринимать ее в НСС как нечто постоянное. Это действительно ценное завоевание, если не забывать о его условности.

Рассматривая познавательную и прикладную ценность РСС и ССС, их можно сравнить с телескопом и микроскопом, приборами, которые имеют свои строго предопределенные сферы применения и без которых наши знания и наши возможности были бы намного беднее. Но наблюдаемые при помощи этих приборов большой космос и микромир являются частями одной постоянной реальности, поэтому их описания различными наблюдателями одинаковы. На восприятие миров ИСС влияет характер состояния, который часто очень непостоянен, и множество субъективных факторов. Поэтому о закономерностях и феноменах ИСС следует говорить в контексте используемых для их достижения техник».

Итак, СК — это измененное состояние психофизиологии, отличающейся измененной чувствительностью и управляемостью.

Теорию и практику СК впервые разработал Д. В. Кандыба, с 1984 по 1999 годы.

Книги Д. В. Кандыбы по СК указаны в списке литературы, в конце этой книги.

ЛИЧНОСТЬ СК-СПЕЦИАЛИСТА



лаза — это часть мозга, вынесенная наружу. Отсюда состояние центральной нервной системы как в зеркале отражается на состоянии глаз. Кроме прямой связи: мозг — глаз, — существует и обратная связь. Наличие этой связи дает возможность через состояние глаз воздействовать на центральную нервную систему.

При хорошем внимании образуется устойчивая связь между объектом и человеческим глазом, как при медитации, когда сознание человека сливается с объектом медитации и никакие другие раздражители уже не входят в сферу внимания. Достичь этого можно, выполняя определенные упражнения. Вот одно из них: на листе чертежной бумаги (можно размером с тетрадный лист) нарисуйте кружок величиной с 2-3-х копеечную монету и тщательно его закрасьте, чтобы не было видно штрихов, синим или зеленым цветом. Можно вырезать кружок из цветной бумаги и наклеить его на лист. В центре кружка поставьте точку, например, оранжевого цвета. Затем прикрепите этот лист-на стену так, чтобы он был на уровне глаз сидящего человека. Садитесь поудобнее и смотрите в центр кружка (в этом вам помогает оранжевая точка), стараясь не моргать до появления легкой рези в глазах. После этого закройте глаза, отдохните несколько секунд и снова смотрите в точку в центре кружка — всего 15 минут суммарного времени концентрации.

На первых занятиях обычно затрачиваются значительные усилия, так как при концентрации нельзя отвлекаться на соседние субъекты и думать о чем-то постороннем. Смотреть нужно только в центр кружка. Упражняться нужно ежедневно, желательно в одни и те же часы. Постепенно вы сможете смотреть непрерывно, не моргая, в течение всех 15 минут.



Во время выполнения упражнения можно мысленно повторять формулы самовнушения, которые в значительной степени помогут совершенствованию внимания: « Мое внимание предельно сконцентрировано. Меня ничто не отвлекает. Никаких посторонних мыслей нет. При выполнении любой работы я не отвлекаюсь. Я полностью сосредоточен на выполняемой работе».

Концентрацию внимания на точке в центре кружка можно сравнить с контрацией света солнца при помощи двояковыпуклой линзы. Чем меньше точка, в которую сходятся лучи солнца, тем больше интенсивность света в этой точке. И через какое-то время эта концентрация внимания достигает максимума, за которым вы попадаете в мир подсознания (или надсознания). Все зависит от того, на чем мы концентрируем наше внимание.

Мы как бы проскакиваем на ту сторону фокуса нашей концентрации и входим в состояние глубокой тишины и покоя, в котором можно пребывать неопределенно долго. Хотя термин «долго» здесь не имеет конкретного смысла, т. к. время в этом состоянии воспринимается как движущая волна, в то время как сама вода остается на месте. У вас возникает ощущение, что вы находитесь в своеобразной сфере, освещенной изнутри светом нашего сознания. Границы сферы только чувствуются. Визуально определить их невозможно. Попытка приблизиться к границам сферы вызывает ощущение, что они отодвигаются и остаются недостижимыми.

При дальнейшем продолжении вашей работы вы начинаете замечать, что с каждой повторной тренировкой вы все легче переходите «на ту сторону фокуса», оказываясь в пространстве, где замолкает ум, но сохраняется осознание окружающей реальности. Итак, тренируя внимание, вы не только повышаете способность к сосредоточению, но и к погружению в некоторые области внесознательного.

Следующим шагом, необходимым для самоусовершенствования гипнолога, является тренировка воли.

Итак, начнем тренировку воли. Воля — это врожденное качество психики человека, стоящее вне его ума и его эмоций. Нередко, в детстве воля, в связи с незрелостью ума, проявляется как упрямство, и если нам удастся сломать это упрямство ребенка, то этим самым мы ломаем его будущую волю. Основой воли является энергетический потенциал человека. Но имеющаяся энергия должна быть организована. А это зависит от интеллекта. Следовательно, воля — это организованная целенаправленная энергия. При невысоком потенциале энергии усилие воли возможно только на короткий период. Если же потенциал высок, то волевое усилие может продолжаться неопределенно долго. Обычно утром волевое усилие может быть более интенсивным, чем вечером. Признаком хорошей воли является субъективное отсутствие усилий, необходимых для регулярного выполнения необходимых действий в течение длительного времени. Имея даже слабую волю, мы бываем способны на кратковременные усилия. И тогда отчаянные действия труса выглядят храбростью, в то время как осторожность волевого человека нередко принимается как трусость. Итак, тренировка воли в конечном счете сводится к тренировке направленных усилий и, конечно же, к повышению энергетического уровня.



С интеллектом дела обстоят сложнее. Он или есть или его нет. Образование дает только материал для интеллекта и приемы, которыми он может при необходимости воспользоваться. Можно быть «глупым Гансом» или «умной Эльзой» и иметь при этом высшее образование или даже ученую степень. Другими словами, быть ученым не всегда означает быть умным.

С чего же начать? Нужно начинать с нашей повседневной жизни. Первое: составьте программу своего дня, исходя из ожидаемых усилий. Оставьте резерв времени, т. к. возможны непредвиденные обстоятельства. Этот резерв должен быть не менее четверти всего времени, имеющегося в вашем распоряжении. Составленную нами программу выполняйте как можно более тщательно. В конце дня дайте оценку своей работы за день. Если часть вашего времени принадлежит производству и вы не можете эту часть планировать, то в этом случае вы планируете только то время, которое принадлежит вам. В дальнейшем, когда ежедневное составление планов станет для вас привычным, вы начинаете составлять подробные планы на неделю (разумеется, с учетом ваших возможностей и объективных условий).

Есть и другой способ планирования. Например, выделяйте ежедневно один час времени для изучения иностранного языка или сколько-то времени для утренней зарядки или для какой-либо другой работы, которая должна выполняться систематически. Будьте предельно честными перед собой при выполнении своих планов. Не пытайтесь оправдываться перед собой за невыполненную работу. Ведь у вас для непредвиденных случаев был оставлен запас времени. Не выполнив то, что вы хотели выполнить, вы сделаете свою волю более слабой, чем она была до начала ее тренировки. После того, как выполнение составленных вами планов станет привычным и не будет требовать от вас усилий, вы можете перейти ко второй ступени тренировок воли. Суть этих тренировок сводится к тому, что каждое ваше действие вы сопровождаете своеобразным отношением к нему. Начиная какую-либо работу, пусть даже самую элементарную, вы вкладываете в нее внутреннее усилие, сходное с решимостью, постоянно осознавая цель этой работы. Осознавая, что сам процесс труда — это тренировка воли. Тогда сам труд и его результат становятся более значительными, а концентрация внимания может перейти в динамическую медитацию.

И последнее: никогда не делайте два дела одновременно. Последовательно у вас может быть сколько угодно дел, но одновременно — только одно. Если вы едите, то не читайте в это время, если подметаете пол, то только подметайте. Будьте поглощенным только одним действием, только одной мыслью, только одним чувством. И тогда ваша воля и ваше внимание станут однонаправленными и наиболее эффективными.

Мы живем в мире фантомов, которых, не зная этого, создаем сами. Каждая наша мысль — это реальность, которая так же материальна, как и мы ее творцы — хорошая она или плохая, правильная или неправильная. Эти мыслеформы, или фантомы, в зависимости от своего назначения, могут быть нашими помощниками и нашими врагами, жить за наш счет или за счет других людей.

Наше восприятие мира не является непосредственным его отражением в нашем уме, а также осуществляется через предварительное построение фантомов (моделей) этого мира нами самими. И нередко наши кумиры, наши любимые и наши враги — это только фантомы, правда которых нередко очень далека от истины.

91

Вещи, которыми мы дорожим или которые хотели бы иметь, на самом деле шмеют свою судьбу, но фантомы их,

созданные нами, связывают нас с этими вещами, и мы страдаем, когда эта вещь разрушается или для нас недостижима. По крайней мере так нам кажется. На самом деле наши страдания вызваны нарушением энергетической связи, осуществляемой нашими фантомами — посредниками между нами и реальностью.

Фантомы всегда иллюзорны, потому что однонаправленны и выражают какую-то одну сторону нашей личности, одну идею, одно желание. Они всегда активны и действуют в соответствии своей однонаправленности.

Наши привязанности и наши привычки, наши условности и наши убеждения, наше желаемое и возможное будущее во многом зависят от взаимодействия нас с фантомами, порожденными ныне существующими людьми и теми, которые уже ушли из жизни. Даже наш характер и способ реагирования в значительной степени определяются влиянием многочисленных фантомов, которые окружают нас. Одни из них сопровождают нас в течение всей жизни, другие, как бабочки однодневки, рождаются и, выполнив свою задачу, разрушаются. И между ними постоянно идет борьба за овладение нашим сознанием, нашим умом, эмоциями, телом.

Фантомы могут быть завершенными и незавершенными. Если мы продумываем какое-либо действие, прежде чем оно будет совершено, или создаем образ какого-либо человека или предполагаемых событий со всеми их особенностями, то этим самым мы создаем завершенный фантом, способный существовать длительное время в отличие от фантомов, порожденных мимолетной мыслью, чувством или желанием. Завершенные фантомы в одних случаях принуждают нас действовать определенным образом, в других — воздействуют на наше физическое, эмоциональное и психическое состояние и даже могут формировать условия, к которых будет разворачиваться то или другое событие. Завершенные фантомы имеют определенную самостоятельность существования и нередко их создатель не волен управлять ими. Известно немало случаев, когда писатель, создав своего героя, идет в построении дальнейшего сюжета на поводу у созданных им фантомов, становится не дирижером, а наблюдателем описываемых им событий и нередко страдает от того, что его герои попадают в ситуации, не зависящие от его первоначального замысла. Навязчивые мысли, навязчивые идеи, которые иногда переходят в сверхценные, навязчивые действия, нередко — навязчивые состояния — все это мы можем рассматривать как взаимодействие фантома с породившим его человеком. Фантом обычно отражает в себе какую-либо одну сторону психической деятельности человека и поэтому, попав под власть какой-либо идеи-фантома, мы нередко не видим других путей, других способов решения проблемы. Мы становимся такими же однобокими, как овладевший нашим сознанием фантом. Одним из таких тупиков, в который нас может завести фантом смерти — это идея самоубийства. Если она овладевает нами, то в этом случае мы видим только один выход из создавшегося трудного положения, только один способ решения проблемы.

Мы напичканы до краев различными идеями, хорошими и плохими, нужными и ненужными. Мы знаем, от чего мы можем заболеть, а от чего не можем. Мы знаем, что можно

делать, а чего нельзя: мы уверены, что мы смертны и что век наш ограничен определенным количеством лет. Фантомы, порожденные нами, нашими родителями и нашими учителями, нашими друзьями и нашими врагами осаждают нас, они хотят быть реализованными, использовать нас, как свой инструмент. Они хотят продлить свое существование за наш счет. И мы вынуждены «кормить» этих наших, часто нежеланных, «детей». Мы входим в атмосферу некоторых фантомов и чувствуем напряженность, отчуждение, страдание, возбуждение, сексуальность, покой, любовь. Это вы уже испытывали, входя в различные человеческие контакты и, не понимая еще ситуации, подсознательно воспринимали существующую реальность. О действительном отношении к вам вы «догадывались» при встречах с людьми, которые внешне относились к вам очень любезно, если не сказать больше. Оказавшись в каком-либо пустом помещении вы иногда чувствовали атмосферу событий, которые происходили там до вашего посещения.

Фантомы-идеи одного человека могут объединяться с фантомами других людей, если между ними есть сходство, и тогда возникают фантомы-монстры, подчиняющие себе породивших их людей, живущие за их счет и требующие дополнительной пищи для своего роста; они заставляют своих «родителей» распространять эти идеи среди других людей. Так, нередко, мы встречаемся с фантомами, определяющими судьбы целых народов. Таких фантомов-монстров мы называем эгрегорами. Эти монстры постепенно обрастают символами, условностями, правилами и ритуалами. Внешним выражением этих символов у верующих являются храмы, иконы, ритуалы и т. д. У последователей идей Маркса — памятники, портреты, знамена и знаки (серп и молот, пятиконечная звезда и т. п.). Фантомы-монстры всегда стремятся к своему бессмертию, и поэтому они агрессивны, защищая свою целостность, и, по-видимому, вследствие этого, они объявляют себя истиной. Некоторые из богов языческого периода, вероятно, тоже были фантомами, созданными людьми.

Каждый фантом имеет место своей фиксации, которой может быть отдельный человек, жертвенное или ритуальное место и т. д. Таким местом у мусульман является Мекка, у исповедующих марксизм — московский Кремль и мавзолей Ленина, у христиан — Иерусалим.

Фактически, вся Вселенная, в таком виде, в каком мы ее знаем, все живое и неживое в ней — фантомы, порожденные Богом. И, так же, как Бог создал Вселенную из себя самого, так и мы, люди, создаем фантомы из своей собственной субстанции. Но, кроме этого сходства, есть и существенное отличие: люди чаще всего — творцы несознательные. Даже всевозможных сортов маги «не ведают, что творят». Мы, люди, не являемся совершенными существами, и потому творения наши — фантомы — также несовершенны. Они чаще всего носят разрушительный характер и отражают ложь нашего несовершенства.

И, кажется, нет никакого выхода из этого положения, когда нам суждено создавать только несовершенные «творения». Но уже то, что мы начинаем осознавать себя творцами, пусть не совсем удачными и далеко не совершенными, дает нам право

надеяться на то, что мы что-то можем изменить. Давайте попытаемся создать фантом сознательно. Пусть этот фантом сделает нас более здоровыми или же поможет нам стать более смелыми в тех ситуациях, которые подавляют нас, в которых мы чувствуем себя неуверенными и слабыми. Давайте попробуем «усилить» себя за счет фантома на тот период, когда мы остаемся один на один с решением какой-либо проблемы.

При создании такого «помощника» нужно помнить, что он должен быть выражением какой-либо *одной* нашей идеи или одного желания. Он должен быть, по возможности, более полным, более законченным, привязанным к определенному времени, месту и действию. Носителем фантома может быть ваше подсознание или какой-либо объект, с которым фантом наилучшим образом согласуется. Этим объектом может быть не только какой-либо предмет, но и определенное сочетание слов (например, заговор, молитва, мантра). Созданию и сохранению фантома может способствовать и специальный ритуал, приуроченный к определенному времени и обстоятельствам. Такого рода ритуал мы встречаем повсеместно при религиозных, культовых отправлениях и в нашей обычной жизни. Например, перед дальней дорогой, чтобы все было благополучно, мы садимся и молчим некоторое время. Говоря о чем-либо хорошем, удачном, мы трижды стучим по какому-либо деревянному предмету, «чтоб не сглазить» и т. п.

Программой, по которой формируется фантом, является осознанное или неосознанное намерение, усиленное энергией эмоционального отношения или чувства. Например, чувство зависти может вызвать у объекта зависти состояние дискомфорта, которое в народе называют «сглазом», а вырвавшееся в состоянии аффекта проклятье или какое-либо негативное пожелание может породить у человека и более серьезные расстройства здоровья или даже повлиять на его социальную судьбу. Гнев — всегда агрессивный, хотя и слепой фантом, действующий разрушительно на защитную энергетическую оболочку другого человека, и в то же время гнев лишает энергии своего создателя.

Каждый человек имеет своего двойника-фантома, который отражает в себе все свойства своего оригинала и постоянно связан с ним.

Наши знакомые, друзья и родные всегда присутствуют в нас в виде фантомов, которые являются «посредниками» между нами и теми людьми, отражением которых они являются. Отсюда возможность взаимодействия людей друг с другом на уровне подсознания при помощи своих фантомов. ■

Мы уже говорили, что достаточно заверченный фантом стремится к своей реализации, используя для этой цели своего создателя или же человека, на которого он направлен. После реализации фантом разряжается и перестает существовать. При неправильной методике создания фантома возможна его нейтрализация еще до того, как он начнет действовать. Это обычно происходит в том случае, если в построение фантома включается «заслуженное» вознаграждение в виде похвалы, восхищения или просто удовлетворения. Например: вы создаете фантом своей фигуры: тонкая талия, рельефные мышцы. Для этой цели вы ежеднев-

но занимаетесь психотонической тренировкой и в конце каждого сеанса представляете, как формы вашего тела становятся все более совершенными, вы «рассматриваете его в зеркале», чтобы «видеть» во всех деталях и подробностях, как оно становится все более гармоничным. Затем резко обрываете работу вашего воображения и переключаете внимание на другое, какое угодно событие с целью оборвать связь созданного фантома с вашим сознанием. Тогда ваше «творение», не имея возможности существовать в сфере сознания, уходит в подсознание. При этом вы должны забыть о нем и этим самым, дать ему возможность действовать на вас из подсознания. Если же построение этого фантома будет заканчиваться чувством: «Люди будут восхищаться моим телом», то ваш фантом этим самым достигает своей реализации и замыкается на самом себе. В этом случае можно считать, что вы потратили энергию при конструировании фантома впустую.

Каждый из нас содержит в себе два основных фантома. Один из них — фантом зла. Мы его можем обнаружить в себе еще тогда, когда он не активен, но уже начинает пробуждаться. Он проецируется на нижнюю часть живота и определяется как упругий шар мутно-серого цвета. По мере его пробуждения он увеличивается в размерах и поднимается, постепенно захватывая все наше существо. Когда им захвачено наше сознание, тогда все проблемы мы видим только с одних позиций. Тогда «все плохо», и в будущем ничего хорошего не ожидается. Когда мы захвачены злом, мы агрессивны, подозрительны, ревнивы, не хотим прощать и не можем любить. В людях в это время мы видим те качества, которые в данную минуту свойственны нам самим. В таких состояниях захваченности злом у одних людей распадаются семьи, у других насильственно прекращается жизнь. Каждый фантом требует своей реализации, и для этого будут найдены тысячи оправдывающих причин. Не бывает абсолютно злых людей, так же, как и абсолютно добрых. Даже злой человек несет в себе доброе начало. И каждый из нас может найти в себе эту светлую часть и находиться под ее властью, пребывать в ней. Эта светлая часть нашего существа проецируется внутри нас на уровне груди и обычно включает в себя всю верхнюю часть нашего тела и даже простирается в пространстве над головой. Когда в нас преобладает эта светлая часть, мы добры, легко прощаем, сострадаем нуждающимся, любим не за что-то, а просто потому, что не можем не любить; мы оптимисты и, что очень важно, у нас нет чувства безысходности в конкретной, даже самой трудной ситуации. Фантомы зла и добра многолики и иногда бывает трудно понять, каким из них мы захвачены. Например, невозможность реализовать сексуальные притязания трансформируется в агрессию, следовательно, секс агрессивен и не является проявлением любви или добра. По-видимому, это является причиной того, что садисты испытывают сексуальное удовольствие при виде страданий других людей. Добро и зло, наслаждение и боль, радость и горе — это словно две клавиатуры одного инструмента, на котором играют Бог и Дьявол. Каждый из них получает преимущество в нас перед другим только тогда, когда человек становится на его сторону. В этом — свобода выбора пути для каж-

sj—л

1195 J

Заканчивая раздел, мне хотелось бы предупредить людей, стремящихся изучить гипноз практически. Вами должна двигаться любовь и сострадание к больному, когда вы собираетесь его вводить в гипнотическое состояние. Гипноз не должен быть средством удовлетворения корыстных помыслов. Но даже несмотря на ваши самые благие намерения, гипноз, как средство влияния на людей, всегда влияет и на вас самих, делая вас все более эгоистичным. Особенно это относится к тем, кто выступает с сеансами гипноза на сцене. И это можно понять, если мы помним, что фантомы, порождаемые нашими пациентами и нашими слушателями и зрителями в случае публичных выступлений, несут в себе вибрации почитания и преклонения и своей зависимости от нас (людей, владеющих гипнозом). Мы окружены этими фантомами и не можем, в большинстве случаев, не меняться в сторону эгоизма и тщеславия.

А теперь несколько слов о взаимоотношениях СК-гипнолога с другими людьми. Вот, что об этом пишет Л. П. Примак (1998):

«Общение — не просто некоторый специальный процесс, это особый вид деятельности, имеющий собственную мотивацию. Деятельность общения вызывает определенные, не менее реальные изменения в окружающей среде, чем материальная трудовая деятельность. Только эти изменения происходят в социальной среде и выражаются в реакциях, действиях, поведении общающихся людей. Вызываются же эти изменения практическими и речевыми действиями людей (Л. И. Анциферова, 1969). Рассматривая общение как деятельность, А. С. Васильева (1973) выделяет в его структуре пять компонентов: цель, содержание, условия, средства и мотивы.

В настоящее время проблема общения привлекает все большее внимание психологов. Состоявшийся в 1973 г. в г. Алма-Ате Всесоюзный симпозиум по проблеме «Мышление и общение» показал, что работы в этом направлении значительно активизировались. Тем не менее проблема общения все еще остается недостаточно разработанной. Показательно хотя бы то обстоятельство, что учебники психологии пока обходят ее молчанием.

Остановимся на некоторых, наиболее важных для нас, особенностях процесса общения. Прежде всего следует иметь в виду степень толерантности (желаемости) данного конкретного случая общения, так как эта характеристика определяет эффективность общения. Толерантность может колебаться в широких пределах, и установление ее оптимального уровня является непростой задачей. Крайними ее значениями могут быть случаи, когда у индивидов имеется активная и доброжелательная направленность на процесс предстоящего общения (полная толерантность) или же когда они активно отказываются от коммуникации (нетолерантность). С другой стороны, толерантность группы, среди которой проводится отбор гипнабельных испытуемых, оказывается тем выше, чем яснее доводятся до ее членов важные задачи процедуры отбора и серьезность предстоящих экспериментов.



Процесс общения представляет собой сложную многоканальную форму взаимодействия людей. Основным из этих каналов является речевой (вербальный). Сущность словесного общения, по определению К. К. Платонова (1973), заключается в обмене информацией, передаваемой посредством слышимых, видимых или

осознаваемых слов, между передающим ее агентом и воспринимающим ее перцепиентом, которые могут последовательно меняться местами.

Выделяют четыре вида словесного общения:

— **интеллектуальное** словесное общение, которое оперирует терминами, т. е. словами, выражающими однозначно понимаемые понятия; •

— **эмоциональное** словесное общение, в котором слова используются как способ вызывания чувств;

— **образное** словесное общение, в котором слова используются как способ передачи «зримого образа»;

— **ассоциативное** словесное общение, направленное на обогащение того или иного образа соответствующими ассоциациями.

Вместе с тем общение предполагает не только обмен сведениями об отдельных сторонах объективной действительности, но и сведениями об отношении говорящего к ним. Этот личностный аспект высказываний проявляется в тексте наличием существующих в языке выразительных средств или же формированием подтекста.

В зависимости от задачи общения и от уровня речевого самосознания говорящего подтекст может быть непреднамеренным или же преднамеренным (А. К. Маркова, 1973). Непреднамеренный подтекст присутствует в каждом высказывании, ибо, независимо от специальных намерений говорящего, его речь всегда выражает несколько больше того, чем она передает прямо в открытом тексте. Это объясняется тем, что эмоциональные и оценочные элементы содержатся почти во всяком высказывании. К преднамеренному подтексту относятся случаи, когда говорящий специально намечает в сообщении несколько планов: один — для открытой репрезентации, другие — для неявного выражения. Выразительными средствами преднамеренного подтекста могут быть приемы недоговоренности, переакцентировки, выразительные паузы, наличие или отсутствие эмоциональных средств и т. п.

К вспомогательным средствам общения следует отнести:

— **кинестические** средства (жесты, мимика, пантомимика);

— **изобразительные** средства (музыка, живопись, скульптура);

— **символические** средства, являющиеся производными от словесных и представляющие своего рода коды (И. А. Зимняя, 1973).

Зная возможности указанных средств общения и разнообразный характер их действия, экспериментатор должен ясно представлять сущность внушения как специфического способа социально-психологического общения.

Наряду с другими способами общения (разъяснением, убеждением, доказательством и пр.) внушение широко используется в процессах обучения и воспитания, в труде, в массовых коммуникациях и во многих других сферах общественной жизни людей.

Социально-психологический аспект явлений внушения В. П. Куликов (1974) усматривает в связи со следующими его особенностями. Во-первых, содержание внушения в конечном счете всегда социально детерминировано, так как оно определяется идеологией, моралью и политикой того общества, чьим интересам и целям служит источник суггестивной (внушаемой) информации. Во-вторых, процесс внушения представляет собой взаимодействие членов суггестивной пары, которыми бывают социальные общности

и составляющие их личности. В-третьих, ход и исход процесса внушения зависит не только от того, кто оказывает внушающее воздействие (суггестор), и от того, на кого это воздействие направлено (суггерент), но и от тех влияний, которые они испытывают со стороны своего социального окружения.

История исследования особенностей взаимоотношений гипнотизирующего и гипнотизируемого (внушающего и субъекта, на которого направляется процесс внушения) представляет собой по существу историю гипноза, изобилующую острой борьбой различных точек зрения и характеризующуюся подлинным драматизмом.

В настоящее время не подлежит сомнению, что внушение является составной частью нормального человеческого общения (Л. Г. Ковалев, 1972; Г. Лозанов, 1970; В. П. Куликов, 1974; И. Е. Шварц, 1974; и др.). Вместе с другими способами общения внушение выполняет важные социально-психологические функции: содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в их психику сходных взглядов и убеждений, мнений и оценок, норм деятельности и поведения; направляет и регулирует активность личности, побуждая к одним делам и поступкам и удерживая от других; способствует или препятствует использованию людьми потенциальных физических и умственных сил в тех или иных видах общественной деятельности (В. Н. Куликов, 1974).

Вместе с тем и личности, и социальной общности свойственна не только потребность в общении, но и стремление к самоопределению, к независимости от посторонних влияний (Б. Д. Парыгин, 1971; Б. Г. Ананьев, 1960; А. В. Петровский, 1973; А. А. Бодалев, 1971). Даже вступая в общение с другими людьми, личность и социальная общность принимают далеко не все их воздействия.

В процессе общения воздействиям внушения противостоит процесс контрвнушения (В. Н. Куликов, 1974; Б. Ф. Поршнев, 1966; Г. Лозанов, 1970). Как и внушение, контрвнушение выполняет очень важную социальную функцию — способствует формированию и развитию общественной психологии людей. Именно контрвнушение препятствует внедрению в психологию людей социально вредных взглядов и отношений, мнений, убеждений и способов поведения и тем самым облегчает формирование и закрепление у них положительных качеств.

Механизм контрвнушения формируется прижизненно в процессе общего развития личности под влиянием воспитания. Он включает мыслительный, эмоциональный и волевой компоненты. Влияние каждого из этих компонентов на степень внушаемости исследовал В. Н. Куликов (1974). Поскольку этот вопрос имеет первостепенное значение в свете излагаемых в данной главе материалов, рассмотрим его подробнее.

Установлено, что в своем развернутом виде контрвнушение включает отношение суггерента к личности суггестора и к тому, что он хочет внушить. Механизм контрвнушения может функционировать на разных уровнях развернутости. В начале процесса внушения, как правило, включается в действие отношение суггерента к личности суггестора, которое может влиять и на отношение к содержанию внушения. В последующем же основную роль начинает играть отношение суггерента к содержанию внушения.

В специальной серии экспериментов исследовалась роль авторитета суггестора на степень реализации внушений. Для этого экспериментатор передавал управление испытуемыми другому лицу и внушал им то или иное отношение к этому лицу. В том случае, когда испытуемым внушалось полное и абсолютное доверие к подставному суггестору, реализовалось 100% внушений, не противоречащих взглядам и убеждениям испытуемых. Во второй серии опытов испытуемым внушалось, что суггестор вызывает у них некоторое сомнение. В этом случае было реализовано 64% аналогичных внушений. В третьей серии опытов испытуемым внушалось, что они не доверяют суггестору. При этом было реализовано лишь 14% внушений. Наконец, в четвертой серии опытов испытуемым внушалось, что они совершенно не доверяют суггестору. В этой серии экспериментов те же самые испытуемые не приняли ни одного внушения.

Контрвнушаемость личности, как установлено В. Н. Куликовым, существенно зависит и от возможности проверить истинность того, что ей внушается. При невозможности такой проверки или же при недостаточности для этого объективных критериев или знаний у данной личности контрвнушаемость ее соответственно снижается.

Контрвнушаемости присущи некоторые особенности. Прежде всего, это ее избирательный характер. Даже один и тот же испытуемый обнаруживает разную степень контрвнушаемости в отношении разных суггесторов, а также разного содержания внушений, исходящих от одного и того же суггестора. Другой особенностью контрвнушаемости является ее динамизм — колебания как в сторону повышения, так и в сторону снижения. При своем возрастании контрвнушаемость может достигнуть максимума, когда личность или социальная общность совсем перестают воспринимать внушаемую информацию, идущую от определенного источника или имеющую определенное содержание. В то же время внушения другого лица или имеющие другое содержание могут быть приняты и реализованы.

В исследованиях В. Н. Куликова выявлено несколько видов контрвнушаемости.

Во-первых, выделены ненамеренная и намеренная контрвнушаемость. Основой первой из них является свойственная людям некоторая степень сомнения, недоверия и критичности, проявляющихся на неосознаваемом уровне. Их действие включается автоматически в момент внушения. Намеренная контрвнушаемость действует на осознаваемом уровне психики в соответствии с целями и намерениями испытуемого. Он критически анализирует то, что ему пытаются внушить, сопоставляет содержание внушения со своими взглядами и убеждениями и в той или иной степени принимает или не принимает его.



Во-вторых, существуют индивидуальная и групповая контрвнушаемость. Индивидуальная контрвнушаемость обуславливается характерологическими и возрастными особенностями психики личности, ее жизненным опытом, социальными установками. Под групповой контрвнушаемостью имеется в виду противодействие внушению со стороны группы. Как показали исследования,

групповая контрвнушаемость зависит от качественного и количественного состава группы, степени ее сплоченности, единства целей и мотивов деятельности и ряда других факторов.

В-третьих, различаются общая и специальная контрвнушаемость. Первая основывается на общей критичности личности в отношении внешних воздействий. Она отличается широким диапазоном проявлений, но, как правило, небольшой силой. Специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу действия, вплоть до установки на одного суггестора или на конкретную внушаемую информацию, и в этом случае бывает резко выраженной.

Все сказанное выше определяет объем и направление той предварительной работы, которую должен выполнить гипнолог при подготовке испытуемых к опытам с применением гипноза. В основном эта работа сводится к различного рода компенсациям групповой и индивидуальной контрвнушаемости и выработке прочных положительных установок на участие в планируемых исследованиях.

Нас, как и многих других исследователей, интересовали также и те тонкие характерологические особенности личности, которые составляют основу высокой восприимчивости внушений в гипнозе и самой гипнабельности. Мы не видим принципиальных различий между терминами «внушаемость» и «гипнабельность» и считаем, что гипнотическое состояние реализуется именно благодаря высокой внушаемости. Вместе с тем мы не встречали лиц, у которых бы на фоне глубокого гипнотического сна не наблюдалось хорошей реализации производимых внушений. Если испытуемый был уже введен в состояние глубокого гипноза, то речь могла идти только о более легкой и устойчивой реализации внушений в сфере того или иного анализатора, но не о полном отсутствии внушаемости как таковой.

Исследование внушаемости как одной из специфических особенностей личности не только представляет значительный интерес в чисто теоретическом плане, но и имеет большое практическое значение для решения многих прикладных задач педагогической и социальной психологии, а также медицины. Однако, несмотря на то, что этот вопрос имеет непосредственное отношение к таким важным психологическим проблемам, как повышение уровня надежности операторов, рациональное формирование производственных групп и коллективов, психологическая подготовка операторов к деятельности в экстремальных условиях, а также тесно смыкается с проблемами профилактики и лечения психогений и неврозов, его экспериментальному исследованию до настоящего времени не уделяется достаточного внимания.



Такое психическое качество, как внушаемость, призвано повысить приспособляемость организма к меняющимся условиям существования и является одним из механизмов программирования состояний и поведения человека. На основе внушаемости организм получает возможность строить программу поведения с учетом не только индивидуального опыта, но и воспринимаемого пассивно опыта других индивидов, группы в целом. У истоков этого психического свойства, безусловно, лежит филогенетически закрепленный рефлекс подражания. У человека он осуществляется уже не только на основе первосигнальных восприятий,

но и в значительной степени при участии второй сигнальной системы — речи, устной и письменной. «Очевидно, — писал В. М. Бехтерев, — что внушение, в отличие от убеждения, проникает в психическую сферу без активного внимания, входя без особой переработки непосредственно в общую сферу и укрепляясь здесь, как всякий предмет пассивного восприятия» (1908, с. 14).

Внушаемость, как устойчивое психологическое качество личности, по-видимому, существенно зависит от особенностей индивидуального развития и воспитания, а также от различных временных состояний. Следует полагать, что чрезмерно выраженная внушаемость способствует непрочности индивидуальных поведенческих программ. Недостаточное же ее развитие может служить причиной слабой коммуникативности индивида, что снижает, например, адаптационные возможности человека в новых условиях деятельности, служит причиной недисциплинированности и конфликтных ситуаций в коллективах.

Еще большую важность приобретает этот вопрос в лечебной и психопрофилактической работе, где элементы косвенного и прямого (в гипнотическом сне) внушения являются действенными методами лечебного воздействия. Так как определение степени внушаемости человека интересовало прежде всего психотерапевтов, именно они провели первые исследования данного вопроса (А. А. Токкарский, 1889; В. М. Бехтерев, 1908; К. И. Платонов, 1962; и др). Тем не менее неоспоримых критериев, которые позволяли бы определять степень внушаемости, найдено не было. Уже давно была установлена тесная связь между внушаемостью и восприимчивостью к гипнозу (Н. Bernheim, 1917). Однако не было обнаружено корреляции между восприимчивостью к гипнозу и физической или психической конституцией, экстравертированным или интравертированным характером, полом, социальным положением и т. д.; не было установлено также достоверных соотношений между восприимчивостью к гипнозу и нозологическими единицами заболеваний.



Вместе с тем в некоторых работах велись поиски объективных признаков гипнабельности человека. А. П. Николаев (1927) указывает на ряд ваготонических симптомов, которые появляются при развитии сонного торможения (усиление рефлекса Ашнера, сужение зрачков, склонность к потливости, расширение сосудов, уменьшение количества кальция в крови и др.), и делает заключение, что состояние сна или гипноза и ваготония тесно между собой связаны. Лмберзон (1929), изучавший вегетативные рефлексы в гипнотическом состоянии, отмечает, что в глубоких стадиях гипноза развивается состояние гиперваготонии, чего не наблюдается в поверхностном гипнозе. На этом основании он предполагает, что при поверхностном гипнозе торможение охватывает лишь кору головного мозга, а при глубоком — распространяется и на промежуточный мозг, захватывая вегетативные центры. Н. К. Боголепов (1936) на основании большого числа наблюдений пришел к выводу, что ваготоники повышенно гипнабельны, у них имеется своеобразная вегетативная податливость, они легче переходят из состояния бодрствования в гипнотическое (или сонное). Симпатикотоники же, наоборот, оказываются менее податливыми к гипнозу.

И. В. Стрельчук (1953) считает, что во всех случаях эффект гипнотизирования достигается значительно легче при дифференцированном подходе к использованию суггестивного воздействия, с учетом того, какая из сигнальных систем у данного индивида более тормозима. У лиц с более тормозимой второй сигнальной системой (художественный тип) гипнотический сон легче вызывается путем словесного воздействия, т. е. первичным воздействием на вторую сигнальную систему. Наоборот, у лиц с более тормозимой первой сигнальной системой (мыслительный тип) гипнотическое состояние быстрее и легче наступает при воздействии на первую сигнальную систему (особенно эффективны тепловые раздражители). Такой подход, по его мнению, позволяет значительно повысить процент гипнабельных и добиваться успеха даже в тех случаях, когда без учета соотношения сигнальных систем лица оказываются совершенно негипнабельными.

К. М. Варшавский (1973) определяет процент лиц, не поддающихся гипнотизированию, как величину, колеблющуюся в различные годы от 2 до 20%. По его наблюдениям, так же как и по выводам других авторов, женщины поддаются гипнотизированию лучше, чем мужчины, дети — лучше, чем женщины, причем у детей сравнительно чаще наблюдается сомнамбулическая фаза гипноза. Однако нередко бывает и наоборот, а именно: женщины и дети входят в гипноз с большим трудом, чем мужчины. Лучше всего, считает автор, поддаются гипнотизированию лица, относящиеся к художественному типу. Примерно таков же процент успешного гипнотизирования среди лиц среднего типа (по И. П. Павлову). Большинство неудач относится к лицам мыслительного типа, т. е. с преобладанием второй сигнальной системы. Вместе с тем, указывает К. М. Варшавский, такое подразделение гипнабельных групп является очень относительным, так как многое здесь зависит от других особенностей личности испытуемого, его состояния в данный момент, от тактики гипнолога, методики гипнотизирования.



Французский гипнолог Л. Черток (1972) обнаружил некоторую связь между отдельными заболеваниями и степенью внушаемости. Так, например, почти все юноши и взрослые с ночным недержанием мочи восприимчивы к гипнозу. То же, хотя и в меньшей степени, относится и к больным бронхиальной астмой. Не лишены интереса наблюдения американского автора М. Р. Кауфмана (1961), отметившего, что солдаты вообще проявляют большую восприимчивость к гипнозу. Установлена высокая степень положительной корреляции между внушаемостью (гипнабельностью) и такими характерологическими качествами личности, как социальная приспособляемость в малых группах, коммуникативность, способность к выработке устойчивых психологических установок, преобладание образности мышления, повышенная тревожность. Положительно коррелирующими с внушаемостью свойствами высшей нервной деятельности являются слабость и динамичность нервных процессов. Полученные данные могут способствовать более продуктивному решению вопросов психологической совместимости при профессиональном отборе и комплектовании социальных микрогрупп, а также при выборе методов и путей психологической подготовки операторов к действиям в экстремальных условиях.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ СК



незапамятные времена именно наша страна стала родиной первооткрывателей трансовых психотехник — шаманов.

Шаманы были первыми русскими жрецами, кто
△ Г официально представлял Русскую Религию у древних русов, которые три миллиона лет назад вышли из нашей оледеневшей и гибнущей прародины (Арктиды) и расселились в бассейне реки Русь (ныне река Лена).

Жрецы-саманы (шаманы) первыми нашли тайный ключ к человеческой психике и физиологии — транс. Для воздействия на соплеменников шаманы применяли окуривание горящим в костре порошком высушенных ядовитых грибов-мухоморов, а для самостоятельного вхождения в транс создали учение о трех мирах и психотехнику ритмичного трансгенного кружения.

Остатки древнерусских шаманских психотехник до сих пор еще сохранились почти в неприкосновенном сверхдревнем виде в единственном на планете месте — в бассейне реки Русь, В бассейне нынешней реки Лены, где проживают древнейшие русские племена саков (русы-сахи), которых более поздние народы называли русы-сакалибы, а ныне их называют «якутами».

Несколько тысячелетий назад все, что было связано с исследованием транса и психотехниками воздействия на человека, в Русской Империи и в большинстве соседних стран находилось уже в ведении древнерусских священников-волхвов и Ведических жрецов-ведуиов. Поэтому искусство трансовых возможностей жрецы и священники высоко развили и засекретили, сделав его доступным лишь немногим.

Основной древнерусской психотехникой самовоздействия стала молитва — медитация. Для воздействия на других людей жрецы стали применять нарко-алкогольный напиток «сому» и различные психodelики-галлюциногены.

Уже в этот период появились первые случаи криминального транса, когда жрецы и священники для демонстрации «чуда» ипод-
нтия своего авторитета прибегали к обману, демонстрируя
трапсовые феномены «чудесного исцеления» и выдавая их

за факты прямого вмешательства Бога в многострадальные земные дела.

В средние века в большинстве восточных стран искусство транса стало массовым и стало применяться не только в местных и мировых религиях, но и в военном деле, в медицине, в развлекательных целях, в литературе и др.

А теперь я чуть подробнее расскажу о самых великих ученых, которые внесли в СК-гиняологию наиболее ценный теоретический и практический вклад.

Парацельс. Филипп Аврелий Теофраст Вомбаст фон Гогенгейм, известный как Парацельс, родился 17 декабря 1493 года в семье врачей. С молодых лет Парацельс, начитавшись сочинений Исаака Голландца, решил стать реформатором медицинской науки, для чего и отправился в путешествия на 12 лет. Посетил многие страны, включая Россию, став военным лекарем. Вернувшись в Германию, Парацельс принялся за серьезную общемедицинскую практику и достиг больших успехов. Но профессиональные успехи и необузданный темперамент вызвали у многих врачей зависть и ненависть, хотя Парацельс лечил к тому времени уже такие болезни как рак, холера, проказа и др. Парацельс вынужден был менять место работы, города и страны, но везде его гений вызывал лишь зависть и злобу. Многие свои научные работы Парацельс продиктовал своим ученикам, и они не публиковались и со временем исчезли. Сам Парацельс учился у великого алхимика и мага Соломона Трисмозина — автора алхимических работ «Великолепное солнце» и «Алхимические блуждания», добившегося умения делать золото из любых металлов и посвященного в Учение Гермеса. Наследие великих врачей древности — Аристотеля, Галена, Авиценны и др. Парацельс отверг и считал, что в основе медицинской науки лежит изучение фундаментальных законов Природы, объясняющих природу человека. Парацельс огромное значение придавал экспериментам и умению врача наблюдать. Сам выполнил великое множество разнообразных опытов и наблюдений, о некоторых из них рассказал в своих письменных работах, написанных, кстати, очень простым и понятным языком, в отличие от аналогичных работ его современников. 24 сентября 1541 года он был убит на улице своими врагами и подосланными убийцами.

Ф. А. Парацельс был великим врачом и ученым, он первый в Европе создал магнитную теорию Вселенной. Парацельс считал, что иррадиацией является магнитная энергия. Именно магнитная энергия рождает из небытия твердое вещество и все известные виды энергий. Магнитная энергия наполняет весь видимый мир, пронизывает собой звезды, планеты и человека. Все основные свойства предметов и человека зависят от количества имеющейся в них магнитной энергии. Благодаря магнитной энергии, люди и планеты испытывают взаимное влияние.



Парацельс считал, что разум человека в особом трансе с помощью магнитной энергии может подчинить себе и управлять внешней средой и другими людьми, т. е. в основе психической энергетической силы человека лежит магнитная энергия, она же определяет и состояние физического здоровья.

Парацельс считал, что в трансе с помощью магнитной энергии психического воздействия человек может мгновенно исцелять любые заболевания и изменять свойства предметов и даже металлов.

Идеи Парацельса о магнитной Вселенной и роли магнитной энергии до сих пор разделяют многие исследователи.

За всю многовековую историю Ордена Парацельс был одним из его величайших представителей.

Еще со времен Гермеса, после написания им секретных манускриптов по медицине («Пастофорус») пошла традиция деления медицины на научную официальную и тайную мистическую (для высокопосвященных жрецов). Суть тайной медицины сводится к утверждению, что природа всех вещей, в том числе и человека, двойна — все имеет твердую видимую форму и энергетическую невидимую. Невидимая энергетическая форма является первичной по отношению к видимой, и плотное вещество рассматривается всего лишь как способ существования первичной энергии. Первичная энергия является феноменом космического порядка и на Земле работает одинаково, как и в Космосе, поэтому принято называть эту энергетическую оболочку эфирным телом, которое является комплексом различных физических полей и излучений в виде яйца, окружающим более плотные проявления материального мира. Но в живой материи, в том числе растениях, животных и человеке присутствует и третья составляющая — биогравитационная. Это информационно-магнитная форма существования материи, ее наиболее тонкая и еще более первичная форма, которая и определяет в живом то, что называем Жизнь. Таким образом, феномен Жизни — это явление космическое, это своего рода ираматерия; поэтому считается, что магнитная составляющая должна присутствовать в любом виде материи и чем выше ее энергетичность и энтропийность, тем большее процентное соотношение между этой биомагнитной составляющей и другими видами материи. Космос материален, и ничего сверхъестественного в нем нет, поэтому считается, что в электрическом, магнитном, гравитационном, ядерном и любых иных физических полях или любых иных физических полях или любых иных физических полях или любых излучениях, или в любом веществе и т. д. обязательно присутствует эта главная наиболее сущностная ираматерия, отличительной особенностью которой является то, что она несет в себе информацию и имеет универсальную для всего Космоса протогравитационную (промагнитную) составляющую. Именно эта составляющая получила название «Космическая составляющая» (так как ее источник — весь Космос, все Единое, а не отдельный объект или субъект) или «Звездная», или, как ее называют простые люди, «Астральная». Информация, которая имеет волновую электромагнитную природу и наполняет собой единое космическое протогравитационное (промагнитное) поле, у простых людей получила название Космической Мысли или Космического Разума, или еще проще — Бога-Отца.

Таким образом во всем присутствует и все собою проникает этот третий (космический) вид материи — информационно-энергетический (где энергетический аспект, как мы рассмотрели выше, имеет протогравитационную природу). Отсюда Гермес (и в Ордене эта традиция сохранена) предложил назвать эту форму

существования материи «астральной» или для простых людей «духовной» («божественной», «Вечной» ит. д.).

Сокращая изложение Учения Гермеса (ведь мы хотим рассказать о Парацельсе), отметим, что человек, согласно приведенной выше древненаучной парадигме, имеет три тела: 1) Физическое, видимое, плотное; 2) Переходное, невидимое, эфирное биополе и 3) Духовное, вечное, астральное, космическое. Таким образом, в природе человека присутствует подверженная разрушению, болезням и смерти земная жизнь в виде физического тела и биополя (эфирного тела), а также космическая жизнь, не подверженная законами времени и пространства, в виде астрального (или «информационно-энергетического», или «духовного», или «божественного») тела, в котором может изменяться лишь его информационная составляющая («информационно-энергетический уровень», или «духовность», или количество и качество Божественной Благодати — уровень Божественной святости»).

Древняя Секретная мистическая медицина Ордена разработала следующие стратегические концепции лечебного воздействия на человека.

1. Диагностика и воздействие на астральное тело — техникой воздействия на информационное поле пациента и через него на информационные процессы в организме (подробнее смотрите «Информационная СК-терапия»).

2. Диагностика и воздействие на эфирное тело — психотехникой лечебной биоэнергетики (подробнее смотрите «Физиологическая СК-терапия»).

3. Диагностика и воздействие на плотное физическое тело — эффективной методологией на основе достижений всех отраслей официальной строго научной медицины (подробнее смотрите «Лечебная СК-терапия с древних времен и до настоящего времени»), которая в разные эпохи у разных народов казалась единственной и лучшей и опиралась на все научные достижения современных ей наук.

4. Основной технический принцип секретного лечения — «грубое» управляется «тонким». Это значит, если причина физическая, то лечится биополе, если причина в повреждении биополя, то лечится астральное тело, а если причина на астральном уровне, то лечение выполняется на духовном информационно-космическом уровне.

Великий Парацельс, будучи одним из Отцов Ордена, опираясь на Учение Гермеса и опыт Ордена, привнес в Учение и много личного. Как и Пифагор, Парацельс был разносторонне образован, много путешествовал и постоянно, всю свою жизнь, учился, совершенствуя свое профессиональное мастерство.

Парацельс говорил, что болезнь не может приспособливаться к знаниям и опыту врача, наоборот, это врач должен от своего опыта и абстрактных истин в каждом конкретном случае творчески приспособливаться и постоянно учиться и совершенствоваться на каждом больном, на каждом проявлении какой-либо болезни, в этом случае каждый больной — это новая профессиональная вершина, которую врач или покоряет, или нет — третьего не дано, третье — это узел непрофессионалов и дилетантов, которые никогда не научатся понимать истинные Причины различных проявлений Единого Принципа, а значит — Одной Болезни! человека. Зная ос-

новные Принципы Природы, врач не борется с ними, а с их помощью целенаправленно управляет всем тем, что происходит в организме пациента. Более того, он создает условия наибольшего благоприятствования для работы естественных Принципов Природы, а так как Природа всегда «срабатывает», если нет серьезных препятствий, то врач и пациент всегда! побеждают болезнь совместными усилиями.

Известный историк мистики М. Хопл рассказывает о Парацельсе следующее (для того, чтобы максимально избежать личного, возможно субъективного, в духе русской мистической традиции, взгляда на историю и оценку роли в ней великих людей, а также, чтобы избежать «навязывания» личных взглядов, приходится часто прибегать к другим профессиональным, кроме наших, не русским авторитетным историческим свидетельствам):

«Убеждение в том, что все причины болезней происходят от невидимой природы человека, есть фундаментальный принцип тайной медицины, так как Гермес, никоим*образом не отрицая важности физического тела, тем не менее считал, что материальная конституция человека является эманацией или объективизацией его невидимых духовных принципов. Эти взгляды разделял и Парацельс. (В приведенном тексте и далее будет сохранена терминология Холла, которая соответствует «языку» 20-х годов нашего столетия). Имеется одна жизненная субстанция в Природе, на которой основаны все вещи. Она называется «археусом» или «жизненной силой», которая есть синоним «астрального света» или «духовного воздуха». Свет — это творческий агент, вибрации которого являются движением жизни всех вещей. Свет, скрытый в Универсальном эфире, излучается из центров, которые накопив его, направляют свет на Движение и Жизнь, образуя тем самым творящие токи, астрализованный сеет в звездах, оживленный в животных, очеловеченный в людях, свет, который растит все растения, заставляет блестеть металлы, производит все формы природы и уравнивает все через законы универсального притяжения, — это свет, который лежит в основе природы магнетизма, это свет, который пропитывает кровь, будучи выделенным через дыхание (легкими и кожей), из воздуха.

Археус — это жизненная энергия и происходит из духовного тела Земли. Каждая сотворенная вещь имеет два тела, одно из которых видимое и «субстанционное», а другое невидимое и «трансцендентное». Второе состоит из эфирных аналогов физической формы. Оно составляет оболочку археуса и может быть названо «жизненным телом». Эта эфирная «тенивая оболочка» не распадается со смертью, но остается до тех пор, пока не распадется полностью физическая форма. Эти «эфирные двойники» видны иногда на могилах и являются основанием веры в духов. Будучи гораздо тоньше в своей субстанции, нежели земные тела, эфирный двойник гораздо более подвержен импульсам и рассогласованию. Беспорядок в этом астральном теле является причиной многих болезней.



Человек с болезненным ухом, по Парацельсу, отправляет свою собственную эфирную природу, и эта инфекция, нарушая естественный ток «жизненной силы», проявляется как физическая болезнь.

Все растения и минералы имеют невидимую природу, состоящую из археусов, но каждая проявляется по-своему. Например, если для исследования астрально-светового тела цветка разрезать его на куски, растолочь в ступе и даже сжечь до пепла, все равно любая часть цветка, даже его сок в высокочастотном электромагнитном поле покажут «эффект Кирлиан», то есть полную форму живого цветка. Эта форма, демонстрируемая на экранах приборов ученых и есть астрально-световое тело цветка, которое никак не уничтожается, что бы мы с цветком ни делали.

Парацельс., считая расстройства эфирного двойника наиболее важной причиной любой болезни, искал способы коррекции и гармонизации этой субстанции. Для чего приводил ее в контакт с другими телами, чья жизненная энергия могла бы снабдить необходимыми элементами и была достаточно сильной для преодоления болезни, существующей в ауре страдающего. Как только устраняется невидимая причина, болезнь проходит.

Оболочка для «археуса», или «жизненная сила», называлась Парацельсом «мумией». Хорошим примером физической мумии является опыт наличия лекарства в сильных гомеопатических разбавлениях, когда уже не остается ни одного атома вещества лекарства, а раствор все равно действует как лекарство — как будто в нем присутствуют реальные молекулы лекарства. Другой пример — вакцина, которая есть оболочка полустрального вируса. Все, что может служить медиумом для передачи археуса, независимо от того, органическое оно или неорганическое, физическое или частично духовное, именовалось «мумией». Наиболее универсальной формой «мумии» был эфир, который современная наука принимает в качестве гипотетической субстанции, служащей посредником между жизненной энергией и органической или неорганической субстанцией.

Управление универсальной энергией невозможно, разве что через ее оболочку (мумию). Хорошим примером является пища. Человек не запасает питания от мертвых животных или растений, но, вбирая в себя их структуры, он сначала получает контроль над мумией или эфирным двойником животного или растения. Получив контроль, человеческий организм затем направляет поток археуса для собственных целей. Парацельс говорил: «Все, что составляет жизнь, содержится в мумии, и, наделяя что-либо мумией, мы наделяем его жизнью, в том числе и когда мы это делаем ментально в магических целях».

В этом состоит секрет лечебных и магических свойств талисманов и амулетов, оживление неодушевленных предметов и покойников, потому что именно мумии субстанций, из которых они состоят, служат каналами между лицом, их носящим, и определенными манифестациями универсальной жизненной силы.

Согласно Парацельсу, растения очищают атмосферу, принимая в себя окись углерода, выдыхаемую животными и людьми, но таким же образом растения могут перенимать от людей и животных болезни. Те низшие формы жизни, организмы и нужды которых отличны от людских, способны ассимилировать эти субстанции без вреда. Иногда же растения или животные умирают, жертвуя собой ради более разумных и, следовательно, более по-

лезных созданий, которые при этом выживают. Парацельс считал, что в любом из этих случаев пациент постепенно выздоравливает. Когда низшая жизнь ассимилирует полностью чужую мумию из пациента, она либо умирает сама, либо распадается в результате неспособности сделать это. В обоих случаях налицо лечебный эффект. Для определения того, какое растение или животное принимает мумию определенной болезни, необходимо много лет. Парацельс считал, что во многих случаях растения напоминали своими формами те человеческие органы, которым они могли служить наиболее эффективно. Медицинская система Парацельса была основана на теории, что устранение больной эфирной мумии из организма пациента и поглощение ее распадающейся вещью меньшего значения приводит к изменению потока археуса в человеческом организме, который заживляет и питает выздоравливающий организм, избавленный от болезни».

Таким образом, мы видим, что Парацельс, согласно западным историческим свидетельствам, был мастером «ментальной хирургии», когда излечение человека техникой магической медицины выполнялось частичным снятием и удалением «больного» биополя с пациента и передачей его животному или растению, которое обычно сразу погибало, но зато пациент начинал быстро выздоравливать. Подобные методы лечения, но только с водой, выполняют еще и в настоящее время русский врач Сарчук и француз Бенвенист, но по-настоящему секреты этого метода хранятся только в Ордене.

Многие ошибки и неточности в понимании Парацельсом Учения Гермеса объясняются состоянием мистики и науки его времени, пониманием основных причин болезней и концепцией — «феномена человека». Парацельс считал, что здоровое состояние человека является нормой, а болезнь есть результат отказа человека следовать естественным законам Природы.

Главными мистическими причинами болезней считались следующие:



1. «Духи». Это вселение в человека или действие на человека (постоянно или от случая к случаю) неких астральных невидимых или видимых вампирических сущностей, которые питаются энергией пациента и поэтому делают его больным. В этом случае излечение достигается изгнанием духа из человека заклинанием или молитвой. Например, Иисус вылечил одного пациента, заставив злого духа (дьявола) выйти из него и вселиться в стадо свиней. Другой пример, — если в пациента вселился злой дух по чьему-то злонамеренному магическому действию, то молитвой, крестом и иконой духа можно выгнать из пациента и отправить к тому, кто его наслал, как это делал именем Бога Иоанн Кронштадский. В некоторых случаях процесс изгнания беса отец Иоанн сопровождал и завершающим ударом крестом в район чуть выше междубровья, в результате приступ «бесоблудия» прекращался, больной (или больная, одержимая бесом) падал без сознания на пол церкви, его подхватывали помощники, чтобы избежать травм от падения и через некоторое время к одержимому возвращалось сознание, он приходил в себя, вставал и становился сразу здоровым — одержимость полностью исчезала. Кроме заклинаний, молитв и метода отца Иоанна существовал и древний тантрический метод

удаления беса и очищения через мистический половой акт (в России этот метод известен благодаря скандальной «деятельности» Г. Распутина по изгнанию им бесов из одержимых и не только).

2. «Рассогласование работы астрального и физического тел». Нарушение гармоничной и естественной циркуляции астральных энергетических токов в физическом теле пациента приводит к психическим или физическим заболеваниям.

Лечение выполнялось цветотерапией по Пифагору, музыкотерапией, библиотерапией, заклиняниями, молитвами, священными мантрами, травами и лекарствами, иглотерапией, массажем специальных точек или каналов, огненной терапией, трансом, экстатической Верой (искренней верой пациента в божью помощь), тантрическими методами и др. Наиболее эффективными считались методы с использованием глубоких трансовых состояний и источников гармоничных вибраций. В этом случае хирургия считалась противопоказанной, так как нарушала естественную гармонию тела.

- 3. «Тяжелые мысли и отрицательные эмоции». Страх, подавленность, отсутствие желания жить, горе от потери близкого, зависть, любая сильная эмоция по поводу чего-либо, неуверенность и неопределенность положения, меланхолия, страсти — все эти психологические и эмоциональные состояния обязательно переходят в физические нарушения работы организма, и патологический физиологический сдвиг тем сильнее, чем длительнее действия отрицательных и чрезмерных эмоций. А физиологические нарушения изменяют характер естественных излучений тела, и биополе (эфирное тело) человека резко изменяется» нарушается его нормальная работа, которая в основном регулирует и определяет нормальное взаимодействие внутренней среды организма с внешней. Особенно важен здесь энергетический обмен, осуществляемый биологически активными точками и отдельными наиболее активными участками тела (мозг, позвоночник, глаза, уши, стопы, ладони, горло, сердце, пупок и др.). Психологические причины наступающей болезни в виде нарушений психического поля мозга резко изменяют естественное информационное функционирование всего организма, что приводит к патологическим изменениям в астральном (информационном) теле человека. Подводя итоги вышесказанному, отметим, что мыслительная и эмоциональная деятельность человека серьезным образом отражаются на его здоровье и, прежде всего, эмоциональная деятельность поражает эфирное тело, а мыслительная — астральное тело.



Мысли и настроение Парацельс лечил регуляцией двигательной активности, так как он считал, что между мышечным тонусом и настроением есть прямая физиологическая связь — чем выше мышечная активность, тем выше настроение и наоборот, чем ниже мышечная активность, тем ниже настроение и тем больший вред наносится организму — основной закон жизни которого — движение. Кроме того, Парацельс использовал влияние астрономических факторов на мыслительную и эмоциональную деятельность человека — учитывалось положение звезд, планет, Солнца, Луны, погодные и климатические условия, время суток и т. д. Парацельс знал секреты различных минералов и камней, их лечебное действие в зависимости от астрономических факторов и типа

заболевания. Большое значение придавалось травам и продуктам питания, в их зависимости от астрономических факторов и способности влиять на психику и эмоции, использовались и различные лекарства, даже такие экзотические как вода, полученная из росы с определенных трав при определенном расположении планет.

Важнейшими методами лечения «плохих» мыслей и « плохих» эмоций являлись гетеротранс, психическая саморегуляция и совершенствование моральных и нравственных качеств личности пациента, а также специальные методы очистки организма и главных органов от шлаков, появляющихся в результате нездорового образа жизни. Большое значение придавалось прямому общению с Природой, которое эффективно нормализовало качество мыслей и эмоций. Очень серьезные лечебные результаты достигались использованием, техники регуляции и коррекции биополя, внутренних и внешних энерготоков и информационных процессов. .

4. «Закон причин и следствий». Действие этого закона приводит к тому, что если есть причина, то не избежать и следствия. То есть, некоторые болезни даются человеку как наказание за ошибки отцов наследственным путем, или из-за неправильного образа жизни появляется болезнь, как расплата за нездоровый, аморальный образ мышления и жизни. Такие «кармические» заболевания лечить очень сложно, так как Парацельс считал, что одной из такого рода причин может быть и «прошлая» жизнь вновь воплощенного астрального тела. Лечение кармических болезней (наследственных или приобретенных) выполнялось техникой духовной медицины — специальными молитвами, мантрами и заклинаниями Именами Бога, в зависимости от вероисповедания пациента. В тех случаях, когда пациент не был религиозно инициирован (например, не был «крещен», если он христианин), то ему предписывалось немедленно пройти обряд инициации в любую из мировых религий, например, немедленно искренне принять обряд «крещения» и стать христианином. Только в этом случае! можно вылечить кармическую болезнь Именем Бога, в ином случае молитвы, мантры и заклинания не «срабатывают» и излечение не наступает никогда! Самой эффективной считалась психотехника любой духовной самореализации.

5. Астрологические причины. Парацельс считал, что астрономические факторы, вызванные движением звезд и планет по абсолютной величине сами по себе незначительны, так же как метеозависимость, и на основную массу людей не влияют. Но на людей, ослабленных физически или психически, они могут влиять уже существенно и заметно, вплоть до вызывания болезней.



Лечение заключалось в необходимости развить и повысить иммунитет, для чего сменить вредный для здоровья образ жизни на здоровый. Для укрепления физического здоровья рекомендовалась собранная при определенном расположении планет роса, прогулки и пребывание на свежей! воздухе, солнечные и водные процедуры, двигательная активность и игры, нормальный сон, упорядоченный ритм работы и отдыха, чувство меры и постепенность во всем и др. Для укрепления психического здоровья рекомендовалась психическая саморегуляция, транс, духовная практика самореализации, половая сдержанность, укрепление нервной системы лекарственными препаратами, массажем, диетой, травами,

физиопроцедурами и др. Важной считалось необходимость лечебной разъяснительной беседы и избавление пациента (при необходимости) от травмирующего фактора — социального, психологического или физиологического, если таковой существует.

6. «Отклонение от нервной и физической нормы». Парацельс считал, что в природе человека существует некий оптимум нервной и физической активности. Изменение его в ту или иную сторону сопровождается соответствующими специфическими физиологическими сдвигами. И в том случае, если отклонение от оптимума значительно, то и физиологические сдвиги соответственно увеличиваются и могут вызывать патологические процессы и болезни. Например, определим дневную норму физической активности человека в 15 км обязательной ходьбы в соответствующем уровню здоровья темпе. Начнем отклонять эту «норму» в сторону увеличения немного, то есть увеличим нагрузку до 20 км в день или слегка повысим темп ходьбы. Появится «реакция» организма на превышающую норму «нагрузку», которая через несколько повторений (дней) даст выраженный легкий физиологический сдвиг (тренировочный эффект), кстати, повышающий общий и специальный уровни здоровья. Увеличим отклонение от «нормы» резко, например не идти, а бежать 30-40 км в день. В этом случае мы будем наблюдать сильные физиологические сдвиги, а в некоторых случаях — патологию и заболевания; а если еще больше увеличить нагрузку и сделать ее запредельной, не совместимой с возможностями организма в данный момент, — тогда физиологические сдвиги настолько велики, что становятся смертельно опасными, как в знаменитом случае с первым марафонцем, когда тот пробежал 42 км из одного города в другой, чтобы сообщить о победе, сообщил и тут же замертво упал. Уровень «нагрузки» значительно превысил уровень его физической «нормы» и вызвал физиологические сдвиги не совместимые с жизнью, вызывающие целый ряд заболеваний, связанных с гиподинамией, то есть малоподвижным образом жизни. А что будет, если человека совсем обездвижить — он просто через некоторое время умрет.

Таким образом, мы видим, что Парацельс считал, что для здоровья вредно отклонение от природной психической и физической «нормы». Поэтому он не рекомендовал сильно печалиться или сильно радоваться, чрезмерно физически переутомляться или наоборот, вести малоподвижный образ жизни. Он считал, что во всем следует соответствовать Природе и жить по ее «нормальным» законам, которые она определила человеку и человек не может с ними не считаться, иначе это приведет к болезни. Особое значение он придавал профилактике от чрезмерных физических и психических нагрузок, профилактике нервного перенапряжения и истощения. Парацельс считал, что именно «ненормальное» состояние нервной системы является главной причиной большинства заболеваний.

7. «Экологические причины». Парацельс считал, что в организм человека могут попадать из воздуха с пищей, водой, лекарствами и т. д. искусственные вещества, не свойственные биологической естественной природе человека. Это могут быть инфекции, заразные болезни, паразиты ит. д. Эти причины

А что будет, если «норму» значительно уменьшить, например, до 3- 5 км в день. Тогда мы получим физиологические изменения,

также могут вызывать болезни, а в некоторых случаях очень опасные. Поэтому Парацельс указывал на зависимость здоровья человека от окружающей среды, говорил об ответственности человека за свои мысли и поступки, так как мысли могут «отравлять» и ухудшать экологическую среду и прежде всего вокруг самого человека — носителя «патологического» мышления.

Парацельс указывал на необходимость строгой личной гигиены во всем, в том числе и в мыслях. Он много говорил о необходимости уметь ухаживать за своим физическим телом, за своей психикой и быть внимательным к окружающей среде. Парацельс считал, что не любое место благоприятно для жизни человека и в некоторых случаях требовал немедленно сменить место жительства и среду обитания, речь шла о так называемых патогенных участках земли, жить на которых не разрешалось.

В заключение рассказа о великом Парацельсе необходимо отметить, что русская наука с большим уважением относится к наследию этого врача и ученого, хотя некоторые ученые-атеисты не принимают его основных идей, например, такую:

«Есть большая разница между силой, которая устраняет невидимые причины болезней, что и есть истинная Магия, и силой, через которую проявляются просто внешние эффекты и исчезновение симптомов, называемые психотерапией или Шарлатанством». Критики наследия Парацельса считают, что он чрезмерно увлекся магией, мистикой и астрологией и в некоторых суждениях и опытах утратил научную объективность.

После Парацельса наиболее крупными мистиками были немец Якоб Беме (1575-1624) и швед Эммануил Сведенборг (1688-1772).

Месмер. Месмер (1734-1815) является автором теории животного лечебного магнетизма. Месмер был последователем Парацельса, но в отличие от него, Месмер в магнетическом мировом океане выделял две составляющих: космическую минеральную (неживую) магнитную энергию и животную магнитную энергию, которую выделяют только живые существа, особенно люди.

Магнитную энергию, выделяемую людьми, Месмер назвал «флюидом». Месмер считал, что мировой магнитный океан имеет колебательную природу, наподобие приливов и отливов, и свойства всех веществ и все явления природы зависят от этого. Животный магнетизм может передаваться на любые живые и неживые объекты, может действовать на любые расстояния, может накапливаться и усиливаться за счет зеркал или звука.

По Месмеру, животный магнетизм не зависит от обычного (минерального) и именно его действием объясняется лечебный эффект от любых иных сил природы.

Месмер считал, что болезнь вызывается неравномерным распределением флюида в организме. Воздействуя на больного и вызывая конвульсивные кризы, магнетизер добивается гармонического перераспределения флюида, что и ведет к излечению заболеваний.

(Ш)

Месмер писал: «Животный магнетизм (флюид) передается прежде всего посредством чувства. Только чувство позволяет постигнуть эту теорию. Больной, испытавший хоть раз мое воздействие, способен понять меня много лучше, чем кто-либо другой».

Месмер утверждал, что флюиды врача передаются больному за счет магнетических пассов и прикосновений прямо или опосредованно, например, через воду или любые другие намагниченные врачом предметы. По мнению Месмера, все болезни должны лечиться только после излечения нервной системы человека и только после этого возможен хороший лечебный эффект конкретного заболевания, то есть Месмер утверждал ведущее значение нервной системы в лечебном процессе.

Лечебный метод Месмера заключался в погружении больных в трансовый сон с помощью внушения, пассов, поглаживаний, музыки и специального ритуала. Чаны с предварительно намагниченной Месмером водой, металлическими опилками или битым стеклом имели по своей окружности специальные металлические прутья-ручки, за которые держались больные. Месмер подходил к каждому и дополнительно касался больного места у пациента своей магнитной палочкой (металлический прутик), при этом его помощники слегка надавливали пациенту на живот. Большинство больных начинали ощущать в пораженных местах тепло, жар или холод, онемение или распирание, иногда боль или вибрацию. У некоторых больных наблюдались судороги, подергивания, плач, истерический смех, кашель, выкрикивания, движения головой, руками или ногами, некоторые начинали имитировать танец, игру на музыкальном инструменте или какую-то бытовую или профессиональную деятельность. У некоторых больных наблюдался эффект накопления «электрической» энергии в кистях рук и по всему телу. Чего только не наблюдали специалисты на трансово-магнитном лечебном сеансе Месмера. Через некоторое время больные, с помощью Месмера, впадали в глубокое трансовое состояние и засыпали. Затем через некоторое время (до нескольких часов) Месмер выводил пациентов из лечебного трансового сна и многие из них получали хороший лечебный эффект.

Месмер был талантливый человек, с выдумкой. Он хорошо одевался, был высокоэрудирован, но не всегда находил понимание своего метода у современников.

Метод Месмера впервые в Европе соединил в себе лечение трансом и лечение излучениями глаз и рук врача. Природу этих излучений частично установил лишь в настоящее время русский ученый, академик Ю. В. Гуляев.

После Месмера, который намагничивал воду, кремы, шерсть, лекарства, кожу, одежду, дерево, хлеб, различные предметы и т. д., многие целители, до сих пор не зная о Месмере, во всех уголках мира используют его метод, выдавая его за свое открытие и удивляя окружающих высоким лечебным эффектом. Но всем им далеко до Месмера, который все это делал, погружая мастерски своих пациентов в транс, поэтому лечебный эффект Месмера был настолько удивителен, что слава о нем прошла через века и дожила до наших дней.

Заслуга Месмера огромна: он первый из ученых-европейцев, после никем не понятого Парацельса, сознательно соединил вместе два самых эффективных медицинских метода — трансовое лечение и биоэнергетическое лечение, то есть лечение излучениями 1111 л рук врача (лечение физическими полями и излучениями, 1111 исходящими из кистей рук человека).

Но в такой связке метод Парадельса-Месмера современниками Месмера не был понят, и многие годы после смерти Месмера развитие европейской медицинской науки шло другими путями. Отдельно развивалось трансовое лечение, которое спустя столетия оформилось в «психотерапию», и отдельно развивался лечебный магнетизм, который в настоящее время оформился как «биоэнергетическое лечение» или «биотерапия».

После Месмера магнетическим лечением занимались многие известные магнетизеры: Пюисепюр (1751-1825), открывший явление искусственного сомнамбулизма и существование сознательной и бессознательной памяти и указавший на необходимость более длительного обязательного продолжения лечения больного до полного выздоровления; Делез (1753-1835), утверждавший, что лишь вера магнетизирует или способствует магнетизму и для вызывания глубокого транса — сомнамбулизма необходима изоляция сознания пациента от всех сторонних факторов-раздражителей; Виллер (1765-1815), считавший, что секрет магнетизма в управлении межличностными отношениями (родоначальник того, что потом «перекроют» психоаналитики); Вире (1775-1846), считавший, что магнетизм есть не что иное, как естественный результат эмоций, вызываемых либо воображением, либо привязанностью между людьми, в особенности такой, которая характеризует сексуальные отношения (идея, заимствованная Фрейдом); Нуазе (1792-1885), объяснявший лечебный эффект силой животного магнетизма, присущего магнетизеру; Фариа (1755-1819), утверждавший, что от магнетизера не исходит никакой особой силы, что все происходит в психике пациента; Бертран (1795-1831), вместе с Фариа — основоположники теории внушения, считали, что основная причина феноменов сомнамбулизма кроется в воображении пациента, а не в воображении магнетизера; Шарпиньон (1815-1881), обративший внимание на передачу недомогания врача пациенту в результате повышения трансом чувствительности пациента к сопереживанию.

Мы бы рекомендовали своим ученикам почитать работы этих ученых, чтобы понять, что СК родилось не на пустом месте и не есть фантазия отдельного человека. Необходимо понимать, что СК — это действительно фундаментальная наука, основные положения которой открывались постепенно на протяжении многих веков выдающимися умами человечества: философами, врачами, юристами, политиками, физиками, астрономами, биологами, артистами, священнослужителями и многими другими.

Брейд. Манчестерский хирург Джеймс Брейд (1795-1860) назвал магнетический транс «гипнозом». Этот термин многие употребляют до сих пор, поэтому Брейда иногда называют «отцом гипнотизма». Брейд утверждал, что транс (гипноз) — это первый сон или то своеобразное состояние нервной системы, которое может быть вызвано продолжительным сосредоточением и напряжением чувственного и умственного взора, в особенности на предмете раздражающего свойства.

ШЮ

Брейд много экспериментировал и установил, что трансовое состояние (гипноз) вызывается, по его мнению, внушением, а измененное состояние мозга возникает из-за изменения состава крови при расстройстве ритма дыхания и сердца.

Брейд использовал транс при лечении различных заболеваний, в том числе и в хирургии.

Основным моментом в методе Брейда было воздействие словом, пассы, поглаживания и давление на кожу, вызывание у пациента чувства покоя, концентрации внимания пациента на мышечной релаксации в удобной для сна позе, фиксация взгляда пациента на блестящем предмете.

Брейд установил, что одним из самых гипногенных факторов является утомление зрения, через фиксацию взгляда на блестящем предмете, что, в свою очередь, вызывает общее торможение психики пациента. Брейд выдвинул психонейрофизиологическую теорию, что физико-психическая стимуляция сетчатки, воздействуя на нервную систему, вызывает «нервный» сон, который Брейд и назвал гипнотизмом. Брейд считал, что открытое им состояние отличается от магнитного флюидического транса, описанного Фари-ей и Бертраном.

По Брейду, открытый им вид транса со всей своей феноменологией, является по своей природе психофизиологическим процессом. Брейд считал, что гипнотизм является следствием процессов, происходящих в мозгу пациента, а не в результате действия внешней силы (флюида), о которой говорили гипнотизеры.

Брейд установил, что в гипнозе резко изменяется чувствительность пациента, его способность к сопереживанию, а воображение пациента приобретает новое качество, следствием которого является способность воспринимать и усваивать внушение врача как актуальную реальность. Брейд утверждал, что гипнотизер подобен механику, который как бы приводит в действие силы в самом организме пациента.

Научный интерес вызывают и опыты Брейда в области френо-гипноза, положившие начало исследованиям связи между воздействием на различные участки мозга и возникающие при этом у пациента физиологические и эмоциональные реакции.

Работы Брейда еще при жизни автора получили международный резонанс. Так французский хирург Брока провел в госпитале Неккера хирургическую операцию под гипноанестезией, о чем сделал 5 декабря 1859 года доклад в Академии наук. 27 февраля 1860 года в этой же Академии выступил известный ученый Вельпо, представив исследования Брейда как открытие, и лишь появление хлороформа резко понизило международное увлечение гипноанестезией.

В настоящее время Брейд интересен тем, что пытался с современных ему научных позиций раскрыть физиологический механизм возникновения транса, но он поверхностно, в основном по эстрадным выступлениям артистом, познакомился с искусством сомнамбулического транса, поэтому он, как и большинство его последователей, за столь сложным явлением как транс, разглядел только одну форму, названную им «гипнозом», но не знал других форм проявления трансовых состояний, например, религиозного транса, просоночных состояний, патологических форм транса, суженных состояний сознания (дхарана) и многого другого. Тем не менее вклад Брейда в науку значителен и неоспорим.

Куэ. Среди европейцев впервые на ведущую роль бессознательного в поведении и здоровье человека указал нансийский аптекарь Эмиль Куэ. Именно Куэ впервые обнаружил и главные психофизиологические механизмы воздействия на человека — это внушение и воображение. Куэ считал, что воздействуя внушением на бессознательное, можно эффективно управлять сознанием и физиологией человека. Анализируя роль внушения и самовнушения, Куэ считал, что внушение и, следовательно, любое воздействие на человека возможно только через механизм самовнушения, в основе которого лежит воображение. Таким образом, по Куэ, для воздействия на психику и физиологию человека следует научиться управлять его воображением через самовнушение. Куэ говорил, что человек является тем, кем он себя представляет, а болеет он потому, что считает и воображает себя больным, если же внушить себе вслух или мысленно по 15-20 раз в день в трансовом сосредоточенном состоянии хорошее самочувствие, избавление от болезни и здоровье и при этом самовнушение сопровождать воображенными картинками с ярким представлением и ощущением своего хорошего здоровья во всех отношениях, то больной начнет выздоравливать, избавляясь от любой болезни. Следовательно, психотерапевтический метод лечения болезней по Куэ — это самовнушение на фоне развитого за счет транса воображения. Психотехника получения транса, то есть рабочего фона, когда можно эффективно воздействовать на подсознание, — это умение отключить сознание через механизм сосредоточения и концентрации внимания строго на одной мысли, усиливая процесс концентрации и нейтрализации сознания воображением.

Заслуга Куэ в том, что он показал ведущую роль психики в механизме лечения различных заболеваний и предложил конкретный способ эффективного воздействия на психику и физиологию человека. Куэ впервые четко показал роль многократно произнесенного слова в трансе на здоровье человека. Следует отметить, что Куэ был и великим практическим врачом, он лично исцелил тысячи больных от самых разных болезней, используя свой метод. Мы высоко оцениваем роль Куэ в становлении современной психотерапии, особенно такого важного ее раздела, как психоэнергосуггестия.

Нансийская школа. В истории научного исследования транса нансийская школа представлена следующими ведущими учеными: Льебо, Бернгеймом, Борисом и Льежуа.

Французский врач из г. Нанси, Льебо (1823-1905) с 1860 года начал самостоятельные исследования гипнотического транса на основе работ Брейда и Фариа. Льебо построил свой метод на синтезе метода Фариа и метода Брейда: пациент фиксировал взгляд на переносице врача и врач начинал внушать признаки наступающего сна — хочется спать, веки становятся тяжелыми, наступает сонливость, очень хочется спать... ит. д. Внушение сна повторялось несколько раз после непродолжительных пауз до наступления у пациента гипнотического транса.



Льебо установил, что внушение является психотехнической основой наступления гипнотического транса. Льебо дал определение гипнотическому трансу, как родственного нормальному частичному сну, при котором пациент сохраняет контракт с врачом, причем наступает такой частичный сон в результате введения

в мозг пациента внушенной идеи сна. Важной заслугой Льебо и его учеников являются пионерские работы в области исследований внушения в состоянии бодрствования и работы по исследованию постгипнотического феномена. Результаты своих исследований Льебо изложил в нескольких книгах. К стыду отечественной Павловской школы, Иван Петрович присвоил не только все идеи великого Бехтерева, большинство из которых так и не понял, но и у Льебо «позаимствовал» определение гипноза, как частичного сна. Да и вообще на эту тему хочется сказать, что нет большего оскорбления имени В. М. Бехтерева, чем существующий ныне научно-исследовательский институт его имени.

Великий Льебо был уверен, что излучения рук человека целены, поэтому он сочетал лечение гипнозом с методами лечения наложением рук и предварительно намагниченной водой. Уверенность Льебо в пользе лечения пассами (бесконтактным массажем) и наложением рук окрепла после нескольких случаев излечения грудных детей, неспособных понимать речь врача-психотерапевта, попытка же некоторых специалистов-психоаналитиков объяснить это опосредованным эффектом (через мать), научно не состоятельна и бездоказательна, как и здесь психоанализ с его сексуальным помешательством.

Ученик Льебо — Бернгейм был профессором Медицинского факультета в Нанси, опытным врачом-клиницистом. Бернгейм считал, что «внушение главенствует в большинстве гипнотических явлений; так называемые физические явления, на мой взгляд, — это лишь психические явления. Мысль, возникшая у гипнотизера и воспринятая мозгом пациента, производит эти феномены благодаря повышенной внушаемости, вызванной особой психической сосредоточенностью при гипнотическом состоянии». Бэтой мысли Бернгейм вплотную подошел к пониманию транса как особого измененного состояния психики и физиологии, основанного на суженном состоянии сознания, получаемого в результате концентрации внимания. Но, к сожалению, Бернгейм, понимая, что все трансовое состояния не могут описываться только гипнозом и его феноменологией, сделал все-таки ошибочный вывод о том, что гипноза не существует вообще, а есть только внушение. Объясняя физиологический механизм внушения нервной деятельностью, Бернгейм говорил, что «каждая клетка мозга, приведенная в действие мыслью, в свою очередь приводит в действие исходящие из нее нервные волокна, а те передают полученный импульс органам, которые его реализуют. Я называю это законом идеодинамизма».

Бернгейм впервые установил, что вызываемые с помощью внушения параличи или анестезии не приводят к анатомическим или физиологическим нарушениям.

Бернгейм был выдающимся психотерапевтом. В 1889 г. на Конгрессе по гипнотизму он рассказал, что добивается в 20 процентах случаев глубокого гипноза от своих частных пациентов и в 80 процентах случаев — в больничных условиях. Это значительно выше средней научной нормы — на 5 процентов.

В своей работе «О внушении и его применениях в терапии» Бернгейм приводит удивительную статистику результативности лечения внушением: из 105 случаев в 81 получено полное излечение, а в 22 случаях — частичное.

» Бернгейм первый европейский ученый, который предложил дополнить гипнотерапию внушением в бодрствующем состоянии, поэтому его следует считать отцом суггестологии, рациональной психотерапии, психознергосуггестии, имаготерапии и других современных направлений в психотерапии, основанных на внушении в бодрствующем состоянии.

Заслуга Нансийской школы в том, что она сделала серьезную научную попытку объяснить учение о внушении и гипнотизме законами биологии и психологии.

Парижская школа. Наиболее известными представителями Парижской (Сальпетриерской) школы были: Шарко, Бабинский, Дюмонпалье, Люис, Бюрк, Анкокс, Буррю, Вине, Фере, Бюро, Жане, Рише.

В 1876 году в течение года в клинике Сальпетриер комиссия Биологического общества в составе: Шарко, Люиса и Дюмонпалье по указанию Клода Бернара проверяла в эксперименте результаты и выводы 25-летних исследований Бюрока в области металлотерапии. Результаты проверки показали, что действительно различные металлы при их наложении на поверхность кожи человека оказывают заметный лечебный эффект. После этих исследований Шарко, начиная с 1878 года, приступил к самостоятельным исследованиям в области гипнотизма. Шарко описал в 1882 году гипноз как явление соматическое, возникающее под действием физических факторов. Существование гипнотического состояния было подтверждено в школе Шарко наличием объективных физиологических признаков. К гииногенным физическим факторам были отнесены — свет, температура, атмосферное давление, электричество, магнит, металлы, лекарственные вещества, звук, тактильные раздражения и др.

В 1889 году учение школы Шарко было представлено Бабинским на Первом международном конгрессе по физиологической психологии. Основными моментами нового понимания гипноза были следующие:

1. Только соматические явления позволяют объективно судить о наличии гипнотического транса. В любом ином случае мы имеем дело с симуляцией.
2. Под законченным гипнотическим трансом следует понимать его третью наиболее глубокую фазу.
3. Гипнотический транс, в том числе и глубокий, может возникнуть у некоторых людей под воздействием различных обстоятельств самопроизвольно, в том числе и без всякого внушения.
4. В гипнотизме, особенно в его наиболее выраженных крайних формах проявления, могут присутствовать психопатологические состояния. Этим объясняются некоторые странности неадекватного поведения такого рода категории лиц, которых обязательно встречал любой практикующий психотерапевт.
5. По своей этиологии и наблюдаемой феноменологии гипноз можно назвать искусственной истерией.

ШЮ

Опытным путем Шарко впервые установил, что вызываемые внушением психофизиологические сдвиги в последующем при необходимости легко могут быть устранены. Шарко первый констатировал, что психические и органические параличи дают разную клиническую картину. К сожалению, некоторые

современные исследователи гипноза — психоаналитики до сих пор», несмотря на работы Шарко, вычлениют из всей гаммы межличностных отношений только эмоциональную составляющую и подсознание в строго и единственно эротической окраске. Так как поведение Фрейда в Париже уже в те годы носило отпечаток сексуальной озабоченности, подкрепляемой дозами кокаина, то Шарко лично предупреждал его об опасности такого рода узкого профанического подхода к «генитальному фактору» и его роли в межличностных отношениях.

Исследования Буррю, Бюро и Жане привели к открытию того факта, что симптомы психической травмы могут исчезать частично или полностью при повторном переживании травматической ситуации в гипнотическом трансе. Спустя годы Фрейд использовал эту идею в психоанализе.

Бине и Фере проделали пионерские исследования в экспериментальной психологии. Они установили, что любой акт психической жизни человека можно воспроизвести и усилить внушением. Бине и Фере считали, что в основе внушения лежат психологические процессы, которые и вызывают физиологический сдвиг. Они предложили разделить все гипнотические феномены на два вида — психологические и физиологические. Бине установил, что опыты по переносу пациентов в прошлое делают их впоследствии более податливыми к лечебному внушению. Фере и Дельбеф установили, что для того, чтобы пациент в гипнозе мог вспомнить травмирующую ситуацию, его предварительно следует предупредить, что после пробуждения он сможет вспомнить все то, что говорил врачу.

Ученик Шарко, Поль Рише, считал, что неосознанные воспоминания постоянно присутствуют в психике человека и оказывают на нее определяющее воздействие. Рише объяснял автоматизм некоторых психических и физиологических реакций именно неосознанными воспоминаниями. Эту мысль впоследствии развил Тард, который установил, что прошлая психическая жизнь человека накладывает серьезный отпечаток на его последующую психику, постоянно в ней присутствуя в закамуфлированном подсознательном виде.

В 1885 году Рише установил состояния особого влечения, возникающие у глубоко загипнотизированных к гипнотизеру. Погружая сомнамбул в гипноз методом наложения рук и легким давлением на макушку, Рише обнаружил, что пациентка начинала испытывать беспокойство, как только врач пытался от нее отойти, и успокаивалась только тогда, когда врач вновь оказывался рядом. Позже другой ученик Шарко - Жане писал: «В сомнамбулическом состоянии пациент, по-видимому, занят исключительно гипнотизером и высказывает по отношению к нему пристрастие, покорность и внимание — словом, совершенно особые чувства, каких не внушает ему никто другой». Жане писал, что многие пациенты, прошедшие курс лечения гипнотерапией, начинали испытывать к своему врачу-гипнотерапевту привязанность и симпатию.



Жане впервые обратил внимание ученых на серьезную зависимость между уровнем гипнабельности пациента и величиной и качеством лечебного эффекта. Поэтому Жане предупреждал общественность от чрезмерных надежд на гипнотерапию

как панацею, так как ее эффективность зависит во многом от гипнабельности пациента.

Жане открыл, что в послегипнотическом поведении пациента, уже после его пробуждения, обязательно кроме видимых признаков внушенного поведения присутствуют скрытые в подсознании и никак временно не проявляемые ассоциации идей, появление которых обязано предыдущему внушению. Эти скрытые в подсознании элементы психики начинают влиять на эмоциональный фон поведения человека, а иногда могут и проявить себя явлением психологического плана.

Мы считаем, что это открытие Жане следует отнести к величайшим открытиям XIX века, к сожалению, многие современные исследователи совершенно не поняли и не оценили этого великого ученого.

После смерти Шарко в 1893 году исследования гипнотизма во Франции почти прекратились и центр такого рода исследований переместился в Россию.

Дюбуа. Метод рациональной психотерапии предложен в начале XX в. швейцарским невропатологом Дюбуа, который полагал, что многие нервно-психические расстройства, в частности неврозы, являются следствием неправильных представлений, ошибочных умозаключений, а поэтому излечиваются преимущественно посредством логических доказательств и переубеждений больного.

«Рациональной психотерапией,— писал Дюбуа в своей книге «Психоневрозы и их психическое лечение», — я называю ту, которая имеет своей целью действовать на мир представлений пациента непосредственно, а именно путем убедительной диалектики».

По своей сути метод Дюбуа является вариантом, а точнее сказать, реставрацией сократовского метода воздействия на больного посредством логики и дидактики. Раньше этот метод лечения называли «сократовскими беседами».

В России рациональной психотерапией занимался В. М. Бехтерев (1911), называя ее разъяснительной, С. И. Конеторум (1962), а в последние годы — И. С. Павлов (1980), Д. В. Панков (1975, 1985) и др.

Сам термин *рациональная психотерапия*, (от лат. - разум) не совсем удачен, так как и другие методы психотерапии предусматривают «разумный» подход к лечению больного. Принимать его необходимо с определенной долей условности, но изменять, по-видимому, не имеет смысла, так как он достаточно глубоко укоренился и в литературе, и в практической психотерапии.

Некоторые авторы (Панков, 1985) стараются усмотреть разницу между разъяснительной и рациональной психотерапией в том, что первая опирается в основном на дидактические приемы, а вторая — на законы формальной логики. Различия эти условны, а разделение психотерапии на рациональную и разъяснительную, на наш взгляд, является искусственным.



Основой рациональной психотерапии несомненно является логическая аргументация. Кроме того, метод включает в себя разъяснение, внушение, эмоциональное воздействие, изучение и коррекцию личности, дидактические и риторические приемы.

Разные люди по-разному относятся к своему заболеванию. Одни склонны переоценивать его опасность, другие, наоборот, недооценивать. Причин здесь много: это и медицинская неграмотность, и рентная установка, и неосознанная защитная реакция. Одной из задач рациональной психотерапии является создание в сознании больного правильного представления о его заболевании.

К примеру, одного человека нужно убедить в том, что он болен алкоголизмом и ему нужно лечиться, а другому, наоборот, следует разъяснить, что пьянство и аморальный образ жизни еще не есть болезнь. И. С. Павлов (1980) считает, что при проведении рациональной психотерапии алкоголизма врач совместно с пациентом должен выяснить следующие основные вопросы. Как оценивает себя пациент? Каким он хочет быть в оценке окружающих? Каков он на самом деле? Какой ущерб ему наносит алкоголь? В результате у больного формируется правильное самосознание, самооценка, что повышает эффективность проводимого противоалкогольного лечения.

В наши дни, когда на человека обрушивается поток информации, он часто сталкивается с незнакомыми медицинскими понятиями и терминами. В результате у него нередко возникают ложные суждения, которые, в свою очередь, могут стать предпосылкой к появлению болезненного состояния (ятрогении, дидактогении).

Особенно часто невротические состояния возникают в тех случаях, когда у больного есть какое-то (пусть самое незначительное) соматогенное заболевание. Такие заключения, как «вертикальное положение оси сердца», «опущение почки», «миокардиодистрофия» и т. п., декомпенсируют человека до такой степени, что он становится нетрудоспособным.

Эмоциональная окраска болезненных переживаний может наложиться на личностные особенности пациента, который, кроме того, может иметь установку на болезнь, неблагоприятное социальное окружение и т. п. В этих случаях больной всегда ждет от врача подтверждения своей точки зрения на болезнь, и иная ее оценка вызывает выраженную негативную реакцию. Поэтому врач должен быть хорошо осведомлен в той области медицины, которая является предметом обсуждения, уметь четко сформулировать предмет обсуждения, а главное — убедительно аргументировать свою точку зрения, опираясь на данные объективного обследования пациента. Необходимо разъяснить больному результаты анализов, рентгенологических, электрокардиографических и энцефалографических исследований. Грамотный анализ объективных данных всегда более убедителен для больного, чем обычные приемы логического рассуждения, но для этого сам врач должен хорошо разбираться в прикладных областях медицины, в частности в функциональной диагностике.

Одно дело, когда больному с болями в области сердца сказать, что эти боли «носят функциональный характер», и совсем иное — сделать тот же вывод на основании анализа электрокардиограммы. Для больного это не только веский аргумент в пользу отсутствия органического поражения сердца, но и повод лишний раз убедиться в компетентности врача. Можно не сомневаться, что больной, длительное время страдающий болями в сердце,

побывал уже не у одного кардиолога и прочел массу специальной литературы.

В процессе рациональной психотерапии очень важно выработать у больного разумное, адекватное отношение к своему заболеванию. Это трудный и длительный процесс. Один больной, зная, что он тяжело болен, до последнего часа сохраняет трудоспособность, а другой при пустяковом недомогании теряет бодрость духа и «уходит в болезнь». В этих случаях необходимо избавить больного от неопределенности, неясности и внушить ему уверенность в выздоровлении, надежду на благоприятный исход заболевания.

Таким образом, стержнем рациональной психотерапии является правильная, доступная пониманию больного трактовка характера, причин возникновения и прогноза заболевания. Это, в свою очередь, способствует формированию у больного адекватного отношения к своей болезни.

Понимание больным своей болезни еще называют внутренней картиной болезни. Правильнее, однако, говорить о *субъективной картине болезни*. Это понятие скорее социально-психологическое, чем клиническое. Его не следует смешивать с психическими расстройствами или психопатологическими синдромами типа депрессивного, астенического, ипохондрического и т. д.

Субъективная картина болезни — это отражение болезни в сознании больного.

Выделяют три психологических уровня субъективной картины болезни: сенсорный, эмоциональный и интеллектуальный.

Сенсорный уровень включает в себя отношение больного к своим болезненным ощущениям. Например, одни люди относятся к зубной боли относительно терпимо, тогда как другие в буквальном смысле слова лезут на стену. Одни с головной болью и температурой 37,5° работают, а другие немедленно переходят на постельный режим.

Такое повышенное или пониженное ощущение своего болезненного состояния, не являясь показателем тяжести заболевания, влияет, однако, на социально-психологическую адаптацию больного.

Эмоциональный уровень субъективной картины болезни — это оценка больным своей болезни с точки зрения «опасности» и «безопасности». Одни считают свою болезнь крайне тяжелой, неизлечимой, другие, наоборот, недооценивают тяжесть заболевания. Сюда примешиваются и оценки иного рода: хорошо или плохо быть больным; выгодно это или невыгодно? Такая оценка иногда проводится сознательно (рентная установка), но чаще неосознанно (истерические неврозы). В последнем случае завышенная оценка болезни является своеобразной защитой больного в психотравмирующей ситуации.



Интеллектуальный уровень субъективной картины болезни — это решение вопросов: «Болен или здоров?», «Чем лечиться?», «У кого лечиться?» ит. п. Врач, имея дело с больным, при решении этих вопросов исходит из своих профессиональных знаний. Он знает, чем и как лечится данное заболевание и какой имеет прогноз. Больной этого не знает. Для него «своя болезнь» всегда самая страшная, а обращение к популярной медицинской литературе только усугубляет состояние.

Субъективная картина болезни может быть адекватна самой болезни, но чаще гипер- или гипотрофирована. Поэтому одной из основных задач рациональной психотерапии является коррекция этой картины с учетом ее сенсорного, эмоционального и интеллектуального уровней. Эти уровни необходимо правильно оценивать и учитывать в их сложной взаимосвязи и взаимодействии. И все же основным уровнем, на который ориентируется рациональная психотерапия, является интеллектуальный.

Психотерапевт, ставящий перед собой задачу корригировать мышление больного, должен быть разносторонне образованным человеком и яркой личностью, проявляя компетентность не только в медицине, но и в других областях знаний: литературе, педагогике, психологии, социологии, философии, религии. Встает не новый, но всегда актуальный вопрос о роли личности врача в психотерапии вообще и в рациональной психотерапии в частности.

В диалоге с больным врач, практикующий рациональную психотерапию, должен занять позицию доброжелательного товарища и наставника. Но для этого нужно добиться доверия больного. Если врач куда-то спешит, у него не хватает времени до конца выслушать пациента, если от него, кроме того, разит табаком и перегаром, то, как бы ни глубоки и убедительны были приводимые им в беседе аргументы, эффект рациональной психотерапии будет очень низким.

Первая же встреча врача с пациентом, первый их диалог — это, по образному выражению Д. В. Панкова, «своеобразный экзамен врачу на роль наставника, учителя, воспитателя». Если врач успешно сдаст этот экзамен, то «результат рациональной психотерапии будет хороший, если не сдаст — это будут уже не „сократовские беседы“, а пустое времяпровождение».

Психотерапевт должен уметь не только убедительно говорить, но и внимательно слушать больного. Неторопливость, искренность, доброжелательность, эмпатия — качества, обязательные для любого психотерапевта, и все-таки главное при рациональной психотерапии — это силатюгики, определенность и последовательность. Для этого необходимо знание законов формальной логики и умение ими пользоваться. Я. Марциновский, характеризуя роль логики в рациональной психотерапии, использует очень образную метафору: «Не то чтобы невротик всегда был нелогичным человеком, — пишет он, — это далеко не так. Но какая мне польза отплат, когда он свернут, что стоит логика, если ею не пользоваться».

В формальной логике есть такие понятия, как правильное и неправильное мышление.



Мышление, способное вести человека к достижению истины, т. е. правильно решать теоретические и практические задачи, — **правильное мышление**. Оно должно удовлетворять трем основным требованиям: **определенности, последовательности и доказательности**. Определенное мышление предполагает точность, оно свободно от всякой сбивчивости. Последовательность предполагает свободу мышления от внутренних противоречий, логическую связь между отдельными мыслями. И наконец, доказательное мышление не просто формирует истину, но вместе с тем указывает на основание, по которому мысль должна быть принята истиной, т. е. аргументирует ее.

Для неправильного мышления, напротив, характерны непоследовательность, бездоказательность и неопределенность.

Непоследовательность мышления чаще всего связана с нарушением закона тождества, который можно выразить формулой $A=A$. В практике общения чаще всего проявляется тогда, когда два дискутирующих индивидуума вкладывают в один и тот же термин различные понятия. Примерами могут быть такие понятия, как «невроз», «алкоголизм» и т. д. Врач в эти понятия вкладывает один смысл, чаще всего научный, а пациент — иной, обычно житейский.

Закон непоследовательности мышления сформулирован еще Аристотелем. Он считал, что «не могут быть одновременно истинными две противоположные мысли об одном и том же предмете, взятом в одно и то же время и в одном и том же отношении». Нельзя, например, признать последовательными примерно такие рассуждения алкоголика: «Я пью потому, что болен, но лечиться мне не нужно, потому что пьянство — это не болезнь».

Рассуждения такого типа в формальной логике называют паралогизмами. Иногда паралогизмы возникают в связи с тем, что больной расценивает два суждения, относящиеся к различным предметам, как противоречащие и исключающие возможность третьего («У меня невроз потому, что у меня плохие отношения на работе, а на работе плохо, потому что у меня невроз»). В этих рассуждениях исключается третий вариант — другая работа, другой коллектив, другие взаимоотношения.

Бездоказательность мышления (отсутствие аргументации) в клинике чаще всего проявляется логической ошибкой: «после этого, значит, в результате этого». («Я заикаюсь потому, что меня напугала собака»; «высоты боюсь потому, что упала с обрыва»; «у меня микроинфаркт потому, что мне об этом сказал врач» и т. д.)

Бездоказательность в суждениях больных о своей болезни обнаруживается, когда они исходят из ложных посылок. («Моя болезнь излечивается только гипнозом, а гипноз мне не назначен, значит...»; «больных шизофренией лечат тизерцином, вы мне назначили тизерцин, значит...»)

Знание закона тождества, умение грамотно оперировать понятиями помогают психотерапевту вносить определенность в мышление. Знание законов противоречия, умение хорошо аргументировать суждения облегчают борьбу с непоследовательностью мышления. И наконец, знание законов достаточного основания и правил дедуктивных и индуктивных умозаключений облегчает обучение больного доказательному мышлению.

Бездоказательному мышлению можно противопоставить только мышление, выстроенное на логике и аргументах. Врач-психотерапевт может использовать любые аргументы, лишь бы они были доказательны и способствовали излечению больного.



Один из наших пациентов, медицинский работник, утверждал, что «пьет потому, что все пьют». Для него достаточно веским оказался следующий аргумент: «Пьют действительно многие, но алкоголь все переносят по-разному. Точно так же, как по-разному разные люди переносят те или иные медикаментозные средства. Одни принимают максимальные дозы антибиотиков, а другим достаточно одной инъекции пенициллина; чтобы вызвать

анафилактический шок». «По-видимому, — резюмировал психотерапевт, — вы относитесь к категории людей с индивидуальной непереносимостью алкоголя и вам нельзя пить совсем». Результаты такой коррекции оказали положительное воздействие.

Из сказанного следует, что важной составной частью рациональной психотерапии является коррекция непоследовательности, противоречивости и бездоказательности мышления больного.

Вопрос о том, как осуществляется эта коррекция, настолько сложный, что на него невозможно дать однозначного ответа. Следует, вероятно, согласиться с мыслью Д. В. Панкова, который считает, что каждый психотерапевт достигает этого результата по-своему.

Дюбуа за основу этой коррекции брал чисто логическую аргументацию. Дежерин уделял большое внимание «доводам сердца», В. М. Бехтерев — разъяснению больному причин и сущности его заболевания. К. И. Платонов комбинировал разъяснение и убеждение с прямым и косвенным внушением.

Рациональная психотерапия может проводиться самостоятельно, но чаще всего трактуется в комплексе с другими методами лечения. Иногда она подключается уже на этапе обследования больного, требуя специального времени и органически вплетаясь в диагностический процесс.

У опытного врача для постановки диагноза часто нет необходимости выслушивать все, что беспокоит больного. Внешние обстоятельства, которые совпали с началом болезни, но определенно не являются ее причиной кажутся малоинтересными. Больной же, наоборот, старается привлечь внимание врача к тем ситуациям и обстоятельствам, которые, по его мнению, имеют отношение к причинам заболевания. У врача создается впечатление неопределенности и бездоказательности мышления больного (чаще всего так оно и есть), а больной может прийти к выводу, что врач недостаточно к нему внимателен и недобросовестно его обследует. Поэтому врач должен вначале внимательно выслушать все жалобы больного, а потом задать еще несколько уточняющих вопросов. Это убеждает больного, что врач знает о его болезни больше, чем он сам, так как задает вопросы о таких признаках болезни, на которые сам больной не обратил внимания.

Нередко исследование больного психиатром ограничивается беседой. Для психиатра такой метод исследования больного является вполне адекватным, а нередко достаточным для предварительного диагноза. У больного же такой осмотр, как правило, вызывает чувство разочарования и негативную реакцию. Это происходит потому, что у него сформировано совсем другое представление о необходимом обследовании. Поэтому больной должен быть не только внимательно выслушан, но и тщательно осмотрен. Особенно это касается больных, предъявляющих жалобы на неприятные ощущения в области сердца, головные боли и т. д. Такому больному обязательно нужно провести перкуторное и аускультативное обследование, с неврологическим молоточком в руках исследовать неврологический статус, измерить артериальное давление, тщательно изучить (лучше в присутствии больного) все данные объективного обследования. Интерпретация этих данных, как уже говорилось, может быть использована в целях рациональной психотерапии.

Причиной неврозов очень часто бывает конфликт личности со средой. Следовательно, личность и среда должны быть предметом пристального внимания психотерапевта. В процессе рациональной психотерапии этиопатогенетический анализ облегчает поиск актуального конфликта личности со средой: для истерии — претензии личности и возможности среды; для неврастения — требования среды и возможности личности; для невроза навязчивых состояний — внутренний конфликт желаемого и морально допустимого.

Наиболее трудной задачей психотерапевта является изучение личности больного. Основной целью в данном случае должна быть попытка понять осознанные и неосознанные механизмы формирования субъективной клинической картины заболевания, которая в свою очередь ведет к неправильной оценке больным своего состояния и, как следствие, к неадекватному поведению и лечению.

Большим подспорьем для изучения личности больного являются психологические методы исследования. Особую ценность в этом плане представляют проективные методики. Сюда следует отнести тематический апперцепционный тест, близкий к нему тест с трактовкой пятен Роршиха, тест «неоконченные предложения», пиктограммы. Применение этих методик и умелая интерпретация результатов не только дают дополнительные важные сведения о личности, но и основания для рациональной психотерапии.

Рациональная психотерапия может проводиться индивидуально, но практикуется и в групповом варианте. В этом случае большое влияние оказывает не столько сам психотерапевт, сколько умело направленный им групповой процесс.

Сущность рациональной психотерапии определяется планомерным убеждением больного в ошибочной трактовке актуальных вопросов, связанных с его болезнью.

Рациональная психотерапия — это аргументированное доказательство или опровержение положений, связанных с представлением больного о сущности тех или иных вопросов, касающихся болезни, это интеллектуальная борьба, «сократовский диалог», в ходе которого осуществляется коррекция непоследовательности, противоречивости и бездоказательности мышления и умозаключений больного.

Показаниями к рациональной психотерапии являются прежде всего невроз навязчивых состояний, психопатии психастенического круга, сексуальные неврозы, алкоголизм, наркомании, девиантные формы поведения у подростков.

Основным достоинством рациональной психотерапии является то, что больной сам активно участвует в процессе лечения; недостаток же метода в том, что лечебный эффект наступает относительно медленно (например, медленнее, чем при внушении в гипнозе).



Дюбуа первый указал на возможность эффективного лечебного воздействия на человека без использования глубоких трансовых состояний. Дюбуа считал, что лечебный эффект психотерапевтического воздействия не всегда зависит от глубины транса. Достаточно установить психологический контакт с больным, при котором больной с необходимым устойчивым вниманием сможет слушать беседу врача и врач в этом случае сможет

методом убедительного разумного перевоспитания искаженного мышления пациента изменить оценку пациентом своего болезненного состояния. Дюбуа считал, что болезни искажают воображение больного, поэтому врач должен научить больного критическому самоанализу, как бы исправить его мышление и воображение.

Дюбуа построил свою теорию рациональной психотерапии на мнении древних о том, что человек является тем, кем он себя считает, то есть мысли древних о том, что человек является тем, каковы и о чем его мысли. Следовательно, по Дюбуа, исправление мыслей пациента, дезактуализация его болезненной психологической установки косвенно приводит через механизм подсознания к направленному психофизиологическому лечебному сдвигу и последующему излечению.

Примат психики в лечении различных заболеваний — это главное в методе интеллектуальной психотерапии по Дюбуа. Логическое воспитательное воздействие на мысли и нравственность пациента, в целях формирования психологической установки на исцеление — это и есть метод Дюбуа, к которому авторы относятся с большим уважением. Мы согласны с Дюбуа в главном: да, на пациента в некоторых случаях можно и нужно уметь влиять любому врачу простой интеллектуальной лечебной беседой, без использования глубокого транса. При этом систематическое лечебное целенаправленное воздействие на сознание приводит к закреплению лечебной информации в подсознании, что, в свою очередь, формирует устойчивую доминанту и автоматически приводит к воздействию на физиологию пациента и лечебному

Фрейд (1856-1936). Многие исследователи и среди них ученик Шарко — Зигмунд Фрейд пытались ответить на вопрос — что в глубинной природе человека руководит его поведением и поступками? Например, предшественник Фрейда — Тэн писал еще в 1870 году, что наше бессознательное представляет собой динамический процесс, приводящий к упорядочению и организации мыслей. Тэн писал:

«Ощущение оживает в образе; чем сильнее ощущение, тем ярче образ. Все, что возникает в первом состоянии, имеет место и во втором, поскольку второе есть лишь возобновление первого. Подобно этому, в той борьбе за существование, которую ежеминутно ведут между собою различные образы, именно образ, изначально наделенный большей энергией, обладает в силу породившего его закона повторения способностью в любом конфликте вытеснять своих соперников. Вот почему он сразу же возникает вновь, да и затем часто повторяется, покуда законы постепенного угасания и постоянный натиск новых впечатлений не сокрушат его привилегии, а образы-соперники, добившись свободы действий, не обретут наконец возможность самостоятельного развития». Работы Рише, Тэна, Тарда, Мори привели к тому, что бессознательное стало рассматриваться как активная часть личности и одновременно как хранилище переживаний, впечатлений и эмоций, начиная с детского возраста, а к настоящему моменту вытесненных в подсознание или проявляющихся в сновидениях. Поэтому Фрейду оставалось только собрать все разрозненные научные идеи и попытаться объединить их в одну общую теорию бессознательного.

Фрейд считал, что кроме сознания в психике человека существует подсознательное и бессознательное. Бессознательное анатомически расположено в центрэнцефалической системе, ретикулярной формации, которая играет определяющую роль в поведении животных и человека, т. е. сознание управляется бессознательным через механизм предсознания. Основным доказательством существования бессознательного, по Фрейду, являются феномены постгипнотизма, сна, сомнамбулизма и в проявлениях некоторых болезней, а психическую жизнь человека Фрейд смутно представлял как комплексную систему, функционирующую по законам последствий борьбы бессознательных влечений и аффектов с противоречивыми сознательными установками и активными факторами внешней и внутренней среды, хотя дать такое простое, но ясное определение ни в одной своей работе Фрейд не сумел.

Зигмунд Фрейд построил свой метод на утверждении, что животное происхождение человека биологически обусловило его подсознание, следовательно, два ведущих животных инстинкта руководят бессознательным в человеке — это страх смерти, затмевающий его иногда инстинкт продолжения рода. Страх и сексуальное влечение — это ключи к разгадке сознательного и тем более бессознательного поведения человека. Фрейд считал, что именно половой инстинкт вызывает у человека стремление к наслаждению, т. е. человек — это существо, которое воспринимает реальность и реагирует на нее сквозь призму эмоций, в том числе в гипнотическом отношении, по мнению Фрейда, присутствует эротическая эмоция. К сожалению, многие не понимают Фрейда и упрощают его взгляды на природу человека.

Фрейд пытался освободиться от транса и построить медицину без использования транса, но так и не мог до конца своей жизни это сделать. Поэтому созданный им метод психоанализа позволил лечить в основном неврозы и оказался профессионально слабоэффективным или совсем неприменимым к другим заболеваниям человека.

Фрейд утверждал, что подсознательные влечения могут вытесняться, превращаться в противоположные, сублимироваться и обращаться на собственную личность. Процесс вытеснения состоит в том, чтобы вытеснить из сознания в подсознание закамouflированные под образы представления или мысли основные инстинкты человека — сохранения и продления жизни. Фрейд считал, что биологическая энергия этих двух основных инстинктов создает через механизм проникновения из бессознательного в сознание психическую энергию, которая и питает все психические процессы. Отсюда и следует, что энергетически сознание и поведение человека определяются его сексуальностью — либидо. Сексуальные влечения могут вытесняться в бессознательное и, вытесненные в бессознательное, они ищут способ косвенного удовлетворения, что и обуславливает возникновение неврозов.

Фрейд считал, что при отсутствии возможности непосредственно удовлетворить половой инстинкт (сексуальное влечение) автоматически срабатывает механизм сублимации и удовлетворение происходит опосредованно через активную профессиональную, -----г* научную, художественную, творческую и иную деятельность. U29J

Обращение влечет на собственную личность, обуславливают характер человека, его отношение к самому себе и другим.

Одна из серьезных заслуг Фрейда в исследовании глубинных механизмов роли межличностных отношений в психотерапии, основанных на либидозном отношении пациента к врачу по типу «дитя-мать», названное Фрейдом с учетом динамики бессознательного (фантазмов) — «трансфером», хотя и здесь Фрейд ошибался, исключив внушение из природы трансфера. Под трансфером Фрейд понимал эротически обусловленные бессознательные фантазмы и переживания пациента, оформленные внешне в виде влечения пациента к врачу (или наоборот, агрессивности), причем направлено это влечение как бы на третье лицо, которое пациент ошибочно отождествляет с личностью врача. Содержанием трансфер наполняют острые впечатления детства и предшествующие заболеванию события, окрашенные в ту или иную вытесненную в подсознание сильную эмоцию. Теория трансфера — это попытка объяснить межличностные отношения — проекцией фантазмов. Отсюда следует, по мнению Фрейда, необходимость путем откровенной беседы выявить вытесненные события и связанные с ними впечатления и эмоции, вновь их проанализировать и переосмыслить, что и является сутью психоаналитического метода. Метод Фрейда — это способ осознания вытесненных воспоминаний. Хотя, на наш взгляд, природа наделила мозг человека естественным «психоаналитическим методом» — сном, жаль, что Фрейд и его последователи этого не понимают.

Надо отметить, что ни сам Фрейд, ни его последователи не дают четкого объяснения понятию трансфера, видимо Фрейд догадывался, что в отношениях «врач-пациент» не все так просто, как представляется психоаналитикам. Фрейд догадывался, что, кроме подсознания пациента, на результат отношений «врач-пациент» очень серьезно влияет целый ряд серьезнейших факторов.

Фрейд считал, что предсознание является цензурой иставляет сознанию лишь ту информацию, которая соответствует социальному опыту и личностным установкам субъекта, основные же инстинкты, особенно половой, вытесняются и создается напряженность, которая чаще всего разряжается в сновидениях, где вытесненные желания искаженно осуществляются. Отсюда следует, что для обнаружения травмирующих психику пациента переживаний необходима откровенная беседа, анализ сновидений, сильных переживаний детства, истории и обстоятельств болезни. Такой анализ психики больного, выявление открытых причин невроза позволяют пациенту осознать травмирующее желание и таким образом излечиться. Это искусство и есть психоанализ. То есть попадание в сознание вытесненных в подсознание желаний снимает травмирующее психику напряжение и излечивает больного, перестраивая его личность в соответствии с лечебными установками врача, при этом личность самого врача должна быть привлекательной и нейтральной, что позволило бы его установкам пройти цензуру предсознания и проникнуть как в подсознание, так и в сознание.



Причины поведения человека Фрейд искал не в реальных взаимосвязях его с общественными условиями существования, а в глубинах биологической природы, в неизменяющихся в процессе развития инстинктах, влечениях.

По Фрейду, влечения (первичные) делятся на две группы: влечения «Я», или влечения к смерти, и сексуальные влечения. Эротические инстинкты вызывают у человека стремление к наслаждению. Объединенный эрос выполняет функцию сохранения рода.

От действия влечения, эроса «бегством невозможно избавиться». Влечения могут: а) превращаться в противоположные, б) обращаться на собственную личность, в) сублимироваться и г) вытесняться. По Фрейду, превращение влечений в противоположные и их обращение на собственную личность определяют черты характера человека, его отношение к другим и самому себе, мазохистские и садистские наклонности, стремление к показыванию себя, подглядыванию, нарциссизму, эксгибиционизму, двойственность чувств (амбивалентность), сострадание, эротизм.

Сублимирование возникает тогда, когда нет возможности непосредственно удовлетворять сексуальное влечение, и это последнее удовлетворяется опосредованно, в различной деятельности — научной, художественной и др.

Именно сублимация используется фрейдистами для обозначения трансформации ранних половых инстинктов в несексуальные формы поведения, черты характера. Такая черта характера, как жадность, например, трактуется как форма выражения сублимированного анально-эротического наслаждения от задерживания кала; удовольствие, которое человек получает от живописи, — десексуализированное удовольствие от игры с калом, а склонность к науке, научно-исследовательской работе расценивается как сублимация сексуального любопытства.

Учение о вытеснении — это фундамент, на котором зиждется все здание психоанализа.

Когда общественная среда делает невозможным или затруднительным удовлетворение сексуальных влечений (те или иные правила, запреты, обычаи), они вытесняются в бессознательное. Вытесненные в бессознательное, они все же ищут способ косвенного удовлетворения. И это выражается в различных обмолвках, ошибках при чтении, ошибочных действиях, забывании, остроумных высказываниях, сновидениях и т. д.

Указанными явлениями заполнена жизнь нормального человека, но, главное, ими же обусловлено возникновение неврозов.

Фрейд считает, что половое влечение у мальчиков и девочек возникает уже в первые дни жизни. Так, сосание материнской груди, вызывающее у ребенка приятные ощущения, сосание других частей тела, пальцев, кожи, поцелуи, поглаживание, прикосновение к половым органам и к анусу (онанизм) будто бы являются первыми проявлениями полового влечения. Невинное детство с его безмятежностью, шаловливостью, нежностью — это лишь оболочка, поверхность явлений. В глубине их уже на этих ранних ступенях развития кипит бурная жизнь страстей. Здесь-то и закладывается фундамент будущих коллизий и конфликтов, с этих пор намечается характер будущего невроза.

По мнению психоаналитиков, раннее детство заполнено конфликтами, налагающими свою неизгладимую печать на будущую жизнь человека, причем самый важный конфликт — это ревность к отцу или матери, так называемый эдипов комплекс.

Эдипов комплекс — не что иное, как борьба малолетнего сына с отцом за право безраздельного владения матерью. Вся жизнь ребенка, по Фрейду, проходит в эротической борьбе — от самоуслаждения до воображаемой, лелеемой ребенком сопернической схватки сына с отцом из-за матери и в более ослабленной степени — дочери с матерью из-за отца. Эрос — двигатель всех желаний и побуждений ребенка.

Но, кроме этого, оказывается, биологическая энергия инстинктов может переходить в психическую энергию. Эта последняя обладает такой же силой, как и другие виды энергии (химическая, механическая и т. д.). Наши психические процессы — это проявления психической энергии, иначе говоря, — сексуальной. Фрейд ее называет «либидо». Либидо заряжает энергией буквально всю деятельность человека.

По Фрейду, сущность процесса вытеснения состоит в том, чтобы не допустить до сознания те или иные представления, в которых выражаются влечения. Влечение, вытесняемое из сознания, находится в бессознательном. Это бессознательное, как часть психики, играет руководящую роль в поведении человека.

По мнению Фрейда, психика человека есть сочетание трех инстанций: а) бессознательное, б) предсознательное, в) сознание.

Бессознательное — это вместилище вытесненных аффективных влечений, желаний, инстинктов, заряженных мощной психической энергией, готовых всегда реализоваться. Здесь не бывает сомнений, отрицаний, и с течением времени они не могут меняться. Бессознательное не регулируется объективной действительностью, не принимает во внимание реальность, оно неизбежно, подчинено фатальной предопределенности, принципу наслаждения.

Система предсознательного выполняет функции «цензуры», избирательно пропускает в сознание то, что для нее более приемлемо. В предсознательном также существуют бессознательные импульсы, чувства, идеи, желания, но они могут легко перейти в сознание. В этой системе принцип удовольствия может замениться принципом реальности. Цель «цензуры» — обеспечить соответствие истине, заботиться о ней.

В предсознательном уже образуется идеал личности. Он возникает из сочетания социального сознания и морали, совести. Идеал личности и является цензором, который не позволяет проникать влечениям и инстинктам из бессознательного в сознание.

Так, например, половые переживания, которые занимают в жизни ребенка (мальчика, девочки) доминирующее место, подавляются сознательно и еще больше — бессознательно. И все это с трудом можно вывести в область сознательного; психическая травма (сексуальная) остается «неотреагированной», находится в ущемленном состоянии.



Идеал личности («цензура») — своеобразный страж, который на самых ранних ступенях жизни действует в направлении недопущения в область сознания недозволенных желаний, пресекает возможность влечению реализоваться в его первичном виде, заставляет ребенка подчиняться семейно-авторитетному укладу, несмотря на то что его влечения диктуют ему обратную линию поведения. «Цензура» есть та инстанция, которая со-

здает для сознания условия «экономии мышления». Она особенно строга там, где имеется состояние бодрствующего сознания. И для того, чтобы она действительно выполняла свою роль стража, «цензура» является «кордоном» между системой так называемого «бессознательного» и «предсознательного».

Сознание, по мнению Фрейда, выполняет лишь роль «органа чувств для восприятия психических процессов». Сознание регистрирует приходящие в него впечатления в основном из внутреннего мира и меньше — из внешнего. Из внутреннего мира поступают ощущения удовольствия и страдания, которые связаны с неудовлетворением или удовлетворением влечений. Отсюда вытекает, что и сознание детерминировано врожденными инстинктами, а все человеческое поведение становится биологически детерминированным.

Итак, ранняя эротика играет выдающуюся роль в судьбе человека, определяет основы всей душевной жизни, влияет на его сознание, прорываясь время от времени в сознательную деятельность и создавая этим невротическую ситуацию.

И в дальнейшем различные поступки человека связаны с сексуальными переживаниями, остающимися в подсознательной сфере; недозволенное хотя и изгоняется из сознания, но не исчезает полностью, для сознания оно анонимно. Остается его напряженность, и эта напряженность дает о себе знать самым неожиданным образом, чаще всего в сновидениях человека.

Главной проблемой психоанализа является проблема сновидений, а толкование последних — главной методологией.

Сами сновидения, по Фрейду, — это своего рода конгломераты психических явлений, за которыми скрываются вытесненные из сознания импульсы к действию, а также неудовлетворенные желания. В сновидениях имеется лишь фантастическое удовлетворение желаний; эти последние, вытесненные из сознания, проявляются в замаскированном, искаженном виде. То, что человек видит во сне, со смыслом сновидений обычно не совпадает.

Так же, как и в бодрствующем сознании, совесть человека и мораль держат в узде сновидения. Здесь «я», «сверх-я» и «цензор» продолжают существовать. Отсюда будто бы и исходит сложная маскировка истинного смысла сновидений. По Фрейду, «искажающая деятельность сновидения оказывается в действительности деятельностью цензуры... сновидение представляет собой (скрытое) осуществление (подавленного, вытесненного) желания». Все сновидения в своей основе носят сексуальный характер. Символика сновидений, по S. Freud, заключается в том, что каждая приснившаяся субъекту вещь имеет свой сексуальный смысл (например, палка — penis, шляпа, колодец — vagina и т. д.).

Даже случайное столкновение на улице, когда два человека не могут разойтись, обозначает сексуальное напряжение, а кроме того, и конверсию (изменение), своеобразный истерический симптом. Скрытый сексуальный смысл его — мщение за «вытесненное» желание.



Чтобы выяснить скрытое содержание несознаваемой сферы духовной деятельности, фрейдисты, как сквозь смотровое окно, анализируют сновидения и применяют гипноз.

В 1896 г. Фрейд впервые употребил термин *психоанализ*, под которым подразумевал метод исследования психических процессов, являющийся в то же время и новым методом лечения неврозов.

В 1900 г. вышла одна из лучших книг Фрейда: «Толкование сновидений». Сам Фрейд в 1931 г. писал об этой своей работе: «Она содержит, даже с моей сегодняшней точки зрения, наиболее ценные из открытий, которые мне посчастливилось сделать». В следующем году появилась еще одна книга: «Психопатология обыденной жизни», а вслед за ней целая серия работ: «Три очерка по теории сексуальности» (1905), «Отрывок из одного анализа истерии» (1905), «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905).

Психоанализ начинает приобретать популярность. Вокруг Фрейда формируется кружок единомышленников:

Альфред Адлер, Шандор Ференчи, Карл Юнг, Отто Ранк, Карл Абрахам, Эрнест Джоунс и др.

В 1909 г. Фрейд получил приглашение из Америки от Стесила Холла прочесть лекции по психоанализу в Кларковском университете, в Ворчестере («О психоанализе. Пять лекций», 1910). Примерно в эти же годы выходят работы: «Леонардо да Винчи» (1910), «Тотем и Табу» (1913). Психоанализ из метода лечения превращается в общепсихологическое учение о личности и ее развитии.

Заметным событием этого периода жизни Фрейда стал отход от него ближайших учеников и соратников Адлера и Юнга, не принявших его концепцию пансексуализма.

Всю свою жизнь Фрейд развивал, расширял и углублял свое учение о психоанализе. Ни нападки критиков, ни уход ближайших учеников не поколебали его в своих убеждениях. Его последняя книга «Очерки психоанализа» (1940) начинается довольно резко: «Учение о психоанализе основано на бесчисленных наблюдениях и на опыте, и только тот, кто повторит эти наблюдения на себе и других, может составить самостоятельное суждение о нем».

В 1908 г. в Зальцбурге состоялся I Международный психоаналитический конгресс, а в 1909 г. стал выходить Международный журнал психоанализа. В 1920 г. был открыт Психоаналитический институт в Берлине, а затем в Вене, Лондоне, Будапеште. В начале 30-х годов такие же институты были созданы в Нью-Йорке и Чикаго.

В 1923 г. Фрейд тяжело заболел (он страдал раком кожи лица). Боль почти не оставляла его, и, чтобы хоть как-то приостановить прогрессирование болезни, он перенес 33 операции. В то же время он много и плодотворно работал: полное собрание его сочинений составляет 24 тома.

В последние годы жизни учение Фрейда претерпевает существенное изменение и получает свое философское завершение. По мере того как работы ученого становились все более известными, усиливалась и критика его учения.



В 1933 г. нацисты, придя к власти, сожгли в Берлине груды книг Фрейда. Сам он так отреагировал на это известие: «Каков прогресс! — писал он. — В середине века они сожгли бы меня, теперь они довольствовались сожжением моих книг». Он не мог предположить, что пройдет всего несколько лет, и в лагерях Освенцима и Майданека стоят миллионы жертв нацизма,

в том числе и четыре его сестры. Только посредничество американского посла во Франции да большой выкуп, уплаченный фашистам Международным союзом психоаналитических обществ, позволили Фрейду в 1938 г. покинуть Вену и выехать в Англию. Но дни великого ученого были уже сочтены, он мучился от постоянных болей и по его просьбе лечащий врач сделал ему уколы, положившие конец страданиям. Это произошло в Лондоне 21 сентября 1939 г.

Продолжим анализ учения Фрейда. Фрейд полагал, что душевная жизнь — это последовательный непрерывный процесс. Закон сохранения энергии применим к ней так же, как и ко всем другим процессам. Каждая мысль, чувство или действие имеют свою причину, вызываемую сознательным или бессознательным намерением и определяются предшествующим событием. Некоторые проявления душевной жизни «кажутся» возникшими беспричинно, спонтанно. Этого быть не может. В этих случаях Фрейд начинает искать и находит скрытые связи, которые соединяют одно сознательное проявление душевной жизни с другим.

Сознательное, предсознательное, бессознательное. В душевной жизни Фрейд выделяет три уровня: *сознание, предсознание и подсознание (бессознательное)*. Все психические процессы связаны между собой по горизонтали и по вертикали. Если мысль или чувство кажутся не связанными с предшествующими мыслью и чувством, то эти связи нужно искать в бессознательном.

«Определенные нарушения наших психических функций или неправильности в действиях, которые кажутся нам немотивированными, — писал Фрейд, — оказываются вполне мотивированными, если их подвергнуть психоаналитическому исследованию». Бессознательное и предсознательное отделены от сознательного особой психической инстанцией — «цензурой». «Цензура» выполняет две функции:

- 1) вытесняет в область бессознательного неприемлемые и осуждаемые личностью собственные чувства, мысли и понятия;
- 2) оказывает сопротивление активному бессознательному, стремящемуся проявиться в сознании.

К бессознательному относятся многие инстинкты, вообще недоступные сознанию, а также мысли и чувства, подвергнутые «цензуре». Эти мысли и чувства не утрачены, но не допускаются к воспоминанию, а поэтому проявляются в сознании не прямо, а опосредованно, окольными путями — в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, «несчастных» случаях, неврозах. Происходит также сублимация бессознательного — замещение запретных влечений социально приемлемыми действиями. Бессознательное обладает большой жизнеспособностью и не подвластно времени. Мысли и желания, вытесненные в свое время в бессознательное и вновь допущенные в сознание даже через несколько десятилетий, не теряют своего эмоционального заряда и действуют на сознание с прежней силой.



То, что мы привыкли называть сознанием, представляет собой, образно говоря, айсберг, большую часть которого занимает бессознательное. В этой нижней части айсберга и находятся основные запасы психической энергии, побуждения и инстинкты.

Предсознание — та часть бессознательного, которая может стать сознанием. Оно расположено между бессознательным и сознанием. Предсознание подобно большому складу памяти, в котором сознание нуждается при выполнении своей повседневной работы.

Побуждения, инстинкты и принцип равновесия. Инстинкты — это силы, побуждающие человека к действию. Физические аспекты инстинкта Фрейд называл *потребностями*, психические — *желаниями*.

Инстинкт содержит четыре компонента: *источник* (потребности, желания), *цель*, *импульс* и *объект*. Цель инстинкта состоит в уменьшении потребности и желания до такой степени, что дальнейшее действие, направленное на их удовлетворение, перестает быть необходимым. Иными словами, цель заключается в том, чтобы дать организму то, в чем он испытывает потребность или что он в данный момент желает. Импульс инстинкта — это та энергия, силы или напряжение, которые используются для удовлетворения инстинкта. Объект инстинкта — это те предметы или действия, которые удовлетворяют первоначальную цель.

Рассмотрим, к примеру, как проявляются эти компоненты у человека, испытывающего жажду. Тело обезвоживается и начинает нуждаться в жидкости (источник инстинкта — потребность в жидкости, жажда). По мере нарастания жажды нарастают напряжение, энергия (импульс), направленные на ее удовлетворение. Цель состоит в том, чтобы уменьшить это напряжение, ликвидировать жажду. «Объект» — это не только жидкость, но и все действия, которые направлены на поиски или приготовление влаги, и, наконец, сам акт выливания жидкости.

Человек, испытывающий потребность, будет продолжать поисковую деятельность до тех пор, пока не удовлетворит эту потребность и связанное с ней напряжение. Напряжение сменяется релаксацией, релаксация — напряжением... И так до бесконечности. Идеальным считается состояние покоя, равновесия, соответствующее внутриутробной жизни.

Если человек с жадностью поедает пищу, значит, он голоден, если кричит, значит, у него что-то болит или он чего-то хочет... Поэтому, рассматривая поведение, сон или любой другой психический процесс, нужно искать лежащие за ними побуждения и желания.

Работа психоаналитика включает в себя поиск причин мыслей, чувств и поведения, чтобы потребность (инстинкт), неправильно или недостаточно удовлетворяемая определенной мыслью или поведением, могла найти лучшую, более оптимальную форму удовлетворения.

Иногда некоторые мысли или формы поведения не только не уменьшают напряжение, а, наоборот, усиливают его. Это означает одно из двух: либо прямое выражение потребности блокировано, либо эти конкретные мысли и формы поведения не удовлетворяют ее.



Основные инстинкты. Хотя существует большое разнообразие инстинктов, Фрейд попытался свести их к двум основным группам: инстинкты, поддерживающие жизнь (сексуальные), и инстинкты, разрушающие жизнь (деструктивные). Это фундаментальный антагонизм существует всегда, но, может быть, не видим в психической жизни, потому что большинство на-

ших мыслей и действий связаны не с одним из этих инстинктов, а являются результатом их взаимодействия и взаимовлияния. Инстинкты — это «каналы, по которым протекает энергия», и эта энергия подчиняется своим собственным законам. По мнению Фрейда, каждый из этих двух обобщенных инстинктов (сексуальный и деструктивный) имеет и свой источник энергии. **Либи́до** (в пер. с лат. — желание) — энергия, присущая инстинктам жизни; деструктивным инстинктам присуща агрессивная энергия. Эта энергия имеет свои количественные и динамические критерии.

Катексис — это процесс помещения либидозной (или противоположной ей) энергии в различные сферы психической жизни, в идею или в действие. Катектированное либидо перестает быть подвижным и уже не может перемещаться к новым объектам; оно укореняется в той области психической сферы, которая привлекла и удерживает его.

Если представить себе либидо как определенную сумму денег, то катексис — процесс покупки, вкладывание денег в ценности. Чем больше вложено денег в одни ценности, тем меньше их остается для других.

Психоаналитик всегда пытается понять непропорциональность катектирования либидо и старается перераспределить его. Стремление высвободить связанные энергии мы находим также у Роджерса и Маслоу, в буддизме и суфизме. Каждая из этих теорий строит свои заключения на наличии и поиске источников психической энергии, но все они согласуются с фрейдовским представлением о том, что обнаружение и канализация психической энергии — одна из основных проблем в понимании личности.

Психосексуальные стадии развития. В самом начале жизни половое влечение неотделимо от инстинкта самосохранения, но в отличие от последнего обладает способностью к вытеснению и сложной трансформации.

Основная потребность ребенка после рождения — это потребность в питании. Поэтому большая часть энергии (либидо) катектирована в области рта. Во время кормления ребенка утешают лаской, покачиванием, уговорами. Все эти «побочные» ритуалы помогают уменьшить напряжение, так как ассоциируются ребенком с процессом кормления. Младенец испытывает явное удовольствие при сосании не только груди, но и других предметов, имитирующих грудь (соска, пальцы, игрушка). Таким образом, рот — первая область организма, которой ребенок может управлять и раздражение которой приносит максимум удовольствия. По Фрейду, это оральная стадия сексуального развития.



По мере взросления «зоны удовольствия» распространяются на новые области тела, однако определенная часть энергии остается постоянно «привязанной» к оральной зоне. У взрослых остается много оральных привычек и постоянный интерес к поддержанию оральных удовольствий; еда, сосание, жевание, курение, облизывание губ и т. п. Некоторые оральные привычки, такие, как грызение ногтей, курение, кусание, расцениваются как проявление неполной психической зрелости, как фиксация на оральной стадии развития. Термином «фиксация» Фрейд обозначал задержку, застревание на одной из стадий сексуального развития.

В таких случаях человек иногда предпочитает удовлетворить свои потребности более приятными «детскими» способами, а не адекватными нормальному развитию.

В возрасте от 2 до 4 лет ребенок особое внимание сосредотачивает на акте уринации и дефекации — это анальная стадия. «Проблема туалета», — пишет Фрейд, — разжигает естественный интерес к открытию себя. Увеличение психологического контроля связано с пониманием, что такой контроль может быть новым источником удовольствия». Ребенок поначалу не понимает, что его моча и кал не представляют никакой ценности; почему его хвалят за то, что он это сделал, и ругают, если он это сделал на пол или взял кусочек кала в руки? Поощрения и похвалы постоянно сменяются запретами и табу... Фиксация на анальной стадии развития ведет к формированию таких черт характера, как чрезмерная аккуратность, бережливость, упрямство. Фрейд в таких случаях говорит об «анальном характере».

Далее следует фаллическая стадия сексуального развития. По меньшей мере с 3 лет ребенок впервые обращает внимание на наличие или отсутствие у него пениса. Фрейд считает, что желание девочки иметь пенис и понимание того, что его нет, — критический период в развитии женщины. В этот период детства сексуальность достигает вершины и нередко связана с непосредственным раздражением гениталий. Основным объектом либидо становится родитель противоположного пола. Мальчик влюбляется в мать, одновременно ревнует и любит отца (Эдипов комплекс); девочка — наоборот (комплекс Электры). Выходом из конфликта является отождествление себя с конкурирующим родителем. Так формируется основа морали — *Суперэго* и возможность активного подавления сексуальных влечений.

К 5-6 годам сексуальная напряженность у ребенка ослабевает, и он переключается на учебу, спорт, различного рода увлечения. С этого времени наступает так называемый *латентный период* (6-12 лет).

В подростковом и юношеском возрасте сексуальность оживает с новой силой. Сначала она проявляется в эротических сновидениях, поллюциях, преходящем онанизме, а затем либидозная энергия полностью переключается на полового партнера. Наступает стадия половой зрелости — генитальная стадия.

При нормальном развитии личности сексуальные представления, связанные с прегенитальным периодом, полностью вытесняются в сферу бессознательного, а соответствующие им представления сублимируются. Однако нередко случаи, при которых вытеснение инфантильных сексуальных представлений совершается не полностью, и тогда «ущемленный комплекс» проявляется в виде ошибочных действий, оговорок, в сновидениях, а в более тяжелых случаях — в форме невротических расстройств.

Структура личности. В структуре личности Фрейд выделяет *Ид*, *Эго* и *Суперэго* (*Оно*, *Я*, *Сверх-Я*).

Ид — это первоначальная, основная, центральная и вместе с тем наиболее архаичная часть личности. *Ид*, считает Фрейд, «содержит все уникальное, все, что есть при рождении, что заложено в конструкции, кроме всего прочего, следовательно, те инстинкты, которые возникают в соматической организа-

ции и которые в *Ид* находят первое психическое выражение в форме, нам неизвестной. *Ид* служит источником энергии для всей личности и вместе с тем целиком бессознательно. Мысли или чувства, вытесненные из сознания в бессознательное *Ид*, по-прежнему способны влиять на психическую жизнь человека, причем со временем сила этого влияния не уменьшается. *Ид* можно сравнить со слепым и глухим диктатором с неограниченной властью, но властвовать он может только через посредников».

Эго развивается из *Ид*, но в отличие от последнего находится в постоянном контакте с внешним миром. *Эго* защищает *Ид*, как кора дерево, но при этом питается энергией *Ид*. Сознательная жизнь протекает преимущественно в *Эго*. Посредством накопления опыта (в памяти) *Эго* избегает опасных раздражителей, адаптируясь к умеренным, и, главное, посредством активной деятельности способно перестраивать его себе на пользу. Развиваясь, *Эго* постепенно обретает контроль над требованиями *Ид*, решая, будет ли инстинктивная потребность реализована сиюминутно, или ее удовлетворение будет отложено до более благоприятных обстоятельств. Таким образом, *Ид* реагирует на потребности, *Эго* — на возможности. *Эго* находится под постоянным воздействием внешних (среда) и внутренних (*Ид*) импульсов. Нарастание этих импульсов сопровождается напряжением, чувством «неудовольствия», уменьшение — релаксацией, чувством «удовольствия». *Эго*, считает Фрейд, стремится к удовольствию и старается избежать неудовольствия.

Суперэго развивается из *Эго* и является судьей и цензором его деятельности и мыслей. Это хранилище выработанных обществом моральных установок и норм поведения. Фрейд указывает на три функции *Суперэго*: совесть, самонаблюдение, формирование идеалов.

В качестве совести *Суперэго* судит, ограничивает, запрещает или разрешает сознательную деятельность. Самонаблюдение возникает из способности *Суперэго* (независимо от *Ид* и *Эго*) оценивать деятельность, направленную на удовлетворение потребности. Формирование идеалов связано с развитием самого *Суперэго*. Иногда неправильно отождествляют *Суперэго* с поведением одного из родителей. «*Суперэго* ребенка, — подчеркивает Фрейд, — в действительности констатируется не по модели его родителей, а по модели *Суперэго* его родителей».

Основная цель взаимодействия всех трех систем — *Ид*, *Эго* и *Суперэго* — поддерживать или (при нарушении) восстанавливать оптимальный уровень динамического развития душевной жизни, увеличивая удовольствие и сводя до минимума неудовольствие.

Механизмы защиты. От напряжения, испытываемого иод воздействием различных сил (внутренних, внешних), *Эго* оберегает себя с помощью таких защитных механизмов, как вытеснение, отрицание, рационализация, реактивные образования, проекция, изоляция, регрессия и сублимация.

Вытеснение — удаление из сознания чувств, мыслей и намерений к действию, потенциально вызывающих напряженность. Однако вытесненные в бессознательное, эти «комплексы» продолжают действовать на душевную жизнь и поведение человека и постоянно ищут выхода «наружу». Поэтому для удерживания их в бессознательном требуется постоянный расход энергии.

Отрицание — это попытка не принимать за реальность события, нежелательные для Эго. Примечательна способность в таких случаях «пропускать» в своих воспоминаниях неприятные пережитые события, заменяя их вымыслом. В качестве характерного примера Фрейд приводит воспоминания Чарльза Дарвина: «В течение многих лет я следовал золотому правилу, а именно, когда я сталкивался с опубликованным фактом, наблюдением или идеей, которые противоречили моим основным результатам, я незамедлительно записывал это; я обнаружил по опыту, что такие факты и идеи гораздо легче ускользают из памяти, чем благоприятные».

Рационализация — это нахождение приемлемых причин и объяснений для приемлемых мыслей и действий. Естественно, что эти «оправдательные» объяснения мыслей и поступков более этичны и благородны, нежели их истинные мотивы.

Реактивные обвращения — поведение, противопоставляемое желанию; это явная или неосознанная инверсия желания.

Проекция — подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку.

Изоляция — это отделение исихотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере не связывается с собственными переживаниями. Все происходит как будто с кем-то другим. Изоляция ситуации от собственного Эго особенно ярко проявляется в детей. Взяв куклу или игрушечную зверюшку, ребенок, играя, может «дать» ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть безрассудной, саркастичной, жестокой, ругаться, высмеивать других и т. п.

Регрессия — соскальзывание на более примитивный уровень поведения или мышления. Даже здоровые люди, чтобы как-то защититься от постоянного эмоционального прессинга, «спустить пар», время от времени прибегают к различным формам регрессии. Они курят, напиваются, ковыряют в носу, лепечут по-детски, читают бульварные романы, портят вещи, верят мистификаторам, рискованно водят автомобиль и делают еще массу «глупостей».

Сублимация — это наиболее распространенный защитный механизм, посредством которого либидо и агрессивная энергия трансформируются в различные виды деятельности, приемлемые для индивида и общества. Разновидностью сублимации может быть спорт, интеллектуальный труд, творчество. Сублимированная энергия, по мнению Фрейда, создает цивилизацию.

Таким образом, «механизмы защиты — это способы, с помощью которых Эго защищает себя от внутренних и внешних напряжений». Эти механизмы, в понимании Фрейда, играют значительную роль в патогенезе неврозов. Невротический синдром есть следствие неудавшегося защитного процесса. Психоневроз — проявление защиты сознательной части душевной жизни от неприемлемых переживаний и стремлений. С механизмами вытеснения, в частности, Фрейд связывает некоторые симптомы истерии, импотенцию, фригидность, психосоматические заболевания (бронхиальная астма, язва желудка). Для невроза навязчивых состояний характерными являются механизмы изоляции и реактивного обвращения.

Принципиальная цель психоаналитика состоит в том, утверждает Фрейд, «чтобы усилить *Эго*, сделать его более независимым от *Суперэго*, расширить поле его восприятия и усовершенствовать его организацию, чтобы оно могло освоить новую порцию *Ид*».

Психоанализ в понимании Фрейда — это, во-первых, «название процедуры исследования процессов, которые почти недостижимы никаким другим способом», во-вторых, «название метода (основанного на таком исследовании) лечения невротических нарушений» и, наконец, в-третьих, определение «суммы психологической информации, полученной таким путем, постепенно собираемой в новую научную дисциплину»¹ (Freud, 1923).

Классические работы по технике психоанализа, написанные Фрейдом, Гловером, Шорпом, Гринсоном, равно как и более поздние работы на эту тему (Урсано и соавт., 1992) являются лишь путеводными нитями на трудном пути практического психоаналитика.

Техника психоанализа является сплавом теории и опыта и у каждого врача сугубо индивидуальна.

Не случайно давно подмечена тенденция психоаналитиков утаивать от других технические нюансы своей работы. Это объясняется тем, что практика психоаналитика основана на его собственных сугубо интимных процессах. Это касается и сферы чувств, и мышления. Поэтому изучение техники психоанализа тесно связано с анализом самого психоаналитика. Психоанализ, по меткому выражению Рульфа Гинсона, — «профессия одиночек», хотя они и создают свои общества, ассоциации и т. п. Тем не менее технику психоанализа невозможно освоить без знания общих понятий, терминологии и основных теоретических концепций. Поэтому в своем изложении мы неоднократно будем возвращаться к теории, мотивируя те или иные технические приемы.

Как стать психоаналитиком и трудно ли освоить метод психоанализа?

Фрейд, например, поначалу смотрел на это оптимистически, полагая, что каждый, желающий заняться психоанализом, может достигнуть успеха, работая прежде всего над собой, изучая проявления собственного бессознательного, особенно сны.

Однако в дальнейшем его требования к будущему психоаналитику ужесточились. В 1922 г., выступая на конгрессе Международной психоаналитической ассоциации, он говорил о том, что «будущему аналитику необходимо пройти учебный анализ с уже обученным аналитиком, чтобы в последующем не смешивать свои потребности с потребностями пациента». В США для психоаналитика диплом врача желателен, но не абсолютно обязателен. Фрейд в связи с этим писал: «... никто не должен практиковать анализ, если не получит право на это после специального обучения. Будет ли иметь такой человек медицинское образование или нет, кажется мне несущественным». В другом месте он высказался в связи с этим более определенно: «В глазах закона шарлатан тот, кто лечит пациентов, не имея возможности предъявить государственный диплом. Я предпочитаю другое определение: шарлатан — это тот, кто предпринимает лечение, не обладая для этого необходимыми знаниями и способностями».

В нашей стране психоанализом с лечебной целью может заниматься только врач, имеющий специальную подготовку.

Следует отдать должное тому факту, что основы психоаналитической техники, которые заложил Фрейд в своих работах более чем 80 лет тому назад, до сих пор являются основой психоаналитической практики. Ничего принципиально нового в технику психоанализа за этот период времени, несмотря на огромное количество

I Следует различать понятия *метод психоанализа* и *техника психоанализа*. Первое подразумевает направление, стратегию, в конечном итоге — цель; второе — средства достижения.

работ, внесено не было.

Известно, что Фрейд начал свою практику с гипноза. Потом использовал гипноз в целях катарсиса. Техника катарсиса проста: он гипнотизировал пациента и внушал ему в состоянии гипноза, чтобы тот рассказал о происхождении каждого из своих симптомов. Пациент отвечал серией воспоминаний, что обычно сопровождалось бурным аффектом. В конце сеанса Фрейд внушал пациенту, чтобы он забыл все свои воспоминания.

Примерно в 1892 г. Фрейд осознал, что возможность погружать пациентов в гипноз не безгранична. Он встал перед выбором: либо отказаться от катарсиса как метода лечения, либо попытаться изменить его без сомнамбулической стадии гипноза. Опыт показал, что пациента можно заставить вспомнить многие события из его жизни путем простого внушения. Фрейд приказывал пациенту лечь на кушетку, закрыть глаза и сконцентрироваться. Затем он надавливал на лоб пациента рукой и настойчиво внушал, что воспоминания должны появиться.

В 1896 г. Фрейд полностью отказался от гипноза, а в последующем отказался и от внушения, перейдя к интерпретации спонтанной вербальной продукции пациента. Зародилась процедура *свободных ассоциаций*.

Сейчас свободная ассоциация является основным методом получения информации от пациента в ходе психоаналитического лечения. Точно так же, как интерпретация этой информации является наиболее важным инструментом аналитика.

Началом психоанализа может считаться работа Фрейда «Об истерии» (Freud, 1895), в которой он описывает сущность терапевтического процесса при лечении истерии, Фрейд утверждал, что «каждый отдельный истерический симптом немедленно и надолго исчезает, когда мы добиваемся успеха, проливая свет на воспоминания о событии, которым тот симптом был спровоцирован, и в возбуждении сопровождающего аффекта, и когда пациент описывает то событие как можно детальнее и переводит аффект в слова». В тот период развития психоанализа процессы отреагирования и разрядки рассматривались как основные в терапевтической практике, причем акцент делался на отреагировании.

Постепенно у Фрейда сложилось представление, что в каждом пациенте существует некая сила, сопротивляющаяся лечению, сохраняющая потаенные мысли. Цель одна — защита. Задача психотерапевта, как считал Фрейд, как раз и заключается в том, чтобы преодолеть сопротивление. Со временем *сопротивление* было отнесено к тем силам, которые вызывают репрессию, и стало краеугольным камнем психоаналитической теории.

Вторым по значимости «препятствием» на пути к бессознательному, по мнению Фрейда, является *эффект переноса*. В этой связи Фрейд подчеркивал, что «перенос, которому, кажется, предписано быть самой большой помехой психоанализу, становится его наиболее могучим союзником, если каждый раз его присутствие может быть определено и объяснено пациенту».

Хотя в последние годы границы психоаналитических исследований расширяются в области психологии, социологии и даже истории, тем не менее теория и техника психоанализа базируются преимущественно на клинических данных, полученных при изучении неврозов. Поэтому, чтобы понять технику психоанализа, читателю необходимо ориентироваться в психоаналитической теории неврозов.

Психоанализ утверждает, что причиной невроза является невротический конфликт между *Ид* и *Эго*.

Невротический конфликт — это бессознательный конфликт между побуждением — *Ид*, стремящимся к разрядке, и защитой — *Эго*, препятствующей разрядке или не допускающей ее к сознанию. Конфликт ведет к усилению инстинктивных побуждений, в результате чего *Эго* может оказаться подавленным. В таком случае возможны произвольные «разрядки», которые и проявляются как симптомы невроза.

Внешние психотравмирующие факторы также играют немаловажную роль в формировании неврозов, но они, по мнению психоаналитиков, на определенном этапе сводятся к внутреннему невротическому конфликту между *Ид* и *Эго*.

Суперэго в невротическом конфликте может выступить на стороне *Эго* или на стороне *Ид*. Именно *Суперэго* заставляет *Эго* чувствовать себя виновным даже за символическую и искаженную инстинктивную активность.

Патогенное воздействие невротического конфликта заключается в основном в необходимости *Эго* постоянно тратить энергию на то, чтобы не допустить неприемлемые инстинктивные побуждения к сознанию и моторике. Это приводит в конечном итоге к истощению *Эго*. В результате инстинктивные побуждения «прорываются» в сознание и поведение в форме невротических симптомов.

Следует отметить, что *Эго* в борьбе с запретными и опасными побуждениями *Ид* постоянно прибегает к различным защитным механизмам. Но различного рода «защиты» могут быть эффективны только в том случае, если обеспечена периодическая разрядка инстинктивных напряжений.

Основной целью аналитической психотерапии является разрешение невротического конфликта, т. е. воссоединение бессознательного с сознательной частью *Эго*. Психоаналитик познает элементы бессознательного через его *дериваты*. Эти дериваты, или заменители, проявляются в свободных ассоциациях, в обмолвках, в ошибочных действиях и пр.



Пациента просят, сообразуясь с его способностями, постараться вызывать в памяти какие-то мысли и без всякой логики и порядка высказывать их врачу. Пациенту объясняют, что он должен говорить даже такие вещи, которые кажутся ему тривиальными, постыдными, неожиданными и т. п. Такой процесс

свободной ассоциации облегчает выявление дериватов бессознательного. Задача терапевта состоит в том, чтобы проанализировать эти дериваты и довести их истинный смысл до пациента.

Несмотря на то что больной неврозом начинает лечение сознательно, с желанием излечиться, существуют силы, которые «защищают» невроз, препятствуют лечению — силы сопротивления. Истоки сопротивления заложены в защитных силах *Эго*, которые формируют невротический конфликт. В процессе лечения у пациента «работают» те же защитные механизмы, что и в повседневной жизни. Поскольку сопротивление есть ни что иное, как проявление защитных и искаженных функций *Эго*, именно оно должно быть проанализировано в первую очередь. Без преувеличения можно сказать, что анализ сопротивления является краеугольным камнем психоаналитической техники.

Вторым важным источником материала для психоанализа являются реакции переноса. Психоаналитики считают, что больной неврозом бессознательно ищет объекты, на которые он мог бы перенести свои либидозные и агрессивные побуждения. Перенос, в понимании психоаналитиков, — это освобождение от прошлого, точнее, ошибочное понимание настоящего посредством прошлого. Грамотный анализ реакций переноса помогает пациенту правильно понять прошлое и настоящее, принять точку зрения терапевта и понять истоки своих невротических реакций.

Техника психоанализа. Классический психоанализ включает следующие основные этапы: продуцирование материала, его анализ и рабочий альянс.

Основными способами продуцирования материала являются: свободная ассоциация, реакция переноса и сопротивление.

Свободная ассоциация — основной метод продуцирования материала. Вот как сам Фрейд описывает метод свободных ассоциаций: «Не оказывая какого-либо давления, аналитик предлагает пациенту лечь удобно на софе, тогда как сам он сидит на стуле за ним, вне поля зрения. Он даже не просит его закрыть глаза и избегает любых прикосновений, так же как избегает всяких других процедур, которые могут напомнить о гипнозе. Сеанс, следовательно, проходит как беседа между двумя людьми, в равной степени бодрствующими, но один из них воздерживается от любых мускульных усилий или ощущений, которые могут отвлечь его внимание от его собственной умственной деятельности. Для овладения идеями и ассоциациями пациента аналитик просит «разрешить ему войти в такое состояние, как если бы они беседовали бесцельно, наугад» (Freud, 1904). «В начале сеанса, — пишет дальше Фрейд, — я всегда объясняю пациенту, почему мы просим его ассоциировать свободно и почему предпочитаем пользоваться кушеткой... Я не говорю с пациентом свысока. Я использую обычный язык, избегая технических терминов и интеллектуализированных форм речи. Я обращаюсь с ним, как со взрослым, чье сотрудничество мне необходимо и который скоро будет испытывать трудности при работе с психоаналитическим материалом.

Я рассказываю ему, что, для того чтобы не мешать его продукциям, я буду относительно молчалив. Когда он в первый [144] раз начинает задавать вопросы, я объясняю ему, почему я

не буду отвечать на них; в следующий раз я буду молчать. Если я не понимаю смысла слова, я говорю ему это; я не отпускаю пациента, не сказав ему ни слова. Если он испытывает сильное чувство смущения, рассказывая о какой-то определенной теме, первое время я признаю, что это для него болезненно, но необходимо для лечения. Я прошу его попытаться быть настолько открытым, насколько это возможно... Я не прекращаю сеанса, если пациент находится в середине рассказа или интенсивной эмоциональной реакции; я позволяю сеансу превысить обычные 40 минут».

В этом плане метод свободных ассоциаций чем-то напоминает ассоциативный эксперимент Юнга, но в данном случае больной сам берет из собственной памяти ближайшее слово-«раздражитель» и в ответ на него высказывает любую мысль, пришедшую ему в этот момент в голову. Используя метод свободных ассоциаций, Фрейд предъявлял к пациенту требование: «Он должен говорить нам не только то, что он может сказать намеренно и по своему желанию, что может дать ему облегчение, но и все, что приходит ему в голову, даже если это не приемлемо для него и кажется ему несущественным или вообще бессмысленным».

Перенос. Эффективность метода свободных ассоциаций в значительной степени зависит от особых отношений, устанавливающихся обычно между пациентом и врачом. В основе этих отношений лежит *феномен перенесения (трансфер)*. Механизм этого феномена заключается в том, что пациент подсознательно идентифицирует врача с объектами своих догенитальных сексуальных влечений. Другими словами, больной «переносит» на врача свойства отца и матери со всеми вытекающими отсюда обстоятельствами.

«Перенос состоит в переживании эмоций, побуждений, отношений, фантазий и защит по отношению к некоторой личности в настоящем, не адекватных по отношению к ней, так как они являются повторением, перемещением реакций, образовавшихся по отношению к значимым лицам в раннем возрасте. Восприимчивость пациента к реакциям переноса исходит от его состояния инстинктивной неудовлетворенности и проистекающей из этого необходимости поиска возможных разрядок» (Freud, 1912).

Различают *позитивный* и *негативный* перенос. Позитивный перенос проявляется чувством симпатии, уважения, любви к аналитику, негативный — в форме антипатии, гнева, ненависти, презрения и т. п.

Фрейд использовал также термин *невроз переноса* — «совокупность реакций переноса, в которой анализ и аналитик становятся центром эмоциональной жизни пациента, и невротический конфликт пациента вновь оживает в аналитической ситуации» (Freud, 1905).



Невроз переноса, с одной стороны, является признаком успеха аналитической терапии, а с другой — может быть причиной ее неудачи. Невроз переноса служит как бы переходом от болезни к выздоровлению. Психоаналитическая техника направлена на то, чтобы обеспечить максимальное развитие невроза переноса, а затем использовать его в лечебных целях. Здесь применяются такие технические приемы психоанализа, как относительная анонимность аналитика, его ненавязчивость, «правило абстиненции» и «аналитик-зеркало».

Невроз переноса может быть купирован только аналитическим путем; другие методы лечения могут лишь изменить его форму.

Сопротивление — это внутренние силы пациента, находящиеся в оппозиции к психоаналитической работе и защищающие невроз от терапевтического воздействия. По форме сопротивление представляет собой повторение тех же защитных реакций, которые пациент использовал в своей повседневной жизни. Сопротивление действует через Эго пациента, и хотя некоторые аспекты сопротивления могут быть осознаны, значительная их часть остается бессознательной.

Задача психоаналитика состоит в том, чтобы раскрыть, как пациент сопротивляется, чему и почему. Непосредственной причиной сопротивления являются несознательное избегание таких болезненных явлений, как тревога, вина, стыд и т. п. За этими универсальными реакциями в ответ на вторжение во внутренний мир пациента обычно стоят инстинктивные побуждения, которые и вызывают болезненный эффект.

Различают Эго-синтоничные сопротивления и сопротивления, чуждые Эго. В первом случае пациент обычно отрицает сам факт существования сопротивления и сопротивляется его анализу; во втором — пациент чувствует, что сопротивление чуждо ему, и готов работать над ним аналитически.

Одним из важных этапов психоанализа является перевод сопротивления из Эго-синтонического в сопротивление, чуждое Эго. Как только это достигается, пациент формирует рабочий альянс с аналитиком и у него появляется готовность работать над своим сопротивлением.

Основной целью всех аналитически ориентированных методик является понимание пациентом самого себя, а основной технической процедурой — интерпретация. Техника анализа включает в себя 4 процедуры: конфронтацию, прояснение, интерпретацию и тщательную проработку.

Анализируемое явление должно стать очевидным для пациента (конфронтация). Например, прежде чем анализировать сопротивление, нужно показать пациенту, что этот феномен у него существует. Если пациент понимает это, можно переходить к следующему этапу анализа — к прояснению. Прояснение имеет целью сфокусировать внимание на анализируемом феномене, тщательно отделить его от других явлений, четко обозначить его границы.

Следующий, основной, этап анализа — интерпретация. Интерпретировать — обозначает делать неосознанные феномены осознанными, точнее, делать осознанным бессознательное значение, источник, форму, причину данного конкретного психического процесса. Для интерпретации аналитик использует не только свои теоретические знания, но и свое бессознательное, свои эмпатию и интуицию. Событий, в которую входит данный элемент, мы должны сделать нечто большее, чем интерпретация. Мы должны рекон-

«Цель интерпретации, — писал Фрейд, — состоит в том, чтобы сделать какое-то неосознанное психическое событие осознанным, чтобы мы смогли лучше понять значение данной части поведения. Интерпретация обычно ограничивается отдельным элементом, отдельным аспектом. Тщательно проработав данную интерпретацию элемента, попытавшись воссоздать историю и последовательность

струировать ту часть жизни пациента, которая шла своим чередом, окружая пациента, которая предопределяла появление этого элемента» (Freud, 1937).

Процедуры прояснения и интерпретации тесно переплетаются. Очень часто прояснение ведет к интерпретации, а интерпретация, в свою очередь, приводит к дальнейшему прояснению. Путь от интерпретации к пониманию обозначается как этап тщательной проработки. Это путь от инсайта, от возможности аналитика проникать во внутреннюю жизнь пациента к пониманию пациентом самого себя. Из всех процедур анализа тщательная проработка — самая длительная по времени. Иногда она затягивается на полгода и более.

Пациент обращается к врачу потому, что хочет избавиться от своих страданий. В процессе лечения он добросовестно продуцирует материал посредством свободных ассоциаций, реакций переноса, сопротивления. Аналитик в своей работе честно использует процедуры конфронтации, прояснения, интерпретации и тщательной проработки. Формально все правильно, но для успешного лечения всего этого недостаточно. Существует еще один важный ингредиент, который влияет на эффективность лечения, — рабочий альянс. Он предполагает рациональное взаимоотношение между пациентом и аналитиком, которые дают возможность пациенту целеустремленно работать в аналитической ситуации, а аналитику добиваться терапевтического успеха.

При наличии рабочего альянса у пациента появляется готовность работать даже с теми инсайтами, которые неприятны и причиняют боль. На его формирование в равной мере влияют пациент, аналитик и аналитическая среда, т. е. то, что мы иногда называем *атмосферой процесса лечения*. При этом аналитик способствует формированию рабочего альянса всем своим поведением, в котором делает акценты на эмпатии, понимании и недирективности.

Существуют и другие термины, определяющие оптимальные отношения аналитика и пациента: *терапевтический альянс* (Зотцель, 1956), *рациональный перенос* (Феничелло, 1941), *зрелый обдуманый перенос* (Стоун, 1956). Стреба (1929) писал об «идентификации пациента с аналитиком», которая ведет к заинтересованности в работе как первого, так и второго.

Несколько более широко следует трактовать понятие *психоаналитическая ситуация*. Она является результатом комплекса взаимоотношений *пациент — аналитик — окружающая обстановка*.

Для продуктивной психоаналитической работы от пациента требуются искреннее очевидное желание подвергнуться анализу, определенные способности и особенности личности. Только тот пациент, у которого установки на психоанализ глубоко мотивированы, может вынести это лечение, требующее много времени, терпения, а главное, тесно связанное с раскрытием интимных переживаний.



В процессе лечения пациенту предлагают быть активным и пассивным, полностью отдаваться свободным ассоциациям или, наоборот, быть логичным и соблюдать последовательность в мышлении. Пациент должен уметь выслушать и понять аналитика, а также выразить словами свои переживания и чувства. Для этого требуется, чтобы он имел достаточно пластичное *Эго*, другими словами, он должен обладать определенными способностями

работать в психоаналитической ситуации. Что же касается особенностей личности, способствующих формированию продуктивной психоаналитической ситуации, то этот вопрос в одинаковой мере касается и пациента, и аналитика.

В классическом психоанализе используются и неаналитические терапевтические процедуры, которые способствуют эффективности лечения. К ним относятся: отреагирование, внушение, манипуляции.

Отреагирование, или катарсис, является разрядкой неприемлемых эмоций и импульсов. Брейер и Фрейд рассматривали катарсис как эффективный метод лечения. Ценность отреагирования заключается еще и в том, что убеждает пациента в реальности его бессознательных процессов. Накопившийся опыт показывает, что катарсис приносит временное чувство облегчения, но это не конец, а только начало психоаналитического лечения. Именно катарсис очень часто становится источником сопротивления, которое является материалом для анализа.

Аффективно окрашенные и вытесненные в бессознательное представления (позже названные Брейером и Юнгом *комплексами*) обладают склонностью к «превратным ассоциациям», которые в конечном итоге могут проявляться симптомами невроза. Брейер эмпирическим путем установил факт, суть которого заключается в следующем: если удается с помощью гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление.

Техника гипнокатарсиса заключается в следующем. Больного погружают в гипнотическое состояние и предлагают перенестись в прошлое. При этом у него могут возникать воспоминания, мысли и чувства, до того выпадавшие из состояния. Когда, проснувшись, больной (обычно в состоянии аффекта) сообщает врачу свои душевные переживания, симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным. Брейер и Фрейд объясняли это явление тем, что симптом невроза в данном случае заменяет подавленные и не достигшие сознания психические процессы. Эту замену они называли *конверсией*.

Внушение является одним из способов индукции мыслей!, эмоций и побуждений в обход реалистического мышления пациента (Bibring, 1954). Внушение при умелом его использовании помогает пациенту войти в психоаналитическую ситуацию. Однако существуют определенные трудности в использовании внушения. Одна из них состоит в том, что пациент привыкает к этой регрессивной форме поддержки и использует ее как протез. Вторая трудность возникает, если внушение используется без его последующего осознания. В этом случае внушение аналитика не анализируется, и, как следствие, у пациента может сформироваться новый невротический симптомокомплекс. Чаще всего это происходит, когда интерпретации преподносятся пациенту как догма. Поэтому внушение и убеждение должны быть полностью исследованы, введены в аналитическую ситуацию, а эффект их проанализирован.

Манипуляции — это деятельность аналитика, способствующая восстановлению памяти пациента. Можно, например, совершенно не реагировать на эмоции пациента, чтобы аффект достиг своего апогея; можно до поры не анализировать перенос, что-

бы он стал более ярким и демонстративным; можно в приказном тоне предложить пациенту напрячь свою память. Все это манипуляции. Не относясь к аналитической технике, манипуляции, так же как катарсис с внушением, косвенно способствуют анализу. Главное, чтобы все эти дополнительные технические приемы в конечном итоге были осознаны и реакции на них проанализированы.

В технике психоанализа применяются такие приемы, как «правило абстиненции» и «аналитик как зеркало».

«Правило абстиненции». «Хотя это может показаться жестоким,— писал Фрейд,— но мы должны следить за тем, чтобы страдание пациента дошло до такой степени, чтобы оно стало эффективно при работе». Вот эти, достигшие апофеоза страдания Фрейд и называл абстиненцией, а работу с ней считал наиболее эффективной при психоанализе. «Аналитическое лечение, —подчеркивает Фрейд, — следует проводить, насколько это возможно, в состоянии абстиненции» (Freud, 1919)

«Аналитик как зеркало». Понятие «зеркало» включает в себя такую манеру поведения аналитика, при которой он остается непроницаемым, «темным» для пациента. Это, однако, ни в коей мере не означает холодность и бездушие, отсутствие эмоциональности.

Показания и противопоказания к практике психоанализа. Показания и противопоказания к психоаналитической терапии зависят от многих факторов: характера заболевания, личности больного, организации психотерапевтической помощи и т. д. Следует учитывать, что психоанализ — это длительное лечение, обычно требующее от 3 до 5 лет. Поэтому, прежде чем рекомендовать его больному, нужно взвесить все реальные возможности.

Любому методу психотерапии должен предшествовать правильный диагноз. Это в полной мере относится и к психоанализу. Еще Фрейд подчеркивал, что «психотические пациенты в сущности нарцисстичны и не могут быть подвергнуты лечению психоанализом». Показаниями к классическому психоанализу являются такие невроты, как неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний, психогенная депрессия, психосоматические заболевания. Психоанализ противопоказан при шизофрении, маниакально-депрессивном психозе. Показание к лечению психоанализом психопатий, перверсий, девиантных форм поведения в каждом случае должно решаться индивидуально.

У психоаналитиков существует понятие об *анализируемости* пациента, так же как например, у психотерапевтов, ориентированных на суггестивную терапию, понятие о *внушаемости*. Анализируемость зависит в основном от личностных особенностей пациента. Только человек с сильной мотивацией сможет успешно «работать» в аналитической ситуации. Не могут рассчитывать на успех пациенты, которые ждут от психоанализа быстрых положительных результатов или заинтересованных в своем болезненном состоянии (истерический невроз, некоторые формы перверсий).

149

Анализируемость пациента зависит от его способности снять контроль над своими мыслями и чувствами, позволить им проявляться пассивно, без должной верификации. Одним из факторов, способствующих успеху анализа, является способность к эмпатии, способность временно идентифицироваться с другими

141

людьми. Замкнутые, эмоционально ригидные люди плохо поддаются психоаналитической терапии. Противопоказанием для психоанализа является слабоумие, а также выраженная импульсивность, исключая терпение и длительную методическую работу.

Опыт доказывает, что классический психоанализ менее эффективен у людей, не способных сформировать с аналитиком рабочий альянс и плохо формирующих невротических переносов. Трудно поддаются психоанализу и те пациенты, которые формируют чрезмерно выраженный невротический перенос. Фрейд (Freud, 1915) описал тип невротической пациентки, развившей сильный эротический перенос, который не поддавался аналитической технике.

В заключение следует подчеркнуть, что психоанализ, как и любой метод психотерапии, не может быть панацеей от всех заболеваний. Он может быть только «предметом выбора», и показания к его весьма ограничены.

Следует напомнить слова Фрейда, который уже в конце жизни на основании огромного опыта отмечал, что «область применения психоаналитической терапии составляют невроты перенесения — фобии, истерия, невроты навязчивостей, кроме того, нарушения характера, появляющиеся в результате этих невротов. Все отличающееся от этого... в большей или меньшей степени непригодно» (Freud, 1933).

Анализ сопротивления. Сопротивление включает все силы организма, которые противодействуют процедурам и процессам психоанализа, то есть мешают свободному ассоциированию пациента, его попыткам вспомнить и достичь понимания.

«Сопротивление сопровождает лечение шаг за шагом. Каждая ассоциация, каждое действие личности при лечении должны расплачиваться сопротивлением и представляют собой компромисс между силами, которые стремятся к выздоровлению, и силами, которые противодействуют этому» (Freud, 1912).

Проявлением сопротивления может быть молчание пациента, его поза, аффекты (злоба, упрямство, стыд и т. п.), избегание тем, пропуски сеансов, утверждение, что у него «нет сновидений» или «есть темы, о которых не хочется говорить».

Сопротивление может быть сознательным, предсознательным и бессознательным.

Технические процедуры анализа: конфронтация, прояснение, интерпретация и тщательная проработка.

Интерпретировать — означает делать подсознательные и предсознательные психические события сознательными. Это означает, что разумное и сознательное *Эго* осознает то, что было забыто.

Для интерпретации терапевт использует как информацию, полученную от пациента, так и свой интеллект, свои эмпатию, интуицию, свой теоретический багаж.

Интерпретируя материал пациента, аналитик ставит себе следующие основные цели:

— перевести продукции пациента в их бессознательное содержание, то есть установить связь мыслей, фантазий, чувств, поведения пациента с их бессознательными «предками»;

150

— бессознательные элементы должны быть преобразованы в понимание, в истинное их значение;

— по мере достижения инсайтов они должны сообщаться пациенту.

Техника анализа сопротивления складывается из следующих основных процедур.

1. Процесс осознания сопротивления.
2. Демонстрация факта сопротивления пациенту:
 - позволить сопротивлению стать демонстративным;
 - способствовать усилению сопротивления.
3. Прояснение мотивов и форм сопротивления:
 - выяснить, какой специфический болезненный аффект заставляет пациента сопротивляться;
 - какое специфическое инстинктивное побуждение является причиной болезненного аффекта в момент анализа;
 - какую конкретную форму и метод использует пациент для выражения своего сопротивления.
4. Интерпретация сопротивления:
 - выяснить, какие фантазии или воспоминания являются причиной аффектов и побуждений, которые стоят за сопротивлением;
 - объяснить истоки и бессознательные объекты выявленных аффектов, побуждений или событий.
5. Интерпретация формы сопротивления:
 - объяснить данную и сходные формы деятельности во время анализа и вне анализа;
 - проследить историю и бессознательные цели этой деятельности в настоящем и прошлом пациента.

Опытный аналитик знает, что во время одного сеанса может быть проделана лишь небольшая часть анализа. Большая часть сеансов заканчивается всего лишь неясным осознанием того, что «работает» какое-то сопротивление, и все, что может сделать аналитик в таких случаях, — указать пациенту на то, что он что-то скрывает или избегает какой-то темы. Когда это возможно, аналитик пытается исследовать эти явления. При этом усердие самого аналитика должно играть вторичную роль в исследовании и раскрытии бессознательных явлений. Важно не спешить с интерпретацией, так как это может или травмировать пациента, или привести к интеллектуальному соперничеству пациента и аналитика. В любом случае это усилит сопротивление. Нужно дать возможность пациенту прочувствовать свое сопротивление, а уж потом перейти к его интерпретации.

Пациенту необходимо объяснить, что сопротивление является его собственной деятельностью, что это акция, которую он осуществляет бессознательно, предсознательно или сознательно, что сопротивление не является виной или слабостью пациента, и что анализ сопротивления — важная часть психоаналитического лечения. Только тогда, когда пациент сам определит, что он сопротивляется, ответит на вопрос, почему и чему он сопротивляется, возможно сотрудничество с ним, только тогда создается необходимый для качественного анализа рабочий альянс.



Основное правило техники интерпретации заключается в следующем: анализ должен вестись от сопротивления к содержанию, от сознательного к бессознательному, от «поверхности» к глубинному пониманию.

Анализ переноса. Перенос —■ это особый тип отношений между пациентом и аналитиком, в основе которых лежат чувства не к аналитику, а к какой-то личности из прошлого. «Перенос, — писал Фрейд, — есть повторение, новое «издание» старых, объективных отношений» (Freud, 1905). Перенос — явление в основном бессознательное. Он может состоять из любых компонентов: чувства, побуждения, страха, фантазии, отношения и т. п.

Реакции переноса наблюдаются у всех людей в повседневной жизни; аналитическая ситуация лишь способствует развитию этих реакций и использует их с лечебной целью.

Наиболее типичными характеристиками реакций переноса являются: неуместность, амбивалентность, непостоянность, интенсивность и стойкость.

Неуместность реакции в конкретной ситуации является признаком того, что личность, которая вызывает эту реакцию (в данном случае аналитик) не является истинным объектом, а сама реакция относится к какому-то значимому для пациента объекту из его прошлого.

Очень часто пациент влюбляется в аналитика. Аналитику в таком случае нужно исследовать возможные механизмы этой типичной реакции переноса: не влюбился ли пациент, чтобы угодить вам? Не влюбился ли он в кого-то, кто похож на вас? Не является ли его влюбленность признаком зрелости? Не является ли эта реакция способом выхода из трудной жизненной ситуации?

Все реакции переноса характеризуются амбивалентностью — сосуществованием противоположных чувств. Обычно уживаются вместе и любовь к аналитику, и ненависть к нему, и сексуальное влечение, и отвращение.

Реакции переноса обычно неустойчивы и непостоянны. Гловер (1955) говорил о «плывущих» реакциях переноса, но иногда они, наоборот, бывают стойкими и длятся по несколько лет.

Фрейд в своей работе «Об истерии» подчеркивает, что если аналитик встречается с реакцией переноса, то ему необходимо, во-первых, осознать этот феномен, во-вторых, продемонстрировать его пациенту и, в-третьих, попытаться проследить его происхождение.

Реакция переноса представляет собой отношения, затрагивающие троих: субъекта, объекта из прошлого и объекта из настоящего. В психоаналитической ситуации это пациент, какая-то значимая личность из прошлого и аналитик.

По мнению Фрейда, перенос и сопротивление родственны друг другу (отсюда термин *сопротивление переноса*). Явления переноса по сути являются сопротивлением воспоминанию. Анализ сопротивления является повседневной работой в аналитической практике; при этом на анализ сопротивления переноса тратится больше времени, чем на какой-либо иной аспект работы.

Фрейд ввел и использовал термин *невроз переноса* в двойном понимании. С одной стороны — для обозначения х'руппы неврозов, характеризующихся способностью пациента формировать и поддерживать относительно последовательную и приемлемую, с точки зрения Эго группу переносов. С другой стороны — для описания самих реакций переноса, подвергшихся анализу.

Невроз переноса вбирает в себя все черты болезни пациента, но это искусственная болезнь, которая хорошо поддается психоаналитическому вмешательству. В неврозе переноса пациент повторяет свои прошлые невротические симптомы, а аналитик получает возможность активно влиять на них.

Классическая психоаналитическая позиция по отношению к неврозу переноса состоит в том, чтобы способствовать его максимальному развитию. Переживание репрессированного прошлого вместе с аналитиком является наиболее эффективной возможностью для преодоления невротических защит и сопротивлений.

Фрейд подразделял перенос на позитивный и негативный.

При **позитивном** переносе пациент испытывает к аналитику такие чувства, как любовь, нежность, доверие, симпатию, интерес, увлечение, восхищение, почтение и т. п. Наиболее часто встречается любовь, особенно если аналитик и пациент разного пола.

Так, пациентка, влюбленная в своего аналитика, создает разнообразные проблемы, препятствующие психоанализу. Во-первых, главной ее целью становится удовлетворение своих желаний, и она противится аналитической работе над этими эмоциями. Во-вторых, горячая любовь женщины-пациентки может вызвать чувство контрпереноса у аналитика-мужчины. Фрейд дал безошибочный, ясный совет по поводу такой ситуации: «Здесь не может быть компромисса. Аналитик не может допустить даже самого невинного, частичного эротического удовлетворения. Любое такое удовлетворение делает любовь пациентки относительно неанализируемой. Это отнюдь не означает, что аналитик должен вести себя бесчувственно и бессердечно. Аналитик может быть тактичным и чутким по отношению к пациентке и ее состоянию и при этом продолжать заниматься своей задачей — анализированием» (Freud, 1915).

Негативный перенос может проявляться в ненависти, гнев, враждебности, недоверии, антипатии, негодовании, горечи, неприязни, презрении, раздражении и т. д. Негативный перенос вызывает более сильное сопротивление, чем позитивный. Однако, когда рабочий альянс установлен, проявление негативного переноса может дать более богатый клинический материал для анализа, чем позитивного.

Форма переноса во многом зависит от поведения аналитика. Например, аналитики, которые ведут себя по отношению к пациентам с постоянной теплотой и чуткостью, будут обнаруживать, что их пациенты имеют тенденцию реагировать длительным позитивным переносом. В то же время эти пациенты будут испытывать затруднения при развитии негативного, враждебного переноса. Такие пациенты могут быстро формировать рабочий альянс, но он будет узок и ограничен и помешает переносу расширяться за пределы ранней позитивной формы. С другой стороны, аналитики, которые имеют тенденцию быть отчужденными и жесткими, будут часто убеждаться в том, что их пациенты быстро и устойчиво формируют одни лишь негативные реакции переноса.

Естественно, отношения между пациентом и аналитиком никогда не могут быть равноправными. От пациента требуется, чтобы он искренне выражал свои сокровенные эмоции,

импульсы, фантазии, а аналитик должен оставаться относительно анонимной фигурой. Другими словами, аналитическая процедура является болезненным, унижающим и односторонним переживанием для пациента. И если мы хотим, чтобы пациент сотрудничал с нами, мы должны объяснить ему технику анализа, свой «инструментарий».

Аналитику необходимо чувствовать определенную близость к пациенту, чтобы быть способным к эмпатии; вместе с тем он должен уметь отстраниться для детального понимания материала пациента. Это одно из наиболее трудных требований психоаналитической техники — альтернатива между временной и частичной идентификацией эмпатии и возвращением на позицию беспристрастного наблюдателя. Для аналитика не должно существовать такой области жизни пациента, куда бы он не мог быть допущен, но эта интимность не должна приводить к фамильярности.

Мы уже говорили, что перенос и сопротивление сопряжены друг с другом. Некоторые реакции переноса вызывают сопротивление, другие проявляются как сопротивление, третьи служат сопротивлением против иных форм переноса.

Техника анализа переноса та же, что и анализа сопротивления. Иногда молчания аналитика бывает достаточно, чтобы реакция переноса стала демонстративной, наглядной. В другом случае осознать сопротивление пациенту помогает конфронтация. Если и молчание и конфронтация неэффективны, можно попытаться идентифицировать реакцию переноса, задавая вопросы на ту тему, которой пациент сознательно (или бессознательно) старается избежать. Цель всех этих технических приемов — демонстрация пациенту наличия у него реакции переноса. Далее аналитик будет позволять развиваться реакции переноса до тех пор, пока она не достигнет оптимального уровня интенсивности. Важно уловить момент, когда перенос является для пациента максимальным импульсом, но не травмой. Не следует спешить с интерпретацией; важно, чтобы конфронтация оказала воздействие и была убедительна для пациента. Преждевременная интерпретация почти всегда ведет к увеличению сопротивления и чревата опасностью превратить аналитическую работу в интеллектуальную игру.

Одной из форм переноса является идентификация. Существуют различные виды идентификации: частичные и общие, временные и постоянные, Эго-синтоничные и Эго-дистоничные.

Идентификация на первых порах может стимулироваться искусственно. Когда аналитик анализирует материал, он просит пациента временно отказаться от своего переживающего, свободно ассоциирующего Эго и понаблюдать вместе с ним за тем, что он (пациент) сейчас переживает. Другими словами, аналитик просит пациента временно и частично идентифицироваться с ним. Сначала пациент поступает так только тогда, когда аналитик просит его об этом, но позже такое состояние становится автоматическим, предсознательным. В таком случае пациент сам осознает, что он чему-то сопротивляется и спрашивает себя: «Чему и почему?» Это и есть показатель частичной и временной идентификации с аналитиком, которая способствует рабочему альянсу. Когда это происходит, то говорят: «Пациент в анализе».

Часто идентификация остается и после анализа. При позитивном переносе пациенты нередко перенимают манеры, характерные черты и привычки аналитика.

Следующим этапом анализа реакции переноса является ее прояснение. Это поиски бессознательных источников переноса. Здесь важны аффективные реакции, повторения, фантазии, сновидения, символизмы в ассоциациях пациента и т. п.

Решающим этапом психоаналитической техники является интерпретация. В понимании аналитиков интерпретировать — значит неосознанный психический феномен делать осознанным. Процесс этот длительный и не ограничивается одним-двумя сеансами. При помощи демонстрации и прояснения аналитик пытается дать возможность Эго пациента осознать психологическую ситуацию, которая подсознательна и неприемлема. «Интерпретация — это гипотеза, которая требует ответов пациента для верификации» (Naelder, 1960); Прояснение ведет к интерпретации, а интерпретация в свою очередь ведет к дальнейшим прояснениям.

В поисках неосознанных источников переноса существует много технических приемов. Наиболее распространенными являются три:

- отслеживание сцепленных аффектов и импульсов;
- отслеживание объектов (фигур), предшествующих переносу;
- исследование фантазий переноса.

Наиболее эффективен прием отслеживания сцепленных аффектов и побуждений. При этом мы обычно задаем пациенту вопрос: «Когда и в связи с чем было у вас это чувство или побуждение?» А затем, выслушивая ответы, постепенно пытаемся нащупать истинный первоисточник этих аффектов и побуждений. На втором приеме мы задаем вопрос: «По отношению к кому вы испытывали такое чувство в прошлом?» И опять начинается кропотливый поиск первоисточника.

Клинический опыт показывает, что никакая интерпретация, пусть даже абсолютно правильная, не дает должного и стойкого эффекта без многократной ее проработки. Для того чтобы прийти к полному пониманию и устойчивым изменениям в поведении пациента, требуется тщательная проработка индивидуальных интерпретаций. Этот процесс представляет собой повторение и разработку инсайтов, полученных в результате интерпретации.

Типичные ошибки в технике анализа переноса:

- нераспознавание реакции переноса (сексуальное влечение, влюбленность, маскируемая раздражительностью, враждебностью);
- не осознанные аналитиком реакции контрпереноса;
- неправильная интерпретация материала;
- недостаточная проработка интерпретаций;
- незнание традиций, основ культуры пациента, несовпадение культур пациента и аналитика (нельзя грамотно и эффективно анализировать японца, не зная традиций и культуры этого народа).

Анализ сновидений. Фрейд неоднократно подчеркивал, что сны не случайны и не беспорядочны, а являются способом исполнения невыполненных желаний. Будучи продуктом бессознательного, сновидения являются хорошим материалом для психоанализа.

Фрейд выделял *явное* и *скрытое* содержание сна. Явное — это то, что фактически галлюцинируется во сне; скрытое —

то, что обнаруживается при свободной ассоциации сновидений и их толковании.

«Явное сновидение, ■ — пишет Фрейд, — теряет для нас свою значимость. Нам безразлично, хорошо оно составлено или распадается на ряд отдельных бессвязных образов. Даже если оно имеет кажущуюся осмысленной внешнюю сторону, то мы все равно знаем, что она возникла благодаря искажению сновидения и может иметь к внутреннему его содержанию так же мало отношения, как фасад итальянской церкви к ее конструкции и силуэту».

Фрейд выделяет такие понятия, как работа сновидений и толкование сновидений.

Работа сновидений — это перевод скрытого смысла сна в явный. Толкование, наоборот, — попытка добраться до скрытого смысла сновидений. Для того чтобы грамотно толковать сновидения, нужно знать основные закономерности их работы.

Фрейд отмечает несколько закономерностей работы сновидений, но главными из них считает три: сгущение, смещение сновидений и превращение мыслей в зрительные образы.

Под *сгущением* подразумевается тот факт, что явное сновидение содержит в себе меньше информации, чем скрытое, так как «является сокращенным переводом последнего».

Смещение — это результат работы «цензуры», замещение истинного смысла сновидения намеками, символами.

И наконец, третий результат работы сновидений — это *регрессивное превращение мысли в зрительные образы*. Фрейд достаточно образно раскрывает смысл этой трудной работы мозга: «Представьте себе, что вы взяли на себя задачу заменить политическую передовицу газеты рядом иллюстраций, т. е. вернуться от буквенного шрифта к письму рисунками».

Главным методом исследования сновидений является метод свободного ассоциирования.

При анализе сновидений Фрейд считает необходимым соблюдать следующих три основных правила.

1. Не обращать внимание на внешнее содержание сновидения, независимо от того, понятно оно больному или кажется абсурдным, ясным или путанным, так как оно все равно ни в коем случае не соответствует искомому бессознательному.

2. Сновидения следует разбивать на элементы, каждый из которых исследуется в отдельности. При этом одного пациента просят «объяснять» каждый элемент сновидения первыми пришедшими в голову словами, т. е. свободно ассоциировать.

«Если я прошу кого-то сказать, — пишет Фрейд, — что ему пришло в голову по поводу определенного элемента сновидения, то я требую от него, чтобы он отдался свободной ассоциации, придерживаясь исходного представления». Действительно, получается нечто подобное «ассоциативному эксперименту» с той лишь разницей, что в сновидении «слово-раздражитель» заменено чем-то, что само исходит из душевной жизни видевшего сон, из неизвестных ему источников, т. е. из того, что само может быть «производным от комплексов».

Таким образом, задача аналитика в данном случае сводится к тому, чтобы при помощи свободного ассоциирования с

каждым отдельным элементом сновидения вызвать ряд других — «заменяющих» представлений, при помощи которых появляется возможность расшифровать скрытый смысл сновидений. Вскрывать бессознательное пациента, вызывать «заменяющее» представление каждого элемента сна врач должен, не раздумывая над скрытым их содержанием и над тем, подходят ли они или отклоняются в этом смысле от самого сновидения.

3. При анализе сновидений исследователь должен набраться терпения и подождать, пока «скрытое, исконно бессознательное *не возникает само*».

При анализе сновидений врач наталкивается на сопротивление, особенно когда речь заходит о вещах, с точки зрения пациента, малозначительных, не относящихся к делу, или предметах, о которых неприлично говорить.

Фрейд считает, что как раз те мысли, которые пациент пытается подавить, оказываются наиболее важными, наиболее решающими для вскрытия бессознательного. «Мы постоянно наталкиваемся на сопротивление, — пишет Фрейд, — когда хотим от заместителя, являющегося элементом сновидения, проникнуть в его скрытое, бессознательное. Таким образом, мы можем предположить, что за заместителем скрывается что-то значительное. Иначе к чему все препятствия, стремящиеся сохранить скрываемое? Если ребенок не хочет открыть руку, чтобы показать, что в ней, значит там что-то, что ему не разрешается иметь».

Из сказанного следует еще одно условие, которое непременно следует разъяснить анализируемому: не замалчивать ни одной из пришедших ему в голову мыслей, даже если они не соответствуют здравому смыслу и его понятиям о приличии.

Ключом к расшифрованию скрытого смысла сновидений Фрейд считал символы, которые, по его мнению, глубоко уходят своими корнями в мифологию, антропологию, языкознание и имеют «устоявшиеся переводы», т. е. в какой-то мере унифицированы и пригодны для расшифровки любых сновидений у разных людей.

По известным причинам символика сновидений у Фрейда носит почти всегда сексуальную окраску.

Дома с совершенно гладкими стенами подразумевают мужчин; дома со свисающими выступами и балконами, за которые можно держаться, — женщин. Все длинные и торчащие вверх предметы, такие, например, как палки, зонты, шесты, деревья и т. п., обозначают мужской половой член. «Женские половые органы, — утверждает Фрейд, — изображаются символически при помощи всех предметов, обладающих свойством ограничивать полное пространство, что-то принять в себя, т. е. при помощи шахт, келий и пещер, при помощи сосудов и бутылок, коробок, табакерок, чемоданов, банок, ящиков, карманов и т. д. Судно тоже относится к их разряду. Многие символы имеют большее отношение к матке, чем к гениталиям женщины, таковы шкафы, печи и прежде всего комната. Символика комнаты соприкасается с символикой двери, и ворота становятся символом полового отверстия».



Пансексуальная символика сновидений вызвала несогласие и аргументированную критику даже у самых близких учеников Фрейда (Адлер, Юнг и др.).

Бумке в своей книге «Современные течения в психиатрии» (1929) писал: «Молодой девушке может присниться, что ей нужно идти на вокзал и что она заблудилась и очутилась в лесу — каждый может поверить Фрейду, но что вокзал означает преддверие вагины, а лес — лес срамных волос, — это я считаю предметом совершенно односторонней и исключительно уродливой фантазии».

Сам Фрейд на подобные нападки критиков отвечал довольно однозначно: «Я никогда, — говорил он, — не придерживался утверждения, часто мне приписывающегося, что интерпретация сновидений показывает, что все силы имеют сексуальное содержание или образуются сексуальными движущими силами».

Выраженная пансексуальная интерпретация сновидений заслуживает критического к ней отношения, но это не снижает роли Фрейда в исследовании механизмов сновидений, а главное — ни в коей мере не умаляет значения разработанного им метода анализа сновидений как составной части психоанализа.

Ниже приводятся два примера типичного фрейдовского анализа сновидений.

1. Сновидение. Он уезжает. Его багаж доставляется в экипаже на вокзал. Много чемоданов, один на другом. Среди них два больших черных «образцовых» чемодана. В утешение он кому-то говорит: «Так ведь эти едут только до вокзала».

Анализ. Он иностранец, путешествует с очень большим багажом. Во время лечения рассказывает много историй о женщинах. Два черных чемодана соответствуют двум брюнеткам, которые в настоящее время играют в его жизни главную роль. Одна из них хотела приехать вслед за ним в Вену, но по моему совету он отказал ей по телеграфу (Фрейд, 1900).

2. Больной Б. Импотент. Сновидение: «Я садист, руками беру какое-то животное (кажется кошку, но это не кошка, а что-то маленькое, шарообразное, человеческое, женское). Разрываю пополам, из него бежит горячая кровь, приложил к члену — приятно».

Анализ. Не зная анамнеза, по приведенному сновидению можно предположить, что сон имел место у импотента. Обычно субъекте половой слабостью в сновидениях «ведет наступление, прорывает фронт» и т. д. Анализ данного сновидения нельзя понимать иначе, как коитус полноценного мужчины с девственницей, т. е. желание, неосуществленное в жизни импотента и реализуемое во сне (Фрейд, 1900).

Анализ фантазий. Кроме сновидений материалом для анализа бессознательного могут быть фантазии, или «сны наяву». Фантазии наблюдаются как у больных, так и у здоровых людей. Особенно часто они встречаются у детей, подростков, но нередко сохраняются и в зрелые годы. У мужчин обычно преобладают честолюбивые фантазии, у женщин — эротические.

Методика. Пациент по предложению врача записывает все приходящие ему в голову фантазии, которые и приобщаются к общему «сырому» материалу. В дальнейшем на «случайно» заданный вопрос можно получить толкование этих фантазий.

Ленинградские психотерапевты Д. А. Коган и В. М. Файбушевич (1932) применяли метод фантазии с помощью рисунков и открыток. Вольному, например, предлагалось по собственному выбору приобрести 10-15 художественных открыток и

показать их психотерапевту в очередной приемный день. Уже само ознакомление с отобранными открытками нередко характеризует образ мышления, вкус и интересы пациента. Затем из общей массы открыток отбирают 2-3, передают их снова пациенту с просьбой описать их содержание. Открытки провоцируют фантазии, а фантазии открывают путь к бессознательному пациента.

Анализ ошибочных действий. К ошибочным действиям относят: оговорки (обмолвки), опiski, очитки, ослышки. В определенном смысле к ним можно отнести забывания намерений, имен, названий, переживаний, затеривание и запрытывание вещей. Сюда лее относятся заблуждения, действия «по ошибке» и т. д.

Фрейд считал, что ошибочные действия не являются случайными, а представляют собой психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. Эти психические акты возникают в результате одновременного действия, или, точнее, противодействия противоположных желаний. При этом одно из конкурирующих желаний, чаще всего то, которое не приносит удовольствия, отталкивается в подсознательное, но проявляется помимо воли (и сознания) пациента в том или ином ошибочном действии.

Фрейд без оговорок признает влияние побочных факторов, таких, как волнение, утомление, рассеянность, невнимательность, легкое недомогание и т. д. в качестве условий, способствующих ошибочным действиям. Но эти условия не являются главными, так как любые ошибочные действия возможны у совершенно здорового, хорошо отдохнувшего человека.

Ниже приводится несколько примеров, взятых из книги Фрейда «Введение в психоанализ. Лекции» (1989), на наш взгляд, наиболее демонстративных.

1. В своей вступительной речи профессор говорит: «Я не склонен (вместо не способен) оценить заслуги своего уважаемого предшественника» (geneigt вместо geeignet).

2. Президент палаты депутатов открывает заседание словами: «Господа, я признаю число присутствующих достаточным и объявляю заседание закрытым».

Обе оговорки, по мнению Фрейда, имеют скрытый смысл. В первом случае профессор не желал признавать заслуги евоего предшественника; во втором президент не ждал от заседания ничего хорошего и сразу же готов был его «закрыть».



3. Молодой человек рассказал мне: «Несколько лет тому назад у меня были семейные неурядицы; я считаю свою жену слишком холодной, и, хотя признавал ее прекрасные качества, мы жили без нежных чувств друг к другу. Однажды она подарила мне книгу, которую купила во время прогулки и считала интересной для меня. Я поблагодарил за этот знак «внимания», обещал прочитать книгу, спрятал ее и не мог потом найти. Так прошли месяцы, иногда я вспоминал об исчезнувшей книге и напрасно пытался найти ее. Полгода спустя заболела моя любимая мать, которая жила отдельно от нас. Моя жена уехала, чтобы ухаживать за свекровью. Состояние больной было тяжелое, жена показала себя с самой лучшей стороны. Однажды вечером, охваченный благодарным чувством к жене, я вернулся домой, открыл без определенного намерения, но как бы с сомнамбулической уверенностью определенный ящик

письменного стола и сверху нашел давно исчезнувшую запрятанную книгу». Исчезла причина, комментирует Фрейд, и пропажа нашлась.

4. Из письма Фрейду: «Несколько лет тому назад я согласился вступить в комиссию одного литературного общества, предполагая, что оно поможет мне поставить мою драму. Каждую пятницу я появлялся на заседании, хотя и без особого интереса. Несколько месяцев назад я получил уведомление о постановке моей пьесы в театре в Ф. и с тех пор постоянно забываю о заседаниях этого общества. Когда я прочел Вашу книгу об этих явлениях, мне стало стыдно моей забывчивости, я упрекал себя, что это подлость — не являться на заседания после того, как люди перестали быть нужны, и решил ни в коем случае не забыть про ближайшую пятницу. Я все время напоминал себе об этом намерении, пока, наконец, не выполнил его и не очутился перед дверью зала заседаний. Но, к моему удивлению, она оказалась закрытой, а заседание завершеным, потому что я ошибся в дате: уже была суббота!»

Л и ч н о с т ь а н а л и т и к а . Какой минимум требований предъявляется к психоаналитику? Психоаналитик должен уметь использовать для анализа не только чужие (пациента) психические процессы, но и свои собственные. Искусность психоаналитика тем выше, чем больший доступ он имеет к собственному бессознательному. Требование классических аналитиков, чтобы каждый психотерапевт, прежде чем приступить к психоаналитическому лечению, сам подвергся анализу у опытного аналитика, во многом определяется тем, что анализ самого аналитика делает доступными для его сознательного *Эго* важные бессознательные побуждения, защиты, фантазии и конфликты его собственной инфантильной жизни и их более поздние дериваты. Наиболее важным умением, которым аналитик должен обладать, является умение соотносить сознательные мысли, чувства, фантазии, импульсы и поведение пациента с их бессознательными предшественниками. Он должен уметь чувствовать, что лежит за продукцией пациента, за его вопросами, за его эмоциями.

Аналитик должен уметь идентифицироваться с пациентом, но понимание истоков мыслей и переживаний, предложенных пациентом, у аналитиков должно идти дальше. Опытный аналитик умеет пользоваться своей интуицией, которая тесно связана с эмпатией.

Хорошая интуиция и развитая эмпатия совершенно не означают, что для создания психоаналитической ситуации аналитику совсем не нужны знания теории и техники психоанализа. Как раз наоборот, знание теории психоанализа позволяет аналитику овладеть искусством техники анализа. Никто не может быть полностью и до конца проанализирован, но это свидетельствует скорее не о плохом профессионализме аналитика, а о том, что у каждого человека есть область, куда его сознательное *Эго* не может проникнуть.



Предположим, что аналитик, используя свои интуицию, эмпатию и теоретические знания, глубоко разобрался в материале пациента. В таком случае возникает проблема — как сообщить больному результаты. Нужно сформулировать свою точку зрения так, чтобы смысл ее был ясен и точен. При этом имеют значение и язык, и интонация, и мимика. Более того, аналитик прежде должен решить: нужно ли пациенту в данный момент констатировать свои выводы, будет ли это травмировать его, а если да, то в

какой мере. Важно также, чтобы словарь аналитика не очень отличался от словаря пациента. Если аналитик увлечется терминологией и теоретизированием, то пациент просто не поймет его.

В аналитической практике высоко ценится искусство молчания. Многозначительное молчание часто травмирует не меньше, чем слово, а поэтому должно быть точно дозировано.

Психоаналитическая ситуация требует от аналитика, чтобы во взаимодействии с пациентом он был в состоянии поддерживать, с одной стороны, невроз переноса, а с другой — рабочий альянс. Это требует от аналитика определенных способностей и умения, так как невроз переноса всегда находится в оппозиции к рабочему альянсу. Опытный аналитик знает, что как «правило абстиненции», так и «правило зеркала» должны использоваться в меру и уравновешивать друг друга.

В этом отношении уместно напомнить 5 правил Гринсона (Greenson, 1986):

- 1) всякое высказывание пациента заслуживает внимания аналитика;
- 2) нельзя причинять пациенту боль больше той, которая необходима;
- 3) аналитик должен быть для пациента гидом на всем пути нового для него психоаналитического лечения;
- 4) аналитик обязан заботиться о сохранении у пациента самоуважения и чувства собственного достоинства;
- 5) поведение и высказывания аналитика должны быть ориентированы на единственную цель — лечение.

Искусство аналитика во многом зависит от его личностных особенностей. Никто не рождается аналитиком и никто не становится им вдруг. Прежде всего он должен проявлять истинный интерес к людям, к их болезням и страданиям, а не использовать анализ только как средство собственного существования. Любознательность, живость воображения, любовь к фантазии, гармонично сочетающиеся с умением трезво анализировать — необходимейшие и наиболее ценные черты аналитика. Терапевт должен быть относительно свободен от различных табу и ограничений, которые общество всегда налагает на взаимоотношения между людьми. В высказываниях пациента для него не должно быть ничего нелепого или отвратительного. Способность понимать бессознательное другой личности исходит из способности к эмпатии. Эмпатия является формой понимания другого человека путем временной и частичной идентификации с ним. Аналитик должен уметь выражать свои мысли просто и живо; его разговорный язык можно сравнить с хорошо разработанными руками хирурга. Аналитик должен уметь молчать. Чтобы детализировать свои мысли, фантазии, чувства, пациенту нужно на время забыть об аналитике или отодвинуть его на задний план. Аналитик должен обладать чувством такта и уметь выбрать время для интерпретации своих наблюдений.

Указанные черты личности аналитика способствуют формированию рабочего альянса.

Второй, не менее важной задачей аналитика является формирование у пациента невроза переноса, а для этого требуются особенности, часто противоположные вышеописанным.

Одним из наиболее важных открытий Фрейда было то, что мысли и поведение человека являются совокупным результатом инстинктивных побуждений, конституции и опыта. Это значит, что мастерство аналитика нельзя рассматривать в отрыве от особенностей его личности.

Главная беда Фрейда — это узкозападноевропейское образование, повлекшее полное незнание роли и возможностей внушения в различных видах транса и переоценка роли полового инстинкта. Кроме того, психоаналитический метод терапевтически малоэффективен.

Среди родственников Фрейда были невротики, эпилептик, один душевнобольной и один гидроцефал, поэтому и сам Фрейд серьезно опасался за свое здоровье. Эта ситуация серьезно отразилась на научном творчестве Фрейда, рядом с интуитивными гениальными прозрениями можно наблюдать, мягко говоря, ненормальные высказывания и выводы, совершенно не подкрепленные клиническими или иными научными исследованиями.

И все же Фрейд достиг своей мечты, он поднялся своими исследованиями до уровня своего учителя — Шарко и навсегда вошел в историю психотерапии своими исследованиями в области динамики бессознательного и его роли в этиологии различных заболеваний, хотя многие врачи до сих пор находятся под властью биохимического детерминизма.

Фрейд первым заметил основной недостаток гипноза — невозможность широкого применения из-за недостаточной терапевтической гипнабельности большинства пациентов. Отметил именно Фрейд и другой недостаток гипноза — это трудность борьбы с психологическим сопротивлением пациента в неглубоких гипнотических фазах, а ведь большинство пациентов находятся на лечебном сеансе именно в неглубоких фазах гипноза, которые не позволяют воздействовать на глубинные физиологические процессы, собственно и назначение психоаналитического метода Фрейда — это попытка борьбы с указанными недостатками гипнотерапии, ведь Фрейд был практикующим врачом, услуги которого высоко оплачивались, поэтому нужен был метод, повышающий видимую пациенту результативность лечения; психоаналитический метод Фрейда впервые решил задачу убеждения пациента в отсутствии обмана и наличии наукообразного лечебного результата, тем самым снижается психологическое сопротивление пациента и формируется подсознательная установка на положительный научный результат психотерапевтического лечения.



Ошибался Фрейд и в том, что вытеснение в подсознание эффективных представлений всегда приносит вред больному, а их извлечение из подсознания всегда дает положительный терапевтический эффект. Например, на глазах у матери автомобиль раздавил ее ребенка. Психотерапия в данном классическом примере заключается в переводе с помощью глубокого транса информации о гибели сына из сознания в подсознание и полного ее временного стирания с последующей постепенной лечебной нейтрализующей дезактуализацией, а затем постепенным вводом больного в новую ситуацию, но уже с измененной в лечебных целях установкой и, следовательно, более нейтральной реакцией на психическую

травму (гибель ребенка). Говоря простым языком, лечение будет в том, чтобы изменить — уменьшить или снять полностью осознание горя, а не наоборот.

Существует ряд болезней (травматические неврозы, фобии, тяжелые истерические припадки, половые извращения, личностные недостатки характера, иногда — наркомании, токсикомании, алкоголизм и др.), когда с учетом повышенной способности к припоминанию в глубоком трансе, следует вначале дезактуализировать старую травмирующую или отрицательную информацию установку в подсознании и затем методом двойного кодирования с пост-трансовым эффектом жестко ввести в сознание и последовательно закрепить в нем новую лечебную установку. В этом случае предварительная «работа» врача с подсознанием (разрушение «больной» установки) усиливает лечебную роль новой установки, формируемой в сознании через физиологический механизм доминанты (устойчивого очага возбуждения или торможения, в зависимости от вида транса). Однако описанная психотехника* лечения указанных заболеваний создана мною лишь в конце XX века и серьезно отличается как от лечебных психоаналитических методов Фрейда, так и от более раннего психокатартического метода Брейда.

Серьезное влияние работы Фрейда оказали на швейцарского психиатра Юнга, который создал интересное, на наш взгляд, учение о коллективном бессознательном. Юнг считал, что переживаемый человечеством психический опыт не исчезает бесследно, а фиксируется как биологическое в структурах мозга отдельного человека и затем проявляется на инстинктивном уровне в виде так называемых архетипов, которые становятся языком бессознательного и мотивируют поведение человека. Современные последователи Юнга, погружая человека в глубочайший транс, пытаются извлечь из его «памяти» психический опыт предыдущих воплощений. Надо отметить, что лично мы относимся к аналогичным с Юнгом идеям Вернадского, Циолковского, Гхоша и другим, как к не научным.

Влияние Фрейда чувствуется и в работе австрийского психотерапевта Ранка «Травма рождения». Ранк считал, что боль и сверхвозбужденное психическое состояние роженицы, в силу биологической зависимости, передаются плоду. Поэтому в момент рождения ребенок получает серьезную психическую травму, оказывающую влияние на его последующее развитие. Современные последователи Ранка пытаются лечить многие заболевания методом повторного безболезненного, эмоционально положительно окрашенного «переживания» родов, путем погружения пациента в глубокий транс и использования эффекта регрессии возраста вплоть до возраста плода в утробе матери в момент рождения. Я считаю, что теория и практические исследования Ранка и его современных последователей интересны и требуют более глубокого научного осмысления и соответствующих практических выводов.



Искусство психоанализа, по Фрейду, состоит в том, чтобы аналитик соблюдал два основных условия: 1) внешнюю аффективную незаинтересованность в материале, представленном больным, 2) умение направлять беспредметную беседу в сторону поисков источника тех или иных травмирующих психику больного переживаний.

При таком подходе больной всегда «сопротивляется». Но психоаналитик настойчив, несмотря на сопротивление, он ил несообразностей, обрывков сновидений, ошибок, недомолвок восстанавливает картину скрытых переживаний, как бы заставляет больного заглянуть себе в душу, подводит его к необходимости осознать то или иное желание, осмыслить ото и таким образом излечиться.

Психоаналитик, так сказать, копается в психике больного, анализирует раннее детство, когда мир в сознании ребенка был полон особых символов, а первичные и неприкрытые желания распределяли все вещи и отношения по принципу удовольствия и неудовольствия.

Психоаналитик стремится добраться до глубин психики больного посредством «перенесения» больным своих чаяний на врача как на идеал. Больной при этом высвобождает все свои желания, грезы, неосознанные мысли. Психоаналитики говорят, что больной «перестраивается» по линии заимствования для себя черт того, кто ст о анализирует, то есть лечащего врача. Иначе говоря, чтобы больней излечился, он должен в своего врача «влюбиться», как когда-то влюблялся в свою мать или отца.

Такова вкратце сущность психоанализа.

Уже в дореволюционной России психоанализу было противопоставлено учение нервизма И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н. Е. Введенского, обосновавшее объективный экспериментально-клинический подход к истолкованию различных функциональных расстройств.

Сторонников фрейдизма в России было немного (А. Фельдман и др.).

Многие отечественные клиницисты отрицают психоанализ по следующим причинам: глубокое несоответствие методологии общепринятым способам получения научных данных; субъективный и произвольный характер психоаналитических концепций; отвлечение внимания от активных методов лечения и профилактики; терапевтическая неэффективность психоаналитического метода; деморализующее влияние, которое оказывает психоанализ, возводя эротику в ранг ведущего социального принципа; поощрение самых худших форм упадочнической художественной литературы и искусства; глубокое искажение подлинной роли «бессознательных» в нормальном и патологическом поведении человека (Ф. Бассин, 1962).

За рубежом, прежде всего в Европе, психоанализ подвергался критике таких клиницистов, как Е. Краепелин, I. Wagner-Yauregg, W. Mayer-Gross и др. В США учение З. Фрейда проникло в начале XX в.

тикуют фрейдизм, подчеркивая его методологическую и научную несостоятельность, терапевтическую неэффектив-

В 40 -50-х годах XX столетия для одних ученых Запада психоанализ становится доминирующим течением в психологии, медицине, социологии и философии, а для других — антинаучной концепцией. Правда, некоторые зарубежные авторы с опаской критикуют S. Freud, иные же призывают к «компромиссу» с психоанализом, принятию отдельных его положений, сочетанию психоанализа с учением И. Г. Павлова. Ряд западных ученых резко кри-

ность и политическую реакционность (F. Volgyesi, Ch. Caudwell, Mette, I. Begoin, Muller-Hegemann, Wortis, O'Konnor, Farell, J. B. Furst, H. K. Wells).

В частности, американский философ-марксист Harry K. Wells (1959), рассматривая учение И. П. Павлова как целостную концепцию, всесторонне обосновывая его диалектико-материалистическую основу, раскрывает субъективно-идеалистическую сущность фрейдизма. Он пишет: «Вокруг этих двух гигантских фигур с их резко противоположными подходами и теориями в течение прошлых десятилетий происходила генеральная поляризация психологической и психиатрической мысли. Павлов служит полюсом, притягивающим различные объективные экспериментальные «школы», а S. Freud — полюсом, притягивающим различные субъективные интроспективные «школы».

Рассматривая концепцию Фрейда, можно прийти к выводу, что он решительно отказался от попыток (физиологического) объяснения нормального и патологического поведения человека, психических актов, от объективных научных методов исследования психики человека и создал субъективную теорию, отделил психическое от материального. Психическое рассматривается им как самостоятельное, существующее параллельно с материальными процессами (психофизический параллелизм) и управляемое особыми, психическими силами, лежащими за пределами сознания, в бессознательном.

Признавая, что для эротического инстинкта и инстинкта смерти характерны общие закономерности, Фрейд утверждает, что главное назначение инстинкта смерти состоит в разрушении себя и окружающего, стремлении превратить органическую природу в неорганическую, заменить жизнь смертью. По Фрейду, человек всегда стремится к агрессии. В этом проявляется врожденная враждебность каждого по отношению ко всем и всех по отношению к каждому. Из этого следует вывод, что человечеству никогда не избежать кровопролитных войн, насилия и произвола, зверских расправ и дискриминации.

Что касается концепции Фрейда о бессознательном, предсознательном и сознании, то она также является чисто умозрительной, метафизической схемой, противоречащей научным физиологическим данным.



Фрейдисты не могут не признать последних достижений науки в области изучения деятельности мозга. Поэтому для обоснования своей теории они стремятся использовать новейшие достижения электрофизиологии. Так, L. Kubie (1954) считает, что эти открытия будто бы подтверждают концепцию Фрейда о бессознательном и подсознательном, об инстинктивной деятельности, об определяющей роли эмоций в поведении, независимости их от внешних воздействий. Психианалитики локализируют свое бессознательное в центрэнцефалической системе, ретикулярной формации. При этом они указывают, что, поскольку ретикулярная формация играет главенствующую роль в поведении животных и человека, то из этого будто бы вытекает и исключительная роль бессознательного. Более того, последователи фрейдизма локализируют и сознание в подкорковых и стволовых отделах мозга.

На самом же деле все данные нейрофизиологии, в том числе учение о ретикулярной формации, вовсе не опровергают положения, что сознание — это высшая, свойственная лишь человеку форма отражения объективной действительности и высший регулятор поведения.

Данные современной нейрофизиологии лишь углубляют и уточняют научные представления об условно- и безусловнорефлекторной деятельности. Задача исследователей заключается и в том, чтобы правильно интерпретировать достижения современной нейрофизиологии, верно оценивать роль различных мозговых структур в поведении человека.

Учение Фрейда отвлекает внимание от социальных проблем, биологизирует психику, человеческое поведение и закономерности, лежащие в основе общественно-исторических процессов.

Нужно помнить, что человек — существо не только биологическое, но, прежде всего, — существо социальное.

Важные, с точки зрения фрейдистов, свободные ассоциации в действительности не являются свободными, так как при психоанализе всегда имеется влияние врача на больного. Иначе говоря, в психоанализе всегда входит и внушение.

Не выдерживает критики утверждение психоаналитиков о том, что вытеснение в подсознание аффективных представлений приносит вред больному, а извлечение из подсознания дает хороший терапевтический эффект. В действительности, если воскресить забытое, душевное состояние может стать худшим, чем оно было до лечения психоанализом (депрессии, идеи самообвинения и др.).

Сновидения фрейдисты рассматривают крайне произвольно и субъективно, не связывая их с материальной деятельностью мозга — физиологическими процессами. Сновидения являются своеобразным отражением действительности, обусловленным распространением в коре мозга процесса торможения. Концепция Фрейда о сновидениях является идеалистической, ей противостоит научно обоснованная теория И. П. Павлова.

Психоаналитики провозгласили примат страстей над сознанием, рассудком, опытом, нравами и воспитанием. Пожалуй, единственное, с чем можно согласиться в теории З. Фрейда, это с выводом о том, что цепи религии поржавели и перестали выполнять свои функции.

В заключение отметим, что некоторые не искушенные в материалистической психологии врачи стараются найти рациональное зерно во фрейдизме. Они, например, говорят: «Разве сексуальный фактор не играет никакой роли в жизни человека? Разве не могут зависеть от него те или иные неврозы?». По этому поводу П. В. Иванов (1961) пишет: «...советский врач не отрицает, что те или иные актуальные дисгармонии сексуальной жизни, приобретая характер психических травм, могут, равно как и другие психогенные факторы, привести к возникновению невроза по общему механизму срыва высшей нервной деятельности».

Внимательно изучая природу сексуального, мы выступаем против безмерного преувеличения роли секса; для нас неприемлемо преувеличение детской сексуальности и сведение ее к общему учению о неврозах, понимание всех неврозов как след-

ствия сексуальной неудовлетворенности. И, наконец, мы далеко не всегда находим сексуальную символику в картине невроза, хотя иногда она и может быть.

Что касается сновидений, то они должны стать для психологов-материалистов и физиологов предметом серьезного научного анализа. Ведь то, что проблемой сновидений занимаются психоаналитики, не означает еще, что она несущественна. Ее разработка необходима и с теоретической, и с практической точки зрения.

После смерти Фрейда, в начале 40-х гг. XX в., в США развился так называемый неофрейдизм. Считается (W. A. Weiskopf, 1957), что начало неофрейдизму положили американские ученые. «Американизация» психоанализа означала его «социализацию».

Главными представителями неофрейдизма являются К. Homey (1937, 1946, 1950), E. Fromm (1941, 1955), A. Kardiner (1945), а также Б¹. Alexander, H. Sullivan и другие.

Психокультурный фрейдизм Хорни. К. Homey выступает прежде всего против фрейдовского либидо и концепции эдипова комплекса.

По К. Homey, концепция либидо не доказана и является «произвольной», «необоснованной», «вульгарной», «вредной иллюзией», представляя «реальную опасность».

К. Homey считает, что человек обладает врожденными силами, потенциями. Она заявляет, что в основе поведения человека лежит детская беспомощность, которая выражается в чувстве первичного беспокойства, врожденного страха. Но, кроме этого, существует бессознательное эмоциональное стремление к безопасности. Первичный страх детерминирует поведение человека независимо от реальной опасности. Но так как человек стремится избегать первичного внутреннего беспокойства, он начинает неправильно воспринимать действительность.

У ребенка появляется чувство враждебности ко всему окружающему. Оно является результатом первичного беспокойства, связанного с беспомощностью. К. Homey отвергает инстинкты смерти, разрушения, врожденную агрессивность, но утверждает, что враждебность возникает у ребенка при столкновении его с изначально враждебным миром.

Так как человеку присуща внутренняя потребность в самооценке и оценке его другими, иными словами, потребность в безопасности, происходит недооценка или переоценка самого себя.

Человек постоянно сталкивается с травмирующей его окружающей действительностью. В этих столкновениях происходит самоидеализация и самореализация личности, что составляет будто бы центральный внутренний конфликт личности. Конфликты эти болезненны, и субъект становится бездеятельным.

Невротик, как правило, решает конфликт путем подавления какой-либо одной из сторон, участвующих в нем.

Здесь, как видим, К. Homey, как и Фрейд, использует понятия вытеснения и подавления. В результате вытеснения сознательное превращается в бессознательное. Но проблема выбора, решения у невротика фактически является не решением, а только преобразованием первоначального конфликта в более глубокий конфликт, вообще неразрешимый.

[JL167J]

К. Хорнеу считает окружающую среду ответственной за развитие неврозов у человека. Неврозы — это продукт культуры. Однако, как справедливо замечает J. B. Furst, К. Хорнеу не дает анализа соответствующих культурных сил, воздействующих на невротика, а также способа их воздействия. Она говорит о культуре вообще. Саму культуру К. Хорнеу психологизирует («культура определяет психику»). Человек живет в мире вражды и «невротизируется», защищаясь от опасных ситуаций.

К. Хорнеу, хотя критикует и «исправляет» психоанализ, но в сущности не касается существа этой теории. К. Хорнеу заменила фрейдовские понятия «либидо», «подавленный инстинкт» понятиями «основной или первичный страх», «внутренний конфликт», «бессознательно идеализированный образ». Она утверждает, что движущей силой поведения человека являются те же бессознательные психические силы. Ее теория в такой же степени идеалистическая и метафизическая, как и психоанализ.

Концепция Е. Фромма. Для этой концепции характерным является положение об определенном взаимодействии психологических и социальных факторов, но в то же время Е. Fromm не очень возражает против теории либидо З. Фрейда. Он полагает, что в процессе эволюционного развития человек приходит к обособлению, индивидуализации. Это осуществляется в постоянной взаимосвязи личности с социальной средой. В результате этой индивидуализации у человека появляется чувство одиночества и собственной ничтожности.

По Е. Fromm, современный служащий «превратился в винтик машины», навязывающей ему свой темп, с которым он не может справиться, будучи бесконечно ничтожным в сравнении с этой машиной. У него появляется чувство неуверенности. Человек «стоит лицом к лицу с партиями-гигантами» — партийная машина предлагает ему выбрать между двумя или тремя кандидатами; этих кандидатов выдвигал не он; они друг друга не знают, их отношения абстрактны; везде и всегда притворство. Негативная свобода, по Е. Fromm, это альбатрос, неотступно преследующий человека.

Из этого следует, что главной проблемой, которая стоит перед исследователем, является проблема взаимосвязи между психологическими и социальными факторами.

Основой социальной психологии и социологии является индивидуальная психология, которая определяется бессознательными психическими силами.



Задачей психоаналитического исследования личности является выработка средств, с помощью которых человек избавляется от невыносимого чувства безнадежности и одиночества. Какие же это средства? Во-первых, необходимо от негативной свободы подняться до позитивной свободы, во-вторых, бежать от всякой свободы. Последнее — универсальное средство избавления от одиночества и отчужденности. Само бегство от свободы — это бессознательная, автоматическая (кохмпульсивная) деятельность. Механизм бегства от свободы может, по Е. Fromm, вскрыть лишь психоаналитический метод. Механизмы эти следующие: авторитаризм, деструктивизм и автоматический конформизм. Авторитаризм выражается в стремлении к господству или подчинению. Формами его являются садизм и мазохизм.

Е. Fromm считает, что характер — это комплекс бессознательно-компульсивных механизмов, которые детерминируют чувства, поступки и мысли той или иной личности.

Человек пассивно претерпевает хищнические атаки общества; от этих атак он может защищаться, выработав у себя для самообмана и самогипноза систему эмоциональных реакций. Если мир — это источник угрозы, то задачей индивида является или самозащита, или обращение угрозы себе на пользу.

Так, ребенок, которого тиранил отец, может защитить себя, приспособив систему эмоций к беспрекословному выстраданному повиновению (защитный механизм «Я»), что впоследствии может привести к мазохизму. Став взрослым, он будет находить удовольствие в подчинении жене (мужу), начальнику, политическому деятелю, заменившим авторитарную фигуру отца. Такой субъект будет находиться под пятой жены (мужа), станет человеком-винтиком в большом общественном механизме. Другой же ребенок, восстав против отцовского авторитета, может найти удовлетворение и даже садистское удовольствие в разрушении, нанесении ущерба, тирании близких как в детстве, так и став взрослым.

Деструктивизм проявляется в неудержимом стремлении к разрушению. Человек может избежать чувства собственного бессилия перед внешним миром путем разрушения этого мира. Это положение идентично фрейдистскому стремлению к разрушению (инстинкт смерти).

Наконец, третьим механизмом бегства от свободы, по Е. Fromm, является автоматический конформизм. При этом субъект, который спасается от чувства бессилия и одиночества, начинает усваивать тот образец личности, характер, который необходим обществу. Человек становится таким же, как и все другие, «личность» теряет свое «я». Мысли и чувства заменяются псевдомыслями. Стремление к автоматическому конформизму — это неосознанное стремление. Оно определяет не только поведение нормального человека, невротика, но даже целых классов. Социальные, культурные, экономические факторы — это лишь пусковой механизм. Они влияют на человека лишь вначале, позже разворачивается автоматическое действие внутриспсихических механизмов, наконец, в дальнейшем не общественные условия определяют внутриспсихическую динамику, а действие психических механизмов порождает общественные явления. Как справедливо замечает Е. В. Шорохова (1963), здесь зависимость «ставится с ног на голову».

Е. Fromm, критикуя Фрейда, пытается использовать учение К. Маркса, основные понятия исторического материализма, политической экономии, чтобы «реконструировать» всю систему фрейдизма.

По Е. Fromm, Карл Маркс допустил трагическую ошибку, считая человека разумным существом, так как он не знал открытой Фрейдом великой истины, что человек — это иррациональное животное; его разум не что иное, как раб его бессознательных, иррациональных импульсов. «Маркс недооценил сложность человеческих страстей», — писал Е. Fromm (1945). По Е. Fromm, люди, живущие в капиталистическом обществе, — существа иррациональные, невротичны с навязчивыми стремлениями, психически больные.

Е. Fromm считает, что между здоровым и больным человеком существует лишь количественная разница; все люди подчинены описанным выше внутриспсихическим механизмам.

Следовательно, все люди фактически являются психопатами. А так как общество — это конгломерат индивидов (психопатов), то и само общество является больным, невротическим обществом.

Как же излечить это общество? Основное — это переделка психики человека, превращение его в разумное существо. Е. Fromm утверждает, что будущий строй — это «гуманистический коммунистический социализм»; при нем основным принципом будет деление прибылей. Движущей силой общественного развития должен быть гуманистический психоанализ, а главной фигурой в обществе — «гуманистический аналитик». С помощью метода психоанализа можно выявить бессознательные компульсивные стремления, осознание стремления «я» к позитивной свободе.

Первой функцией психоанализа, по Е. Fromm, должна стать модернизированная религия, вера. «Человек не может жить без веры». Надо снабдить человека религией. И вообще: «Не нужно ссориться с теми, кто желает сохранить символ бога, хотя и возникает сомнение, не является ли это навязчивой попыткой сохранить символ, имеющий, по существу, чисто историческое значение» (Psychoanalysis and Religion, p. 114).

«Гуманистический психоанализ», или неопрейдизм, предоставляет в распоряжение человека новую религию, переполненную откровениями. «Психоаналитическое врачевание души, — считает Е. Fromm, — имеет своей целью помочь пациенту достичь такого состояния, которое можно назвать религиозным и гуманистическим, но не в авторитарном смысле этого слова» (Zen Buddhism and Psychoanalysis, p. 126).

Теория любви Е. Фромма. По Е. Fromm, любовь — это «конечная и реальная потребность каждого человеческого существа», «единственный разумный и удовлетворительный ответ на проблемы человеческого существования», поэтому любое общество, которое препятствует развитию любви, «должно в конце концов погибнуть от своего собственного противоречия с основными потребностями человеческой природы». Таким противоречивым обществом и является, по Е. Fromm, капитализм, который должен погибнуть от саморазрушения.

Любовь дает возможность человеку преодолеть чувство изоляции и отделенности. «Любовь — это активная сила в человеке, сила, которая опрокидывает стены, отделяющие человека от других людей, и объединяет его с другими» (The Art of Loving, p. 20-21). Любовь — это не социальный и не исторический феномен, а «активная сила», изначально вложенная в человека, которая ждет своего признания и освобождения из темницы подавленного, бессознательного.

По Е. Fromm, существует шесть форм любви: 1) материнская, 2) отцовская, 3) любовь к родителям, 4) братская, 5) эротическая, 6) любовь к богу. Все они одновременно существуют в бессознательном, являясь частью наследия, полученного человеком из рая перед его грехопадением.

Е. Fromm утверждает, что имеется некая сущность любви, лежащая в основе всех шести ее форм. Эта сущность со-

стоит из двух полюсов, или начал: мужского (начало мужественности) и женского (начало женственности). Оба они имманентно присущи индивиду независимо от пола.

Из всего сказанного вытекает, что в основе концепции Е. Fromm лежит теория Фрейда: признаются внутренние бессознательные психические силы, которые определяют психику индивида. Внешняя же среда — это лишь толчок, повод для действия бессознательных сил.

Психосоциологический подход А. Кардинера. А. Kardiner также отвергает либидо Фрейда. Он критикует психологию V. Wundt, бихевиоризм, гештальтпсихологию, которые исследуют главным образом моторную деятельность и восприятие. По А. Kardiner, научной психологией, которая может быть полезной для изучения личности и социальных влияний на нее, является психоанализ. Благодаря ему можно раскрыть динамику психической деятельности, которая развивается в связи с культурой. В основе концепции А. Kardiner лежат межличностные, интерперсональные, отношения.

А. Kardiner только модифицирует инстинктивную теорию фрейдизма. Он и его последователи пытаются охарактеризовать психический склад целых наций, опять-таки исходя из фрейдистских представлений. Концепцию А. Kardiner используют в своих целях расисты, заменяя биологизаторский расизм психорасизмом. Их вполне устраивает вывод А. Kardiner о том, что, например, определенные семейно-бытовые отношения могут определить лень, безынициативность целых народов, а положение отца в семье обуславливает агрессивность народов.

По А. Kardiner, чтобы уничтожить расовое неравенство, не нужно бороться с расовым гнетом и расовой дискриминацией, а лишь постепенно изменять «культуру» отставших в своем развитии народов и приобщать эти народы к современной цивилизации. Не классовая борьба, а беседа с психоаналитиком сделает раба свободным.

Таким образом, общим для неопрейдизма и фрейдизма является субъективизм в объяснении психологии человека и социальных закономерностей.

В своей практической деятельности неопрейдисты используют психоаналитические приемы, метод свободных ассоциаций. Они, как и фрейдисты, при помощи беседы пытаются «вскрыть» внутренние конфликты, установить закономерности общественного развития.

В настоящее время в большинстве западных стран распространена так называемая глубинная психология (*depth psychology*, *psychologie des profondeurs*, *Tiefenpsychologie*). Представители ее отмахиваются от фрейдизма, критикуют его, упрекают фрейдистов в недооценке социальных явлений, но на самом деле глубинная психология подготовлена учением З. Фрейда, тесно с ним связана. Глубинная психология имеет несколько направлений: экзистенциализм, психобиологию, «социальный» неопрейдизм, старый ортодоксальный психоанализ и различные методы аналитической и неаналитической психотерапии.

Экзистенциализм (*existentia* — существование) — это разновидность субъективно-идеалистической философии, созданная датским философом и теологом S. Kierkegaard (1813-1855) [И71 J

и позже принятая на вооружение идеологами германского империализма. В дальнейшем эта философия была принята некоторыми психоневрологами и психотерапевтами Запада.

Экзистенциализм — эта философия абсурда и парадокса, по J. Dewey, объявляет первичным «существование», которое экзистенциалисты понимают как внутреннее самосознание, духовную жизнь, противопоставляя ее «бытию», миру материальному. Нужно отметить, что экзистенциалисты-психоневрологи не изучают материальный субстрат и функциональные нарушения при неврозах и психозах. Они заняты исследованием форм самосознания, которые якобы недоступны объективному изучению.

В настоящее время в США господствует субъективно-идеалистическая философия прагматизма (W. James, J. Dewey). Прагматизм, как известно, отождествляет объективную реальность с совокупностью субъективного опыта, ощущений, истинное — с практически полезным, выгодным. Сама же истина как отражение объективной реальности отвергается, истинными объявляются лишь религиозные представления.

Психосоматическое направление. Психосоматическое направление в медицине возникло до второй мировой войны в США и странах Западной Европы.

Теории психосоматиков основаны на учении З. Фрейда.

Термин «психосоматика» начал употребляться в 1934-1936 гг. после работ H. Dunbar, S. E. Jiliffe, F. Alexander, Wolf и др.

Психосоматики, в частности J. Halliday (1943), психосоматическим заболеванием считают лишь такое, «...природа которого может быть понята только из установления несомненного влияния эмоционального фактора на физическое состояние. Таких болезней много. Вот некоторые симптомокомплексы, разные по этиологии и течению: фиброзиты, нейриты, люмбаго, мигрени, хорея, пептическая язва, колиты, гипертония, астма, дисменорея, экзема, псориаз, нейроциркуляторная астения (синдром Косты)».

H. Dunbar (1934) писала, что «соматический метод — стереоскопический. Он содержит в себе и физиологическую, и психологическую технику. Он может быть применен ко всем болезням».

Ко всем психосоматическим заболеваниям приложима шестичленная психосоматическая формула: 1) особенности этиологии и течения; 2) тип личности; 3) особенности пола; 4) взаимодействия с другими заболеваниями; 5) семейные особенности; 6) фазность течения. Задача психосоматической медицины — изучение нормальных и патологических телесных функций в свете взаимоотношений психологического и физиологического.

Применяя такие термины, как «целостность», «синтез», «единство организма» и «детерминированность», они указывают, что механизм возникновения и развития внутренних болезней никому не известен, хотя и может быть раскрыт методом того же психоанализа.

Интересно, что психосоматики резко выступают против целлюлярной патологии R. Virchow. Они упрекают его в том, что он отделил клетки и органы от души.



Психосоматики часто употребляют термины «личность», «тип личности». Однако необходимо иметь в виду, что они

под термином «личность» понимают интеграцию «сознательных» и «бессознательных мыслей».

Психосоматики считают, что все болезни берут свое начало в раннем детстве, когда у ребенка в процессе «социализации» происходит подавление «врожденных идей». К. Menninger считает, что каждый ребенок рождается, как любое четвероногое, примитивным, людоедом, асоциальным и безудержным. Каждая личность при рождении одарена агрессивностью и эротизмом (враждебность и любовь). Согласно взглядам психосоматиков, болезни — это результат сексуальной неудовлетворенности человека (типичный фрейдизм!).

Внешняя среда и организм, по убеждениям психосоматиков, находятся в постоянном конфликте. Сама же среда — это в основном родители субъекта и объекты «враждебного» или «либидозного» влечения:

S. E. Jiliffe пишет: «Происхождение многих обратимых и необратимых органических болезней можно интерпретировать согласно концепции инфантильных либидозных фиксаций. Иногда конверсия на орган обратима, это — истерия. Необратимый тип конверсии — это так называемая «органическая болезнь».

По мнению психосоматиков, рак грудной железы у женщин возникает вследствие отрицательного отношения к родам и неудачного брака. Нужно ли разъяснять, что подобное утверждение не научно?

Некоторые психосоматики (J. Masserman, 1944, и др.) резко критикуют учение И. П. Павлова, считая, что оно не объясняет ни неврозов, ни психозов, которые вполне объяснимы с позиций фрейдизма.

Другие психосоматики (Th. French, 1933; P. Schilder, 1935; R. Seers, 1937; E. Kempt, 1953; W. Reese, 1953), наоборот, с целью спасения шатких теоретических положений стремятся как-то объединить материалистическое учение И. П. Павлова и идеалистическое учение З. Фрейда, извращая при этом павловское учение.

Психосоматики, приближая медицину, психиатрию в частности, к социальным наукам, пытаются при помощи медицинских методов «решать» социальные вопросы, то есть социальные явления сводят к биологическим.

E. Alexander в 1947 г. писал, что «...нации реагируют, как и люди. Малые нации реагируют, как малые дети, следовательно, нуждаются в опеке со стороны больших, «взрослых» наций». Американский врач Glower писал, что войны имеют не социально-экономические причины, а психологические, а поэтому их будто бы можно ликвидировать путем психоанализа.

После 1950 г. за рубежом появляется литература, в которой критикуются новые положения психосоматической медицины (K. Jaspers, 1950; K. Kolle, 1953; H. Weitbrecht, 1955).

Можем ли мы, советские медики, что-нибудь почерпнуть из психосоматической медицины? На этот вопрос следует ответить отрицательно. Прежде всего, как справедливо заявляют К. М. Быков и И. Т. Курцин (1960), идейная основа психосоматики порочна, зиждется на идеалистических концепциях A. Schopenhauer,

S. Freud; клинические факты, добытые методом психоанализа, не всегда достоверны. Однако экспериментальные факты представляют определенную ценность.

Неогиппократическая медицина. Теория конституции. Возникла в 20-30-х гг. как течение, направленное против механистических и аналитических тенденций в медицине. Она пытается возродить принципы классического учения Гиппократов. Создателями и сторонниками этой теории являются N. Pende, M. Laignel-Lavastine, M. Martiny и другие. Неогиппократики подчеркивают значение конституциональных факторов, опираясь на представления Гиппократов о целостности организма, типах телосложения и темпераментах. Они учитывают значение среды (социальной), однако исходят из положений о биологической, психобиологической предопределенности заболеваний. Здесь как бы слиты основные концепции психосоматической и неогиппократической медицины. Единство психического и физического, по убеждению неогиппократиков, проявляется в психосоматике и вскрывается психоанализом.

Катартический метод. Катартический, или психокатартический, метод возник раньше, чем психоанализ З. Фрейда. Фактически психоанализ ведет свое существование от катарсиса. Основателем метода в том виде, в каком он существует на Западе, является J. Breuer. Метод катарсиса тесно связан со взглядами французской школы (J. Charcot) и с психологией истерии. Впервые он применен P. Janet, а затем O. Vogt и K. Brodman. Термин «катарсис» (гр. katharsis — очищение) мы впервые встречаем у Аристотеля; в античной поэтике он означал очищение и облегчение от чувства страха и сострадания, вызванного у зрителей событиями, происходящими в античной трагедии.

Средством лечения путем катарсиса служит гипнотическая гипермнезия, то есть повышенная способность припоминания, которой можно достигнуть в гипнозе. Сторонники этого метода лечения считают, что критика у больного должна сохраняться. Он должен знать, что во время гипнотического состояния может припомнить то, что уже им давно забыто. Это забытое («травматизирующая ситуация»), по J. Breuer, которое явилось причиной невроза, должно потом воскреситься, как бы осознаться, а потом «отреагироваться» больным, вновь пережить. При этом он избавляется от болезни (тяжелые истерические припадки, травматические неврозы, различные фобии, половые извращения и др.).

В основе катартического метода лежит неверное положение, будто все неврозы возникают вследствие какой-либо психической травмы (в основном сексуальной), вытесненной в сферу бессознательного. Этот метод включает в себе и другую ошибку, ибо не всегда осознание психической травмы, то есть выведение из бессознательного в сознание, является лечебным и благотворным. Мы знаем, что повторное переживание психической травмы может привести иногда к довольно серьезным душевным потрясениям, новым невротическим и даже психотическим (реактивным) состояниям.

Эрик Берн (США). Структурный и транзакционный анализ на основе личности и социальной динамики предлагает систематическую и связную теорию, основанную на клиническом опыте, а также подходящую многим психиатрическим больным форму активной и рациональной терапии, которую можно легко понять и применить к конкретному виду заболевания.

Практикующих психотерапевтов можно условно разделить на две группы: использующие *родительские* функции, то есть советующие, убеждающие и т. д.; и применяющие рациональные подходы, основанные на интерпретации и сравнении, как непрямая психотерапия и психоанализ. *Родительские* подходы пренебрегают архаическим фантазмом (от греч. phantasma — призрак) больного, даже отрицают его, так что в конце концов врач часто утрачивает контроль над ситуацией и сам бывает удивлен или огорчен результатом лечения. Рациональный подход предлагает дать самому больному механизм контроля. Обычные методы лечения требуют длительного времени, при этом не только пациент, но его близкие страдают от его болезненного поведения. Если у больного к тому же есть малолетние дети, это может отрицательно подействовать на их развитие.

Структурно-транзакционный подход позволяет исключить эти недостатки. Его цель — быстро выработать у больного навык контролировать и терпеливо переносить свои тревоги и ограничить свой acting-out. Налицо явные преимущества по сравнению с *родительским* подходом. И так как врач вполне отдает себе отчет о наличии архаических элементов в личности больного, то ничто, составляющее ценность рациональной психотерапии не утрачивается.

Структурно-транзакционный анализ показал себя особенно эффективно в случаях, когда трудно применима традиционная психотерапия, в частности, для разных типов психосоматических больных, для людей, страдающих латентной шизофренией и маниакально-депрессивных больных, а также умственно отсталых.

С педагогической точки зрения гораздо легче с хорошими результатами обучить структурному и транзакционному анализу, чем другим клиническим методам. Его основные принципы можно понять в течение десяти недель, и тот, кто имеет хороший клинический опыт, может в течение года под правильным руководством достигнуть высокой теоретической и практической квалификации. У врача с жестким психоаналитическим образованием может возникнуть, особенно на первых порах, сильное сопротивление и неприятие принципов структурного анализа, если он не питает особого интереса к психологии Я.

Автоэволюция, согласно терминологии этой системы, свободна от тех трудностей, которые встречает автоанализ, поэтому практикующему врачу сравнительно легко обнаружить и контролировать устаревшие мнения или истоки предубеждений в собственных реакциях.

И в групповой, и в индивидуальной работе данный метод предусматривает ряд этапов, которые можно четко наметить и которые имеют определенную последовательность, так что и врач, и пациент могут в любой момент остановиться и проанализировать, что сделано и что следует осуществить на ближайшем этапе.



Структурный анализ, предшествующий транзакционному, стремится дифференцировать и проанализировать состояния Я. Цель этой процедуры — обеспечить господство тех состояний Я, которые прибегают к фактам реальности, и исключить из них всякую зараженность архаическими или чуждыми элементами. Когда это сделано, больной может перейти к транзакционному анализу: анализу простых транзакций, затем анализу стереотипных

серий транзакций и, наконец, анализу операций длительных и сложных, требующих вмешательства многих людей и основывающихся обычно на довольно сложных фантазмах. В качестве примера можно привести фантазм спасения у женщин, мужья которых были алкоголиками. Целью этой фазы является социальный контроль, осуществляемый индивидом, то есть контроль над своим стремлением деструктивно управлять другими людьми и в то же время безрассудно реагировать на попытки манипулировать собой.

Во время этих психотерапевтических процедур архаические состояния Я, зафиксированные в результате травмы, дифференцируются, но все еще сохраняются. После ряда сеансов, благодаря преобладающему влиянию фактора реальности, пациент оказывается в благоприятной для разрешения архаических конфликтов и искажений ситуации. Практика показала, что такая последовательность не является существенной для терапевтического успеха метода, и клиника должна решать, следует ли идти далее этим путем, учитывая поле деятельности и свободу действий, которые представляет каждый конкретный случай.

Если теоретическое изложение является довольно сложным, то для практического применения структурного и транзакционного анализа достаточно эзотерического словаря только из шести слов.

Экстеропсихика, неопсихика и археопсихика рассматриваются как психические механизмы (органы, орудия), проявляющиеся феноменологически как экстеропсихическое (например, идентификация), неопсихическое (например, выработка данных) и археопсихическое (например, регрессивное) состояния Я. В разговорном языке эти типы состояния Я называются соответственно *Родитель*, *Взрослый* и *Ребенок*. Эти существительные составляют терминологию структурного анализа.

Некоторые социальные объединения, которые собираются регулярно, кажется, одновременно имеют оборонительную функцию и обеспечивают удовольствие. На обычном языке их называют времяпрепровождением, или развлечением, или играми. Некоторые из них, легко обеспечивающие первое и второе, получают особенное распространение. Игра «Ассоциация родителей учеников» очень распространена в этой стране, в нее играют каждый раз, когда родители собираются в приемных или группах.

Некоторые более сложные явления или события основываются на планах, которые называют сценариями, по аналогии с театральными сценариями, интуитивными производными психологических драм. Эти три термина: «времяпрепровождение», «игра» и «сценарий» — составляют словарь транзакционного анализа.

В дальнейшем будет показано, что *Родитель*, *Взрослый* и *Ребенок* — это не то же самое, что Сверх-Я, Я. Это и не концептуальные построения Юнга, а феноменологические реальности. Таким же образом времяпрепровождение, игры, сценарии — не абстракции, а рабочие социальные реальности.



Как только транзакционный аналитик (врач, психолог, специалист по социальным наукам, по социальной помощи) прочно усвоит психологическое, социальное и клиническое значение этих шести терминов, он сможет самостоятельно использо-

вать их в исследованиях, работе, психотерапии, в зависимости от обстоятельств и степени своей квалификации.

Гибкость подходов, используемых опытными психотерапевтами, делает невозможной жесткую классификацию приемов психотерапии. Деление на два класса — *Родительский* и рациональный — в основном соответствует предложенной Д. В. Томасом в 1943 году схеме, которая основывается на классификации М. Моора (1942). К. Е. Аппел подразделяет приемы психотерапии на «подходы психологические прямые, или симптоматические», которые включают гипноз, внушение, нравственное увещание (Дюбуа), убеждение (Дежерин), приказание, направление и принуждение, и «подходы, предусматривающие реорганизацию личности», психоанализ и относящиеся к нему методы, а также «возрастающую динамику»; сюда же следует отнести и непрямую терапию (Роджерс). Эти две категории, в свою очередь, подразделяются на методы *Родительские* и рациональные. Третий тип, относящийся к категории специальных, — игровая терапия, которую применяют при лечении детей; она может быть не *Родительской*, не рациональной, *по Детской*.

Общеизвестно, что человек, как и цыпленок, происходит из яйца. На очень ранней стадии человеческий зародыш представляет собой трехслойную трубку, внутренний слой которой превращается в желудок и легкие, средний слой — в кости, мускулы, соединительную ткань и кровеносные сосуды, внешний же слой — в кожу и нервную систему.

Обычно эти три слоя растут примерно в одинаковом темпе, так что средний человек является правильной комбинацией мозга, мускулов и внутренних органов. Однако в некоторых яйцах один из слоев разрастается больше других, и, когда ангелы завершают сборку ребенка, может обнаружиться, что у него больше внутренностей, чем мозгов, или больше мозгов, чем мускулов. Если так случается, то деятельность индивида нередко оказывается связанной, главным образом, именно с этим разросшимся слоем.

Можно сказать, что средний человек представляет собой сочетание разных качеств: но некоторые люди наделены преимущественно «пищеварительной установкой», другие — «мускульной установкой» и третьи — «мозговой установкой» и обладают, соответственно, пищеварительным, мышечным или мозговым типом тела. Люди с пищеварительным типом тела выглядят толстыми, с мышечным типом — крупными и с мозговым типом — длинными. Это не значит, что чем длиннее человек, тем он смысленнее. Это значит, что если человек, хотя бы и невысокого роста, выглядит скорее длинным, чем крупным или толстым, то он чаще всего более озабочен тем, что происходит в его мозгу, нежели тем, что он делает или что он ест; решающим фактором является здесь не рост, а худощавость. С другой стороны, человек, производящий скорее впечатление толстого, чем длинного или крупного, чаще всего проявит интерес к хорошему бифштексу, а не к блестящей идее или чудесной прогулке.

GzD

Для обозначения этих типов телосложения ученые пользуются греческими словами. Человека, форма тела которого зависит преимущественно от внутреннего слоя яйца, они обозначают словом *эндоморф*. Если эта форма зависит главным образом от среднего слоя, его называют *мезоморфом*. Наконец, если

форма тела зависит от внешнего слоя, человек называется *эктоморфом*. Все это легко запомнить, поскольку соответствующие английские корни имеются в словах *enter*, *medium* и *exit*; надо только произнести их несколько иначе: *ender*, *mesium* и *ectit*.

Поскольку внутренняя прослойка человеческого яйца (энтодерма) образует внутренние органы живота (*viscera*), то эндоморф обычно устремлен на живот: поскольку средняя прослойка (мезодерма) образует телесные ткани (*soma*), то мезоморф обычно устремлен на мускулы; и поскольку из внешней прослойки (эктодерма) образуется мозг (*cerebrum*), то эктоморф обычно устремлен на мозг. Это звучит следующим образом: *висцеротонический эндоморф*, *соматотонический мезоморф* и *церебротонический эктоморф*.

Для церебротоника слова звучат прекрасно, но висцеротоник знает, что меню, на каком бы языке оно ни было напечатано, все равно несъедобно, а соматотоник знает, что объем грудной клетки не увеличивается от чтения словарей. Поэтому лучше не увлекаться словами, а посмотреть, каковы люди, обозначаемые этими терминами. При этом надо иметь в виду, что у большинства людей все эти качества скомбинированы вполне правильно, и нижеследующее относится лишь к крайним случаям. Интересующие нас типы легче поддаются изучению у мужчин, чем у женщин.

Висцеротонический эндоморф. Если человек относится скорее к толстому типу, чем к широкому или длинному, то он выглядит округлым и мягким, с большой грудной клеткой, но еще большим животом. Чувствуется, что есть ему удобнее, чем дышать. У него широкое лицо, короткая, толстая шея, объемистые бедра и руки от локтя до плеча, но маленькие ладони и ступни. Грудные мышцы его развиты чрезмерно, и общий вид у него, как будто его надули наподобие детского шарика. Кожа у него мягкая и гладкая, и, когда он лысеет, что случается с ним обычно весьма рано, то волосы прежде всего выпадают на макушке.

Лучший образец этого типа — веселый, крепко сколоченный, краснолицый коротышка-делегат, с сигарой во рту, всегда выглядящий так, как будто его вот-вот хватит удар. Хороший делегат получается из него по той причине, что ему нравится общаться с людьми, участвовать в банкетах, общих купаниях и торжественных заседаниях; у него легкий нрав, ласковое обхождение, и чувства его легко понятны.

Брюхо его велико, потому что набито внутренностями. Он любит поглощать всевозможные вещи: еду, а также расположение и одобрение близких. Хорошо провести время означает для него посидеть на банкете с людьми, которым он нравится. Общаясь с человеком этого рода, валено понимать его натуру. Нет большей ошибки, чем принимать его поведение за чистую монету. Такой человек частенько подшучивает над собой, когда бывает в хорошем настроении. В подобных случаях благоразумно ограничиться вежливой улыбкой, но от смеха воздержаться, потому что в другой раз, когда он будет настроен дурно, каждый смеявшийся будет его раздражать, хотя он сам и вызвал смех своей шуткой.

178

Соматотонический мезоморф. Если человек определенно принадлежит к широкому типу, а не к толстому или длинному, то он выглядит грубовато и набит мускулами. У него

обычно большие руки и ноги, грудная клетка и живот твердые и правильной формы, причем грудь больше живота. Чувствуется, что ему легче дышать, чем есть. Лицо у него костистое, плечи широкие, а подбородок квадратный. Кожа толстая, шероховатая и упругая, легко загорает. Если он лысеет, то лысина обычно начинается со стороны лба.

К этому типу принадлежат Лил Абнер и другие «люди действия». Из них выходят хорошие телохранители и строительные рабочие. Они любят «выкладываться». У них сильная мускулатура, и они охотно ею пользуются. Они стремятся к приключениям, физическим упражнениям, дракам и любят во всем одерживать верх. Они смелы и бесцеремонны; им нравится подчинять себе людей и вещи. Зная, что доставляет удовольствие человеку этого рода, нетрудно понять, почему он может оказаться несчастным в некоторых ситуациях.

Церебротонический эктоморф. Если человек определенно принадлежит к длинному типу, то у него тонкие кости и мускулы. Плечи его обычно сутулятся, у него плоский живот со втянутым желудком и длинные ноги. Шея и пальцы у него длинные, а лицо продолговато и по форме напоминает яйцо. Кожа тонкая, сухая и бледная; он редко лысеет. Вид у него, как у рассеянного профессора, каковым он часто и является.

Люди этого рода порывисты, но предпочитают беречь свою энергию и не особенно подвижны. Такой человек ведет себя спокойно и старается держаться подальше от разных историй.хлопоты раздражают его, и он избегает осложнений. Друзья понимают его с трудом. Он одинаково порывист в своих движениях и чувствах. Поняв, насколько он раним, часто удается помочь ему выстоять в этом общительном и агрессивном мире эндоморфов и мезоморфов.

В отдельных случаях, когда человек определенно принадлежит к тому или иному типу, можно сказать кое-что о его личности по внешнему виду. Когда человек втягивается в борьбу с самим собой или с окружающим миром, присущий ему способ вести эту борьбу отчасти определяется его типом. Если он висцеротоник, его нередко влечет пойти на какую-нибудь вечеринку, где он будет есть, пить и наслаждаться приятным обществом, хотя дела призывают его совсем в другое место. Соматотоник стремится пойти и что-нибудь сделать, чтобы повернуть все по-своему, хотя бы это было глупо и необдуманно. Что касается церебротоника, то он склонен уединиться, чтобы обо всем этом поразмыслить, хотя, возможно, лучше было бы что-нибудь предпринять или попытаться найти забвение в доброй компании.

Эти черты личности трудно изменить, так как они зависят от толщины слоев в крохотном яйце, из которого развилась личность. Однако личности не мешает знать об этих типах, чтобы по крайней мере предчувствовать, чего можно ожидать от окружающих, и снисходительно относиться к различным разновидностям человеческой природы, а также понимать и управлять своими собственными естественными склонностями, которые нередко заставляют повторять снова и снова все те же ошибки в борьбе с трудностями. Система «трех слоев яйца» — наилучший известный в наше время способ судить о людях по внешнему виду.

Чтобы понять какой-либо предмет в этом мире, мы должны прежде всего спросить себя, из каких частей предмет состоит и как он из них составлен, откуда берется его энергия и как эта энергия подводится к надлежащим каналам. Чтобы понять автомобиль, мы должны сначала описать его части и их расположение, а потом рассмотреть, каким образом его механизм превращает энергию бензина во вращательное движение. Точно так же мы должны поступать, чтобы понять замерзший насос, сломанный телевизор, зловещую комету, прекрасный водопад, растущее дерево или сердитого человека. Строение называется *структурой*, а способ действия называется *функцией*. Чтобы понять Вселенную, мы изучаем ее структуру и функцию. Чтобы понять атом, мы изучаем его структуру и функцию. В итоге мы можем управлять кораблем или построить атомный двигатель.

Как мы видели, структура человека состоит из трех видов тканей, а способ их соединения частично определяет его действия и реакции. Чтобы получить некоторое понятие об управлении энергией в человеческом организме, надо изучить железы и мозг.

Насколько нам известно, человек получает энергию от пищи и кислорода. Количество поглощаемой им пищи определяет количество энергии, которое он может реализовать с помощью кислорода. В результате пищеварения еда преобразуется в весьма простые вещества, которые могут храниться в запасе и употребляться по мере надобности, высвобождая энергию в процессе своих химических превращений. Уксус и сода, соединяясь в стакане, производят тепло, то есть энергию. Содержащиеся в организме вещества, соединяясь более сложным образом с кислородом, точно так же производят тепло; при этом определенное количество пищи производит определенное количество калорий энергии, используемой организмом. Еще не вполне выяснено, каким образом это тепло превращается в формы энергии, необходимые организму.

Можно различить два вида человеческой энергии: телесную энергию и психическую энергию; точно так же, как энергия, заставляющая двигаться автомобиль, отчасти исходит от машины и отчасти — от водителя.

Железы в очень значительной мере определяют, с какой скоростью используется телесная энергия и для какой общей цели она употребляется. Щитовидная железа действует как акселератор, заставляя индивида работать на высокой или низкой скорости. Она может вынуждать его работать быстрее, чем это позволяет его питание; тогда он использует для поставки необходимой энергии все свои резервные вещества, в том числе жир, вследствие чего человек с чрезмерно активной щитовидной железой склонен к потере веса. С другой стороны, эта железа может замедлять работу организма в такой степени, что он не в состоянии использовать съеденную пищу, и тогда избыток откладывается в виде жира и других веществ; поэтому человек с недостаточно активной щитовидной железой склонен к прибавке веса.

III

Если щитовидную железу можно сравнить с акселератором автомобильного мотора, то надпочечные железы действуют наподобие ракетного запала. Когда мы нуждаемся в добавочном толчке, надпочечники внезапно высвобождают большой запас

энергии. Обычно это происходит, когда мы должны сражаться или спастись бегством: надпочечники и есть те железы, которые готовят нас к действию в случае гнева или страха. Иногда мы испытываем гнев или страх, не имея возможности что-нибудь сделать по этому поводу, и тогда мы не в состоянии использовать излишнюю энергию. Эта энергия должна куда-то деться, и, раз нормальный путь ее применения блокирован, она воздействует на сердечную мышцу или другие внутренние органы, вызывая сердцебиение и другие неприятные ощущения. Во всяком случае, излишняя энергия не может просто исчезнуть, если она не используется своевременно для борьбы или бегства или не расходуется на сердцебиение и сокращения других внутренних органов, то эта энергия припасается до того момента, когда она сможет проявиться в прямой или косвенной форме, как мы увидим в дальнейшем.

И щитовидная, и надпочечные железы у разных людей работают в разном режиме. Из-за щитовидной железы некоторые люди всегда в движении, другие же всегда вялы. Конечно, различия в выходе энергии могут иметь и иные причины, не связанные с этой железой, но, когда мы пытаемся объяснить беспокойство или вялость, ее не следует упускать из виду. Точно так же, когда замечаются различия в возбудимости, надо подумать о надпочечных железах. У некоторых людей надпочечники все время на взводе, что нередко вызывает у них беспорядочную суету: другие же никогда не испытывают того подъема животной силы, который сопутствует яростному гневу или паническому испугу.

Щитовидная железа задает объем деятельности индивида в целом, независимо от того, на что он обратит энергию. Надпочечники же высвобождают добавочную энергию, чтобы помочь индивиду избавиться от объектов, угрожающих ему или препятствующих его желаниям; это избавление может состоять либо в бегстве, либо в уничтожении угрожающего объекта, либо в изгнании этого объекта.

Половые железы также вызывают выход энергии, и эта энергия, подобно вызываемой надпочечниками, служит источником силы для некоторых специальных целей. Можно сказать, что надпочечные железы содействуют инстинкту самосохранения, высвобождая добавочную силу для спасения или уничтожения противника. Подобным же образом семенные железы и яичники содействуют половому инстинкту, повышая заинтересованность в некоторой созидательной деятельности. Земная цель их связана с соединением полов: однако часть высвобождаемой ими энергии может быть с успехом использована в том или ином роде романтической или возвышенной деятельности, описываемой обычно как привязанность или творчество.



Оценивая роль этих желез, мы не вправе считать их источником энергии и стремлений к созиданию или уничтожению; действительное их назначение в том, что они придают этим стремлениям добавочный пыл, а для осуществления их высвобождают дополнительную энергию. Пожилые люди, железы которых постепенно ослабевают, все еще могут творить и уничтожать, но у них нет обычно того страстного возбуждения и той сосредоточенной энергии, которые проявляются в более молодом возрасте.

Далее, железы не имеют никакого отношения к способу применения высвобожденной энергии. Надпочечные железы, например, делают мышцы рук и ног сильнее и подвижнее, но не определяют, будут ли конечности использованы для борьбы или для бегства. Половые железы придают индивиду ощущение силы и беспокойства, усиливают привлекательность внешних предметов, в особенности людей противоположного пола, но они не определяют, каким способом приблизиться к интересующим его объектам и кого выбрать. Человек с одними только железами, но без мозга проявил бы немногим больше инициативы, чем бутылка с бродящим вином. Это можно продемонстрировать, удалив у кошки внешние части мозга. Тогда под действием надпочечных желез кошка приходит в ярость почти без всякого повода и готовится к энергичному действию, но не знает подлинного объекта, вызвавшего эту ярость, и не в состоянии эффективно бороться с реальной угрозой. Она распаляется, но не знает, каким образом и против кого ей действовать. Для эффективного воздействия с определенной целью требуется мозг.

Интересным связующим звеном между железами и мозгом является гипофиз, «главная железа», управляющая всеми другими. Она расположена в тесном соседстве с мозгом и непосредственно с ним связана; под руководством нижней, более примитивной части мозга гипофиз рассылает химических гонцов ко всем другим железам.

Энергию мышления и чувства труднее понять, чем энергию движения; об ее происхождении мы знаем очень мало. Известно, что действующий мозг потребляет энергию; можно показать, что мозг испускает электрические волны и поглощает кислород. Отсюда можно, по-видимому, заключить, что энергия, потребляемая мозгом, имеет по своей природе нечто общее с энергией, потребляемой телом; вполне возможно, что это та же энергия, но используемая другим образом. Можно доказать экспериментально, что существует различие между электрическими потенциалами мозга и тела, а также между различными частями мозга, причем разности потенциалов меняются во время работы мозга. Отсюда видно, что работа мозга сопровождается электрическими явлениями.

Значительная доля психической энергии затрачивается на то, чтобы ничего не делать, вернее, чтобы воздерживаться от какой-либо деятельности. Одна из главных задач мозга — удерживать действия индивида в известных рамках, препятствуя ненужному возбуждению других частей нервной системы, как это происходит у кошки с поврежденным мозгом. Поддержание жесткого контроля над нижними отделами нервной системы требует энергетических затрат точно так же, как управление упряжкой беспокойных лошадей.

182

Психическая энергия затрачивается также на разделение определенных идей и эмоций ради сохранения порядка в нашей психике. Если бы всевозможным мыслям и впечатлениям дозволено было беспрепятственно смешиваться, то в мозгу человека все перепуталось бы, как сено в стогу. Когда допускается смешение обычно разделяемых мыслей и эмоций, как это бывает в шутке или в неудобной ситуации, то энергия, ранее использовавшаяся для их разделения, внезапно высвобождается и может получить другое применение: она может, например, проявиться во взрыве смеха, плача или в покраснении лица.

Например, в ситуациях, задевающих общественный престиж, требуемое от нижестоящих чувство уважения обычно отделяется от вызываемого подобными ситуациями чувства обиды с соответствующей затратой умственной энергии. Иногда позволяют себе открыто выразить сдерживаемую обиду в виде возмущения. В других случаях она отчасти находит выход в виде шутки; при этом энергия, ранее служившая для сдерживания чувства обиды, вместе с энергией самого освободившегося чувства разряжается на собеседников, вызывая улыбки или смех.

Пример этого — шутка о женщине, отказавшейся платить за проезд в автобусе. На требование водителя уплатить или выйти женщина высокомерно заявила:

— Ну, уж *меня-то* вы не заставите платить. Я из директорских жен.

— Все равно, — ответил водитель, к удовольствию других пассажиров, — я заставлю Вас уплатить, даже если вы *единственная* жена директора.

Слушатели сочувственно воспроизвели в уме тот же процесс принятого вызова и вырвавшейся обиды, который явно выразил водитель. Он употребил освободившуюся при этом энергию на словесный ответ, они же — на улыбки. В обоих случаях к этому прибавилась энергия, высвобожденная при открытом совмещении представлений о богатстве и полигамии. Обнаружение этой скрытой связи и ей подобных привело к выдаче определенных запасов энергии, использованных разными группами пассажиров для смеха, улыбок, разговоров или негодующих возгласов.

Таким образом, наша энергия происходит от пищи, которую мы едим, и от воздуха, которым мы дышим. Железы играют важную роль в установлении требуемого темпа выдачи этой энергии в спокойное время или во время возбуждения. От мозга же зависит, в конечном счете, указание целей применения энергии. Следовательно, если мы хотим изменить количество или назначение энергии, выдаваемой некоторой личностью, мы имеем три подхода. Во-первых, можно изменить выработку энергии из пищи и воздуха: это задача медицины внутренних болезней, возникающая при заболеваниях печени, легких или мышц, при анемии ит. д. Во-вторых, можно изменить выдачу энергии железами; это сложная проблема, над которой терапевты и психиатры работают совместно. Наконец, можно управлять выдачей энергии, вырабатываемой мозгом, что составляет задачу психиатрии; именно этим вопросом мы и займемся.

Когда-то мозг сравнивали не совсем точно с телефонным коммутатором: в самом деле, он устанавливает связи между мыслями, а также между происходящими событиями и нашими реакциями на эти события. Даже в этом отношении мозг устроен гораздо сложнее, чем все наши технические сооружения. Число возможных связей в нашем мозгу больше, чем было бы во всемирной сети, даже если бы у каждого человека был телефон. Вдобавок разные части мозга, в случае необходимости, могут заменять друг друга гораздо лучше, чем это возможно в любом искусственно изготовленном коммутаторе. В наши дни мозг сравнивают с компьютером. Вероятно, некоторые части мозга и в самом деле работают наподобие компьютера; и если уж пользоваться таким сравнением, то

наш мозг — самый компактный, самый совершенный, самый эффективный и наилучшим образом самоконтролируемый компьютер, какой мы только знаем во Вселенной.

Мозг заключен в верхней части черепа. Он отчасти разделен посередине, а размером напоминает большой кокосовый орех. Спинной мозг имеет форму палки с набалдашником сверху. Мозг окружает этот набалдашник и связан с ним миллионами нервных волокон.

Часто задают вопрос, какая доля мозга в самом деле используется и без какой можно обойтись. Случаются повреждения мозга (до рождения, во время рождения или после рождения), позволяющие нам ответить на этот вопрос. При таком повреждении пораженная часть мозга со временем рассасывается, так что ее замещает водянистая жидкость. Примечательно, что в таких случаях очень значительная часть мозга может быть разрушена, а между тем человек и его друзья ничего не подозревают.

В мозгу одного человека было несколько крупных включений жидкости, так что от рождения у него было лишь около половины мозговой ткани. Это не помешало ему успешно закончить среднюю школу, и в то время, когда он обратился к врачу, он благополучно исполнял обязанности автомеханика. Единственной причиной, побудившей его обратиться за медицинской помощью, были внезапно начавшиеся эпилептические судороги. До этого ни сам он, ни члены его семьи не подозревали какого-нибудь недостатка. Нечто необычайное обнаружилось лишь тогда, когда он посетил специалиста. Найдя небольшие неправильности в зрении и в развитии мышц, не мешавшие пациенту в его работе и поэтому им не замеченные, невропатолог предпринял специальное рентгеновское обследование, обнаружившее дыры в мозгу больного.

Некоторые части мозга имеют специальное назначение, другие же могут постепенно заменять друг друга. Если рассасывается одна из специальных частей, то индивид неспособен выполнять какую-либо из функций, связанных с этой частью. Если исчезает половина задней доли, то индивид не видит половины находящегося перед ним и оказывается односторонне слепым (это не значит, что он слеп, например, на правый глаз: слепа правая половина обоих глаз). Если рассасываются обе стороны задней доли, то он почти полностью слеп. В некоторых случаях, однако, даже обязанности этих специальных частей могут перейти к другим его отделам. Апоплексический удар вызывается разрушением части мозга, управляющей определенными мышцами. Если эта часть разрушена, соответствующие мышцы становятся жесткими и не поддаются управлению. Однако после длительных упражнений другие части мозга в ряде случаев приучаются управлять этими мышцами, и некоторые из пораженных ударом вновь приобретают власть над своим телом. У механика, о котором была речь выше, разрушенные части мозга большей частью не имели специальных функций, и благодаря этому он мог вести обычный образ жизни.



Причина, по которой можно обойтись без столь значительной части мозговой ткани, состоит в том, что мозг обычно действует как одно целое. В этом отношении, как и во многом другом, он работает совершенно иначе, чем телефонный коммутатор или компьютер. Если, например, разрушить некоторые из телефонных

коммутаторов Франции, то телефонное обслуживание в этой стране уменьшится. Точно так же, если вывести из строя какой-нибудь из «барабанов памяти» машины, переводящей с французского, то соответственно уменьшится ее способность переводить. Но если человек выучил французский язык, то это его знание нельзя частично уничтожить, уничтожив какую-либо специальную часть его мозга, потому что он знает французский всем мозгом в целом, а не какой-нибудь его частью. Нет никакой « шишки языковых способностей »¹. Можно почти с уверенностью сказать, что отсутствие некоторых частей мозга не более отражается на знаниях, мышлении и других проявлениях психической жизни, чем отсутствие ноги. И в самом деле, в жизни часто случается, что недостаток ноги вызывает больше симптомов со стороны психики, чем недостаток мозговой ткани.

Мозг следует рассматривать как часть единой энергетической системы, которой является человек. Если подойти к нему с этой точки зрения, то можно допустить, что функции мозга не ограничиваются деятельностью, аналогичной работе коммутатора или компьютера; можно предположить, что он является сверх того хранителем энергии. Имеются свидетельства, что мозг и в самом деле выполняет такую функцию. Вспомним, что кошка с удаленной верхней частью мозга, по-видимому, неспособна удержать какое-либо из своих чувств и приходит в ярость сразу же от самого незначительного раздражения. Она не способна, далее, хранить в памяти происшедшее, а также задерживать другие реакции, вроде движения ног, подвергнутых стимуляции. У человека с целым мозгом способность сохранять психическую энергию развита очень высоко. Нормальные взрослые способны сдерживать свои чувства в ожидании более удобного момента для их выражения, вместо того, чтобы часто приходиться в необузданную ярость; они способны удерживать свои восприятия и впоследствии вспоминать их; они способны сдерживать желание двигать ногами в ответ на стимулы, как это происходит в кресле у зубного врача. Поведение таких людей приводит к выводу, что их способность сдерживать чувства и импульсы уменьшается по сравнению с прежней, когда мозг их составлял одно целое. Человек, перенесший такую операцию, действует импульсивнее и часто проявляет свои чувства скорее, чем до операции.

Если предположить, что мозг служит хранилищем энергии, то удастся объяснить много явлений, с других позиций представляющихся загадочными. С этой точки зрения, мозг есть орган ожидания.

Одна из самых важных вещей в семейной и общественной жизни и вообще в отношениях между людьми — это способность сдерживать свою энергию, не впадая в отчаяние, когда рассудок индивида подсказывает ему, что действие разумно отложить. Если наше предположение правильно, то именно мозг хранит вплоть до надлежащего момента энергию, высвобождаемую железами и другими источниками; таким образом, мозг играет свою роль в предотвращении глупостей, которые люди могли бы совершать просто под действием накопившегося напряжения. Можно даже представить себе, что мозг в повседневной жизни заряжается и разряжается наподобие живой батареи, как это видно в «Истории о десятидолларовой затрещине».

Мидас Кинг¹, владелец Олимпийского консервного завода, был толстым, беспокойным, несколько раздражительным висцеротоником. В то лето дела на заводе шли вкривь и вкось. Все работали на пределе выносливости, персонал часто менялся, то и дело случались ошибки, временами даже серьезные. Каждый день был для мистера Кинга непрерывным рядом огорчений, но он все время пытался дер-

1 Кажущимся исключением из этого правила является сложное заболевание, именуемое «афазией», на котором мы здесь не будем останавливаться.

жать себя в руках. И вот он обратился к доктору Трису за психиатрическим лечением по поводу повысившегося кровяного давления.

Миссис Кинг, сопровождавшая мужа, рассказала врачу о происшествии, случившемся накануне вечером. Вернувшись домой из конторы, мистер Кинг вел себя довольно спокойно до тех пор, пока их трехлетний малыш чем-то не провинился; и тогда мистер Кинг со страшной силой треснул его по голове. Мистер Кинг полагал, что поступил справедливо, но жена сказала ему, что он зашел слишком уж далеко, взяла мальчика на руки и успокоила его. Гнев мистера Кинга был вызван тем, что сын его разорвал в клочья бумажный доллар. Теперь мистер Кинг раскаивался в своем поступке.

«Кажется, я понимаю, что произошло, — сказал доктор Трис. — Мальчик порвал бумажку в один доллар, но вместо того, чтобы наказать его на доллар, Вы дали ему десятидолларовую затрещину, не правда ли?»

Мистер Кинг и его супруга нашли это описание правильным.

«Вопрос состоит в том, — сказал далее врач, — откуда взялось остальное раздражение, стоимостью в девять долларов?»

«Ну конечно, он принес его, бедняжка, из своей конторы», — ответила миссис Кинг. «Эмоции накопились у него в конторе, а разрядились дома, — сказал врач. — Это продолжается несколько лет, и теперь, после спокойного уикенда, его давление снижается уже не так легко, как прежде. Значит, надо подумать, как уменьшить его раздражительность® течение дня». Между тем он размышлял: «Что-то здесь не в порядке. Она его называет «бедняжкой» даже после того, как он ударил мальчика по голове. Первое, чем я должен заняться, — это не дать ему бить мальчика по голове. Вот так спокойный уикенд!»

Заметим попутно, что ребенок точно так же, как преступник, знает по опыту, на какое наказание он должен рассчитывать за каждое определенное злодеяние. В этих пределах он обычно принимает наказание, не затаивая злобы. Но если его наказывают на десять долларов за однодолларовое преступление, то у него остается чувство обиды ценой в девять долларов, потому что при всей его неопытности он как-то догадывается, что его делают козлом отпущения за чужие грехи, и обижается на такую несправедливость.

На этом примере мы видим, какое огромное значение имеет хранение энергии и способ ее выдачи для правильной работы организма и для отношений с другими людьми на службе и дома. В памяти хранятся не только чувства, но также знания и опыт. Умственно отсталые люди менее способны к такому виду хранения, им трудно запомнить некоторые вещи. Есть, таким образом, два вида хране-

ния. Способность человека хранить знания непосредственно никак не связана с его способностью хранить чувства. Из-за этой причины некоторые «способные» люди плохо ведут себя по отношению к другим, и это отчасти объясняет, почему медленно соображающие люди могут ладить с другими людьми. Мы восхищаемся человеком за его способности, но любим его за свойственный ему способ проявлять свои чувства. Тот, кто хочет развить свою личность, должен, следовательно, решить, желает ли он развить одну из ее сторон, или же обе вместе. Если он развивает лишь способность сохранять в памяти образы, то он будет, возможно, вызывать восхищение, но не обязательно будет нравиться. Если же он хочет не только восхищения, но и привязанности, то ему полезно развить в себе способность хранить свои чувства и выражать их в приемлемой форме.

То и другое относится к психике, телесным же органом, непосредственно исполняющим эти функции, следует считать мозг. Мозг — это орган обучения и ожидания, сохраняющий в памяти образы и чувства, в то же время это центральный орган, устанавливающий связь между нашими представлениями, а также между внешними событиями и нашими реакциями на эти события.

Люди действуют и чувствуют не в соответствии с действительными фактами, а в соответствии со своими представлениями об этих фактах. У каждого есть свой определенный образ мира и окружающих людей, и человек ведет себя так, как будто истиной являются эти образы, а не представляемые ими объекты.

Некоторые образы почти у всех нормальных индивидов складываются по одному шаблону. Человек представляет себе Мать добродетельной и ласковой, Отца — суровым, но справедливым, собственное тело — крепким и неповрежденным. Если есть основания думать иначе, то сама мысль об этом человеку глубоко ненавистна. Он предпочитает чувствовать по-прежнему, в соответствии с этими универсальными образными шаблонами и независимо от их отношения к действительности. Если же ему приходится изменить эти образы, человек становится мрачным и раздражительным, а иногда психически больным.

Очень трудно, например, изменить образ собственного тела. Человек, потерявший ногу, не может успокоиться, прежде чем не пройдет через период мрачности или скорби, в течение которого образ его тела приходит в соответствие с новым положением вещей. Но даже после этого он сохраняет в глубине своей психики прежнее представление о самом себе. Через много лет после потери ноги он иногда видит себя во сне таким, как раньше, и даже временами оступается, забыв о своем недостатке. В таких случаях процесс скорби, очевидно, не вполне достигает своей цели.



Так же трудно изменить образы родителей. Во сне иногда видят слабого отца сильным, пьяницу-мать — безупречной, а умерших — живыми. Изменить образ нелегко, и мучительность этого процесса является одной из причин, по которой его всячески избегают. Когда умирает любимый человек, требуется значительное усилие, чтобы приспособить свой образ мира к изменившейся ситуации. Это усилие, именуемое скорбью, весьма изнурительно, оно приводит к усталости и потере веса. Люди в состоянии скорби нередко встают по утрам более усталыми, чем ложатся

вечером, и чувствуют себя, как будто проделали за ночь тяжелый труд. Они и вправду проделывают за ночь тяжкий труд, меняя свои психические образы.

Другие образы принадлежат лишь отдельным индивидам в связи с особыми обстоятельствами и так же трудно поддаются изменению. «Призрак в спальне» — психический образ первой жены — может испортить мужчине отношения со второй женой. «Мать, открывающая дверь», — психический образ подслушивающей матери — может сковать эмоциональную свободу женщины даже вдали от родительского дома. Она всегда чувствует себя так, как будто ее за все порицает отсутствующая или умершая мать; образ матери она всегда носит в голове, и в этом смысле мать в самом деле подслушивает.

Другой тип индивидуального образа, способный удержаться и воздействовать на поведение после изменения вызвавшей его действительности, обнаруживается в истории Нана Кертсан¹. До трагической смерти ее отца Нана была довольно толстой. Так как у нее не было матери, а отец был пьяницей, она изголодалась по ласке и готова была на все, чтобы ее найти. В результате она приобрела дурную репутацию, что приводило ее в отчаяние: но стремление к мужскому обществу стало у нее непреодолимым, а непривлекательная внешность вынуждала ее идти на крайности.

После смерти отца она сильно похудела, и ее подлинные формы вышли из жировой оболочки, как стройная, изящная фигура возникает из глыбы камня. Два ее старых приятеля, сын банкира Ролф Метис и кассир банка Джозайя Толли, были настолько ослеплены ее новоявленной красотой, что подумывали уже на ней жениться вопреки ее репутации.

К несчастью, Нана не сумела изменить сложившийся у нее собственный образ. Вопреки тому, что она видела в зеркале и что говорили ей друзья, она продолжала представлять себя физически непривлекательной девушкой, вынужденной идти на крайности в погоне за мужской лаской. Она не меняла прежнего поведения. Ролф и Джозайя под давлением родителей отказались на ней жениться, и Нана потеряла шансы на приличный брак.

История Нана, продолжавшей считать себя «неуклюжей дриадой», прямо противоположна историям многих женщин преклонного и среднего возраста, все еще видящих себя «чарующими сильфидами» поры своей юности и ведущих себя в соответствии с этими образами иногда с плачевными результатами, а при случае — с захватывающим успехом.

Психические образы, управляющие нашим поведением, нагружены эмоциями. Когда мы говорим, что кого-нибудь любим, это значит, что образ человека в нашей психике нагружен конструктивными, нежными и благожелательными чувствами. Если же мы говорим, что кого-нибудь ненавидим, это значит, что образ этого человека нагружен деструктивными, яростными и неблагоприятными чувствами. Подлинная сущность человека или то, чем он представляется другим, оказывает на его образ разве лишь косвенное влияние. Когда вы полагаете, что разлюбили Пангину и полюбили Гала-

тею, это значит, что вы разлюбили ваш образ Пангины и полюбили ваш образ Галатеи. Галатея всего лишь облегчает вам построение своего образа, достойного любви. И если вы как раз в это время особенно расположены влюбиться, то Вы помогаете ей в этом, выбирая и подчеркивая в ее образе все достойное любви, отрицая и пренебрегая при этом нежелательными качествами. Таким образом, после разрыва с первой любовью легче влюбиться «рикошетом», чем в первый раз; когда образ первой любви разрушается, в психике человека остается пустота и в то же время большой заряд эмоций, стремящихся к немедленной компенсации. Гонимый страхом пустоты, человек идеализирует образ первой попавшейся женщины, чтобы поскорее заполнить ею освободившееся место.

Хотя мы привязываемся к нашим образам и неохотно меняем их, через некоторое время у нас возникает тенденция придавать им более идеальный вид, чем они имели в исчезнувшей действительности. Старики представляют себе сомнительное прошлое как «добрые старые времена»; люди тоскуют по далекому дому, но часто разочаровываются в нем, вернувшись. Обычно мы рады увидеть вновь как старых друзей, так и врагов; после долгого забвения в их образах смягчается плохое и укрепляется хорошее.

Тенденция идеализировать со временем людей и обстоятельства, от которых мы удалены, ясно видна на примере Гектора Мидса и его семьи. Гектор был единственным ребенком Арчи Мидса, владельца Олимпийского гаража. Не по своей воле он оказался на службе Правительства Соединенных Штатов и после пары лет в Европе был направлен в небольшую азиатскую страну. Год спустя он вернулся домой беспокойным и раздражительным, ничто его не удовлетворяло. Он все время ворчал и выглядел так странно, что мать его, довольно нервная женщина, сбилась с ног, не зная, как ему угодить. Месяца полтора он слонялся без толку вокруг дома, слушал радио и потягивал вино. Затем принялся за работу в гараже отца, но скоро бросил ее, потому что не мог поладить с клиентами и с Филли Поренца, механиком с дырявыми мозгами. До отъезда они были добрыми друзьями, но теперь Гектор жаловался, что Филли лопух и не понимает, в чем смак жизни. Гектор рассорился также со своей прежней подругой Энн Кейо, дочерью начальника полиции, и стал частенько навещать на Фоумборн-стрит, где можно было встретить Нана Кертсан. Он пробовал работать в отеле «Олимпия», в галантерейном магазине Мактевиша и на оптовом мясном рынке, но лишь через шесть месяцев окончательно устроился на Лесопильный завод Кинга. Он был всегда недоволен хозяином и условиями работы. И он вовсе не был похож на покладистого парня, каким уехал из Олимпии два с лишним года назад.

189

А случилось с ним вот что: когда Гектор и его близкие расстались при его отъезде, он сохранил их образ, а они — его образ. Оказавшись далеко от дома одиноким, Гектор часто вспоминал свою семью, Энн, Филли, отцовский гараж и разные места вокруг Олимпии. Он вспоминал и хорошее, и плохое. Так как жизнь его становилась тяжелее и он чувствовал себя все более одиноко и неуютно вдали от родительского дома, Олимпия и ее обитатели казались ему все более привлекательными. На последнем месте службы ему было уже настолько плохо, что все дурное, касающееся

185

Олимпии, постепенно исчезло из его памяти. Родные места, как он их теперь представлял себе, казались ему все более чудесными. Эти чувства выражались в его письмах.

Такие же перемены произошли и с его близкими. Всем им не доставало Гектора, и часто они вспоминали, каким милым и душевным парнем он был. Постепенно забылось все дурное, его легкомыслие, неопрятность и небрежность в работе. Их трогали его письма, и с течением времени чувства их становились все нежнее.

Ко времени возвращения у Гектора сложилось весьма преувеличенное представление о чудесной Олимпии, Олимпия же имела преувеличенный образ чудесного Гектора. Образы эти в обоих случаях основывались на положении вещей перед отъездом Гектора с прибавлением значительной доли фантазии.

Между тем подлинный Гектор и подлинная Олимпия за это время менялись. Гектор повидал много разных вещей в маленькой стране, где он служил; он перестал уже быть докучливым, но милым мальчишкой, любившим причинять хлопоты женщинам. Он стал рассудительным и привык полагаться на себя, стал мужчиной среди мужчин. Изменилась и Олимпия. Она уже не была растущей деревней, а стала городом, не хуже прочих городов. Выросла его подруга Энн, она многому выучилась, но осталась по-прежнему доброй и красивой; родители же слегка постарели и немножко больше упрямилась по мелочам. Филли Поренца выглядел как-то кисло после того, как у него начались судороги.

Когда Гектор вернулся, встреча с земляками была для него таким же потрясением, как и для них. Обе стороны ожидали перемен, но сложившиеся у них образы менялись вовсе не в том направлении, в котором менялась действительность, а скорее уж в обратном. Их новые образы оказались столь далекими от новой действительности, что при всем желании они не могли привыкнуть друг к другу около полутора месяцев.

Многим людям требуется около полутора месяцев, чтобы приспособить психический образ к новой действительности. Переехав на новое место, человек лишь через полтора месяца чувствует себя по-настоящему дома. К этому времени его образ дома успевает измениться и стать похожим на действительность нового жилища. Примерно за шесть месяцев человек осваивается с новым образом настолько, что уже не испытывает беспокойства от перемены места.

Хотя человек со временем может сам менять свои образы, ему не нравится, когда другие пытаются изменить их прежде, чем он к этому готов. Поэтому люди кричат и сердятся во время спора. Чем сильнее доводы оппонентов, тем больше человек опасается за свои излюбленные образы и тем громче кричит, чтобы их защитить и чем больше злят его оппоненты, тем они становятся несноснее. Нам свойственна понятная, хоть и неразумная тенденция не выносить людей, «разбивающих» нас в споре, говорящих нам, что наши любимые не совсем таковы, как мы их себе выдумали, или пытающихся нам внушить симпатию к лицам, образы которых нам ненавистны. В старину нередко случалось, что завоеватели казнили гонцов, приносивших дурные вести. Гонец без всякой вины со своей стороны нарушал сложившийся у повелителя собственный образ, образ завоевателя мира, и должен был нести по-

следствия вызванного этим гнева. Разве образ повелителя не стоит человеческой жизни? В наши дни топор разит не столь жестоко, и казнь может быть отсрочена, но рано или поздно она должна свершиться. Поэтому рекомендуется действовать как можно тактичнее, если вам предстоит приятная или неприятная задача поставить начальника, друга, мужа или жену перед лицом того факта, что их образы не соответствуют действительности, или, иначе говоря, что их суждения ошибочны.

Так называемая «адаптация» зависит от способности изменять свои образы, приспособлявая их к новой действительности. Как правило, люди способны менять одни образы, но не способны изменить другие. Верующий может быть готов и способен адаптироваться к любому изменению, кроме изменения религиозных взглядов. Исправный торговый агент может быть способен в несколько минут изменить свой образ деловой ситуации на основе информации, доставленной с рынка: но он может оказаться не в состоянии изменить свое представление о воспитании детей на основе информации, которую ему приносят из детского сада. Неудачливый делец не умеет изменять свой образ деловой ситуации так же быстро, как меняется рынок; но он может быть способен время от времени менять образ своей жены по мере того, как она в самом деле меняется, и это делает его брак неизменно счастливым. Отсюда можно заключить, что для успеха в любом деле гибкость нередко важнее умственных способностей.

Материал, из которого делаются образы, может быть более или менее гибким. У некоторых людей образы хрупки; до некоторого момента они неизбежно противостоят всем ударам действительности, а затем внезапно ломаются, причиняя субъекту сильное беспокойство. У других же образы как будто сделаны из воска, плавящегося от энергичного красноречия продавца или критика. Таких людей называют внушаемыми.

Как у людей проявляются особенности их психических образов и какими приемами они пытаются привести эти образы в соответствие с действительностью, яснее всего видно в делах любви. У некоторых мужчин, например, складывается столь жесткий образ идеальной женщины, на которой им предстоит жениться, что они не идут ни на какие компромиссы. Личность, вполне подходящая к их воображаемому шаблону, никогда им не встречается; такие люди либо вовсе не женятся, либо женятся снова и снова, надеясь найти в конце концов столь легкоплавкую женщину, чтобы она влилась в давно заготовленную форму. (Это, между прочим, превосходный пример того, как одна и та же в своей основе психологическая особенность может привести разных людей к прямо противоположному поведению; по убеждению психиатров — это одна из причин, по которым непосвященному так трудно в чем-нибудь разобраться.)

СТ51)

Удачливый человек — это человек, образы которого ближе всего к действительности, поскольку в этом случае действия приводят к задуманным результатам. Неудачником же становится человек, образы которого не соответствуют действительности, о чем бы ни шла речь: о браке, политической деятельности, деловой жизни или лошадиных скачках. Немногие счастливицы достигают успеха, попросту описывая свои психические образы,

если они соответствуют образам, которые желали бы иметь многие другие. Таковы поэты, художники и писатели, способные преуспеть и с образами, весьма далекими от действительности. Образы хирурга, напротив, должны совершенно точно отвечать действительности. Хирург, у которого психический образ аппендикса в чем-нибудь расходится с действительностью, плохо подходит для своего ремесла. Вся подготовка хирурга или инженера состоит в скрупулезном формировании у них образов, соответствующих действительности. Ученый — это профессиональный уточнитель образов. Человек же, покупающий лотерейные билеты, служит примером того, как люди жаждут сделать мир похожим на свои образы, затратив на это как можно меньше усилий.

Понятие образов полезно не только в изучении характеров, но и для понимания психических болезней. Например, больного так называемым истерическим параличом можно представить себе как человека с искаженным образом собственного тела. Он парализован, потому что у него глубоко укоренился образ самого себя как паралитика. Он парализован «психически», и, поскольку мозг управляет телом, его мозг вынуждает тело по возможности соответствовать этому образу. Чтобы излечить истерический паралич, психиатр предлагает пациенту некий другой образ, на который должна быть перенесена эмоциональная нагрузка. Когда пациент переносит эмоциональную нагрузку с ложного образа своего тела на новый образ, сформированный с помощью психиатра, паралич исчезает. Но, поскольку этот процесс не вполне контролируется сознанием пациента, его нельзя осуществить обычными методами.

Это видно в случае Хораса Фолка, которым мы еще займемся подробнее в одной из следующих глав. Страх перед отцом и другие сильные переживания изменили у Хораса его собственный образ так, что он представлял себе свой голос парализованным: вследствие этого он и в самом деле мог говорить только шепотом. Доктор Трис, психиатр, тщательным лечением сумел ослабить скрутившее Хораса эмоциональное напряжение, заставив мальчика плакать; а затем с помощью внушения он помог ему сформировать вновь нормальный образ своего тела. В течение этого процесса у Хораса образовался сильно нагруженный эмоциями образ доктора, который вобрал в себя некоторую долю его ненормально высокого напряжения и способствовал облегчению давления, искажавшего его собственный образ. А поскольку давление уменьшилось, образ тела Хораса как бы под действием «естественной упругости» вернулся к нормальному состоянию, и мальчик смог говорить обычным голосом. Все это не могло быть выполнено сознательной волей Хораса. Даже простейшая часть процедуры — плач — не поддавался его сознательному контролю. Ведь и талантливой актрисе очень трудно заставить себя проливать настоящие слезы.



Великий человек — это человек, который либо умеет понять, каков на самом деле окружающий его мир, либо пытается изменить этот мир по сложившемуся у него образу. Деятельность Эйнштейна заставила почти всех физиков и математиков изменить свой образ мира в соответствии с открытой им «действительностью». Шекспир помогает людям составить более отчетливый образ мира, такой, каков он на самом деле. Мессии всевоз-

можных религий были хорошими людьми, желавшими привести мир в соответствие со своим образом мира, каким он должен быть.

Некоторые плохие люди пытались изменить мир силой, чтобы сделать его похожим на желательный для них образ мира. Гитлер составил себе образ мира как места, где он пользовался бы верховной властью, и применял силу, пытаясь привести мир в соответствие с этим образом.

При психической болезни, называемой шизофренией, пациент воображает, что мир уже соответствует имеющемуся у него образу, и не затрудняет себя проверкой. В отличие от агрессивного реформатора или завоевателя, он не способен или не желает браться за дело, чтобы превратить «я хочу» в «так оно есть». В некоторых случаях он выступает вначале в качестве реформатора, но, обнаружив, что требуемое изменение слишком трудно осуществить в действительности, он производит его в своем уме и этим довольствуется.

Одна из самых важных вещей в жизни — понимать действительность и все время изменять наши образы в соответствии с нею, потому что именно эти образы определяют наши поступки и чувства, и чем они точнее, тем легче нам достигнуть счастья и быть счастливыми в этом вечно меняющемся мире, где наше счастье в огромной степени зависит от других.

Психические образы, о которых идет речь, не могут быть показаны на экране; мы не способны даже отчетливо уяснить их себе. Но это вовсе не значит, что их существование сомнительно. Никто никогда не видел атома или электричества, но это не вызывает у нас сомнения в существовании сил природы, без которых невозможно понять физический мир. Природа ведет себя так, как если бы существовало то, что мы называем атомом или электричеством, и мы предполагаем, что эти объекты в самом деле существуют. Подобно этому, люди ведут себя так, как если бы существовали психические образы, о которых мы говорили. Каждый знает или может без труда убедиться, что у него в голове имеются образы такого рода, но невозможно удостовериться, что они есть в головах других. Тем не менее мы будем в дальнейшем говорить о динамических образах в нашей психике, считая их столь же реальными, как электрон и гравитация.

Динамический образ состоит из двух составляющих: представления и эмоциональной нагрузки. Нагрузка может быть положительной или отрицательной, это может быть любовь, ненависть, а часто и то, и другое вместе. Представление дает образу форму, а нагрузка — энергию.



Надо отчетливо понять, что имеется в виду, когда говорится о представлении, форме или идее. Форма в применении к динамическим образам психики включает в себя не только структуру, но и функцию, так что форма в нашей психике означает больше, чем физическая форма. Каждому известна физическая форма самолета. Однако психическая форма, представление или идея самолета включает в себе не только его вид, но и некоторое представление о способе его действия и назначении. Поэтому легко видеть, что для образования ясных представлений нужны не только глаза, но и умственные способности, и что при прочих равных условиях представления человека об окружающем мире будут тем полнее и правильнее, чем сильнее его интеллект. Далее, правильность его

представлений не имеет ничего общего с его *чувствами* по отношению к самолетам. Некоторые люди превосходно разбираются в самолетах, но не любят и боятся их, другие же любят их, не имея понятия, отчего они летают. Представление о самолете может быть, следовательно, образом с «положительной» или «отрицательной» нагрузкой, независимо от того, является ли форма этого образа простой или сложной, правильной или неправильной.

Различие между чувствами и представлениями часто наблюдается в человеческих отношениях. Часто человек хорошо помнит свои эмоции по отношению к некоторой личности, но не в состоянии припомнить ее имя; или же помнит имя, но не может восстановить связанные с этим именем эмоции. Однажды мистер и миссис Кинг задумали устроить прием, и миссис Кинг спросила: «Надо ли пригласить мистера Кастора, того интересного наездника с Гавайских островов?»

«Я хорошо помню эту фамилию, — ответил мистер Кинг. — Это рослый парень, а на руке у него татуированы сердце и цветы, но никак не могу припомнить, какие у меня к нему чувства, нравится он мне или нет».

Ясно, что в этом случае у мистера Кинга было отчетливое представление о мистере Касторе, он хорошо помнил его вид. Образ был правильно построен, но он не мог связать с ним эмоциональную нагрузку, то есть не помнил своих чувств к этому образу. Затем миссис Кинг предложила: «Не пригласить ли нам этого чудесного парня, ну, как там его зовут, которого так ненавидит эта мерзкая миссис Метис?» В этом случае она мало что помнила о виде мистера «Как его там зовут», но помнила сильную и приятную эмоциональную нагрузку, связанную с этим именем, преимущественно по той причине, что его ненавидела миссис Метис, ее враг.

Отсюда видно, что образ может расколоться; чувство и представление отделяются друг от друга, причем чувство остается сознательным, а представление становится подсознательным или наоборот. В подобных случаях отделившееся от представления чувство «витает» в сознании и может «найти себе опору», связавшись с другим представлением, чем-либо напоминающим прежнее. Это важно для объяснения обмолвок и других ошибок в нашей повседневной жизни. Если же «витает» представление, то оно опирается на другой образ, нагруженный аналогичным чувством.

Разные люди наделены различной способностью хранить эмоции и представления. Ум, неспособный сохранять четко оформленные идеи, тем самым не способен к успешному обучению. Люди с такими недостатками называются умственно отсталыми. (Прежде их было принято называть «психически дефектными».) Они могут понять окружающее лишь после длительных повторных усилий образовать о нем четкие представления. Вынужденные выражать свои чувства общепринятым способом и не имея достаточно ясных образов, они совершают ошибки и попадают в трудные положения.



Иногда дело обстоит иначе. Случается, что психика, некогда способная понимать окружающее и образовывать правильные представления, запутывается и начинает производить искаженные чувства и представления. Например, специалист по авиации начинает чувствовать, будто самолеты питают к нему личную вражду и преследуют его, пытаясь причинить ему вред.

С этим искаженным психическим образом самолетов он становится непонятным для окружающих и неспособным к обычной жизни. Ряд таких отклонений от нормы наблюдается у шизофреников, о которых была уже речь выше; здоровому человеку трудно понять их поведение, поскольку оно соответствует не правильно построенным, а искаженным и ненормально нагруженным образам.

Теперь ясно, почему «психические срывы» непосредственно не связаны с интеллектом, так что люди с психическими срывами нередко способны удерживать в памяти и решать те или иные вопросы не хуже, а иногда и лучше среднего человека. Психический срыв есть не что иное, как нарушение сложившегося распределения эмоциональной нагрузки, связанной с образами собственного тела человека, его мыслей, окружающих людей и предметов; это нарушение приводит к искажению некоторых образов. Между тем умственная отсталость — это пониженная способность к построению или хранению форм и представлений. Психические болезни касаются эмоций, а умственная отсталость относится к пониманию. Конечно, в некоторых случаях человек страдает одновременно и психическим срывом, и умственной отсталостью; но это лишь злополучное совпадение, потому что одно с другим не связано.

Человек был бы устроен куда проще, если бы он всего лишь автоматически обучался на опыте и строил образы в соответствии с тем, что с ним в действительности происходило. Тогда человек напоминал бы счетную машину, делающую совершенно точные и однозначные вычисления по мере поступления на ее клавиши данных из внешнего мира, или кусок глины, сохраняющий верный и неизменный отпечаток любого коснувшегося предмета. Мы не похожи, однако, на эти бессмысленные объекты, потому что наше внутреннее настроение придает всему происходящему с нами каждый раз новое и индивидуальное значение; так что одно и то же событие каждый переживает по-своему и составляет взгляд на происшедшее в зависимости от своего эмоционального настроения. Если бы счетной машине вдруг не понравилась цифра 9 в каком-нибудь столбце чисел, она все равно не смогла бы заменить ее на 6 ради одной только красоты; человек же на такие вещи способен. Если бы глина почувствовала, что отпечаток слишком уж резок, она не смогла бы закруглить его углы; человек же закругляет углы своего опыта как ему удобнее.

195

Внутренние силы, меняющие личный способ восприятия опыта, — это силы любви и ненависти в различных видах, с которыми мы не раз еще встретимся в дальнейшем. Под действием этих чувств все образы человека переплавляются, теряя свое сходство с оригиналом, и, поскольку человек действует в соответствии с этими образами, любовь и ненависть влияют или могут влиять на каждый его поступок. Кроме того, в формировании личных образов участвуют также три представления или верования, глубоко укоренившиеся в подсознательной психике каждого человека, которые лишь в редких случаях могут быть полностью устранены. Это вера в свое бессмертие, в неотразимость своего очарования и во всемогущество своих мыслей и чувств. Этим представлениям противостоят их сознательные дополнения, развивающиеся впоследствии, — вечная угроза смерти, ощущение ущербности и ощущение бессилия перед миром и окружающими людьми.

Человеку может быть приятно думать, что он уже отрешился от какого-нибудь из этих представлений или избавился от всех сразу; но они остаются в глубине его психики и, вероятнее всего, могут повлиять на его поведение, когда он окажется в трудном положении или потеряет уверенность в себе. Легче всего наблюдается «всемогущество мысли», поскольку многие предрассудки основаны на представлении о всесиили мыслей и чувств. Это скрытое верование особенно обостряется при некоторых эмоциональных расстройствах.

Уэндел Мелигер¹ часто видел во сне, будто он убил брата своей матери. Узнав, что его дядя погиб в автомобильной катастрофе, мистер Мелигер начал страдать от сердцебиений и бессонницы. Он стал зачитываться книгами суеверного содержания и избегать различных вещей, от которых эти сочинения предостерегали. При виде полицейского его бросало в дрожь, и он едва не падал в обморок. Короче, он вел себя так, как будто и в самом деле убил своего дядю, и в конце концов вынужден был из-за этих страхов временно отказаться от адвокатской практики.

Хотя он в действительности не имел никакого отношения к смерти своего дяди, сознательно питая к нему лишь чувство привязанности, его подсознательный образ дяди был нагружен стремлением к убийству. Разумеется, он подсознательно переоценивал силу этих мыслей, поскольку после несчастья вел себя так, как будто прямо и злонамеренно вызвал смерть своего родственника. Его восприятие происшедшего было искажено, потому что в его подсознательной психике был искаженный образ дяди, и он подсознательно верил во всемогущество своих уничтожительных мыслей.

Вера человека в неотразимость его очарования яснее всего проявляется в сновидениях, в которых он без малейшего усилия завоевывает любовь самых желанных женщин и мужчин, нисколько не удивляясь такому радостному переживанию. То же выражается в поведении людей, которые почти неотразимы в реальной жизни: часто они больше заинтересованы в единственной личности, способной им сопротивляться, чем во всех остальных. Быть почти неотразимым — этого еще недостаточно. Каждый втайне стремится думать, что он совершенно неотразим; некоторые слишком легко отказываются от такого стремления, другие же не умеют отказаться от него, когда это следовало бы сделать.



Meleager— «Мелеагр».

Вера в бессмертие поддерживается большей частью религий, и, вопреки всем сознательным усилиям тех, кто ей противится, упорно держится в психике самых закоренелых атеистов. Вряд ли кто-нибудь может представить себе собственную смерть, не обнаружив себя присутствующим на похоронах. Если человек пытается избавиться от представления о похоронной процессии, вообразив разорвавшуюся в ней бомбу, то он может представить себе, что его разнесло а клочья; но затем он оказывается здесь же и наблюдает, как рассеивается дым от взрыва. Более того, нить бесконечности тянется не только в будущее, но и в прошлое. Для некоторых людей не существует ничего, предшествующего их рождению, другие воображают собственную сущность продолженной до начала времен. Трудно вообразить себе простым усилием воли, что ваши

собственные дети вдруг возникают из ничего. Это чувство находит выражение в прямых или завуалированных представлениях о перерождении, встречающихся в некоторых религиозных системах. Силы любви и ненависти вместе с этими тремя желаниями или верованиями и им противостоящими придают человеческой жизни ту окраску и индивидуальность, которая отличает нас от машины или комка глины. И эти же силы, выходя из-под контроля, причиняют нам неприятности. Все происходит чинно и благородно, пока они довольствуются тем, что раскрашивают наши образы перед глазами нашего разума: но если они закрашивают их до неузнаваемости и перехватывают власть у рассудка, то для восстановления равновесия приходится принимать меры.

Мы попытаемся уяснить себе, в какой степени наши чувства влияют на наше поведение, наш опыт и наши представления об окружающих людях и предметах, это поможет нам избежать неразумных поступков, чрезмерных огорчений и ошибок в суждениях. Психиатрический опыт подсказывает нам, что в сомнительных случаях предпочтительнее в конечном счете исходить в своих действиях, чувствах и мыслях не из ненависти, а из любви.

Мы можем теперь понять некоторые различия между людьми. Как мы видели, человеческое тело часто развивается неравномерно, у некоторых людей доминируют органы пищеварения, у других — мышцы и кости, у третьих — кожа и мозги. Если одна из этих систем разрастается непропорционально другим, то ей служит, по-видимому, большая часть мыслей, эмоций и поступков. Таким образом, возникают висцеротонический, соматотонический и церебротонический типы психики, каждый со своим способом реагировать. Эти способы можно кратко описать как наслаждение окружающим, овладение окружающим и бегство от окружающего. Итак, поведение человека по отношению к среде вначале зависит от его врожденного телосложения.

Железы человека в значительной мере влияют на силу его стремлений и количество энергии, которую он может затратить на их удовлетворение, а также на скорость потребления этой энергии. Есть и другой важный фактор, без сомнения находящийся под влиянием желез, но пока мало изученный — это настроение. Некоторые счастливы всегда веселы, а некоторые несчастливцы всегда унылы. Большинство людей колеблется между умеренным унынием и умеренной радостью. Конечно, настроение человека зависит от того, что с ним случается и каковы его обстоятельства, но к этому дело не сводится. Поразительно, как много бедствий может иногда вынести человек в хорошем настроении, не падая духом; столь же поразительно, как много приятных вещей может произойти с человеком в унылом настроении, не вызывая у него радости. Следующий очень важный фактор — самый ранний опыт человека, приобретаемый в колыбели в общении с матерью, а также с отцом. Наконец, люди различаются скоростью перехода от радости к унынию и наоборот.

люди



Можно предполагать, что способность человека хранить свои чувства, откладывая их удовлетворение до более подходящего времени, зависит от эффективности работы мозга. Некоторые осторожны, другие же импульсивны. Некоторые способны выдержать ожидание, другие не способны. Несмотря на то

что ожидание не всегда полезно, желательно обладать способностью выждать, когда это потребуется. Такую способность человек обычно может в себе развить.

Импульсивность бывает разного рода. Некоторые встречают любую ситуацию быстрой, импульсивной и правильной реакцией; другие же как-то обходятся, едва реагируя на целый ряд ситуаций, а затем внезапно и импульсивно высвобождают накопленную энергию. Импульсивность первого рода понятна и вызывает у людей симпатию; в таких случаях видно, почему человек бывает ласков или сердит, и от него не требуется объяснений. Напротив, импульсивность второго рода трудно понять; она вызывает чувство неловкости и ощущение, что человек, может быть, и вправе проявить нежность или обиду, но не в такой уж откровенной форме. Этот вид реакции возникает неожиданно, и, поскольку в этом случае используется не только энергия, высвобожденная данной ситуацией, но и сбереженная от других ситуаций, наблюдатель считает, что реакция зашла слишком далеко, и мысленно в ней сомневается.

Другой вопрос, о котором стоит подумать, — это отношение между воображением и действием. Некоторые люди слишком склонны грезить наяву. Поскольку им никак не удастся осуществить свои грезы, проникающие в их сознание, они проходят через жизнь неудовлетворенными. Представляя себе, что им хотелось бы сделать, они раздумывают о своих делах и кое-какие из своих планов приводят в исполнение. Другие же люди не имеют сознательных желаний, неосуществимых на практике, и потому не фантазируют о вещах, им недоступных.

Можно считать, что у людей первой группы слабый «барьер» между подсознательной и сознательной частями мозга и жесткий «барьер» между сознанием и намеренным действием; они легко грезят, но редко осуществляют свои мечты. У людей второй группы, напротив, сильный барьер между подсознательной и сознательной психикой, но гибкий барьер между сознанием и действием: они редко мечтают, но свободно действуют. Люди заторможенной группы обычно ограничиваются размышлениями о своих образах; люди второй, репрессивной группы, пытаются приспособить к своим образам внешний мир.



Рассмотрим теперь то, что обычно называют «интеллектом» и измеряют его соответствующими «тестами». Принято считать, что есть три вида «интеллекта», проявляющихся в способности к абстрактному мышлению, к технической деятельности и к обращению с людьми. Возможный для человека уровень интеллекта зависит от врожденной способности его ума формировать и удерживать правильные представления, связывая их между собой. Деятельный уровень интеллекта, который человек проявляет и использует, определяется этой его способностью минус воздействие эмоций, делающих его слепым перед лицом фактов и искажающих его образы. Можно, таким образом, рассчитывать, что приведя в порядок эмоциональную жизнь человека, мы даем возможность его интеллекту развиваться до высшего доступного ему уровня. Однажды некоторое число умственно отсталых детей соединили в виде опыта с приемными матерями-девушками из ближайшего дома молодых правонарушителей. Каждый из детей обрел, та-

ким образом, материнскую любовь и заботу, которой он был лишен в своей прежней жизни. Под этим эмоциональным воздействием у детей повысился уровень интеллекта. Вместе с тем повысился уровень интеллекта у «матерей», поскольку у них тоже заполнился пробел в эмоциональной жизни: у каждой теперь был ребенок, которого можно было любить. Возможность любить и быть любимым благотворно подействовала на самочувствие и интеллект обеих сторон, что понятно каждому, кто когда-нибудь любил.

Различия между людьми в способах функционирования их внутренней энергии зависят от ряда обстоятельств. До сих пор мы занимались главным образом факторами, на которые влияют уже врожденные качества, т. е. так называемыми «конституционными» факторами: физическим строением и соответствующей комбинацией типичных реакций; деятельностью различных желез; способностью хранить энергию и способом ее высвобождения; наконец, пластичностью образов и способностью строить и удерживать четкие представления, неслишком «искажаемые эмоциями». Таковы основные данные, с которыми людям приходится иметь дело в процессе формирования своей личности, когда они растут и развиваются в окружающей их среде.

Человек — это ярко окрашенная энергетическая система, полная динамических стремлений. Как и любая энергетическая система, он все время пытается прийти в состояние покоя. Он вынужден это делать. Для этого и служит энергия; ее таинственная функция — восстанавливать собственное равновесие.

Человек устроен таким образом, что при всяком внутреннем или внешнем происшествии рано или поздно должно произойти что-нибудь такое, что восстановит равновесие.

Вышедшая из равновесия энергия (напряжение) проявляется в человеке физически и психически. Психически напряжение проявляется в чувстве беспокойства и удрученности. Это чувство происходит из потребности каким-нибудь способом восстановить равновесие и снять напряжение. Такие потребности называются желаниями. Лишь живые существа могут желать, и все живое живет желанием. Некоторые из сложных человеческих желаний получили названия: половое стремление, честолюбие и стремление к одобрению. Есть много и других желаний — сознательных и бессознательных; некоторые из них имеют название, а другие нет. Одна из самых интересных задач современной психологии — распознавание желаний и изучение их взаимных связей.



Так, в исправном моторе напряжения не вызывают каких-либо осложнений и не ищут себе выхода; там все нарочно устроено так, чтобы в каждый данный момент напряжения могли действовать лишь в одном направлении. У человека же могут быть различные желания, толкающие его одновременно в разных направлениях, и это может причинять ему значительные неудобства. Простой пример — девушка, страдающая сыпью, на первом балу в своем колледже. У нее два одновременных желания: почесаться и не почесаться; и даже самая воспитанная молодая леди почувствует себя беспокойно, если у нее возникнет во время вальса конфликт между желанием соблудности хорошие манеры и желанием почесаться.

Проблема человека состоит в том, что ему приходится откладывать снятие некоторых напряжений, во избежание возникновения новых, еще более сложных, например, замешательства. С этим прямо связан тот факт, что некоторые люди страдают раскалывающими череп головными болями и жгучими болями в животе, другие же ничего подобного не испытывают. Как мы увидим дальше, необходимость задерживать снятие напряжений, присущая энергетической системе человека, — причина многих интересных вещей.

Итак, человек — это живая энергетическая система, напряжения которой вызывают желания, и задача человека — удовлетворять эти желания, не вступая в конфликт с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром.

В каждый момент, если не возникает каких-либо помех, человек склонен вести себя так, чтобы по возможности снять сильнейшее из своих напряжений, удовлетворив самое заветное из своих желаний. Каждое удовлетворенное желание приближает его к цели — к ощущению покоя и безопасности, или к свободе от беспокойства. Беспокойство — это признак напряжения; оно убывает, когда восстанавливается энергетическое равновесие. Никто никогда не достигает цели вполне, потому что все время возникают новые желания, и слишком много желаний жаждет удовлетворения в одно и то же время, так что удовлетворение какого-нибудь из них зачастую усиливает напряжение других. Мира нет и во сне; спящий издает громкий храп и всю ночь, через правильные промежутки времени, тяжело ворочается с боку на бок.

Жизнь раздражает нас на каждом шагу: мужчины закуривают сигару и обнаруживают, что это мерзость, а женщины не могут найти билет, засунув его в собственную сумку; и раздражающие пустяки, и более серьезные внутренние и внешние фрустрации¹, уже вовсе не располагающие к юмору, угрожающе подавляют способность человека удовлетворять свои желания и тем самым усиливают его напряжение и беспокойство. Важны не столько сами происшествия, сколько их влияние на возможность исполнения желаний. Одно и то же событие, случившееся одновременно с разными людьми, может обеспокоить одного из них и нисколько не тронуть другого — в зависимости от желательного для них будущего. Может показаться, что беспокойство вызвано самим событием, но на самом деле человек беспокоен потому, что это событие может изменить перспективы удовлетворения его желаний. Машина может спустить шину во вполне определенный момент на вполне определенном участке дороги; но у разных водителей возникает свой уровень беспокойства, всецело зависящий от их желаний в отношении более или менее близкого будущего: существенно, насколько водитель торопится, каково его финансовое положение, с кем он едет и тому подобное; а в иных случаях, например, беспокойство водителя зависит от состояния его мочевого пузыря. Какая-нибудь веселая компания школьников может и вовсе не огорчиться таким случаем, а воспринять его как развлечение. Человек, потерявший работу, может впасть в беспокойство, связанное, однако, не с его отношением к труду, а с угрозой некоторым его желаниям, например, желанию наполнять свой желудок, внушать уважение соседям или доставлять радость своим детям. Однако индивид без семейных забот, не настаивающий на регулярном питании и не стремящийся произвести впечатление на соседей сиянием своей новой машины, может ни разу не испытать беспокойства этого рода, вполне довольствуясь положением хиппи или философа, живущего в бочке. Беспокойство происходит от внутренних желаний, а не от внешних событий. Где нет желаний — нет и беспокойства. Труп спокойно исполняет свою роль перед любой пуб-

¹ От лат. *frustratio* — расстройство, крушение надежд (*прим, первв.*).

ликой.

Люди думают, будто они стремятся к безопасности; но в действительности они стремятся к *ощущению* безопасности, потому что истинной безопасности, разумеется, не существует. Ощущение безопасности усиливается, если человек располагает средствами снять напряжение и рассеять тревоги, удовлетворить свои желания; это помогает обеспечить равновесие в энергетической системе, которую представляет собой человек. Если принять во внимание, насколько противоречивы напряжения, связанные с нашими важнейшими желаниями, то нетрудно понять, что «поиск свободы от беспокойства» не всегда означает то же, что «поиск безопасной ситуации».

Ощущение опасности или безопасности более зависит от происходящего в нашей психике, нежели от происходящего во внешнем мире, как это видно на примере Лавинии Эрис. Во время учения в колледже Лавиния пристрастилась собирать для зоологического музея коллекцию насекомых и змей; некоторые из них были ядовиты. Вначале ей было страшно, когда приходилось приблизиться к гремучей змее, но потом ощущение новизны прошло, она научилась обращаться со змеями и чувствовала себя уверенно и безопасно. Через несколько лет, однако, у нее начались ночные кошмары, связанные с гремучими змеями, и на этот раз ощущение новизны никак не проходило: каждая ночь была столь же ужасна, как и предыдущая. Эти ночные кошмары, причиной которых были сильные противоречивые напряжения, продолжали наводить на нее страх: несмотря на отсутствие каких-либо внешних опасностей, она никак не могла почувствовать себя безопасно в своих снах. Между тем реальные змеи скоро перестали вызывать у нее ощущение опасности, хотя и оставались столь же опасными, как прежде. Беспокойство от противоречивых желаний, лежавшее в основе ее сновидений, было сильнее и упорнее, чем страх перед действительно опасными змеями.

Человек пытается достичь ощущения безопасности, отыскивая наиболее действенные способы удовлетворить свои желания; но, к несчастью, этому препятствуют другие желания и внешние силы. Страх перед внешними силами ослабевает, когда выясняется, что с ними можно справиться или что они не угрожают достижению желаемых целей; однако беспокойство, связанное с желанием, не исчезает до тех пор, пока не представляется возможным это напряжение снять.



Два самых мощных стремления человека — это стремление к созиданию и стремление к разрушению. Из стремления к созиданию возникают любовь, великодушие и щедрость, пылкое произведение потомства и радостное творчество. Напряжение, толкающее человека к этим конструктивным целям, мы

будем называть *либидо*^I — важнейшая его функция — обеспечить продолжение человеческого рода. Стремление к уничтожению приводит в действие вражду и ненависть, слепой гнев и жуткие наслаждения жестокостью и распадом живой плоти. Напряжение, дающее силу этим чувствам, мы будем называть *мортидо*^{II}. Наиболее концентрированно это напряжение выражается в борьбе за существование; при надлежащем применении оно помогает индивиду спастись от внутренних и внешних опасностей. На обычном языке либидо — это энергия воли к жизни, сохраняющей род; mortiдо — энергия воли к смерти, сохраняющей индивида, если объектом ее является подлинный враг.

Естественно, эти два стремления часто вступают в конфликт друг с другом, толкая человека к противоположным поступкам по отношению к людям и окружающей среде. С неприятными конфликтами этого рода справляются по-разному. Обычный способ разделяться с ними состоит в том, что одно из соперничающих желаний выталкивается из сознания, как будто его нет. В мирное время люди склонны утверждать, что mortiдо не существует вообще, а в военное время пытаются утверждать, что либидо не существует по отношению к врагу. Однако не замечаемое ими стремление вопреки их воле влияет на их поступки, так что в поведении большинства людей ни любовь, ни ненависть не проявляются в чистом виде. Слишком уж они любят, часто вопреки своей сознательной воле, кусать добрую руку, которая их кормит, и кормить ненавистный рот, который их кусает.

Другой способ справиться с конфликтом — это позволить тому и другому чувству попеременно одерживать верх, каждому в свою очередь. Человек, который попеременно любит и ненавидит, часто вызывает у наблюдателя не меньшее удивление, чем если бы он попеременно откусывал кусок мороженого и кусок сыра; трудно отделаться от впечатления, что оба вида пищи удовлетворяют, быть может, один и тот же голод.

Стремление к созиданию и к уничтожению, кульминацией которых является половое сношение и убийство, — это и есть тот первичный материал, с которым приходится работать человеку и цивилизации. Чтобы сохранить собственную жизнь, общество и человеческий род, люди вынуждены применять деструктивно направленную энергию, необходимую для достижения некоторых целей, например, для искоренения жестокости, убийств и болезней; конструктивно направленная энергия имеет целью духовный и материальный прогресс. Психическое развитие человека зависит от его способности направить эти внутренние силы к наиболее продуктивным целям.

Есть различие между желанием и попыткой его удовлетворить, между чувством любви или ненависти и его выражением. Силу, с которой индивид выражает свою любовь и ненависть к другим или к самому себе и с которой он пытается удовлетворить свое либидо и mortiдо, можно назвать агрессивностью. Человек с сильными чувствами может обманывать себя и других, выражая их слабо, и, напротив, человек со слабыми чувствами вызывает такое же заблуждение, выражая их открыто.

Наряду с агрессивностью выражения следует еще учитывать направление чувств любви и ненависти. Некоторые люди направляют свою любовь главным образом на других; некоторые — преимущественно на самих себя. Количество любви, принимающей то или иное направление, может со временем меняться. Точно так же человек может интенсивно ненавидеть кого-нибудь другого, и наиболее агрессивным проявлением этой ненависти является убийство. Он может интенсивно ненавидеть самого себя, и наиболее агрес-

IОт лат. *libido* — вождение, похоть.

IIНеологизм, от лат. *mors* — смерть.

сивно эта ненависть проявляется в самоубийстве. И убийство, и самоубийство одинаково выражают агрессивность: единственная разница, касающаяся психической энергии, состоит в ее направлении.

Большинство людей не доходит до таких крайностей. Либи́до и морти́до находятся под надежным контролем, маскируемые друг другом и, возможно, иными силами, так что многие проживают свою жизнь, не догадываясь, насколько мощны эти стремления и как сильно они влияют на мотивы и поступки человека. Между тем можно с уверенностью утверждать, что человеческое поведение в широких пределах определяется напряжениями либи́до и морти́до, нарушающими психическое равновесие человека и толкающими его к действиям, которые обещают это равновесие восстановить. Изыскивая возможности удовлетворить свои созидательные и уничтожительные стремления, человек уменьшает свое ощущение беспокойства и приближается к ощущению безопасности, которое и является его целью. Мы увидим в дальнейшем, как трудно человеку выразить свои стремления, сколько неудач вызывают неизбежные приспособления и компромиссы и что происходит, если с этими желаниями и напряжениями человек не может справиться.

Интенсивность либи́до и морти́до, по-видимому, в значительной мере зависит от химических веществ, находящихся в крови. Можно было бы предположить, что половые вещества, выделяемые яичниками и семенными железами, должны влиять на либи́до, а вещества «страха и гнева», производимые надпочечными железами, должны влиять на морти́до; однако до сих пор не доказано, что введение каких-либо известных нам химических веществ может заставить человека сильнее любить или ненавидеть. Гораздо более убедительны результаты, полученные на животных. У крыс инъекция «материнского» гормона гипофиза вызывает несомненное усиление любовного материнского поведения. И хотя в отношении человека ничего еще не доказано, при исследовании его стремлений не надо забывать о различных железах, которые могут иметь к ним отношение.



Многие сомневаются в происхождении деструктивных стремлений, но мало кто отрицает их существование. Они не всегда проявляются видимым образом, но это вовсе не значит, что их нет. Точно так же и стремление к производству потомства не всегда проявляется видимым образом, но никто не отрицает, что оно существует. Всякий, у кого есть в доме дети, должен признать, что они по временам проявляют разрушительные склонности и враждебность и с возрастом, как показывает опыт, не избавляются от таких склонностей, а приучаются выражать их более осторожно и утонченно, как и свою любовь. Деструктивные стремления проявляются

также в сновидениях. Сновидения человека — его собственные изделия, которым он сам придает любой желательный ему вид. Если люди часто видят во сне уничтожительные поступки, значит, нечто в человеке получает удовольствие от этих поступков. Психиатры спорят главным образом о том, являются ли деструктивные стремления врожденными или же они развиваются в результате подавления созидательных стремлений. Нам незачем входить здесь в эти споры, поскольку люди ведут себя таким образом, как если бы деструктивные склонности были у них всегда; для изучения дальнейшего поведения человека безразлично, складываются ли они в первые месяцы жизни или присутствуют уже в момент рождения.

Человеку свойственно производить события; какие события он производит, где и когда он их производит, в значительной степени зависит от двух его сильнейших стремлений: от агрессивности, с которой он их выражает, и от его способа разрешать возникающие конфликты.

Проблема человека та же, что у любой энергетической системы: найти путь наименьшего сопротивления для разрядки напряжения. Электрическая батарея, которая также является энергетической системой, находит путь наименьшего сопротивления в цепи почти мгновенно — в малую долю секунды. Другие энергетические системы, такие, как текущая река или ураган, находят путь наименьшего сопротивления в несколько часов. Человек — энергетическая система, нередко затрачивающая на это годы и способная откладывать разрядку на неопределенное время, поскольку человек способен хранить энергию.

Психические напряжения в человеке проявляются главным образом в виде либидо и мортидо, а эти две силы стремятся проявиться немедленно. Это значит, что человек имеет склонность взять то, что ему хочется, как только ему этого захочется, и сразу же уничтожить все, что становится ему поперек пути, мешает ему или раздражает его. Такой прямолинейный образ действий можно нередко наблюдать у младенца, еще не научившегося на горьком опыте сдерживать свои желания. Если, однако, таким образом пытается вести себя взрослый, то он наталкивается на помехи двоякого рода: со стороны других людей, также стремящихся к тому, чего они желают в данное время, и готовых устранить всех и все, мешающее им в этом, и со стороны природы, не всегда готовой предоставить желаемое в тот момент, когда это нужно человеку, и не готовой измениться, чтобы облегчить ему жизнь.



Природа и другие люди не только препятствуют человеку, мешая ему удовлетворить тут же на месте его желания, но также постоянно угрожают его жизни. Всевозможные энергетические системы вокруг него: бурные моря, ревущие столбы воздуха, именуемые ветром, потрясающие землю вулканы, готовые к прыжку звери и, наконец, другие человеческие существа — все они также ищут пути уменьшить свои напряжения, как только эти напряжения возникают. Мало того, что его раздражают все эти мешающие ему динамические предметы, — ему приходится еще следить, как бы не помешать самим этим предметам слишком уж сильно или неуместным способом. Проблема его, следовательно, состоит в том, чтобы найти наилучший способ обращения с другими энер-

гетическими системами, с целью удовлетворить свои желания возможно скорее и с наименьшей опасностью.

В некоторых частях света для этого применяется магия. За небольшое вознаграждение, например, за десяток собачьих зубов или оглушительную пластинку для проигрывателя, новогвинейский колдун готов навести порчу на соперника в любви, досаждающего его клиенту; он исполняет это, втыкая колючки в сделанное из травы изображение жертвы. Обитатели мест, посещаемых ураганами, полагают, что ветер любит сырое мясо; чтобы умиловить управляющего ветром бога и предотвратить подобные ужасы в будущем, ему приносят в жертву животных. В некоторых частях света люди представляют себе смерть чем-то вроде официанта, падкого на подачки, и улучшают свое самочувствие щедрой благотворительностью. В нашей стране в такие вещи, разумеется, не верят: здесь полагают, что наилучший метод — это изучить, как могут вести себя другие люди и природа в различных условиях и как добиваться от людей и природы желаемого результата с наилучшими шансами на успех. Итак, чем вернее мы судим об окружающем, тем вероятнее получим то, что хотим.

Очевидно, чтобы удовлетворить свои желания, не навлекая на себя неприятностей, человек должен научиться управлять своими либидо и мортидо; иначе говоря, он должен научиться ждать. Он должен также научиться правильно судить о своем окружении и умело обращаться с ним, чтобы уменьшить опасность поражения или гибели, когда придет, наконец, время действовать.

Это — проблема управления. Человек должен научиться управлять тремя группами сил: самим собою, другими людьми и природой. Это называется Принципом Реальности, потому что, чем более реалистичен человек — то есть, чем точнее наблюдает он эти три вида явлений, — тем скорее и полнее он сможет безопасно удовлетворить свои либидо и мортидо. Принцип Реальности требует, чтобы человек формировал четкие образы.

Как правило, люди имеют вполне удовлетворительные образы некоторых вещей из своего окружения. Хороший фермер разбирается в явлениях природы. Удачливый бизнесмен понимает, чего можно ожидать от людей в определенных обстоятельствах. Но лишь в редких случаях человек ясно представляет себе, что могут заставить его делать даже без его ведома собственные либидо и мортидо. Именно в этом отношении делаются крупнейшие и наиболее частые ошибки.

205

К счастью, мы имеем в себе нечто, позволяющее нам справляться с этой трехликой действительностью, которую приходится удерживать в столь чувствительном равновесии. Эта система называется Эго; как предполагается, она действует в соответствии с Принципом Реальности. Предполагается также, что она производит правильные наблюдения и составляет правильные суждения о внутренних напряжениях индивида и о напряжениях окружающих его энергетических систем; предполагается, далее, что она руководит индивидом в соответствии с этими данными, наилучшим образом способствуя его благу. С помощью этой системы индивид откладывает, когда это выгодно, удовлетворение своих желаний, пытаясь перестроить окружающий мир таким образом, чтобы эта цель оказалась достижимой впоследствии.

200

Чтобы выполнить свою задачу, Эго должно обладать некоторым мастерством в управлении психической энергией, а также некоторым мастерством в обращении с людьми и вещами. Таким образом, Эго — это дерган мастерства. Энергия для осуществления этой функции получается из части энергии либидо и мортидо, последовательно отщепляемой в раннем детстве, эта энергия становится независимой и даже во многих отношениях противопоставляет себя первичной энергии либидо и мортидо. По мере того, как личность знакомится с действительностью, энергия Эго служит для управления первичной энергией в соответствии с Принципом Реальности. Человек получает большое удовлетворение от владения собственным телом при плавании и нырянии, от владения резиновым шариком, бегающим по площадке для гольфа, от владения маленькими бумажными игрушками, которые называются игральными картами, или от владения механизмом самолетного мотора. Все эти занятия приносят двоякое удовлетворение: они удовлетворяют не только первичные либидо и мортидо, но и те доли либидо и мортидо, которые от них отщепились и получают свое удовлетворение от владения вещами через Эго.

После отщепления относительно небольших долей, необходимых для образования Эго, остается огромная масса первичных либидо и мортидо; психиатры по серьезным психологическим причинам стали представлять себе эту массу как «все это», или просто «Оно». Либидо и мортидо, заключенные в Эго, и либидо и мортидо, оставшиеся в Оно, часто противостоят друг другу, а не сотрудничают, поскольку одна из задач Эго — овладение и управление Оно, которое всегда отбивается. Оно желает немедленного выражения и удовлетворения; Эго нередко хочет заставить Оно подождать.

Так как психиатры в разных странах говорят на разных языках, они сочли удобным, как и другие ученые, использовать в качестве научных терминов греческие и латинские слова, еще с древности широко известные во всем мире. Поэтому они обычно называют Оно на языке древних римлян: Ид. Либидо и мортидо, оставшиеся в Ид, называются при этом «инстинктами Ид».

Здесь уместно будет предостеречь читателя от некоторых сравнений. Поршень автомобильного мотора, разумеется, толкает приложенная к нему сила, но это вовсе не значит, что его толкает некий человек, сидящий в моторе. Точно так же энергия Эго и инстинкты Ид — это силы, а не человечки, сидящие в нашем мозгу с заряженными револьверами и готовые сразиться друг с другом при малейшем искушении. (В действительности, есть и человечки, и большие мужчины и женщины, сидящие у нас в мозгу и всегда готовые заговорить; но о них будет речь дальше, в главе об анализе взаимодействий.)



Наша жизнь так трудна именно по той причине, что Эго находится в описанной выше сложной ситуации. Перед ним три силы, с которыми оно должно бороться, держать их под контролем и, в конечном счете, заставить их совместно работать для удовлетворения и безопасности индивида: инстинкты Ид, силы природы и другие люди. Люди обычно отдают себе отчет в существовании природы и других людей, но не представляют себе доста-

точно отчетливо, что Ид является такой же реальностью, весьма важной и беспокойной, с которой приходится считаться. Такая недооценка Ид объясняется, в частности, тем, что Ид всегда прячется и находит всевозможные способы надувать Эго.

Как бы ни был искусен человек в обращении с людьми и окружающими предметами, он не найдет покоя, если не научится так же хорошо справляться со своим Ид. В конечном счете, наше счастье зависит не от способности очаровывать женщин или добывать деньги, но от способности утвердить мир в собственной психике. Проблема человеческого Эго в этом трудном мире — найти путь наименьшего внутреннего и внешнего сопротивления для безопасного удовлетворения созидательных и уничтожительных стремлений. Проблема общества — воспитать созидательные стремления и подавить уничтожительные.

Пока человек откладывает снятие какого-либо напряжения Ид, энергия, связанная с подавленным желанием, не находит применения. Вдобавок требуется тяжелая работа Эго, чтобы удержать Ид в повиновении, и немалое количество энергии затрачивается уже на то, чтобы удерживать соответствующую часть Ид в скрытом состоянии. Это весьма напоминает деятельность тайной полиции, имеющую целью лишить некоторую часть нации свободы слова. В результате нация ослабевает не только потому, что множество граждан недовольно и не может содействовать национальным целям, но еще и потому, что немалое число других должно тратить свое время на присмотр за недовольными. Если бы эти последние могли быть удовлетворены, то их деятельность была бы направлена на пользу нации, а не во вред ей, и вдобавок тайная полиция стала бы ненужной, так что и полицейские могли бы заняться каким-нибудь полезным делом. Кто видел тюремную охрану, стерегущую заключенных, легко поймет, какой двойной ущерб это причиняет обществу, точно так же процессы подавления приводят к потере энергии у отдельного человека.

Если Ид может быть безопасным образом удовлетворено, то Это может отдохнуть, и тогда Эго и Ид, действуя вместе, могут посвятить дополнительную энергию чему-нибудь полезному для индивида и для общества.

Природа выработала способы, позволяющие избегать этой двойной затраты энергии, так что желания Ид, прямое и полное выражение которых не допускается, могут выразиться в косвенной форме. Тем самым хотя бы часть их энергии может быть направлена к полезным целям, и в то же время Эго может хотя бы частично отдохнуть при ослаблении напряжении Ид.



На короткое время удается иногда попросту вытеснить желания Ид из нашего сознания, полагая, что их не существует, однако ни в коем случае нельзя забывать, что такое предположение их не устраняет. В конечном счете, они так или иначе пробьют себе дорогу, вопреки всем нашим усилиям. Если человек не отдает себе в этом отчета, он может в конце концов натворить немало странных вещей. Признавая у всех других подсознательные конструктивные и деструктивные стремления, он может отрицать их у самого себя. И может случиться, что собственное поведение застанет его врасплох.

Чем больше мы знаем о желаниях нашего Ид, тем легче избавиться от сексуальных ошибок и обуздать праведный гнев. После некоторого промежутка времени, когда Эго вытесняет из сознания или подавляет желания Ид, они могут, например, косвенно проявиться следующим образом: дождавшись, пока Эго уснет, они выступают в переодетом виде в наших сновидениях.

Это, впрочем, не особенно помогает; если напряжения достаточно сильны и не находят себе другого выхода, то подавленная энергия Ид может нанести столь сильный вред организму и поведению человека, что Эго теряет контроль над частью его тела или психики. Эта потеря контроля проявляется в виде невроза. Невроз (или психоневроз, что для наших целей одно и то же) оказывается, таким образом, скрытым выражением желаний Ид. Этим вопросом мы подробнее займемся в дальнейшем.

Теперь же мы хотим прежде всего понять, каким образом Ид влияет на нормальное повседневное поведение и как людям удается спускать чрезмерное давление, не превращая свою (во всяком случае, взрослую) жизнь в нагромождение яростных стычек. Это достигается большей частью путем подстановки некоторого другого объекта или другой деятельности вместо первоначальной цели их желаний; замена должна быть достаточно близка к действительному удовлетворению, чтобы на какое-то время успокоить Ид, и достаточно далека от него, чтобы избежать угрожающих последствий.

Первичная потребность либидо — как можно теснее сблизиться с другим человеком, чаще с человеком противоположного пола. Конечно, способ фактического удовлетворения отчасти зависит от возраста. Теснейшее сближение младенца с другим человеком — это сосание материнской груди, что и составляет благотворную цель либидо у младенцев обоего пола. При искусственном питании ребенок чаще нуждается в добавочных ласках, возмещающих наслаждение сосанием. По достижении зрелости теснейшее возможное сближение — это половое объятие. В старости¹ самый доступный способ удовлетворить эту первичную потребность — пожалуй, держать кого-нибудь за руку и с кем-нибудь говорить.

Телесный контакт доставляет, конечно, самое прямое удовлетворение либидо; однако напряжение либидо можно ослабить чем угодно, что бы давало ощущение сближения: физического, духовного или эмоционального. В этом смысле представляет ценность более близкое соседство, более интимное обсуждение общих интересов или переживание общей эмоции. Людям помогает даже, когда они делают одно и то же в одно и то же время, хотя бы и порознь. Некоторые разлученные пары уславливаются думать друг о друге каждый день в одно и то же время, например, за ужином, писать друг другу в одно и то же время дня и делать разные другие вещи, чтобы быть вместе, хотя и в разлуке. В некоторых ситуациях, однако, подобные «предварительные наслаждения» не облегчают напряжения либидо, а лишь усиливают его или дополнительно мобилизуют. В ряде случаев, когда такие предварительные наслаж-

¹От лат. *stiblimis* — высокий, возвышенный.

дения действительно предшествуют половому акту, интенсивность их способствует полноте конечного удовлетворения. Женщины обычно верят более твердо и с более юного возраста, чем мужчины, что, чем больше нормальные партнеры любят друг друга и чем больше у них общих интересов, тем большее удовлетворение получают они от половых сношений. Если половые сношения с противоположным полом откладываются слишком долго по внешним обстоятельствам или по требованиям совести, то есть и другие возможности. Во-первых, некоторое удовлетворение может быть получено от ухаживания и общения. Во-вторых, некоторые люди способны получать почти полное удовлетворение вовсе без партнера или с партнером того же пола, иначе говоря, посредством мастурбации или гомосексуализма. В первом случае у них есть надлежащий сексуальный объект, то есть лицо противоположного пола, но не достигается сексуальная цель — половое сношение. Во втором случае у них нет надлежащего объекта, но достигается сексуальная цель — оргазм. В обоих случаях нечто оказывается смещенным; говорят, что либидо смещается от своей собственной цели или от своего собственного объекта.

Некоторые из наиболее интересных и общественно полезных смещений либидо происходят в тех случаях, когда и цель и объект служат частичными заместителями биологической цели и биологического объекта. Это происходит при так называемой сублимации¹, то есть деятельности, стремящейся приблизить других людей и самого делателя к высшим предметам жизни. Ряд психических функций организуется таким образом, чтобы доставлять людям эти утонченные виды наслаждений. Хорошим примером может служить живопись. В этом случае художник подставляет в качестве объекта модель, заменяющую любовного партнера (причем эта модель может быть и не человеком, а каким-либо неодушевленным предметом, например, пейзажем или корзиной фруктов), а в качестве цели — трепет художественного творчества, заменяющий любовные содрогания.

Жизнь Данте Алигьери свидетельствует о том, как великий поэт выражает себя в своем творчестве, когда невозможно прямо выразить себя в любви. Поэт подставляет воображаемых людей и вымышленные обстоятельства на место подлинной женщины, которую он не в силах обрести или которой не может обладать; он подставляет творческий пыл на место любовной страсти. Все это Данте демонстрирует во взаимоотношении между своей поэзией и - своей Беатриче. Впрочем, можно сублимировать и не будучи гением. Многие ощущают тот же творческий трепет, когда плотничают у себя дома, пополняют свою коллекцию ракушек или почтовых марок, хвалятся или управляют машиной или лодкой, любовно собранной своими руками.

Есть и другие способы удовлетворения путем сублимации; мы привели эти примеры лишь с целью показать, каким образом подавленное либидо использует разные виды деятельности, косвенными путями облегчая психические напряжения от неудовлетворенных первичных желаний.

Энергия мортидо точно так же находит косвенные пути выражения. Первичная потребность мортидо — устранение другого человека, обычно того же пола. Половые различия между объектами либидо и объектами мортидо можно видеть также у животных — у птиц, рыб и млекопитающих. Дятлы, золотые рыбки, слоны и собаки обычно любовно относятся к представителям противоположного пола и ищут сближения с ними; напротив, представители собственного пола, как правило, вызывают у них ярость и попытки устранения раздражающего объекта. То же можно видеть и у людей, как только с них спадет налет вежливости; каждый может убедиться в этом, посетив какое-нибудь питейное заведение.

Мортидо для нас гораздо загадочнее, чем либидо, поскольку в нашей стране в мирное время оно может быть полностью удовлетворено лишь путем убийства или самоубийства. В военное время психиатры могут узнать о нем больше, поскольку в их задачу входит изучение действия мортидо на живом материале. Куда больше нас знают об этих вещах тоталитарные и авторитарные правительства. В нашей демократии, где насилие и пытка не рассматриваются как законные методы полицейской практики, а осуждаются в качестве преступных и неестественных, некоторые аспекты мортидо менее известны. В повседневной жизни либидо имеет возможность вылиться в разнообразные виды деятельности; мортидо имеет для этого меньше условий. В жизни сколько-нибудь счастливого индивида приступы ярости случаются реже оргазмов.

Возможно, заслуживает внимания влияние бессознательного мортидо на политические решения. В этих вопросах нередко упускают из виду психологическую основу, сосредотачивая все внимание на внешних проблемах и ситуациях. Пытаться устранить войну изменением общественных условий — это примерно то же, что пытаться предотвратить появление детей регулированием женской одежды. Изменение состояния первичных предметов мало воздействует на силу первичных стремлений, которые в конечном счете могут пробить себе дорогу.

Все, что дает ощущение сближения, содействует удовлетворению либидо, и точно так же все, что дает ощущение удаления, содействует удовлетворению мортидо. Отъезды из города, ссоры, сарказм, всевозможные выходки наперекор другим, из одного только упрямства — все это косвенные пути удовлетворения мортидо. Как это ни странно, нам известно из опыта, что сюда же относится и воздержание, хотя оно может показаться на первый взгляд чем-то противоположным удалению.

И либидо, и мортидо имеют в своем прямом удовлетворении два аспекта. Либидо удовлетворяется или путем приближения индивида к объекту, или же путем приближения объекта к индивиду в разной степени у разных людей; точно так же мортидо может быть удовлетворено или путем бегства от объекта, или же путем обращения его в бегство. Пассивное либидо мужчины хочет, чтобы женщина к нему пришла, активное же либидо побуждает его преследовать женщину. Точно так же пассивное мортидо побуждает его к бегству, активное же мортидо побуждает вступить в бой, чтобы изгнать другого мужчину. Когда мортидо вызывается опасностью, некоторые люди бегут, а другие сражаются. Таким образом, мортидо —

это сила, связанная с двумя эмоциями, — страхом и гневом; поведение человека зависит от того, какая из этих эмоций в данной ситуации сильнее. В любом случае достигается одна и та же цель — удаление индивида от угрожающей энергетической системы.

Как и либидо, мортидо может выражаться различными способами. Вместо удаления противника того же пола можно атаковать его, не устранив со сцены, как это происходит в деловой конкуренции, в спортивных состязаниях или тогда, когда отпускают саркастические замечания в споре. В других случаях мортидо устраняет индивида противоположного пола, например, муж убивает из ревности свою жену, причем объектом мортидо служит человек того же пола; или же индивид устраняет самого себя посредством самоубийства; наконец, вместо человека устраняется животное, как это происходит на охоте. В первом случае имеется собственный объект, но не достигается конечная цель, так что мортидо смещается от своей цели; в остальных случаях объект замещается другим, но цель устранения достигается, так что мортидо смещается от своего объекта. Мортидо также может быть сублимировано; это происходит, например, у резчиков по камню, плотников и шахтеров, которые создают прекрасные и полезные вещи, атакуя неодушевленные предметы. Одной из полезнейших сублимаций мортидо служит хирургия.

Читатель знаком теперь с несколькими парами психологических понятий, очень важных для понимания людей; вот их перечень:

Созидательные стремления и уничтожительные стремления; либидо и мортидо; энергия, направленная внутрь, и энергия, направленная наружу; сближение и удаление; смещение цели и смещение объекта; активное и пассивное.

Вернемся теперь к девушке-сироте Нана и посмотрим, как действуют некоторые из этих пар. Мы увидим при этом, насколько неразумно и неразборчиво Ид, и как напряжения либидо и мортидо пытаются проявиться в одно и то же время, пользуясь всяким случаем.

Мы уже знаем отчасти причины, по которым Нана стала вести смолоду беспорядочный образ жизни. Ранняя смерть ее матери, беспутное поведение отца и отсутствие семейной жизни вызвали у нее глубокую потребность в ласке или в чем-то, похожем на ласку. Когда ей было девятнадцать, отец ее был убит при попытке ограбить среди бела дня бронированную машину возле Первого национального банка Олимпии. Безрассудный характер покушения свидетельствовал о том, что ему не очень хотелось жить, и потому он не очень боялся смерти. Как он часто говаривал: «если человеку не так уж хочется дальше играть, то не все ли равно, как выпадают кости». После такого скандала Нана нелегко было честно зарабатывать себе на жизнь, и вскоре она оказалась вынужденной брать деньги у своих многочисленных поклонников, несмотря на все свое отвращение к такой мерзости. Разные люди в городе взяли себе за обыкновение, подвыпив, посещать Фоумборн-стрит и наносить визиты Нана. Отвращение Нана к своей профессии усиливалось визгливыми поношениями, которые устраивала ей на улицах миссис Фейтон, городская проститутка.

211

Она попыталась улучшить, как могла, свои обстоятельства и согласилась жить с известным скрягой мистером Кроуном, худощавым высокорослым стариком мрачного вида, который к ней привязался. Она думала, что ненавидит мистера Кроуна,

жестоко колотившего ее, точно так же, как раньше это делал отец: но когда он в скором времени умер, Нана, к собственному удивлению, горько о нем скорбела, хотя он и завещал всю кучу денег не ей, как обещал прежде, а Обществу противников вивисекции. Ей пришлось вернуться к прежней жизни.

Рано или поздно Нана должна была подцепить венерическую болезнь; она заразилась от мистера Мелигера, приличного на вид, но нервного юриста, часто ездившего по делам в Чикаго. Когда ей сказал об этом доктор Пелл, она была шокирована и не сразу поверила: впрочем, состояние ее вскоре улучшилось в результате правильного лечения. Когда ей показалось, что она уже излечилась, она пренебрегла предостережением врача и вновь тайно приняла двух своих излюбленных посетителей. Вследствие этого Ролф Метис и Джозайя Толли от нее заразились.

Главными эмоциональными напряжениями Нана были: во-первых, жажда ласки, которой она была совершенно лишена в детстве; во-вторых, стремление к красивым вещам, усиленное убогой обстановкой ее жизни (все деньги, заработанные ею сверх повседневных расходов, она тратила на репродукции известных картин и книги об искусстве, которые хранила в запертом шкафу втайне от своих поклонников); в-третьих, досада на отца, никогда не доставлявшего ей ласку в желательном для нее виде и с желательной частотой; и, в-четвертых, досада на общество в целом, которое она винила в убийстве отца и в своей несчастной жизни.

Двигателями ее поведения были неудовлетворенные напряжения Ид, большей частью исходившие из раннего детства. Теперь им было легче выразиться, поскольку после смерти отца она стала «независимой» и еще более одинокой.

Конечно, с ее стороны неразумно было сваливать вину на банк, нанявший бронированную машину, но так уж получилось, Ид нередко перекладывает или смещает вину.

Ее способ жизни предоставил ей разные способы удовлетворить свое изголодавшееся либидо, направленное на внешний мир. Но жизнь эта не доставляла ей нормального эмоционального сближения с другим человеком, предлагая лишь убогие заменители. Она доставляла ей деньги на удовлетворение сублимированных созидательных стремлений, проявлявшееся в тайном интересе к искусству; внутренняя деликатность и угрызения совести не давали ей в этом признаться. Наконец, ее образ жизни позволял ей носить дорогие платья, также удовлетворяя этим направленное на внешний мир либидо в виде тщеславия.

Направленное внутрь мортидо также получало облегчение от такой жизни, поскольку женщина, с ее чувствительностью, должна была от всего этого немало страдать. Мистер Кроун доставлял ей в этом смысле более прямое облегчение тем, что ее колотил. Что касается мортидо, направленного наружу, то она удовлетворила его, отобрав у старого скряги какую-то долю его драгоценных денег, а затем заразив двух своих друзей, что привело к их окончательному удалению и тем самым к удовлетворению ее уничтожительного стремления.



Если пренебречь ее собственными объяснениями и принять в расчет лишь то, что в самом деле произошло (а так обычно

и поступают психиатры), нетрудно усмотреть здесь по крайней мере два случая смещения объекта. Мистер Кроун зарыл во многих отношениях место ее отца, и это сходство усиливало подсознательное удовольствие и от его финансового наказания, и от проявленной к нему нежности. Таким образом, ее смешанные чувства к отцу сместились на мистера Кроуна; смещение это она не вполне сознавала, о чем свидетельствуют неожиданные для нее самой слезы после смерти старика. Ролф и Джозайя, награжденные болезнью, оба были связаны с банком; она сделала их козлами отпущения вместо банка, который она неразумно хотела наказать за смерть отца.

В наказании этих трех человек видна и активная, и пассивная сторона. Мистер Кроун был наказан активно ее экстравагантными затеями, вынуждавшими его тратить деньги и вызывавшими у него ревность. Двух других она наказала своей пассивностью. Чтобы заразить их, она ничего не затевала, а просто пассивно поддавалась их уговорам, позабыв сказать им о своей болезни; и она сделала это, по-видимому, без всякого умысла, поскольку убедила себя в своем излечении.

Очень важно, что во всех ее поступках либидо и мортидо удовлетворялись одновременно. Яснее всего это проявилось в злополучную ночь, когда она получила удовольствие от полового общения с двумя мужчинами и в то же время заразила их своей болезнью. То же видно в ее смешанных чувствах к мистеру Кроуну. В действительности, не имея об этом отчетливого представления, она находилась в своеобразном двуличном, двустороннем отношении ко всем участникам этой истории, в том числе и к самой себе.

Кое-кому может показаться, что нехорошо рассматривать этот случай таким образом, как мы это сделали выше, потому что она и в самом деле не знала, что все еще больна. Верно, что ее Это не знало этого наверняка, но некоторые сомнения все же оставались, как она обнаружила впоследствии, обратившись к психиатру. Одним из способов проявления Ид ни является «грех забвения».

Люди обычно обращаются со своим окружением таким образом, что от каждого их поступка получает некоторое удовлетворение либидо или мортидо, предпочтительно же оба вместе. Удовлетворение получается при этом от чувства сближения, или созидания, и удаления, или уничтожения. Однако Ид вряд ли обладает хоть малейшей способностью учиться или приводить вещи в надлежащий порядок, как мы себе это представляем.

Иначе обстоит дело с Эго, управляющим в нормальных условиях нашей способностью обращаться с разными объектами, например, с собственными руками, ногами или мышлением. Ид способно лишь желать, Эго же умеет исполнять и учиться. Ид напоминает капризного римского императора; Эго подобно верному слуге, пытающемуся исполнить его неразумные желания. Император говорит: «Желаю иметь к обеду *truffles au champagne!*»¹. Слуге известно, где и как добыть желаемое императором и как приготовить еду ему по вкусу. Сам император никогда не сумел бы найти и одного трюфеля. Если он что-нибудь хочет, ему приходится добывать это через слугу, связывающего владыку с миром за стенами дворца.

Точно так же Ид говорит: «Желаю иметь жену и детей!» И Эго должно устроить жизнь индивида на ближайшие годы таким образом, чтобы желание Ид могло быть удовлетворено. Эго обращается с окружением двумя способами: манипулируя и обучаясь. Действия Ид могут быть обнаружены во всех поступках индивида, если заметить, какие желания в действительности удовлетворяются их конечным итогом (не принимая во внимание ни способа удовлетворения, ни собственных объяснений индивида). Что касается Эго, то его работа видна во всевозможном упорядочении мыслей и поступков индивида, который думает, что все сделанное им и сводится к этой работе. Если речь идет о сновидении, то деятельность Ид обнаруживается желанием, которое удовлетворяется в этом сне; труднее увидеть в этом случае работу Эго, если только желаемое не подверглось заметному манипулированию, выдающему его участие. Именно по этой причине часто случается, что после пробуждения Эго находит увиденный сон странным и нелепым. При изучении математики, напротив, работа Эго во всем выполненном манипулировании и обучении вполне очевидна, работа же Ид остается скрытой, и иногда нелегко понять, какие подсознательные желания удовлетворяются констатацией того, что дважды два — четыре.

Ид некоторым образом «естественнее» Эго, подобно тому, как корова «естественнее» бифштекса. Бифштекс — это корова, подвергнутая манипуляциям человеческого Эго. Природа упорядочена, но не путем манипулирования. Деревья естественным образом растут в лесу. И только манипуляции человеческого Эго заставляют их расти правильными рядами в саду. Семена прорастают там, где они находят лучшую почву, или куда их заносит ветром. И только Эго может заставить цветы расти красивыми клумбами. Эго и есть тот, кто сажает в клетки животных, роет прямые каналы, видит в небе созвездия и создает противоположности, исключаящие друг друга. В природе, и точно так же в Ид, нет никаких противоположностей, исключаящих друг друга. В наше время все знакомы с электронами и атомами. Имеет ли смысл спрашивать об атоме, твердый он или мягкий, темный или светлый, хороший или плохой? Более того, нельзя утверждать, что он материя или энергия, время или пространство. Он и то, и другое или ни то, ни другое. В психиатрии, как и в физике, нам придется отбросить не только представление о противоположностях, исключаящих друг друга, но также представление о причине и следствии в том смысле, как их обычно понимают. В природе явления не вызываются и не объясняются. Они попросту происходят в разные моменты времени. Представления о причине и объяснении изобретены нашим Эго. Они не являются частью природы. Идеи этого рода еще раз свидетельствуют о склонности нашего Эго наводить во всем порядок. Явления не происходят «потому что». Они происходят «когда» и «как если бы», и нам приходится этим довольствоваться.

214

Таким образом, в Ид любовь не исключает ненависти. Любовь и ненависть могут существовать бок о бок в одно и то же время по отношению к одному и тому же лицу; они могут переплетаться друг с другом во всех наших чувствах, относящихся к этому лицу. Но люди склонны рассматривать любовь и ненависть как противоположности, исключаящие друг друга; поэтому Эго

«удивляется», обнаруживая в некоторых случаях почти одновременно крайние проявления привязанности и стремления к уничтожению. Крайняя привязанность часто переходит в полное уничтожение. Поэтому вспыльчивый мужчина нередко убивает женщину, которую страстно любит. Полиция, которой приходится иметь дело с реальностями, а не с упорядоченными идеями, хорошо это знает; в подобных случаях возлюбленный оказывается первым человеком, на которого падает подозрение (а не последним, как хотелось бы думать наше логичное Эго). Этот ход мыслей настолько привычен, что кажется логичным, хотя он в той же мере нелогичен; происходит же он из практического опыта, знающего, каким образом Ид бросает логике свой вызов.

Другая важная особенность Эго — это способность к обучению. Люди узнают действительность, запоминая разные вещи; это позволяет им делать общие утверждения, в известном смысле, пророческого характера. Человек, не замечающий, что делается вокруг, попадает под дождь снова и снова. Но, если он достаточно долго живет в одном месте, он может понять, что облака определенного вида приносят с собой дождь. Он делает обобщение (пророчество) — низкие темные облака приносят дождь. Чтобы сделать такое обобщение, его Эго извлекает или абстрагирует из ряда наблюдений над облаками представления о темном и низком. Что касается Ид, то на него в этом полагаться нельзя, поскольку оно строит слишком уж много фантастических обобщений, ни на что не годных. Если, например, дети рождаются дома, то Эго ребенка может впасть в ошибку, будто появление доктора с его черным чемоданчиком означает нового младенца. Здесь Ид делает ложное обобщение, поскольку оно не умеет извлекать из происходящего точный смысл; в сновидениях, служащих лучшим материалом для изучения Ид, доктор может означать младенца, что бы он с собой ни принес, или же черный чемоданчик может означать младенца, хотя бы его принес не доктор. Если бы Эго представляло себе мир таким образом, оно ничего не могло бы сделать.

Ид больше, чем Эго, похоже на нетронутую природу; но оно не способно обращаться с действительностью, потому что не умеет манипулировать объектами и не в состоянии строить полезные обобщения. Чтобы эффективно обращаться с окружением, рекомендуется наблюдать, учиться, обобщать и манипулировать с помощью Принципа Реальности, соответственно контролируя инстинкты своего Ид. Однако, несмотря на все сказанное, в ряде случаев Ид удивительным образом проявляет больше мудрости, чем Эго; этим видимым противоречием мы займемся подробнее в параграфе, посвященном интуиции.

Как легко понять, цель либидо состоит в том, чтобы поддерживать у взрослого человека постоянное желание производить потомство. Если либидо выражается в неприкрытой форме, как это бывает у многих молодых людей, то мы имеем индивида, «непрерывно гонящегося за обещанием оргазма», по удачной формулировке Сен-Сира. Очевидно также, что мортидо помогает индивиду выжить, внушая ему желание устранить все ему угрожающее. Если, однако, индивид живет среди цивилизованных людей, эти первичные стремления ему приходится скрывать. Поскольку

жизнь устроена так сложно, что побуждения Ид фильтруются через Эго, непосредственные проявления либидо и мортидо удастся видеть лишь в особых случаях.

Ид умеет только желать. Оно не способно учиться и расти, хотя в определенные периоды жизни меняется его сила, как это происходит во время созревания, а также время от времени меняется его направление, например, при рождении ребенка. С желаниями Ид может произойти одно из двух: либо они удовлетворяются, частично или полностью, либо подавляются. Если они удовлетворяются, чувствуется облегчение напряжения, как это бывает у человека сразу же после нормального полового акта, или сразу же после нанесения себе раны при неудачной попытке самоубийства. Если желания Ид подавляются, то напряжение возрастает, что приводит к дальнейшим попыткам его снять.

Поскольку первичные стремления к созиданию и уничтожению остаются в своей основе неизменными, рост или изменение человеческой личности состоит в изменении способов снятия этих напряжений.

Ид способно выражаться лишь в форме, соответствующей состоянию тела и его окружения. У новорожденного многие функции еще не развиты. Ид сосущего младенца не может выражаться никаким способом, требующим хождения, поскольку его нервы и органы, необходимые для хождения, еще недостаточно развиты. Младенец лишен ряда удовольствий, так как не может управлять своим телом, пока не созреют нервы, ведущие к различным органам и мышцам. Он пользуется, однако, всем, чем может. Важнейшие движения, которыми он наделен от рождения, — это сосание и произведение звуков. Всякое удовлетворение либидо и мортидо должно быть, следовательно, достигнуто с помощью этих механизмов, с некоторым содействием других, менее развитых. Инстинкты Ид обычно лучше удовлетворяются с участием другого лица: и в самом деле, можно заметить, что младенец получает наибольшее удовольствие от сосания груди.

По мере того, как ребенок растет, его нервная система берет под свое управление все новые виды действий, что открывает новые пути для удовлетворения его Ид, пока, наконец, не наступает возраст силы и зрелости, когда становятся достижимыми конечные цели — взрослая половая деятельность и агрессия. Возрастают возможности ребенка получать удовлетворение, и вместе с тем расширяется круг его деятельности, поскольку человек любит жить возможно шире. После периода наслаждения сосанием ребенок научается управлять своим кишечником и мочевым пузырем, и это дает ему добавочные возможности наслаждения. Еще больше способов удовлетворения доставляет ему умение пользоваться руками и ногами. Позже, когда созревают его половые органы, он пользуется ими, чтобы получать свое наибольшее эмоциональное и физическое удовлетворение. На каждом новом этапе человек более или менее перерастает удовольствия предыдущего этапа, органы же, переставшие служить для наслаждения, используются для более заурядных целей. Таким образом, он переживает стадии наслаждения ртом, наслаждения кишечником и мочевым пузырем, наслаждения телом и наслаждения половыми органами.

Однако в ряде случаев, когда новый способ удовлетворения ему не слишком удается или когда обстоятельства мешают ему экспериментировать с этим новым способом, человек продолжает придерживаться прежнего способа. Так обстоит дело у сироты, лишенного многих возможностей развития и потому продолжающего по младенческой привычке сосать свой большой палец: в этом случае ребенок застрял на одном из своих ранних этапов развития. В других случаях ребенок может развиваться нормально, но в периоды стресса возвращаться к предыдущему этапу, отказываясь от недавно обретенного способа снимать напряжения; это происходит с ребенком, вновь принимающим сосать свой большой палец, когда мать уезжает на отдых, и переставшим делать это после ее возвращения.

По мере своего роста нормальный человек не только проходит естественным путем последовательные стадии пользования органами соответственно развитию нервной системы, тела и желез у него меняются также скорость, способы, частота и сами объекты удовлетворения. Эти изменения сильно зависят от Эго и происходят обычно в согласии с Принципом Реальности. Человек узнает, что некоторые пути удовлетворения часто ведут в конечном счете к худшей неудовлетворенности, и пытается вести себя в таких случаях благоразумнее. Он извлекает уроки из опыта. Ид, по-видимому, лениво и упрямо держится своих привычек, снова и снова пытаясь получить удовлетворение на тех же старых бесплодных путях, если только Эго не очень твердо придерживается своего курса. Если Эго недостаточно бдительно, то Ид заставляет индивида повторять без конца одни и те же бездумные или недостойные ошибки.

Ид не только ничему не хочет учиться, пользуясь снова и снова теми же негодными методами в своих попытках получить удовлетворение; временами оно довольствуется поддельными реальностями — воображением, мечтами или видениями, которые доставляют наркотики. Иногда ему удается даже убедить Эго в реальности воображаемого; это называется галлюцинациями. Например, в алкогольной горячке вышедшее из-под контроля мортидо может искать удовлетворения в мрачных видениях змей и чудовищ, заменяя этим убийство или самоубийство. Такие зрительные галлюцинации кажутся индивиду реальными, поскольку критерий реальности в его Эго перестал действовать. В некоторых случаях молодой человек пытается удовлетворить свое либидо, вообразив, что его любит какая-нибудь красивая женщина, часто даже не знающая о его существовании. Если ему и в самом деле удастся уверовать в свои выдумки, это называется иллюзией. Подобными же иллюзиями страдают и женщины.

С возрастом люди стараются вести себя достойнее и осторожнее, воздерживаясь от поступков, которые могут лишить их собственного уважения и уважения других; поэтому напряжения мортидо все чаще направляются в обратную сторону, против самого индивида. Ребенок может дать волю своему мортидо в приступе ярости, не очень этим смущаясь; взрослый же человек, испытывая гнев или досаду на своих сотрудников, обычно пытается сдержать себя, и в результате этого мортидо может направиться на его собственное тело.

Два самых обычных способа, которыми пользуется при этом мортидо — это повышение кровяного давления и изменение сечения кровеносных сосудов желудка. Если такое превращение эмоции в физическую реакцию происходит слишком часто, оно оставляет более или менее стойкие изменения. Например, кровяное давление может перестать снижаться после спокойного уикенда, как мы видели в случае мистера Кинга; или же постоянные нарушения кровообращения в желудке могут привести к тому, что небольшая часть стенки желудка подвергается видоизменению, и образуется «язва желудка». Чтобы предотвратить такие вещи, бесполезно давать пощечины стенографистке или пинать мастера в мягкое место; надо научиться не раздражаться от пустяков, в том числе от финансовых потерь. В конечном счете, лучше уж остаться при своем желудке, чем при своих деньгах. Слишком часто получается так, что человек предпочитает сохранить свое имя на двери кабинета, отдавая свой желудок хирургам.

По мере того, как индивид растет, Эго все более эффективно исполняет три своих задачи; облегчение либидо, облегчение мортидо и уменьшение угрозы со стороны внешнего мира. Хорошим примером служит земледелие, в котором мортидо доставляет энергию атаковать землю, а либидо — энергию ухаживать за растущим урожаем; между тем, продажа этого урожая уменьшает угрозу голода и в то же время увеличивает шансы более полного удовлетворения либидо и мортидо, облегчая женитьбу. И все это оставляет еще место для роскоши «божественного неприятия» и для эстетических переживаний.

Итак, личность нормального человека растет и меняется по мере того, как он учится новыми методами удовлетворять свое либидо и мортидо, пользуясь новыми органами и способностями, которыми он научился управлять, и покидая прежние, менее эффективные пути. В этом росте ему содействует Принцип Реальности, помогая постоянно бороться с постоянно навязываемыми ему менее эффективными, а подчас и опасными попытками искать удовлетворения на старых путях.

Вначале ребенок еще не знает, что прямое выражение либидо и мортидо не окупается; он просто играет, не пытаясь управлять собой. Если здоровый младенец хочет сломать какой-нибудь предмет, он его ломает. Если ему хочется обхватить кого-нибудь руками, он обнимает мать или няню. Когда ребенок вырастает, он узнает, что подобное поведение может принести в конечном счете больше боли, чем удовольствия, что немедленное снятие какого-нибудь напряжения может привести к накоплению большего напряжения. В таких случаях надо решить, какое поведение приведет к наибольшему снятию напряжения на длительное время, и судить об этом должно Эго, если оно на это способно.

Если ребенок ломает музыкальную пилу, на которой играет отец, его за это выпорют или выбранят. Это причиняет страдание и приводит к психическому напряжению. Когда у него в следующий раз возникнет деструктивное настроение, он, возможно, призадумается: «Если я разобью эту вазу пятнадцатого века династии Мин, уменьшится ли от этого напряжение сильнее, чем возрастет потом, когда меня выпорют?» Если у отца твердая и непрек-

лонная рука, то ответ будет «нет». Вследствие этого ваза останется целой на своем пьедестале — за кадкой с каучуковым деревом.

В более зрелом возрасте той же личности придется, возможно, ответить на вопрос: «Если я отобью девушку у инструктора дзюдо, уменьшится ли от этого напряжение сильнее, чем возрастет потом, когда инструктор швырнет меня наземь?» И ответ будет снова «нет», так что девушка инструктора дзюдо останется на своем пьедестале, возле той же кадки с каучуковым деревом.

Наказание вызывает возрастание напряжения, причем различными путями. Мы рассмотрим здесь лишь возрастание напряжения либидо, когда теряется возможность любви, и возрастание напряжения мортидо, когда теряется возможность мести. Выпороженный ребенок на какое-то время теряет возможность ласкаться к своему отцу, в то же время он лишен возможности выместить свою обиду, подвергнув отца подобному же обращению. Тот же результат получается, когда дело ограничивается бранью.

В некоторых случаях наказание приносит дрожь наслаждения и облегчение. Если порка вызывает не только либидо, но и мортидо, она принимает сексуальный характер. Многие взрослые точно так же, как дети, получают своеобразное удовольствие от наказания. Вот почему некоторые люди все время попадают в беду. По бои и обиды не отталкивают их от различных опасных ситуаций, а, напротив, привлекают к ним.

Большая часть людей предпочитает, однако, избегать того, что обычно именуется «наказанием», и находит способы обращения с инстинктами своего Ид, позволяющие отложить их удовлетворение, если оно может привести к страданию. Они рассчитывают получить в конце концов полное или частичное удовлетворение, не оплатив его слезами.

В нашей стране взрослые редко наказываются физической болью, и люди управляют собой, чтобы избежать психических страданий, связанных с другими видами наказаний. Например, большинство людей воздерживается от преступлений, потому что преступление вызвало бы у них тяжелые фрустрации либидо — потерю самоуважения, уважения друзей, родственников и возлюбленных. Кроме того, тюремное заключение означает отрыв от обычной общественной жизни и возрастание напряжений Ид, проявляющихся, например, в особых видах половой деятельности и во взрывах насилия. Большинство людей находит неприятными напряжения мортидо, возникающие от ненависти к самому себе.

До сих пор мы не упомянули о совести, которой обычно и приписывается хорошее поведение большинства людей. В действительности мы уже намекали на существование совести, когда пользовались выражениями «потеря любви», «потеря возможности любви», или когда говорили о ненависти к себе и потере самоуважения. В следующем параграфе мы увидим, как все это связано с совестью, и из чего она развивается.



Люди не рождаются хорошими или плохими, а учатся своим способам поведения в очень раннем возрасте от окружающих людей. Когда ребенок становится плохим, родители нередко задают себе вопрос: «В чем тут наша вина? Каким примером были мы для наших детей?»

Есть два способа принимать решение. Первый из них состоит в обдумывании. Мы рассматриваем ту или иную возможность, взвешиваем все обстоятельства и принимаем решение, более или менее соответствующее Принципу Реальности. Второй способ обходится без сознательного обдумывания. Если бы нам пришлось думать о каждой мелочи, которую мы делаем в течение дня, то нерешительность обратила бы нашу жизнь в сплошную суматоху. Представьте себе, что нам пришлось бы каждый раз, нажимая кнопку, задумываться над тем, каким пальцем ее нажать; тогда это превратилось бы в столь же длительную процедуру, как одевание у малышей. Поэтому мозг располагает способами принимать за нас решения без ведома нашего сознания.

Один из способов бессознательного принятия решений — автоматическая экономия мышления, называемая привычкой, — экономит усилия при обращении с простыми повседневными ситуациями, не вызывающими напряжений Ид. Встречаются люди, и в самом деле вынужденные обдумывать и разрабатывать каждый пустяк, который большинство из нас делает по привычке; как мы увидим дальше на примере Энн Кейо, у таких людей возникает множество забот, поглощающих все их время и энергию, так что у них почти не остается времени заняться всерьез обычными делами. Как показали исследования, обычные действия, вроде нажатия кнопки или мытья рук, не имеющие для обычного человека какого-либо эмоционального смысла, приобретают у таких людей особое значение. Их либидо и мортидо слишком смещено на тривиальные предметы и делает слишком многие образы неясными. Поскольку привычка работает лишь в ненапряженных ситуациях с отчетливыми образами, у таких одержимых как раз поступки, связанные с привычкой, вызывают трудности. Разные части окружающего мира чрезмерно привлекают их либидо и мортидо.

Для принятия решения в более эмоциональных ситуациях само Ид доставляет нам бессознательную силу. Сила эта основана на эмоциональных установках, заимствуемых в раннем детстве у родителей и других лиц, любовь которых мы ценим и боимся потерять. Выйдя из младенческого возраста, люди приобретают способность бессознательно принимать некоторые решения, соответствующие, как они полагают, воображаемому пожеланию этих близких людей в данных условиях. Они ведут себя, как будто они говорят себе что-нибудь вроде следующего: «Я должен поступить таким образом, потому что этого потребовал бы мой отец, будь он сейчас рядом со мной. Если я поступлю не так, он нахмурит брови, как это бывало в детстве».

Важно заметить, что человеку вовсе незачем говорить себе эти вещи; результат получается, однако, в точности такой, как *если бы* он их себе сказал. Таким путем сберегаются время и энергия, необходимые для принятия решений.

У детей, воспитанных без отца или родителями, плохо исполнявшими свою роль, эта часть их развития оказывается нарушенной, что может причинить им в дальнейшей жизни возрастающие огорчения и трудности.

В состав родительских влияний входят усвоенные с детства уроки, как сохранять любовь других людей. В раннем детстве индивид усваивает, как он «должен» себя вести, поскольку

ку родители порицают его, когда он поступает не так, как должен поступать, по их мнению; и это чувство «должного» внедряется столь глубоко, что становится частью психической структуры человека. В более позднем возрасте (то есть после пяти-шести лет) также усваивается нечто должное, теперь уже остающееся в сознании в виде так называемой совести и также играющее роль в принятии решений. Более ранняя подсознательная совесть, однако, важнее сознательной совести, поскольку она образуется раньше, укореняется глубже, имеет большую силу, труднее поддается изменению и контролю и влияет на поведение человека без его отчетливого понимания, а часто вопреки его воле.

Когда индивид вырастает, его родители уже не стоят рядом с ним, готовые наказать его за отступления от должного поведения; но их могущественные, тяжело нагруженные эмоциями образы остаются в его психике, а это не менее действенно, поскольку индивид будет всегда поступать в соответствии со своими образами, а не с реальным окружением. Неважно, что этим образам должного двадцать или сорок лет, потому что они подсознательны, а подсознательное, как мы знаем, никогда не стареет, и образы его пропитаны ощущением бессмертия, сохраняющим их молодыми и свежими. Что касается наказания в случае проступка, то и оно обходится без участия родителей. Об этом заботится его собственное Ид.

Точно так же, как часть либидо обращается на самого индивида, внушая ему уважение к себе, так и часть его мортидо обращается внутрь, доставляя энергию для собственного наказания. Если его поступок несовместим с поведением, усвоенным как должное в раннем детстве, эта часть его мортидо высвечивает перед ним порицающие образы родителей. Когда мы делаем что-нибудь, чего бы делать не должны, возникающая при этом реакция называется «виной». И если даже индивид не сознает этой вины, то неудовлетворенное напряжение направленного внутрь мортидо, возникающее от его безнравственности, проявляется в виде потребности в наказании. Вина и потребность в наказании означают, что образы родителей проявляют активность, угрожая ему наказанием приблизительно так же, как это делали его подлинные родители. Пока эта потребность в наказании не удовлетворена, она продолжает существовать; напряжение может накапливаться годами, а попытки снять его могут привести к тому, что человек будет снова и снова попадать в беду. Направленная внутрь разрушительная энергия должна быть поэтому устранена. Как и другие виды энергии Ид, она может зайти слишком далеко, если Эго не осознает, что происходит, и не остановит развитие процесса. В противном случае потребность в наказании может причинить индивиду неприятности, нередко проявляющиеся в «забывчивости» или «легкомыслии».

Как мы видим, напряжения Ид несколько сложнее, чем можно было подозревать вначале. Имеются напряжения либидо, направленного наружу, и напряжения либидо, направленного внутрь; напряжения мортидо, направленного наружу, и напряжения мортидо, направленного внутрь. Все четыре группы напряжений требуют удовлетворения, и обязанность Эго держать их всех под контролем. Одна из важнейших и самых трудных задач Эго — следить за тем, чтобы направленное внутрь напряжение мортидо не

возросло сверх меры вследствие удовлетворения какого-либо из остальных трех напряжений. Иными словами, «вина» может вызвать большее напряжение, чем было снято поступком, вызвавшим эту вину; некоторые люди, не умеющие контролировать свое чувство вины, способны безудержно наказывать себя за какой-нибудь банальный проступок.

Бессознательные образы родителей и их преемников, воплощающие ранние уроки жизни, нагружены долей либидо и мортидо, отщепленной от остального Ид. Эта система, участвующая в принятии решений, носит название Суперэго. Вопрос о вине и потребности наказания сложен, поскольку явления эти связаны с рядом элементов, участвующих в принятии решений. Первый из них — только что описанное Суперэго. Второй — это Идеал Эго, состоящий из сложившихся у индивида сознательных и бессознательных образов того, чем он хотел бы быть; образы эти сформированы по образцу некоторых людей, кем он восхищается и кому хотел бы подражать, поскольку приписывает им идеальные качества. Далее, у индивида есть еще сознательный образ того, что хорошо и что плохо, полученный главным образом от его религиозных наставников, школьных учителей и других авторитетов; эти авторитеты и формируют то что обычно называется совестью.

Для простоты мы объединим все эти три элемента под общим именем Суперэго.

Одна из первых вещей, на которых ребенок учится выполнять свой долг, — это правильное управление кишечником; поэтому период тренировки кишечника играет важную роль в формировании Суперэго. Это хороший пример твердо установленной, но довольно сложной связи между кишечником и мортидо, с которой мы еще встретимся ниже.

Следует иметь в виду, что мортидо, заключенное в Суперэго, есть некоторая доля, отщепленная от остального Ид и способная выступать в большей или меньшей степени в качестве противника Ид. Итак, в конечном счете Эго встречается с тремя энергетическими системами, которые надо принимать в расчет перед действием: это желания Ид, реальность внешнего мира и Суперэго.

Как мы видим, решения человека могут приниматься сознательно или подсознательно. Сознательные решения, как нам хотелось бы думать, регулируются Принципом Реальности и сознательной совестью. Подсознательные решения в случае действий небольшого эмоционального значения могут быть упрощены привычкой, чем достигается также сбережение энергии. В большей части эмоциональных ситуаций решения зависят от исхода конфликта между подсознательными силами Суперэго и Ид. Решение принимается без ведома индивида, не знающего стоящих за этим решением подлинных сил; когда оно уже принято, индивид берет на себя задачу найти для него оправдание, убедив себя и других, что оно принято в соответствии с реальной ситуацией. Этот процесс называется «рационализацией».

Что такое «Я»? Мы описали желания Ид, удовлетворение которых доставляет индивиду удовольствие. Мы рассказали, каким образом Суперэго руководит действиями Эго и наказывает индивида за его грехи. Мы рассмотрели, каким образом Эго,

сжатое между этими двумя силами, должно руководить «нами» среди опасностей внешнего мира. Для кого же работают все эти силы? Что такое мое истинное Я? Может быть, это мое Эго? Или мое Ид? Или мое Суперэго?

Одна женщина описывала свое Я как нечто управляющее всем ее остальным существом. Самое себя она представляла чем-то вроде возницы, управляющего запряженной ослом тележкой. Осел был частью ее самой; временами он брал верх и заставлял ее делать вещи, о которых она жалела. В таких случаях ее Я осуждало осла. Чем было это Я, о котором она говорила? Это было Эго.

Эго — это система, способная видеть самое себя подобно тому, как части тела могут ощущать одна другую. Отсюда у людей возникает ощущение, что они могут проследить за работой собственной психики как будто со стороны точно так же, как могут проследить за перемещениями своей ноги. В действительности в Эго содержатся три части, и все они могут смотреть друг на друга в разные моменты времени. Одну из этих частей составляют специальные родительские образы; другая часть — это взрослое Я, работающее в соответствии с Принципом Реальности; и вдобавок у каждого человека сидит в голове маленький ребенок, которым он некогда был. У каждой женщины есть в голове маленькая девочка, а у каждого мужчины — маленький мальчик. Родительская часть, взрослая часть и детская часть представляют собой три различных Я. Пока одно из этих Я действует независимо от остальных, индивид чувствует себя одной личностью; но если две из них действуют одновременно, то каждая из них смотрит на другую, удивляясь, что же происходит?

Есть, однако, нечто сверх этого — некая сила, побуждающая людей расти, развиваться и становиться лучше. Ее можно рассматривать как четвертую силу личности наряду с Эго, Суперэго и Ид. Об этой четвертой силе психиатры и психологи знают очень мало, а может быть, не знают ничего. Верующие могут сказать, что это душа. Ученые в настоящее время не имеют ответа. До сих пор мы избегали этого вопроса, описывая человека просто как энергетическую систему — систему сил, непрерывно пытающуюся восстановить или сохранить равновесие, и вовсе не пытающуюся «понравиться» кому-нибудь или чему-нибудь вне себя или в самой себе, не более, чем Земля пытается кому-нибудь «понравиться», вращаясь вокруг Солнца. Полезно предположить, однако, что существует некая система напруг, в нормальных условиях непрерывно толкающая живые существа в направлении прогресса. Мы можем предположить существование такой системы, чтобы объяснить, почему человек растет, почему человеческий род пытается стать лучше, почему животные в процессе эволюции становятся предприимчивее и почему психика обогащается творческой любовью к красоте, но мере того как ее энергетическая система становится все сложнее — от медузы через лягушек и обезьян — к человеку. Мы можем забыть о том, кому все это нужно, и все же предполагать, что внутри нас есть некая сила, устремляющая нас дальше и выше.

Как мы увидим дальше, невроз дает индивиду ряд преимуществ. Какая же сила заставляет его хотеть выздороветь, если ему во многих отношениях лучше остаться со своим неврозом? Какова целебная сила природы, вызывающая у больного

тела и больной психики стремление к здоровью, к продолжению роста? Что заставляет зародыш развиваться? Почему не остается он просто зародышем? Расти — это тяжелый труд, требующий немалых затрат энергии. Что вынудило каких-то медуз развиваться в человека? Почему не остались они навсегда медузами? Эволюция ведь тоже тяжелый труд.

В поисках ответа обратимся к Зенону, великому семиту, жившему более двух тысяч лет тому назад. Много лет Зенон скитался и задавал вопросы. Скитания его завершились в Афинах, в древней Греции, но он продолжал задавать вопросы.

Зенон часто говорил о *физисе*, силе природы, вечно побуждающей все вещи расти, а выросшие — совершенствоваться. Не он первый пришел к идее физиса, но он много размышлял о ней в связи с ростом и развитием живых существ. С тех пор многие философы говорили о творческой силе природы, побуждающей все вещи расти, следуя неким правильным и прогрессивным путем.

Если подобное стремление к росту существует в психике и теле человека, то каким образом можно включить его в нашу энергетическую систему, и как оно связано с другими напряжениями нашей психики? Напомним, что выше была речь о мортидо, направленном внутрь и наружу, и о либидо, направленном наружу; но до сих пор мало упоминалось либидо, направленное внутрь. Может оказаться, что энергия роста происходит от либидо, направленного внутрь. Это объяснение кажется, однако, слишком уж простым; не исключено и прямо противоположное: либидо может оказаться лишь одним из аспектов энергии роста. Может быть, физис вовсе не существует; но при всей нашей неспособности сказать об этом предмете что-либо определенное, очень уж многие вещи происходят таким образом, как если бы такая сила была; и поэтому легче понять человека, предположив, что она и в самом деле существует.

Начиная с этого места, мы позволим себе предполагать, что физис — это сила, с которой приходится считаться при изучении человеческой психики, избегая при этом вопроса, связана ли эта сила с направленным внутрь либидо и в чем может состоять такая связь. Мы не решили до конца проблему, кто этот «возница», ради которого Эго, Суперэго и Ид поддерживают тонкое равновесие напряжений, позволяющее человеку расти и развиваться; но мы осознали, что в человеческой психике есть и другие возможности, которыми не следует пренебрегать.

Еще лет тридцать назад психиатры располагали для лечения своих пациентов лишь успокоительными средствами, такими как морфий, бромиды, барбитураты, хлоралгидрат и паральдегид. Эти лекарства почти не помогали пациенту в бодрствующем состоянии; как правило, они вызывали у него сонливость или усыпляли его. Как уже было упомянуто, эти средства следует применять с осторожностью, особенно при длительном употреблении, поскольку при этом возникает опасность вовлечения или отравления. Людей, принимающих такие препараты из месяца в месяц, можно в некотором смысле считать полуживыми.

Впрочем, время от времени для лечения неврозов и психозов з, —cs предлагались новые лекарства и новые способы применения [224] JI ния уже имевшихся; это делалось обычно с большим энту-

зiazмом и подчеркнутыми притязаниями на эффективность лечения. Но более опытные психиатры, столь же осторожные, как специалисты по раку, предпочитали ждать по пять-десять лет, прежде чем довериться этим новинкам.

Так было с применением инсулина для лечения шизофрении и антабуса против алкоголизма. Вначале некоторые утверждали, что оба эти лекарства излечивают до 80 или 90 процентов больных; но при более широком употреблении их обнаружилось, к сожалению, что эти притязания неосновательны. Инсулин и антабус заняли свое скромное место в психиатрии, где они используются для лечения в тщательно выбранных случаях и под соответствующим наблюдением; однако эти средства не привели к полному решению проблем, на которые они были первоначально направлены, и не приближаются, например, к эффективности пенициллина в области его применения. Подобным же образом развивалась история бензедрина в качестве лекарства от депрессий: многие стали злоупотреблять этим лекарством или употреблять его в виде наркотика. Усталый человек прибегает к пилюле вместо сна; со временем это производит такое же действие, как подстегивание выбившейся из сил лошади.

Поскольку положение с лекарствами оставляло желать лучшего, психиатры всегда напряженно ожидали новых средств; начиная с 1954 года, появился совершенно новый класс препаратов, быстро завоевавших популярность. Их называют обычно транквилизаторами, а более формально атараксиками или атарактиками, от древнегреческого слова *атарактос*, имеющего у Аристотеля, в частности, значение «не возмущаемый страстями» [в противоположность тому, что отец медицины Гиппократ назвал словом *таракхе* (волнение)]. Первым из этих лекарств, привлечшим внимание публики в нашей стране, был препарат, извлеченный из индийского змеинового корня, выпущенный в продажу под названием серпазия (резерпин). История змеинового корня — одна из самых интересных в истории психиатрии.

Наряду с методами, заимствованными из Европы (и впоследствии из Америки), индийские врачи в течение многих столетий применяли свои собственные средства, рекомендуемые древними книгами. Эти книги составляют индийскую систему врачевания под названием Аюр-Веда, состоящую под эгидой индийского бога медицины Дханвантари. Когда я посетил в 1948 году Государственную психиатрическую лечебницу в Кильпауке в ближайших окрестностях Мадраса, доктор Дж. Дхайриам, главный врач этой больницы, насчитывавшей 1750 пациентов, описал и продемонстрировал мне некоторые из этих смешанных методов лечения. Доктор Дхайриам получил свой врачебный диплом в местном университете и был знаком и с древними, и с современными методами лечения психических болезней. Он показал мне группы пациентов, выполнявших тщательно отобранные упражнения йоги под руководством йога, получившего специальную психиатрическую подготовку, и пациентов, которых лечили электрошоковой терапией и новейшими витаминными и гормональными препаратами.



Он описал некоторые замечательные местные лекарства, которые систематически применял. В их число входил яд кобры, морская вода, забираемая для чистоты в десяти милях

от берега в Индийском океане, и травы, рекомендуемые Аюр-Ведой. Он разделил пациентов на две группы: одна из них получала эти средства, а другая нет. Таким образом он изучил лечение шизофрении, маниакально-депрессивных психозов, эпилепсии, морфинизма, старческих психозов, а также повышенного давления и болезней почек. Он утверждал, что пациенты, получавшие специальные виды лечения, выздоравливали скорее других и дольше оставались здоровыми. Он утверждал, далее, что после введения им этих методов улучшение наступало у вдвое большего числа пациентов, чем раньше, когда лечением занимались психиатры, учившиеся в Европе и Америке. Как он установил, преимущества были особенно заметны при маниакально-депрессивных психозах и повышенном кровяном давлении; его излюбленным средством была в этих случаях рекомендуемая Аюр-Ведой трава, которую он давал пациентам дозами в 30 гран¹, что в шесть раз превосходит вес действующего начала в обычной таблетке аспирина. Как он говорил, применением этого лекарства он снизил частоту рецидивов при маниакально-депрессивном психозе до одной пятой по сравнению с Америкой. Он называл эту траву змеиной и указал ее научное наименование *Rauvolfia serpentina*.

Когда годом позже я опубликовал отчет об этой поездке в научном журнале, то упомянул о применении «змеиной травы» для лечения маниакально-депрессивных психозов. Насколько мне известно, это было первое упоминание специфического использования в психиатрии *Rauvolfia serpentina*, появившееся в американской журнальной литературе. Однако притязания доктора Дхайриама были столь удивительны и дали мне столько пищи для размышлений, что я не обратил особого внимания на «змеиную траву» и был в такой же степени заинтригован предложенными им змеиными ядами, морской водой и упражнениями йоги. Применение этого лекарства в психиатрии началось в Америке лишь с 1954 года.

Неизвестно, кто открыл успокаивающее действие этой травы, но применение ее долгие годы не выходило за пределы Индии. После того как ее в течение столетий применяли врачи Аюр-Веды, в 1931 году она была впервые описана в научном журнале. Тогда ею активно заинтересовались индийские ученые, но прошло еще двадцать лет, прежде чем ей уделили серьезное внимание западные врачи. Они начали применять ее при повышенном давлении, и не могли не заметить успокаивающего действия этого лекарства на больных. Примерно в это же время корешками, напоминающими с виду змею, заинтересовалась одна фармацевтическая фирма; ей удалось выделить из них химически чистое вещество резерпин, оказывающее заметное действие на повышенное кровяное давление и на возбудимость. Препарат был испробован различными группами врачей, собравшимися в 1954 году на конференцию, организованную Нью-Йоркской Академией наук. Доклады их были столь обнадеживающими, что лекарство сразу же вошло в употребление.



Мера веса = 0,065 г.

Между тем по одному из странных совпадений, столь частых в медицине, были разработаны и другие лекарства с аналогичными свойствами, так что через два года, в 1956 году, рынок был навод-

нен разнообразными препаратами, которым приписывалось успокоительное действие, и начали говорить, что психиатрия вступила в новую эру. Но из всех этих лекарств наибольший интерес привлекает по-прежнему змеиный корень, с которым связано немало легенд. В Индии, например, рассказывают, будто его жуют мангусты перед тем, как вступить в бой с коброй.

Любая фармацевтическая фирма имеет, как правило, собственные марки транквилизаторов и подобных им лекарств; однако два из них применяются особенно широко и чаще всего упоминаются: это хлорпромазин (аминазин) и мепробамат, более известные под разными коммерческими названиями, например, «торазин» и «мильтаун». В отличие от прежних успокоительных средств, эти лекарства действуют на другой слой нервной системы. Полагают также, что они безопаснее и в меньшей степени вызывают вовлечение. Однако безопасных лекарств не существует. Даже аспирин в больших дозах может привести к смерти, а в малых — вызвать дурные последствия. Поэтому новые лекарства можно принимать лишь под наблюдением врача.

В действительности не все они могут быть названы транквилизаторами. Лекарства эти распадаются на три обширных класса и врач, желающий знать, с чем он имеет дело, должен называть их химическими, а не коммерческими именами, которые дают им фабриканты. Полученный из змеиного корня резерпин, прежде очень популярный препарат для лечения психозов, теперь в значительной мере вытеснен группой химических веществ под названием «фентиазины». Наиболее распространенным из лекарств этого типа является, по-видимому, торазин. Фентиазины — это прочистители мозга, и назначение их состоит в снятии спутанности мыслей, наблюдаемой у психотиков. Многие другие очистители мозга получили меньшее распространение, а некоторые из них находятся еще в стадии эксперимента. Цель поисков — найти лекарство, не вызывающее нежелательных побочных эффектов, например, желтухи или ригидности мышц, наблюдаемых иногда при лечении фентиазинами.

Другие транквилизаторы применяют против беспокойства и возбуждения; в их число входят мепробаматы (например, мильтаун) и диазепамы (например, валиум), а также барбитураты. Для снятия депрессии применяются «пилюли счастья» двух типов: ингибиторы МАО (например, нардил) и имипрамины (например, тофранил).

Иначе эти лекарства можно классифицировать по способу их приема. Некоторые из них можно принимать «на скорую руку», то есть всякий раз, когда человек испытывает беспокойство. Они действуют быстро, и столь же быстро их действие прекращается. Другие из этих препаратов, например, ингибиторы МАО, следует принимать регулярно в течение длительного периода (от двух до шести недель), прежде чем проявится их действие; если же принимать их от случая к случаю, через неправильные промежутки времени или только при плохом самочувствии, то они не действуют.

Некоторые из этих лекарств настолько сильны, что врачи нередко предпочитают их прописывать меньшими дозами, но комбинируя по два или три вместе; это позволяет ослаблять или усиливать действие одного из них при помощи другого, чтобы получить наилучший лечебный эффект при возможно меньшей

вероятности побочных осложнений. Например, вместо большой дозы одного прочистителя мозга врач может прописать меньшие дозы двух лекарств этого рода в сочетании с третьим, предотвращающим ригидность шеи, часто наблюдаемую при длительном приеме фен-тиазинов. С другой стороны, он остерегается прописывать некоторые из этих лекарств одновременно, потому что они могут быть несовместимы и не забывает предупредить своих пациентов, что во время приема любого из них нельзя употреблять алкоголь. Чтобы принять решение, какое лекарство или какая комбинация лекарств окажется в данном случае полезнее всего, требуются, таким образом, значительная медицинская квалификация и опыт.

Выбор того или иного лекарства зависит от подготовки и опыта психиатра, принимающего решение в каждом отдельном случае. Непосвященный никоим образом не может определить, какое лекарство лучше для него самого или для его родственника; он не может также назначить специальные анализы крови и другие исследования, чтобы обнаружить побочные эффекты на ранней стадии и своевременно их предотвратить.

В последнее время привлекает внимание применение лития в качестве средства регулирования подъемов и спадов маниакально-депрессивного психоза. Результаты пока представляются благоприятными. Литий может регулировать колебания психики, но не влияет на невротические и психотические расстройства, лежащие в основе болезни. Он делает, однако, жизнь пациента более ровной, снимает бремя с его семьи и облегчает врачу проведение психотерапии.

Многое из сказанного по поводу успокоительных средств применимо и к этим новым лекарствам. Опытные психотерапевты не думают, что они могут заменить лечение трудностей, лежащих в основе болезни. Диабет можно контролировать с помощью инсулина, а боли при некоторых хронических болезнях — с помощью медикаментов и гормональных препаратов, но лучше было бы излечивать сами болезни. Оказывается, что невротики и психотики, симптомы которых контролируются при помощи пилуль, как бы эти пилули ни были эффективны, попадают в такое же опасное положение, как диабетики, болезнь которых контролируется инсулином. Трудно сказать, что может со временем расстроиться в этой сложной, а иногда тяжелой ситуации. Поскольку признанным лечением конфликтов, лежащих в основе психиатрических симптомов, является психотерапия, к ней следует прибегать в тех случаях, когда она доступна, даже если повседневные страдания могут быть действительно облегчены с помощью лекарств.

Во все времена применялись различные лекарства с целью ослабить эмоциональную блокаду и дать человеку возможность свободнее чувствовать и говорить. Теперь, в результате военного опыта, психиатры начали применять в некоторых случаях два новых лекарства: в Америке используется обычно аминал натрия (барбитал), часто назначаемый для приема внутрь в виде снотворного порошка; в Англии же многие психиатры предпочитают пентотал натрия (тиопентал натрия). Это последнее лекарство применяется в обеих странах в качестве анестезирующего средства при кратковременных операциях. При лечении неврозов эти лекарства 1228 вводятся в кровь, от чего наступает состояние сонливости,

а затем пациента опрашивают в этом сонливом состоянии. Поскольку лекарство ослабляет его систему подавления, считается, что больной легче расскажет в этих условиях некоторые вещи, о которых без инъекции он не мог бы говорить и думать.

К этим лекарствам применимы почти все соображения, высказанные по поводу гипноза. Состояние, вызванное лекарствами, как и в случае гипноза, — искусственное, и пациенту трудно соотносить происходящее в этом состоянии с его бодрствующей личностью. Следует опять-таки иметь в виду, что устранение симптома ослабляет защиту пациента от внутреннего смятения, и хотя быстрое и эффективное излечение симптома может временно удовлетворить пациента и его близких, с течением времени это может причинить ему больше вреда, чем пользы. Если врач не позаботится доставить больному некоторую опору взамен утраченного симптома, то может случиться, что потеря речи сменится общей несчастью, вялостью и депрессией, а тяжелые головные боли сменятся психозом.

Одна из опасностей лекарственного лечения видна в случае Мозеса Тока. Мистер Ток, младший партнер адвокатской конторы «Севитар, Тизл и Ток», начал страдать невыносимыми головными болями. Доктор Трис, хорошо знавший мистера Тока, и до того о нем беспокоился. Доктор подозревал его в параноидных тенденциях. Но так как все медицинские данные были отрицательны, доктор Трис разрешил одному из интернов больницы испробовать «наркoанализ» с помощью аминала натрия как средство лечения головных болей. Лечение удалось. Три дня мистер Ток был в наилучшем виде, а затем он стал жаловаться на боли в нижней части живота. Вскоре он начал наекать, будто его отравили. Еще через два дня он прямо сказал, что боль эта вызвана мысленным радиовнушением и что он знает, кто за этим всем стоит, а именно мистер Севитар. Через неделю у него был параноидальный психоз в полном блеске. Его головные боли представляли собой последнюю линию обороны против медленно развивавшегося и тщательно скрываемого психоза, длившегося уже два-три года. Доктор Трис навсегда запомнил урок с аминалом натрия и впоследствии, прежде чем разрешить инъекцию этого препарата, каждый раз добивался полной уверенности, что пациент не психотик.



Точно так же, как и в случае гипноза, большинство психиатров считает, что инъекции этого рода приводят лишь к таким результатам, которые могут быть с большим успехом достигнуты путем психотерапии с применением в случае надобности транквилизаторов и других медикаментов. Они утверждают, что под действием лекарств или гипноза пациент, как правило, не сообщает о себе какой-либо информации и не проявляет каких-либо чувств, которые не обнаружил бы и в бодрствующем состоянии. Они считают также, что если пациент «готов» к выздоровлению, то результат оказывается обычно более стойким, если избегать «искусственных» вспомогательных методов. Например, до возникновения психотерапии гипноз широко применялся для лечения истерии; Зигмунд Фрейд также применял его несколько лет, но затем пришел к выводу, что лучшие, более глубокие и стойкие результаты, можно получить без его помощи, и в течение последних пятидесяти лет психиатры, за немногим исключением, были с ним согласны.

Двуокись углерода хорошо известна; она образует пузырьки в газированной воде. У пациента, вдыхающего этот газ в высокой концентрации, может наступить кома, а когда она проходит, часто бывает состояние эмоционального подъема от снятия эмоциональных напряжений. В последнее время объявлены эффективные результаты этого лечения, повторяемого десять, пятьдесят или сто раз, обычно в сочетании с психотерапией. Большинство психиатров относится к такому лечению несколько скептически; во всяком случае, здесь возникают те же вопросы и опасения, что и в случае гипноза или «сыворотки правды».

Лечение шоком проводится, как правило, в двух формах. Хотя некоторые психиатры экспериментировали и с другими методами, признанными способами являются электрический шок и инсулиновый шок.

Есть два вида лечения электрическим шоком. В одном из них, именуемом электронаркозом, пациента на время оглушают. В другом у него вызывают судороги, напоминающие припадок эпилепсии. Эти средства допустимы лишь в случаях тяжелого психоза в качестве альтернативы долгим месяцам или годам содержания в психиатрической больнице. Если принимается такое решение, шок проводится трижды в неделю и курс лечения продолжается от двух до восьми недель или дольше. В крайних случаях некоторые психиатры назначают до трех электрических шоков ежедневно в течение нескольких недель, но большинство врачей не поддерживает такую практику. Чтобы облегчить пациенту шоковое лечение, одновременно с ним часто назначаются анестезирующие препараты или специальные медикаменты.

Электрический шок проводится особой медицинской машиной, которую можно устанавливать на определенную дозу. Когда поворачивают рубильник, машина выдает, установленное количество тока, например, 200 мА при 110 В в течение полусекунды. Результаты лечения этим методом различных психозов, полученные в разных клиниках, нередко расходятся. Как полагает большинство специалистов, он дает наилучшие результаты при затяжных депрессиях, происходящих от перемен в жизни пациента, так называемых «инволюционных меланхолиях»; до введения этого метода в таких случаях часто требовалась госпитализация, длившаяся годами.

Как действует этот метод, никому не известно. По убеждению многих психиатров в каждом отдельном случае надо очень внимательно продумать, нельзя ли применить вместо шокового лечения другие методы, например, психотерапию. И большинство этих врачей согласно с тем, что в определенных случаях электрический шок применять нельзя.

1. Очень немногие врачи одобряют использование шока при неврозах и все меньше применяют его при шизофрении.

2. Многие психиатры возражают против использования шока в качестве амбулаторного лечения, поскольку некоторое количество шоков может вызвать у пациента состояние спутанности, в котором неблагоразумно предоставлять ему свободу действий вне больницы или санатория.



3. Осторожные психиатры отказываются от шока, когда есть некоторая надежда, что пациенту станет лучше и без

него. Это касается в особенности пациентов, имевших уже прежде психоз и выздоровевших от него самопроизвольно. Перед назначением шока весьма желательно созвать консилиум с участием двух психиатров, независимых от данного лечебного учреждения, которые должны подтвердить заключение, что больному нельзя помочь другими средствами; рекомендуется также привлечь для консультации хотя бы одного психоаналитика.

4. Никогда не следует применять шок лишь для успокоения пациента, если только он не проявляет склонности к самоубийству, убийству или не истощает себя в опасной степени чрезмерной деятельностью; но и в таких случаях к шоку можно прибегнуть лишь как к крайнему средству, причем также рекомендуется консультация с психоаналитиком.

Электрический шок, как уже было сказано, чаще всего применяется в случаях затяжной меланхолии; инсулин же используется главным образом при шизофрении, в особенности у молодых пациентов. Употребляется тот же инсулин, что при лечении диабета. Одна из главных забот врача при лечении диабетиков состоит в том, чтобы не дать им слишком большую дозу инсулина, так как это вызывает слабость, дрожь и, в конце концов, потерю сознания. У шизофреников, напротив, такое состояние инсулинового шока с потерей сознания вызывается намеренно под непрерывным наблюдением врачей и сестер, ни на минуту не спускающих глаз с больного. Когда большая доза инсулина (в двадцать или даже пятьдесят раз большая, чем дают в легких случаях диабета) начинает оказывать действие, пациент становится все более сонливым и впадает наконец в состояние, из которого не может быть выведен обычными способами.

Продержав пациента в этом состоянии час или два, ему вводят большое количество сахара, внутривенно или иным путем, и тогда происходит удивительное явление; через какие-нибудь несколько секунд прежний психотик выходит из глубокой комы, садится и говорит, как нормальный человек. Есть другие вещества, делающие выход из коматозного состояния более медленным. Как полагает большинство психиатров, эффективность этого метода в течение длительного периода зависит главным образом от того, как используется время непосредственно после пробуждения, когда даже самые тяжелые шизофреники способны в течение часа или двух нормально реагировать на окружающее. Это доставляет возможность провести психотерапию, в ином случае невозможную, поскольку пациент недостаточно сотрудничает. С точки зрения более осторожных психотерапевтов инсулин и должен применяться как средство, позволяющее привести больного в состояние, в котором врач может выполнить психотерапию. С другой стороны, многие психиатры полагают, что лечебные свойства инсулина почти полностью объясняются его химическим действием на мозг пациента независимо от психотерапии. Чтобы «излечить» шизофреника даже в благоприятных случаях требуется от тридцати до пятидесяти шоков, выполняемых ежедневно.



Поскольку три описанных вида шокового лечения, с некоторой точки зрения, всего лишь способы облегчения психотерапии, возникает вопрос, нельзя ли использовать при психозах одну только психотерапию, не подвергая пациента лечению шоком. Оказывается, это возможно, и мы учимся делать это все лучше,

в особенности с помощью групповой терапии. К сожалению, такой способ лечения доступен лишь небольшой части психотиков. Чтобы лечить сотни тысяч людей в психиатрических больницах и миллионы страдающих неврозами, которым могло бы принести пользу психиатрическое лечение, недостает врачей, специализирующихся в психотерапии. Профессия психиатра лишается некоторого числа молодых людей, в частности, и потому, что при таком же объеме подготовки и таких же профессиональных навыках врач может больше заработать в других областях.

Было обнаружено, что некоторым пациентам, страдающим неизлечимым возбуждением и затяжной меланхолией, по-видимому, помогает перерезывание нервных пучков в разных частях мозга. После такой «психической хирургии» они могут покинуть больницу, откуда не выходили иногда много лет и вести опять более или менее нормальную жизнь. В некоторых случаях они становятся после операции слишком уж безответственными и беззаботными, так что их приходится постоянно опекать, чтобы они не попали в беду, и родственникам иногда кажется, что излечение не лучше болезни. К счастью, так бывает не всегда. Хотя операция сама по себе не тяжела, последствия ее неустранимы, так как нервы не срастаются снова. Иногда возникают непредвиденные и серьезные осложнения; поэтому к операциям этого рода прибегают лишь в самых тяжелых, затяжных, случаях. Операцию можно назначить лишь при условии, что ее признают лучшим возможным способом лечения два высококвалифицированных психиатра, не принадлежащих штату больницы, и лишь после того, как все другие способы лечения решительно не приведут к цели.

В современных больницах эта операция применяется редко, поскольку в распоряжении врачей имеется широкий ассортимент лекарственных средств и поскольку те же результаты могут быть нередко достигнуты квалифицированным специалистом по групповой терапии.

Как уже было сказано, по нервным волокнам проходят электрические токи, которые можно измерить гальванометром, и сам мозг испускает электрические импульсы. Эти импульсы столь слабы, что их невозможно измерить обычными методами; напряжение их составляет около 20 миллионных Вольта (сравните это с 220 В в квартирной сети). Их можно, однако, обнаружить с помощью особых усилителей, а волны можно записать на специальную магнитную пленку или спроектировать на телевизионный экран. Форма и величина этих волн доставляет значительную информацию о состоянии мозга (*энцефалон*), так что электрические телеграммы этого рода, называемые *электроэнцефалограммами*, весьма важны для обнаружения некоторых болезней нервной системы.

Волны, идущие от разных частей мозга, имеют разную форму. Процедура состоит обычно в том, что к различным местам черепа приклеивается от восьми до восемнадцати маленьких металлических дисков размером в половину таблетки аспирина, соединенных проводами с усиливающим устройством. Затем настраивают приемник, и начинается «передача».

Особенно впечатляющий эксперимент получается, если

1232 И магниты соединяют не с пером, а с громкоговорителем; тог-

да импульсы мозга изображаются не чернильными кривыми, а шумами. Таким образом удастся и вправду услышать электрический трепет действующего мозга.

Первооткрыватели этих волн (немецкие, итальянские, американские, русские и английские врачи) обнаружили, что их вид зависит от ряда причин. Они меняются с возрастом, а также в том случае, когда субъект открывает или закрывает глаза. Они меняются, когда он пытается решить арифметическую задачу, чем-нибудь возбужден или обеспокоен. Они меняются, когда он засыпает, но не меняются при гипнозе (свидетельствуя тем самым, что гипнотическое состояние отлично от сна).

Главное медицинское применение *электроэнцефалографа* состоит в обнаружении эпилепсии и опухолей мозга. На записях, снятых у эпилептиков, ровные волны внезапно прерываются пиками мощных электрических разрядов. Подобные же пики часто наблюдаются в семьях эпилептиков, даже у родственников, никогда не болевших эпилепсией ни до того, ни после; отсюда видно, что склонность к эпилептическим приступам в некоторых случаях наследуется, но эмоции и другие напряжения, вызывающие приступы, не обязательно действуют на всех, имеющих такую склонность. Это позволяет понять, почему после тяжелого эмоционального шока или автомобильной аварии может наступить эпилептический приступ у людей, прежде не страдавших эпилепсией, но имеющих родственников-эпилептиков.

Перед операцией мозга надо знать, в какой его части находится опухоль, и в некоторых случаях лучшим свидетельством является электроэнцефалограмма. Поскольку ткань опухоли отличается от тканей остального мозга, она испускает электрические волны другого вида. Приклеивая электроды к разным местам черепа и производя «триангуляцию» наподобие геодезической съемки, часто удается точно локализовать источник ненормальных импульсов, и тогда хирург знает, *где* начинать операцию.

Неизвестно, из какой именно части мозга исходят нормальные волны; но, вероятно, они возникают в тех его частях, которые заняты сознательным «мышлением», то есть Эго: в самом деле, при удалении у животных этих областей возникают волны иного рода, исходящие, по-видимому, от «подсознательных» частей мозга. То обстоятельство, что обычные волны происходят от «сознательных» частей мозга, позволяет понять, почему эти волны меняются, когда человек засыпает, или во время эпилептического приступа, поскольку в этих случаях обычное состояние сознания нарушается.

Рентгеновские изображения — это теневые картины. Рентгеновские лучи плохо проходят через кости, но легко проходят через мясистые ткани. На рентгеновском изображении руки кости отбрасывают более плотную тень и поэтому выглядят белее. Если кость сломана, рентгеновские лучи проходят через щель в месте излома и в этом месте изображение будет таким же, как вокруг кости; таким образом врач узнает, где находится перелом.



Мозг несколько напоминает кокосовый орех. Это толстая оболочка с водянистой жидкостью в середине. Поскольку рентгеновские лучи одинаково легко проходят через жидкость и через мозг, рентгеновское изображение головы дает мало сведений

о форме и размерах внутренней поверхности мозга, а также о том, какую часть черепа занимают жидкость и мозговая ткань. Если мозг стягивается, между его поверхностью и черепом остается место, заполненное жидкостью; если из мозга вырастает опухоль, занимающая часть объема жидкости, то жидкость вытесняется. Все эти процессы на обычном рентгеновском изображении увидеть нельзя, потому что мозг и жидкость одинаково пропускают лучи.

Однако воздух не задерживает рентгеновских лучей и это позволяет увидеть профиль мозга.

Из черепа отсасывают жидкость, заменяя ее воздухом или другим газом. Тогда можно увидеть форму и размеры мозга, поскольку место, не занятое мозгом, заполняется воздухом, через который рентгеновские лучи проходят свободно, в то время как мозг задерживает их, отбрасывая тень на пленку. Если мозг стягивается, он отбрасывает меньшую тень, уступая место воздуху. Если опухоль растет в направлении внутренней полости мозга, она отбрасывает тень, соответствующую ее форме, вытесняя воздух из некоторого объема. Точно так же обнаруживаются внутренние пустоты мозга, как это описано в первой главе в случае Филли Поренца. Такие чертежи мозга, сделанные с помощью воздуха, называются воздушными энцефалограммами.

Жидкость отсасывается путем спинномозговой пункции (как уже было описано выше), но вместо нескольких капель жидкость удаляется полностью. Процедура эта может вызвать головную боль, поэтому некоторые врачи применяют специальные методы, чтобы облегчить последующее самочувствие пациентов. Например, вместо воздуха вводится другой газ или жидкость удаляется лишь частично.

Иногда эта процедура не только облегчает получение рентгеновского снимка, но и приносит другую пользу. В некоторых случаях эпилепсия возникает от рубцов и связок между мозгом и черепом. Выведение жидкости и введение воздуха может освободить или переместить рубцы, и они перестают давить на мозг и раздражать его, и тогда приступы могут пройти.

Юнг Карл Густав Юнг родился 26 июля 1875 г. в Швейцарии в семье лютеранского пастора. В нем рано развилась страсть к познанию. В детстве он много читал, однако в школе испытывал скуку и учился посредственно¹.

Когда подошло время поступать в университет, интересы Юнга раздвоились между естественными и гуманитарными науками, и в качестве компромисса он выбрал медицинский факультет. Позже он увлекся психиатрией, точнее, парапсихическими феноменами и написал диссертацию: «О психологии и патологии так называемых оккультных феноменов». В 1900 г. Юнг был принят интерном в Бургольцевский госпиталь в Цюрихе, который в те годы был одним из наиболее прогрессивных психиатрических центров Европы. Несомненное влияние на Юнга как на ученого оказал в эти годы известный французский психиатр Пьер Жане, у которого он учился.

В 1904 г. Юнг организовал по существу первую в мире психологическую лабораторию на базе психиатрической клиники, где разработал и применял с диагностической целью свой ассоциативный тест (см. в разделе «Психоанализ»). В 1905 г. в возрасте тридцати лет он становится профессором Цюрихского университета.

Юнг не мог не обратить внимания на известные уже в ту пору работы Зигмунда Фрейда. Он посылает ему оттиски своих статей, а в ответ получает приглашение приехать в Вену. Встреча их состоялась и, по воспоминаниям Юнга, длилась более тринадцати часов. После этого они регулярно переписывались, и Фрейд стал считать Юнга своим единомышленником и учеником.

Работы Фрейда оказали несомненное влияние на научное мыш-

¹ Свою биографию Карл Юнг подробно описал в книге «Воспоминания, сны, размышления» (Нью-Йорк, 1961).

ление Юнга. Фрейдовское «Толкование сновидений» помогло Юнгу найти свой подход к анализу сновидений и символики. Теория Фрейда о структуре личности, о бессознательном помогла Юнгу прийти к мысли об «архетипах», «коллективном бессознательном», «индивидуации». В 1911 г. Юнг и Фрейд основали Международное психоаналитическое общество, первым председателем которого стал Юнг.

Между тем вскоре обнаружились существенные расхождения во взглядах этих двух выдающихся ученых: Юнг не мог полностью принять фрейдовский пансексуализм, а Фрейд отрицательно относился к юнговскому пониманию мифологии и оккультных феноменов. Окончательный разрыв произошел в 1912 г., после того как Юнг опубликовал свою работу «Символы трансформации», в которой его разногласия с Фрейдом обозначились более резко. Юнг тяжело переживал этот разрыв, но пошел своим путем, так как во всем, что касалось научных убеждений, он был так же непримирим, как и Фрейд.

Круг научных интересов Юнга был достаточно широк: он увлекался алхимией, парапсихологией, мифологией, восточной культурой... С этой целью Юнг совершил два путешествия в Африку, ездил в Нью-Мехико к индейцам пуэбло, был в Индии. Он серьезно изучал индийскую, китайскую и тибетскую философию.

В 1944 г. в возрасте 69 лет Юнг перенес тяжелый инфаркт, был на краю жизни, но постепенно выздоровел и после этого прожил долгую плодотворную жизнь. Именно на этот возраст (с 70 до 85 лет) приходится наиболее высокопродуктивный период его творческой жизни. В это время он написал наиболее интересные работы, ряд которых был издан уже после его смерти: «Воспоминания, сны, размышления» (1961), «Подход к бессознательному» (1964), «Аналитическая психология» (1968) и др.

Умер Карл Юнг 6 июня 1961 г. в возрасте 86 лет, оставив после себя глубокий след в философии, психологии и психотерапии.

Понятие об интроверсии и экстраверсии. Юнг считал, что каждый индивидуум, вернее фокус его интересов, может быть обращен преимущественно к своему внутреннему Я или, наоборот, к внешнему миру. Первый тип людей он называл *интровертами*, второй — *экстравертами*. Экстраверсия исключает интроверсию, но ни один из этих типов не имеет предпочтений перед другим.

Обычно человек не бывает чистым интро- или экстравертом, хотя и склонен к той или иной ориентации. В идеале Юнг видит ♦ пластичность», то есть умение пользоваться одной из этих двух ориентаций там, где она более подходит. Но в жизни

так почти не бывает. Интроверты прежде всего интересуются собственными мыслями, своим внутренним миром. Опасность для них заключается в том, что если слишком глубоко погрузиться в свое внутреннее **Я**, то можно утратить контакты с внешним окружением. Экстраверты преимущественно заняты внешним миром, они легче устанавливают социальные связи и лучше осознают, что происходит вокруг них. Опасность для них заключается в утрате умения анализировать свои внутренние психические процессы. Такие люди вместо того, чтобы заниматься развитием собственных идей, занимаются анализом чужих.

Истерические личности больше склонны к экстраверсии, астенки и аутичные — к интроверсии.

Психические функции. Юнг выделяет четыре основные психические функции: **мышление, чувство, ощущение и интуицию**. Мышление и чувство, по Юнгу, есть альтернативные способы формирования суждений и принятия решений.

У мыслительного типа ярче, чем у других, проявляется способность к обобщениям, абстрагированию, логическим построениям. Мыслительные типы — способные составители планов, но часто оказываются в их плену, даже если эти планы противоречат конкретной ситуации.

Чувственные типы логике предпочитают эмоции, а решения принимаются ими по принципу: хорошо — плохо, красиво — некрасиво. Если мышление и чувство Юнг расценивал как способы принятия решения, то ощущение и интуицию — как способы получения информации. Ощущение основано на конкретных фактах, на том, что можно увидеть, понюхать, потрогать руками. Интуиция — способ обработки информации, накапливаемой преимущественно в бессознательном. Индивидуум, у которого доминируют ощущения, более адекватно, чем другие типы, реагирует на конкретную ситуацию, но и более зависим от нее. Интуитивный тип более доверяет собственному опыту. Информация у таких людей обрабатывается очень быстро, тут же автоматически связывается с прошлым опытом, а принятое решение, если оно и правильное, нередко «противобрежит» здравому смыслу.

Гармоничная оценка внешнего и внутреннего мира, по Юнгу, возможна при гармоничном сочетании всех четырех психических функций. «Чтобы ориентироваться,— пишет Юнг,— мы должны обладать функцией, которая подтверждает, что нечто наличествует (ощущение); вторая функция устанавливает, что именно наличествует (мышление); третья решает: подходящее это или нет, хотим ли мы принять это (чувствование); четвертая функция указывает, откуда это пришло и к чему ведет (интуиция)».

К сожалению, у человека эти четыре функции развиты неравномерно. Обычно одна из них доминирует и еще одна — сопутствует. Остальные две функции выражены слабо и находятся в бессознательном. Чем более развиты доминирующая и сопутствующая функции, тем более антагонистичны им их противоположности.

Юнг всегда подчеркивал, что нельзя говорить о том, какой тип лучше — мыслительный или интуитивный. Лектор мыслительного типа, например, склонен к систематизации и детализации материала, к логическим построениям и этим положи-

тельно отличается от лектора интуитивного типа, который часто отвлекается от темы, перескакивает с предмета на предмет, зато более предрасположен к предвидениям и прогнозам.

Коллективное бессознательное. По Юнгу, помимо *личного бессознательного* существует еще и *коллективное бессознательное*, которое содержит в себе опыт развития всего человечества и передается от поколения к поколению. По убеждению Юнга, психика ребенка при рождении не является «чистой грифельной доской», а содержит в себе определенные структуры (архетипы), которые в дальнейшем влияют на развитие ребенка, на формирование его **Я** и его взаимодействия с внешней средой.

Архетипы. Основу коллективного бессознательного составляют архетипы. Архетип, по Юнгу, — это форма без собственного содержания (отпечаток), которая организует и направляет психические процессы. Архетип можно сравнить с сухим руслом, которое определяет рельеф реки, но рекой может стать лишь тогда, когда по нему потечет вода. И если продолжить это сравнение, то суть архетипа как раз и заключается в том, что вода (психические процессы) потечет по этому руслу, а не вопреки ему. Архетипы проявляют себя в виде символов: в образах героев, мифах, фольклоре, обрядах, традициях и т. д. Архетипов много, так как это обобщенный опыт наших предков. Главные из них: архетип **Я**, архетип матери, архетип отца.

Архетип матери определяет не только реальный образ матери, но и собирательный образ женщины, реальной или мифической (Мать, Венера, Дева Мария и т. п.). Это может быть не только положительный, но и отрицательный образ (Ведьма, Баба Яга). Архетип отца определяет общее отношение к мужчинам (Отец, Илья Муромец, Мудрый старец, Бог, Закон, Деспот и пр.).

Юнг отличал архетипы от символов. Бессознательное (и архетипы) выражает себя в символах, но ни один из конкретных символов не может полностью выразить архетип. Но чем ближе символ соответствует бессознательному, организованному вокруг архетипа, тем более сильную, эмоционально заряженную реакцию вызывает он у индивидуума. Кроме символов индивидуального бессознательного, по мнению Юнга, существуют такие символы, которые отражают коллективное бессознательное (Крест, шестиконечная звезда Давида, буддийское «колесо жизни» и т. д.).

Юнг относил к архетипам и основные элементы структуры личности.

А

/ \
/ ч
/ \
/ Персона \
/ Эго ^ Сознание
' Тень ^ Индивиду-
Анима и Анимус ' альное
Самость Ч бессозна-
Коллективное
бессознательное

Структура личности. Юнг выделяет следующие элементы (слои) в структуре личности: персону, **Эго**, тень, Анимус (у мужчин), Анимус (у женщин) и самость. Персона (личность) — самый верхний слой личностного сознательно-го; Эго — его более глубокий слой. Ниже

Рис. 2

Структура
личности
по Юнгу

идет бессознательное, сначала индивидуальное, потом коллективное. Самый верхний слой бессознательного — двойник **Я**, его тень; следующий слой — душа (Анима и Анимус); самый нижний слой — объективное Я (самость).

Персона — это визитная карточка **Я**. Это манера говорить, мыслить, одеваться. Это характер, социальная роль, способности самовыражаться в обществе. *Persona* — латинское слово, обозначающее маску, которую одевали греческие актеры для условного обозначения той или иной роли (сравни русское: «личина», «личность»).

Различают позитивные и негативные качества персоны. В первом случае она подчеркивает индивидуальность, способствует коммуникации, служит защитой от вредоносных влияний среды. Во втором случае, если социальной роли придается слишком большое значение, персона может задушить индивидуальность. Юнг называл персону «архетипомконформности».

Эго — центр сознания и поэтому играет основную роль в нашей сознательной жизни. *Эго* создает ощущение осознанности и последовательности наших мыслей и действий. В то же время *Эго*, находясь на грани с бессознательным, ответственно за связь (слияние) сознательного и бессознательного. При нарушении гармоничности этой связи возникает невроз.

Тень — центр личного бессознательного. Сюда входят желания, тенденции, переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с существующими социальными стандартами, понятиями об идеалах и т. д. В жизни мы обычно отождествляемся с персоной и стараемся не замечать все, что считаем низким, порочным в своей личности.

Юнг выдвинул гипотезу о компенсаторной функции бессознательного, которое отражает содержание сознания в обратном, перевернутом виде, подобно тому как отражается в зеркальной глади озера стоящий на его берегу дом. Поэтому экстравертированная личность в своем бессознательном интровертирована: робкий человек в своем бессознательном храбр, храбрый — робок, добрый — зол, а злой — добр и т. п.

Тень нельзя игнорировать, ибо можно, не осознавая этого, оказаться в ее плену. И, наоборот, чем полнее осознается тень, тем гармоничнее становится личность и ее отношение с окружающей средой.

Тень — не только обратное отражение *Эго*, но также и хранилище жизненной энергии, инстинктов, источник творчества. Тень уходит своими корнями в коллективное бессознательное, а поэтому может дать доступ индивидууму (и аналитику) к материалу, который обычно недоступен *Эго* и персоне. «Тень с нами всю жизнь, — пишет Юнг, — и, чтобы иметь с ней дело, нужно постоянно вглядываться в себя и честно сознавать, что мы там видим».

Анима и Анимус — это представления о себе как о мужчине или женщине, вытесненные в бессознательное как нежелательные для данного индивидуума. Анима (у мужчин) имеет обычно феминистическое, а Анимус (у женщин) — маскулинистическое содержание. По Юнгу, каждый мужчина в глубине своей души, в своем бессознательном — женщина, а каждая женщина — мужчина.



«Каждый мужчина, — пишет Юнг, — несет в себе вечный образ женщины — не той или иной определенной женщины, но образ женщины как таковой. Этот образ — отпечаток, или «архетип», всего родового опыта женственности, сокровищница, так сказать, всех впечатлений, когда-либо производившихся женщиной. Поскольку этот образ бессознателен, он всегда так же

бессознательно проецируется на любимую женщину, он является одним из главных оснований притяжения и отталкивания».

Анима и Анимус — наиболее древние архетипы. Они ориентированы своим острием к глубокому бессознательному, так же как персона — к внешней среде, и оказывают большое влияние на поведение индивидуума.

Самость — архетип целостности личности. «Самость, — пишет Юнг, — означает всю личность. Вся личность человека не поддается описанию, потому что его бессознательное не может быть описано». По Юнгу, «сознательное и бессознательное не обязательно противостоят друг другу, они дополняют друг друга до целостности, которая и есть самость».

Самость объединяет сознательное и бессознательное, она является центром целостности **Я**, как *Эго* — центром сознания.

Индивидуация и аналитическая психотерапия. Способность человека к самопознанию и саморазвитию, слияние его сознательного и бессознательного Юнг назвал процессом индивидуации. «Индивидуация, — говорит Юнг, — означает становление единым, однородным существом, и поскольку «индивидуальность» — это наша наиболее внутренняя, постоянная и ни с чем не сопоставимая уникальность, то индивидуация также подразумевает становление собой».

Первый этап индивидуации — это анализ персоны. Персона выполняет запретные функции, но в то же время она является маской, скрывающей самость. Внешнее проявление личности (имя, титул, должность, персональная машина и т. п.) еще не является ее сущностью. «Анализируя персону, — указывает Юнг, — мы снимаем маску и обнаруживаем, что то, что называли индивидуальным, на самом деле является коллективным».

Второй этап — осознание тени. Если мы признаем ее реальность, то можем освободиться от ее влияния. Кроме того, осознание личного бессознательного — путь к ликвидации неврозов.

Третий этап индивидуации — это встреча с Анимой и Анимусом. Сам Юнг относился к этому архетипу как к реальному существу, находящемуся в тайниках его души. Он советовался со своей Анимой, считался с ее мнением, учился у нее...

Четвертый этап — анализ самости. «Самость — наша жизненная цель, потому что это наиболее полное выражение того судьбоносного сочетания, которое мы называем индивидуальностью». Юнг считал, что «человек должен быть собой, должен нести собственную индивидуальность, тот центр личности, который одинаково удален и от сознания и от бессознательного, мы должны стремиться к этому идеальному центру, к которому природа, кажется, направляет нас».

В процессе индивидуации сознание расширяется и «комплексы» из бессознательного переводятся в сознательное.

239

По Фрейду, **комплекс** — это вытесненное в бессознательное аффективно окрашенное сексуальное представление. Юнг считает, что комплекс далеко не всегда имеет сексуальное содержание. По Юнгу, комплекс — это скрытая в глубине бессознательного неразрешенная жизненная проблема, неосознанное столкновение самых различных актуальных противоречий. Источником этих противоречий обычно является какой-то моральный конфликт, который и является главной причиной невроза. В отличие от Фрейда Юнг

234

понимает невроз не как конфликт между примитивными влечениями и требованиями общества, а в основном как проявление дисгармоничного развития самой личности. Юнг, так же, как и Адлер, придает основное значение не прошлому человека, не его раннему детству, а насущным сегодняшним ситуациям и жизненным проблемам.

Основной задачей психотерапевта, считает Юнг, является установление контактов сознательного личности с его личным и коллективным бессознательным. Юнг подчеркивает, что терапия — это соединение усилий аналитика и анализируемого. Более того, Юнг полагал, что психотерапия — это прежде всего взаимодействие бессознательного аналитика с бессознательным пациента.

Весь процесс лечения Юнг условно разделил на две стадии: аналитическую и синтетическую.

Аналитическая стадия делится на два этапа: признание и толкование. Лечение начинается со сбора материала. Пациент рассказывает о своей жизни, переживаниях, сновидениях и т. д. Врач осторожно направляет рассказ пациента, стараясь сделать его более полным и откровенным. Уже в процессе признания происходит частичное осознание своего бессознательного. Следующий этап — толкование собранного материала. Особо важное значение Юнг придавал сновидениям и символам. Кроме исповеди пациента, в качестве материала для анализа Юнг широко использовал и другие формы выражения бессознательного: рисунки, танцы, скульптуры и т. п.

При анализе снов Юнг в отличие от Фрейда придавал значение не столько свободным ассоциациям, сколько конкретному содержанию сновидения. «Свободные ассоциации, — писал Юнг, — выведут наружу все мои комплексы, но едва ли значение сна. Чтобы понять значение сна, я должен так близко, как возможно, придерживаться образов самого сна». В процессе толкования сновидений Юнг придавал одинаково важное значение ассоциациям как аналитика, так и пациента.

Во второй стадии лечения — синтетической, так же, как и в первой, выделяются два этапа: обучения и трансформации. Юнг считал, что прозрение и понимание — это только первая половина лечения. За ней следует не менее важная и трудная — обучение. Результатом этого этапа лечения должно стать формирование у пациента не только нового понимания себя и окружающего мира (предыдущая стадия), но и новых привычек, новых стереотипов поведения и реагирования. На заключительном этапе лечения зависимость пациента от врача должна быть сведена к минимуму. Центр тяжести лечения переносится (трансформируется) на самого пациента, на процесс самообучения и самосовершенствования.

Карл Юнг создал свое направление в психологии и психотерапии. Концепции Юнга подчас сложны для понимания, трудно систематизируются, но отличаются глубиной и изяществом. Влияние Фрейда здесь несомненно, но очевидна и оригинальность мыслей.



Юнг отрицает пансексуализм Фрейда. По Юнгу, либидо является универсальным недифференцированным источником энергии, которая проявляет себя не только в сексуальной жизни, но и в языке, культуре, обрядах и т. д. Юнг выдвинул оригинальные понятия о стратификации (послойном строении) психики, об архетипах, о коллективном бессознательном.

Одно из центральных понятий в учении Юнга — индивидуация — процесс развития человека, включающий установление связей между *Эго* и самостью. По Юнгу, сознательное и бессознательное находятся в постоянном взаимодействии, а нарушение баланса между ними «проявляется неврозом». Исходя из этого, аналитическая психотерапия направлена в основном на уравнивание сознательного и бессознательного, на оптимизацию динамического взаимодействия между ними.

Адлер. Альфред Адлер родился в предместье Вены в семье небогатого коммерсанта 7 февраля 1870 г. В детстве он много и серьезно болел, не раз был на волоске от смерти и рано видел смерть близких ему людей. Когда ему было немногим больше трех лет, умер спавший с ним в одной постели младший брат. В возрасте пяти лет мальчик сам заболел тяжелой формой воспаления легких и едва не умер. Он рос физически слабым, но старался ни в чем не уступать сверстникам. С этим печальным детским опытом, как утверждает сам Адлер, были связаны его идеи компенсации физической (и психической) неполноценности.

В восемнадцать лет Адлер без колебаний поступил на медицинский факультет Венского университета. В студенческие годы он активно участвовал в социалистическом движении и на одном из митингов встретил свою будущую жену, студентку из России Раису Эпштейн.

Окончив университет, Адлер некоторое время практикует как офтальмолог, но постепенно центр его интересов перемещается в область невропатологии и психиатрии.

В 1902 г. Адлер одним из первых вошел в психоаналитический кружок Фрейда. Начались годы дружбы и сотрудничества. Фрейд с большим уважением относился к Адлеру и даже предложил его (в 1910 г.) на пост первого президента Венского психоаналитического общества. Однако уже в это время назревал разрыв. Адлер не принял фрейдовской концепции либидо, иансексуализма, структуры личности. У него сформировались свои, отличные от Фрейда взгляды на механизм возникновения неврозов. В 1911 г. Адлер отказался от почетного президентства и оставил фрейдовское психоаналитическое общество вместе с девятью другими его членами. В этом же году он основал свою Ассоциацию индивидуальной психологии.

Несмотря на разрыв, сам Фрейд и его идеи наложили глубокий отпечаток на всю дальнейшую творческую жизнь Адлера. Но это был не единственный источник, из которого ученый черпал научные идеи. На него, как и на многих его современников, сильное влияние оказала эволюционная теория Дарвина. Представление Дарвина о борьбе за превосходство как о средстве выживания сначала полностью было принято Адлером. Однако позже он отошел от «социального дарвинизма». Идее Дарвина о выживании в процессе эволюции наиболее приспособленных и гибели неприспособленных Адлер противопоставил мысль о том, что физическая (а иногда и характерологическая) неполноценность, наоборот, нередко является стимулирующим фактором, способствующим победе в борьбе за свое место в жизни.



(определенное влияние на творчество Адлера оказала философия Фридриха Ницше. Ранние представления Адлера об

агрессивных инстинктах несомненно имели много общего с ницшевской «волей к власти». Однако в свое альтернативное понятие «стремление к превосходству» он вкладывал более широкий смысл, чем «стремление к власти». Если же говорить об адлеровской концепции «общественных интересов», то она в корне противоречит фундаментальным идеям Ницше.

Нельзя обойти молчанием и такие источники идей Адлера, как «фикционализм» Ганса Вейингера и «холизм» (философия целостности) Яна Смитса. Вейингер утверждал, что на людей больше влияет ожидание будущего, чем настоящее или прошлый опыт. Эту ориентацию на будущее Вейингер назвал «фикцией», а свою теорию — «фикционализмом». Адлеровское представление о «жизненных целях» и понятие «схема апперцепции» тесно связаны с теорией Вейингера.

Южноафриканский политик и философ Смите считал, что целостные системы обладают свойствами, отсутствующими у их частей, и что каждый человек в своем развитии стремится к целостности. По существу, эти же идеи легли в основу адлеровской индивидуальной психологии.

Адлер и его последователи много работали в области образования, уделяли большое внимание обучению учителей основам индивидуальной психологии. Одновременно создавались консультативные центры в общественных школах, где дети и их родители всегда могли получить совет психолога. К 1930 г. в одной только Вене было создано 30 таких центров.

В связи с разгулом в Австро-Венгрии нацизма Адлер в 1932 г. покинул Вену и переехал в США. Умер в 1937 г. в возрасте 67 лет в Шотландии, куда был приглашен читать лекции.

Нашему читателю наиболее известны такие работы Адлера, как «Практика и теория индивидуальной психологии» (1929) «Что значит для нас жизнь» (1931), «Превосходство и социальный интерес» (1964).

Неполноценность и компенсация. Адлер утверждал, что почти каждый человек имеет какие-то физические или психические, чаще всего характерологические недостатки, что формирует у него *комплекс неполноценности*.

Это чувство неполноценности наряду с негативным может оказывать и позитивное влияние на личность, так как нередко является стимулом для достижения цели. В этих случаях комплекс неполноценности формирует устойчивое стремление быть не хуже, а лучше других, побуждает индивидуума к усилиям, делает его более упорным в достижении цели, благодаря чему он добивается очень многого.

«Чувство неполноценности,— писал Адлер,— само по себе не является ненормальным. Оно — причина всех улучшений в положении человека».



Борьба за превосходство. В своих ранних работах Адлер утверждал, что борьба за превосходство и агрессивные тенденции человека являются важным фактором а борьбе за выживание, самосовершенствование и самоутверждение. В отличие от Ницше Адлер не отождествлял агрессию с враждебностью, а рассматривал ее как инициативу к преодолению препятствий.

Стремление к превосходству Адлер понимал не только как агрессию и «волю к власти», а намного шире — как побуждение улучшить себя, развить свои способности, свои потенциальные возможности. Стремление к превосходству, по Адлеру, является врожденным и коренится в эволюционном процессе. Все виды развиваются в направлении более эффективной адаптации к окружающему, в противном случае они погибают.

Таким образом, каждый индивидуум стремится к самосовершенствованию и совершенствованию своих отношений с окружающей средой. Если цель превосходства включает в себя общественные интересы, то и развитие личности принимает конструктивный характер. Если же цель предполагает борьбу только за личное превосходство, лишена социального интереса, то такая цель, по мнению Адлера, не приносит удовлетворения индивидууму, деформирует его «жизненный стиль» и в конечном итоге приводит к неврозу.

Жизненные цели. Адлер полагал, что социальная адаптация — понятие слишком абстрактное. Каждый человек выбирает для себя более специфическую, отвечающую его индивидуальным особенностям, более конкретную жизненную цель. «Стремление к превосходству, — писал Адлер, — в каждом индивидууме лично и уникально. Оно зависит оттого, каково для него значение жизни». Основа для формирования жизненных целей закладывается в детском возрасте как компенсация чувства неполноценности, неуверенности в себе и беспомощности в мире взрослых. Чем более выражено чувство неполноценности, тем сильнее гипертрофированы жизненные цели.

Жизненная цель носит защитный характер и служит как бы мостом между безрадостным настоящим и многообещающим будущим. Сформировавшись в детском возрасте, жизненная цель чаще всего полностью не осознается, но обеспечивает главные направления и задачи нашей деятельности.

Например, человек, стремящийся к власти, разовьет в себе определенные черты характера, необходимые для достижения этой цели: тщеславие, зависть, жестокость, амбицию. Адлер подчеркивает, что эти черты характера не являются ни врожденными, ни неизменными, но принимаются индивидуумом как средство для достижения жизненной цели.

Адлер выделил три основные жизненные задачи: работу, дружбу и любовь.

Работа приносит удовлетворение и чувство собственной значимости в той степени, в какой она полезна обществу.

Дружба — выражение нашей причастности к людям, необходимость и потребность приспосабливаться к окружающим и общаться с ними.

Любовь — это тесный союз ума и тела, высшая форма кооперации между двумя индивидуумами противоположного пола.

1) Эти три задачи, по Адлеру, всегда взаимосвязаны. «Решение одной помогает в разрешении других, мы даже могли бы сказать, что все эти аспекты одной и той же ситуации, одной и той же проблемы — необходимости для людей поддерживать и разминать жизнь в той среде, в которой они находятся».

Жизненный стиль. Это сугубо индивидуальный способ, выработанный каждым человеком для достижения своих жизненных целей. Это интегрированный стиль приспособления к среде и взаимодействия со средой. Жизненный стиль личности так же уникален, как уникальна и сама личность.

Жизненный стиль можно анализировать только с позиции отношения к индивидууму как к единому целому. Только при таком подходе кажущиеся изолированными привычки, черты характера, поступки дают нам целостное представление о личности, ее целях и жизненном стиле. «Главная задача индивидуальной психологии, — подчеркивает Адлер, — подтверждать это единство в каждом индивидууме — в его мышлении, чувствовании, действовании, в его независимом сознании и бессознательном — во всех выражениях его личности».

К основным факторам, влияющим на деформацию жизненного стиля, Адлер относил органическую неполноценность, избалованность и отверженность.

У детей, страдающих каким-либо хроническим заболеванием, имеющих физические или психические недостатки, может развиваться резко выраженное чувство неполноценности, что может привести к утрате социального интереса, изоляции или выбору ложной жизненной цели. Однако те дети, утверждает Адлер, которые преодолевают чувство неполноценности, могут компенсировать недостатки и выработать для себя оптимальный жизненный стиль.

У детей, воспитанных в обстановке гиперопеки, чувство общности и социальный интерес развиты слабо. Избалованным детям не хватает уверенности в своих силах, так как все жизненные проблемы за них обычно решают другие. На первый план у таких детей выступает эгоцентризм и борьба за собственное превосходство.

Примерно в таком же положении и нежеланные, отвергнутые дети. Лишенные любви близких им людей, они теряют уверенность в своей полезности и нередко вырастают холодными и жестокими. Интересно в этом отношении наблюдение самого Адлера: «Черты нелюбимых детей в наиболее развитой форме могут быть обнаружены при изучении биографий наиболее значительных врагов человечества. Бросается в глаза одна общая черта — со всеми с ними плохо обращались в детстве. Таким образом, у них развивалась нестойкость характера, зависть, враждебность; они не могут видеть других счастливыми».

Когда чувство неполноценности достаточно выражено, а социальный интерес развит недостаточно, индивидуум стремится к личному превосходству, так как в глубине души ему не хватает уверенности в том, что он сможет успешно сотрудничать с окружающими. Такие люди не приносят обществу ничего ценного, так как фиксированы на себе, а это неизбежно ведет к поражению, к чувству неудовлетворенности, к неврозу.



Схема апперцепции. Собственные представления индивидуума об окружающей среде и о себе Адлер назвал *схемой апперцепции*. Апперцепция — это свойство психики человека, выражающая зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта и личностных особенностей субъекта.

Адлер подчеркивает, что поведение человека определяется его представлением об окружающем мире. Если свернутая в жгут веревка в сумерках покажется человеку живой змеей, то он может испытать такой же сильный страх, как если бы на месте веревки действительно была змея. Адлер считает, что «наши чувства не воспринимают реальные факты, а получают лишь субъективные образы, отражение внешнего мира». Схема апперцепции, по Адлеру, является частью жизненного стиля и во многом определяет поведение индивидуума.

Творческая сила личности. Адлер утверждал, что человек не является пассивным объектом воздействия внешней среды, а в борьбе за свое место в жизни сам активно влияет на внешнюю среду. Он подчеркивал, что люди — не беспомощные пешки в руках внешних сил; каждый из них сам формирует свою личность. «Индивидуум — и картина, и художник. Он — художник своей собственной личности».

К основным проявлениям творческой силы личности Адлер относил процессы формирования жизненной силы, жизненного стиля и схемы апперцепции. Творческая сила, по Адлеру, оказывает активное влияние на воздействие индивида с внешней средой, а следовательно, активно влияет на его судьбу. Роль психоаналитика заключается в том, чтобы вскрыть эти творческие силы и направить их в нужное русло. «Бесполезно пытаться развивать психологию, — писал Адлер, — на основе одних только низших побуждений, не принимая во внимание творческую силу ребенка, которая направляет побуждения, придает им форму, придает им значимую цель».

Чувство общности. В своих поздних работах Адлер большое внимание уделяет социальным интересам личности, «чувству общности», под которым он понимал «чувство человеческой солидарности, связи человека с человеком... расширенное ощущение товарищества в человеческом обществе».

В определенном смысле все поведение человека, по мнению Адлера, социально, поскольку он развивается и функционирует в социальном окружении. Чувство общности Адлер понимает шире, чем взаимоотношения индивидуума и его ближайшего окружения, оно означает для него «заинтересованность в идеальном обществе всего человечества как в конечной цели эволюции».



Сотрудничество — одно из проявлений чувства общности. Способность к сотрудничеству (кооперации) имеет глубокие филогенетические корни, так как люди с давних пор объединялись при добывании пищи, на охоте, в защите от хищников и внешнего врага. Чувство общности и сотрудничество, по Адлеру, помогают строить такие социальные отношения, которые являются основанием для формирования полноценного конструктивного жизненного стиля. Чем слабее у человека выражено чувство общности и сотрудничества, тем сильнее выражено чувство неполноценности, и наоборот. «Все неудачники, — утверждал Адлер, — продукты неправильной подготовки в области общественного чувства. Все они не способны к сотрудничеству, одинокие существа, которые в большей или меньшей степени движутся противоположно остальному миру». И наоборот, Адлер полагал, что «если человек сотрудничает с людьми, он никогда не станет невротиком».

Механизм неврозов. Адлер утверждал, что всякий невроз есть не что иное, как результат конфликта между стремлением к могуществу и чувством собственной неполноценности.

Преодоление чувства неполноценности может идти несколькими путями: 1) путем успешной компенсации, в результате чего индивидуум достигнет цели в борьбе за основные жизненные блага; 2) посредством сверхкомпенсации (маленький и щуплый пытается казаться сильным, трусливый мнит себя героем и т. п.); 3) путем «ухода в болезнь», что есть скрытая тенденция к достижению превосходства. Последний путь, по Адлеру, и есть невроз. В то время когда здоровый человек ставит перед собой более или менее реальные, достижимые цели, невротик ставит перед собой фиктивные, заведомо невыполнимые цели. Развившийся невроз одновременно и маскирует собственную несостоятельность, и является средством «подчинения» себе окружающих.

Адлер расценивал невроз не как болезнь, а как своеобразный характер, деформированный жизненный стиль, а путь, избранный невротиком, — как компенсаторное приспособление к социальной среде.

Исходя из этого, лечение невротиков, по Адлеру, должно сводиться к его перевоспитанию, коррекции фиктивных жизненных целей, что требует перевода их из подсознательного в сознательное.

Индивидуальная психотерапия. Прежде всего следует согласиться с мнением М. С. Лебединского (1971) о том, что психологию и психотерапию Адлера более правильно было бы называть не индивидуальной, а «индивидуалистической».

Адлер выделил три основных этапа индивидуальной психотерапии: 1) понимание психотерапевтом специфического для пациента жизненного стиля; 2) помощь пациенту в понимании себя и своего поведения; 3) формирование у него повышенного социального интереса.

Первый этап. Чтобы распознать жизненный стиль, Адлер просил пациента подробно рассказать о себе. Особое внимание он обращал на воспоминания раннего детства, выяснял, не имели ли место физическая* неполноценность, гиперопека или отверженность. Адлер подчеркивал, что не бывает «случайных воспоминаний». «Из бесчисленного количества впечатлений,— писал он,— с которыми сталкивается индивидуум, его память выбирает только те, которые... имеют отношение к его нынешней ситуации».

Адлер обращает внимание на то, что в беседе с пациентом важно обращать внимание не только на содержание его рассказа, но и на особенности его поведения, позу, мимику, интонацию. «Я считаю весьма ценным некоторое время воспринимать пациента как бы в пантомиме, то есть не обращать внимания на его слова, а прочитывать его более глубокие намерения из того, как он держит себя, как движется в ситуации».

Кроме рассказа материалом для анализа могут служить сновидения, свободные ассоциации, рисунки и т. д.



Второй этап. Основная проблема невротика, считает Адлер, состоит в ошибочной схеме апперцепции и определяется нереалистичной и недостижимой целью превосходства. Главная задача психотерапевта заключается в том, чтобы вскрыть истинную

структуру жизненного стиля пациента, выявить его фиктивные цели и перевести их в форму сознания. Осознанная фиктивная цель, по Адлеру, теряет способность решающим образом влиять на поведение человека. Понять себя — это означает прежде всего осознать, какое место ты занимаешь в окружающем мире, научиться видеть свои ошибки и понимать их последствия. Здесь нужно тесное содружество врача и пациента. Объяснения врача должны быть ясными и детальными, а главное — обращенными к непосредственному опыту пациента.

От пациента требуется терпение и искреннее желание понять врача. Адлер подчеркивает: «Действительное изменение природы пациента может быть только его собственным делом... На лечение и его успех нужно всегда смотреть не как на успех консультанта, а как на успех пациента. Консультант лишь указывает на ошибки, истинной жизни должен добиваться сам пациент».

Третий этап. Адлер убежден в том, что в основе переживаний и стремлений невротика лежит забота о собственном престиже, и главная задача врача в этом случае заключается в том, чтобы переключить интересы пациента с собственной персоны на интересы общества. «Я говорю пациентам, — писал Адлер, — вы можете вылечиться в две недели, если будете следовать предписанию: постарайтесь каждый день думать, как вы можете сделать кому-нибудь приятное».

Альфреда Адлера по праву считают основателем индивидуальной психологии, в основе которой лежит понимание каждого человека как интегрированной целостности, не отделенной от социальной среды.

Адлер одним из первых заложил основы «социальной ориентации» в лечении больного, создав тем самым базу для целого направления в психотерапии. Следует согласиться с мнением Wittels, который считает, что всех так называемых «неофрейдистов» (Эриха Фромма, Карен Хорни, Гарри Стека и др.) более справедливо было бы называть «неоадлерианцами».

Райх. Вильгельм Райх родился 24 марта 1897 г. в Галиции, входившей в ту пору в состав Австрии. Отец его, онемеченный еврей, был убежденным нацистом, своенравным, деспотичным человеком и требовал, чтобы в семье говорили только но-немецки, хотя Вильгельм рос в окружении детей-украинцев. Мать была миловидной и слабохарактерной женщиной. Когда Вильгельму было 14 лет, она покончила жизнь самоубийством. Вильгельм тяжело переживал смерть матери, тем более что «по долгу совести» сам открыл отцу ее связь со своим домашним учителем, что и послужило причиной самоубийства.

Отец всего на три года пережил свою жену и умер от скоротечного туберкулеза легких. В возрасте 26 лет умер от туберкулеза младший и единственный брат Вильгельма.

Райх остался один, оставил дом, поступил на службу в австрийскую армию, стал офицером и воевал в Италии. Однако вскоре, поняв, что это не его призвание, он оставляет армию и в 1918 г. поступает на медицинский факультет Венского университета. Уже через год он становится членом Венского психоаналитического общества и начинает психоаналитическую практику.

В 1922 г. окончив университет, Райх принимает активное участие в организации в Вене первой психоаналитической клиники и позже становится ее вице-директором.

В 1924 г. Райх становится директором Семинара по психоаналитической терапии, по существу первого учебного психоаналитического института, где проходили подготовку многие начинающие психоаналитики.

Все эти годы Райх был очень дружен с Фрейдом, был его первым клиническим ассистентом, но в 1927 г. наметился их разрыв. Основой для разрыва были марксистские убеждения Райха и его отличное от Фрейда понимание механизма неврозов. Райх настаивал, что в основе неврозов лежит дисгармония половых функций и, исходя из этого, успешно пропагандировал половое воспитание среди населения. В 1929 г. Райх вступил в коммунистическую партию и этим как бы подвел черту под своим идеологическим размежеванием с Фрейдом.

Однако политическая деятельность Райха пришлась не по душе не одному только Фрейду, но и большинству психоаналитиков Вены, и в 1930 г. Райх в связи со все обостряющимися разногласиями на этой почве переезжает в Берлин. Здесь началась его активная деятельность по созданию клиник сексуальной гигиены для рабочих, по организации кружков по половому воспитанию родителей и детей.

Случилось так, что идеологические взгляды Райха стали неприемлемы для психоаналитиков, а прогрессивные преобразования в сексуальной области и психоанализ — для товарищей по партии. В результате Райх в 1932 г. был исключен из Германской коммунистической партии, а в 1934 г. — из интернациональной Психоаналитической ассоциации.

Разгулявшийся в Германии нацизм заставил Райха в 1933 г. эмигрировать в Данию. Жена (Анна Пинк) не поехала с ним по политическим убеждениям. В Дании Райх встретил балерину Эльзу Линденберг, которая потом стала его второй женой. Позже Райх за свои политические убеждения был изгнан из Дании и Швеции и нашел пристанище в Осло. Таким образом, всего за полтора года Райх был изгнан из трех стран, исключен из Коммунистической партии Германии и Психоаналитической ассоциации. Все это не могло не наложить отпечаток на его дальнейшее творчество.

В 1939 г. Райху предложили пост адъюнкт-профессора медицинской психологии в Нью-Йорке. Здесь он создает лабораторию по исследованию универсальной жизненной энергии — *органа*. Райх полагал, что в любом живом организме присутствует жизненная энергия, которая сходна с либидо и которая при концентрации обладает лечебной силой. Он создал специальные аккумуляторы оргонной энергии, посредством которых лечил самые различные заболевания: рак, грудную жабу, астму, эпилепсию. Это вызвало негодование представителей ортодоксальной медицины, особенно официальных ее кругов. Райху было официально запрещено практиковать с его «оргонными аккумуляторами», но он не подчинился. Дело дошло до суда, и он был на два года заключен в тюрьму («за неповиновение суду»).



Райх умер от инфаркта миокарда в федеральной тюрьме в 1957 г.

Многие представления Райха базируются на теории психоанализа. Его понятие о «мышечном панцире» является разновидностью фрейдовского представления о «запретных механизмах», которыми *Эго* ограждает себя от внешних и внутренних (инстинкты) воздействий. На фрейдовской концепции о либидо основаны и более поздние работы Райха о жизненной, или оргонной, энергии.

В определенный период на творчество Райха отчетливое влияние оказало учение Маркса. Он утверждал, что психоанализ — это «материалистическая наука, поскольку имеет дело с реальными человеческими потребностями и реальным человеческим опытом». Райх настаивал на том, что марксизм и психоанализ имеют много общего: первый направлен на критику экономических основ буржуазного общества, второй — на критику его моральных основ. Попытка Райха примирить психоанализ и марксизм, как уже было сказано, закончилась для него трагически.

Х а р а к т е р и « х а р а к т е р о л о г и ч е с к и й п а н ц и р ь » .
Характер — индивидуальное состояние устойчивых психологических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного объекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Фрейд впервые упоминает о характере в 1908 г. в своей работе: «Характер и анальный эротизм». Райх разработал это понятие и был первым аналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентом. Райх полагал, что характер является для человека своеобразным «психологическим панцирем», защищающим его от многочисленных инстинктивных (в основном, сексуальных) импульсов. Он считал, что характер человека проявляется более полно в его мимике, жестах, поведении, нежели в словах. «Формы поведения и формы общения, — пишет Райх, — гораздо более существенны, чем то, что пациент говорит. Слова могут лгать. Способ выражения никогда не лжет».

Характерологические особенности в отличие от невротических симптомов более устойчивы, потому что воспринимаются индивидуумом как части собственной личности. Чтобы пациент осознал особенности своего характера, Райх часто имитировал его характерные жесты и позы или заставлял пациента усиливать типичные для него интонации, мимику и пр.



М ы ш е ч н ы й « п а н ц и р ь » . Райх считал, что психические процессы и черты характера имеют свои физические эквиваленты, проявляющиеся в походке, жестах, мимике, позе. Универсальным эквивалентом подавления эмоций является мышечная ригидность, или мышечный «панцирь». Расслабление (распускание) мышечного «панциря» освобождает блокированную либидозную энергию и помогает процессу психоанализа. Райх анализировал в деталях позу пациента, его физические привычки, чтобы дать ему осознать, как он с помощью мышечных «зажимов» подавляет те или иные чувства. Позже Райх пришел к выводу, что определенные мышечные «зажимы» тесно взаимосвязаны с определенными эмоциями. При снятии «зажимов» освобождаются эмоции, а при удовлетворении эмоций исчезают «зажимы». Хронический мышечный «панцирь» в первую очередь блокирует такие состояния, как тревожность, гнев и сексуальное возбуждение.

Для того чтобы «распустить» мышечный «панцирь», Райх рекомендовал разминать мышцы пациента руками, разработал комплекс специальных физических упражнений.

В более поздних своих работах Райх пришел к выводу, что психологический (характерологический) и мышечный «панцири» — это одно и то же, и служат они одной цели.

Биоэнергетика. Райх говорил об *оргонической*, или *органной* (соединены корни слов «организм» и «оргазм»), жизненной энергии, которая присуща всем живым организмам. «Космическая оргоническая энергия, — писал Райх, — функционирует в живых организмах как специфическая биологическая энергия. В этом своем качестве она управляет всем организмом и выражается в эмоциях так же, как и в чисто биофизических движениях органов».

Органная энергия, по мнению Райха, обладает следующими основными свойствами:

- 1) она свободна от массы и не имеет инерции;
- 2) присутствует всюду, хотя и в различных концентрациях;
- 3) является средой электромагнитных и гравитационных воздействий;
- 4) находится в постоянном движении и может быть наблюдаема в соответствующих условиях;
- 5) высокая концентрация оргонной энергии привлекает к себе энергию из окружения, где она менее концентрирована;
- 6) входит в образования («единицы»), являющиеся центром творческой деятельности (клетки, растения, живые организмы, планеты, звезды, галактики...).

Больше всего подвергалась критике ортодоксальной медицины именно оргонная теория Райха. Однако, как справедливо подчеркивает Kelley (1979), в науке нет ни одной серьезной работы, опровергающей эту теорию. В дальнейшем учение Райха об оргонной энергии нашло свое развитие в работах Александра Лоуэна, им же предложен и термин *биоэнергетика*.

Сексуальная культура и половое воспитание. Эти вопросы интересовали Райха всю его жизнь. Будучи еще студентом медицинского факультета, Райх под руководством Фрейда организовал семинар по сексологии. В дальнейшем он много работал по созданию сексуально-гинекологических клиник для рабочих Австрии и Германии.

Идеи Райха, касающиеся сексуальной культуры и полового воспитания, намного опережали время, поэтому не нашли поддержки у окружающих. Идеи эти в основном сводились к следующему: свободное предоставление контрацептивов всем женщинам; контроль за рождаемостью; отказ от особой значимости брака и свобода развода; борьба с венерическими заболеваниями и сексуальными нарушениями путем организованного сексуального воспитания и образования; обучение врачей и учителей основам сексологии; лечение, коррекция, а не наказание сексуальных девиаций.



Следует помнить, что указанные положения были выдвинуты Райхом в начале 30-х годов, в то время когда Маргарет Зингер только что попала в тюрьму за пропаганду планирования деторождения в семейных парах.

Психотерапия, ориентированная на тело. Райх утверждал, что мышечный «панцирь» организуется в семь основных защитных сегментов, которые образуют ряд из семи приблизительно горизонтальных колец, расположенных под прямым углом к позвоночнику. Основные кольца панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза. Это вызывает ассоциации с семью чакрами йоги.

По Райху, основные пути, по которым течет оргонная энергия, проходят в организме сверху вниз. Мышечный «панцирь» формируется под прямым углом к этим потокам и блокирует их. В этом случае мышечный «панцирь» играет роль смирительной рубашки для свободного потока энергии, а вместе с ним — и для свободного выражения эмоций.

Терапия состоит прежде всего в «распускании панциря» в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. При этом используются следующие основные приемы:

- 1) прямое физическое воздействие на хронические мышечные «зажимы» (массаж, давление, зажимывание, разминание мышц);
- 2) накопление энергии посредством глубокого резкого дыхания;
- 3) анализ причин, способствующих усилению или «распусканию» мышечных «зажимов», проводимый совместно с пациентом.

Терапию начинают с глаз. Защитный «панцирь» в глазном кольце проявляется малой подвижностью лба, «пустым» выражением глаз, которые смотрят как бы из-за неподвижной маски. «Распускание» кольца осуществляется посредством физических упражнений для глаз, мышц лба путем максимального раскрытия век, свободного выразительного движения глазных яблок.

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Челюсти могут быть или чрезмерно сжатыми, или неестественно расслабленными. Это кольцо подавляет такие проявления эмоций, как крик, плач, гнев, гримасничанье и т. д. Защитный «панцирь» сегмента может быть «распущен» посредством имитации плача, произношения звуков, мобилизирующих губы, рвотных движений и прямого разминания соответствующих групп мышц. Следующий сегмент включает в себя мышцы шеи и языка. «Панцирь» этого сегмента удерживает гнев, крик, плач. Прямое воздействие на глубокие мышцы шеи практически невозможно, поэтому основными приемами «распускания» этого кольца являются насильственный крик, вопли, рвотные движения.

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки. Сегмент блокирует смех, гнев, печаль, страстность. Кстати, заметим, задержка дыхания является универсальным средством подавления любой эмоции. «Панцирь» может быть «распущен» посредством специальных дыхательных движений (полный глубокий вдох), а также разминанием мышц плеч, предплечий и кистей.

251

Следующий сегмент включает в себя диафрагму, солнечное сплетение, мышцы спины. Чем выраженнее «панцирь» этого сегмента, тем больше выгнутость позвоночника вперед. «Панцирь» удерживает в основном сильный гнев. «Распускается» посредством дыхательных упражнений, рвотных движений и разминанием соответствующих групп мышц.

Напряжение мышц поясницы и живота связано со страхом нападения, с подавлением злости и чувства неприязни. «Распускание» этого сегмента сравнительно нетрудно при условии, что предыдущие сегменты уже «открыты».

Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Тазовый «панцирь» ответственен за подавление сексуального возбуждения, гнева и удовольствия. «Панцирь распускается» разминанием мышц и специальными физическими упражнениями.

Приводим пример ортодоксальной райх-терапии (из книги О. Вина «Я и оргон». Нью-Йорк, 1971 г.).

Доктор Бейкер¹ сел за свой стол и указал мне на стул напротив... «Ну, — сказал он, — раздевайтесь, посмотрим-ка на вас». С остекленевшими глазами я встал и начал раздеваться. «Вы можете остаться в шортах и носках», — сказал Бейкер к моему облегчению. Я сложил одежду аккуратной стопкой на стул у стены. «Ложитесь на кушетку», — сказал доктор...

Он начал щипать мускулы мягких частей плеч. Мне хотелось съездить по его садистской физиономии, одеться и дать деру. Вместо этого я выдавил из себя «о-о-у». Потом промычал: «Больно».

— Не думаю, чтобы было больно, — сказал он. — Больно, — сказал я и продолжал мычать свои «о-о-у». — Теперь глубоко вдохните, — сказал он, положив ладонь одной руки мне на грудь и придавив ее второй рукой с большой силой. Боль была значительной. «Что, если кушетка проломится? — подумал я. — Что, если мой позвоночник лопнет или я задохнусь? »

Некоторое время я вдыхал и выдыхал, затем Бейкер нащупал мои ребра и начал их прощупывать и давить... Потом он тыкал и продавливал мой живот, нащупывая мышечные зажимы и узлы... Он двинулся ниже, милосердно обойдя мои жокейские шорты, и начал щипать и щипать мышцы внутренней стороны бедер. Теперь я понял, что плечам, ребрам и животу было совсем не больно. Боль была ошеломляющей, в особенности потому, что в этой области я никак не ожидал боли...

«Повернитесь», — сказал Бейкер. Я повернулся. Он начал с моей шеи и двигался вниз, безошибочным инстинктом находя каждый напряженный мускул... «Теперь снова повернитесь», — сказал доктор Бейкер, и я повернулся. «Хорошо, — сказал он, — вдыхайте и выдыхайте так глубоко, как вы только можете, и в то же время вращайте глазами, не двигая головой. Попробуйте посмотреть поочередно на каждую из четырех стен, переводите глазные яблоки из стороны в сторону так далеко, как можете». Я начал вращать глазами, чувствуя себя довольно глупо, но довольный уже тем, что он больше не мучает мое тело. Мои глаза вращались и вращались. «Продолжайте дышать», — сказал Бейкер. Я почувствовал нечто странно-приятное в глазах, легкий туман, похожий на эффект выкуренной палочки марихуаны. Этот туман начал распространяться по лицу, голове, потом по всему телу. «Хорошо, — сказал Бейкер, — теперь продолжайте дышать и ударяйте кушетку велосипедными движениями». Я начал ритмично поднимать и опускать ноги, ударяя кушетку икрами. Бедра начали болеть, я

ждал, когда он скажет, что достаточно, но он молчал. Я продолжал и продолжал, пока ноги мои не начали отваливаться. Тогда постепенно я перестал чувствовать боль, и то же приятное туманное ощущение начало распространяться по всему телу, но гораздо более сильное. Я чувствовал себя, как будто ритм подхватил мои удары, которые не требовали от меня никаких усилий.

Я чувствовал себя вознесенным, охваченным чем-то большим, чем я. Я дышал глубже, чем когда-либо до этого, и ощущал, как каждое дыхание проходит вниз по легким до таза. Постепенно я почувствовал себя восхищенным, перенесенным прямо из молочного-шоколадной бейкеровской комнаты в сферу гармонии. Я слился с астральным ритмом. Наконец я почувствовал, что пора остановиться...

На следующее после визита к доктору Бейкеру утро, в среду, я проснулся, проспав всего около пяти часов, и чувствовал себя бодрым. Кофе казался вкуснее, чем когда-либо, и даже мусор, плывущий по Ист Ривер, обладал легкостью и выстраивался в узоры. Это чувство продолжалось весь день — чувство благополучия и единения с миром. Тело было легким, приятные мурашки бегали вниз и вверх по рукам, ногам, туловищу, и это было приятно... Я ощущал легкое сексуальное возбуждение и нежность, мысль вообще о женщинах наполняла меня любовью...

Я начал раскручиваться в другую сторону. Приятные мурашки прекратились, начало преобладать чувство тревожности и возбуждения. Начали появляться коричневатые пятна, которые потом превратились в синяки, там где Бейкер щипал и тыкал меня...

Я забрался в постель, чувствуя, что мне холодно; потянувшись за вторым одеялом, я понял, что холодно от страха. Я попробовал осознать свое чувство, как научился делать при психоанализе. Это был страх того рода, какого я не переживал раньше. Я вспомнил о марионеточном представлении, где куклы танцевали под музыку, вообразил «пляски смерти» скелетов, распадающихся на ходу. Я чувствовал себя так, будто сам начинаю распадаться. Беспокойство становилось ужасным, и я осознал, что непроизвольно напрягаю мышцы, чтобы «собрать» себя. Прекрасное чувство освобождения исчезло, его место заняло стремление держаться за жизнь. Мой «панцирь» — если это был он — казался старым дорогим другом. Люди часто говорят, что лучше умереть на электрическом стуле, чем провести жизнь в тюрьме, — но узники не скажут этого. Жизнь в цепях лучше, чем никакой жизни, если речь идет не о теории.

Я понял, что мне понадобится все мужество, какое я сумею собрать, чтобы распустить защитный панцирь. «Я буду бороться с доктором Бейкером на каждом шаге пути, но я помню также, как чувствовал себя в течение тридцати шести часов после первого сеанса, я хочу этого больше всего на свете...»



«Как вы провели неделю?» — спросил Бейкер. Я рассказал. «Ваша реакция — сжимание после периода приятных ощущений — совершенно естественна, этого и следовало ожидать, — сказал он. — Вы не можете всегда сохранять эти прекрасные ощущения, но важно помнить их, чтобы иметь возможность идти к ним в работе. Это поможет вам пережить страх, который вы будете чувствовать по мере того, как панцирь распускается...»

В течение нескольких недель, по вторникам в два часа, я дышал и бил ногами кушетку. (Я понял, что грудь и дыхание прорабатывались прежде всего для того, чтобы мобилизовать энергию в теле, что должно способствовать раскрепощению панциря. Энергия накапливалась посредством вдыхания воздуха.) Теперь Бейкер заставлял меня бить кушетку не только ногами, но и кулаками. Я бил и лягал ее, и ритм возносил и восхищал меня... Чтобы начать распускать панцирь вокруг глаз, Бейкер взял карандаш и велел мне неотрывно смотреть на него. Он начал быстро вертеть его перед моими глазами разнообразными кругами, что заставило меня спонтанно смотреть в разные стороны. Это продолжалось минут 15-20, и результат был ошеломляющим. Глаза почувствовали себя свободно в голове, я мог ощущать прямую связь между ними и мозгом. Затем я вращал глазами, не двигая головой, сосредоточивая взгляд по очереди на каждой стене, когда взгляд касался ее. Все время, пока я это делал, я продолжал глубоко и ритмично дышать.

Бейкер заставил меня гримасничать и корчить рожи (я чувствовал себя дураком). Он заставлял смотреть меня подозрительным взглядом или выражать глазами страстное стремление. Все это привело меня к ощущению, что я впервые использую свои глаза, и это было прекрасно... На следующий вторник вместо карандаша Бейкер взял ручку-фонарик. Он бросал мне в глаза пучки света, вращал их — это производило психологический эффект. Я следил глазами за линиями и фигурами, возникающими в темноте, это было поразительно. Я прямо-таки чувствовал, как мозги шевелятся у меня в голове. Бейкер вертел перед моими глазами фонарик минут 15, потом зажег свет, глубоко посмотрел мне в глаза и сказал: «Они прекрасно встают на место». Все, что он делал со мной, и все его суждения были не механическими, это возникало в результате способности человеческого существа войти в соприкосновение с чувствами и энергиями другого...

— Состройте мне гримасу, — сказал Бейкер, и я повернулся к нему с глупым косым взглядом. — Усиьте это, — сказал он.

Я замер в выражении мерзкой кикиморы.

— Что при этом вы чувствуете? — спросил он.

— Не знаю, — соврал я.

— Должны же вы что-то при этом чувствовать!

— Ну, мне кажется, высокомерие.

— Вам кажется?

— В конце концов, черт возьми, все это куча дерьма... лежать здесь и вращать глазами!..

— Суньте же палец в глотку, — сказал Бейкер.

— Что? — сказал я.

— Пусть вас вырвет.

— Я перемажу вам всю кушетку.

— Можете, если хотите, — сказал он, — но продолжайте глубоко дышать при этом.

Я лежал, дыша глубоко, сунул палец в глотку, меня вырвало. Потом я сделал это снова.

— Продолжайте дышать, — сказал Бейкер. Моя нижняя губа задрожала, как у маленького ребенка, слезы потекли

по лицу, я зарыдал. Я рыдал минут пять, и сердце мое разрывалось. Наконец рыдания прекратились.

— С вами что-то произошло? — спросил Бейкер.

— Я подумал о маме, как я любил ее, я чувствовал, что никогда не смогу добраться до нее, я чувствовал безнадежность, мое сердце было разбито. Я мог переживать это впервые с тех пор, как я был маленьким. Это такое облегчение — быть способным плакать, и совсем это не куча дерьма, я просто был испуган.

— Да, — сказал он, — это пугает. Вам нужно выпустить из себя еще много злости, много ненависти и гнева, а потом много желания и много любви. О'кей, до следующего раза.

И я поднялся, оделся и ушел».

Идеи Райха, особенно его психотерапия, ориентированная на тело, явились одним из интереснейших направлений дальнейшего развития психотерапии.

Имеется много психотерапевтических методик с подобной ориентацией. Укажем только на некоторые из них.

Рольф¹. Структурная интеграция, илц рольфинг. Рольфинг — это комплекс упражнений и непосредственных физических воздействий, направленных на растягивание фасций и придание телу пациента естественной гармоничной позы.

Александр. Матиас Александр был австралийским шекспировским актером. Он страдал рецидивирующей функциональной афонией и в результате многолетних самонаблюдений (перед зеркалом) пришел к выводу, что периодические потери голоса связаны у него с давящим положением головы, отклоняющейся назад и вниз. Александр разработал комплекс упражнений, направленных на установление правильного положения головы по отношению к позвоночнику. Как только голова становилась «на место», афония у него исчезала. В дальнейшем (в конце XIX в.) Александр разработал психотерапевтическую методику, ориентированную на вытягивание позвоночника. Основная формула методики: «освободить шею, чтобы голова сдвинулась вверх и вперед, чтобы дать спине удлиниться и расправиться».

Фельденкрайз. Моше Фельденкрайз, по образованию физик, сотрудничал с Александром, изучал йогу, фрейдизм и основал первую в Европе школу дзю-до. Система Фельденкрайза основана на осознании собственных движений, что позволяет телу двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности. Мышечная раскованность и умение управлять своими движениями в свою очередь приводят к эмоциональной раскованности, умению управлять чувствами.

Перле. Фриц (Фредерик) Перле родился в Берлине в 1893 г. в небогатой мелкобуржуазной семье. В своей автобиографии «Внутри мусорного ведра и снаружи» (1969) Перле описывает свои постоянные «скандалы» с родителями. Учиться он не хотел и не любил. Дважды оставался в седьмом классе. Постоянно «воевал» с авторитетами. Тем не менее он окончил школу, а затем медицинский факультет Берлинского университета. После этого поступил на службу в армию и служил врачом до конца первой мировой войны.

¹ Ида Рольф (США) впервые описала эту методику в 1920 г.

Затем снова возвратился в Берлинский университет, специализировался по психиатрии, а позже получил докторскую степень. Здесь же он выполнил свои первые работы и заложил основы гештальт-терапии.

В 1926 г. Перле работает с Куртом Гольдштейном в Институте военных мозговых травм. Позже он отмечал, что именно там у него впервые сформировалось мнение о том, что человеческий организм нужно рассматривать не как конгломерат отдельных самостоятельно функционирующих частей, а как единое целое.

Примерно в эту же пору Перле увлекается психоанализом, сам анализируется у Вильгельма Райха. Рядом с ним работают такие выдающиеся представители классического психоанализа, как Карен Хорни, Отто Фенихель, Элен Дейч и др.

В 1933 г., когда к власти пришел Гитлер, Перле эмигрировал сначала в Голландию, а затем в Южную Африку, где основал Южноафриканский союз психоаналитиков. В 1936 г. ученый вновь приезжает в Германию, чтобы прочитать доклад на психоаналитическом конгрессе, и здесь впервые встречается с Зигмундом Фрейдом. Эта встреча длилась всего несколько минут и принесла Перлсу огромное разочарование. Может быть, именно этот факт сыграл решающую роль в решении Перлса отмежеваться от психоанализа и заняться новым направлением, которое позже получило название гештальт-терапии. Однако окончательный разрыв с психоанализом произошел лишь в 1946 г., после приезда Перлса в Соединенные Штаты.

В 1952 г. Перле основал в Нью-Йорке Институт гештальт-терапии. Позже он переезжает в Лос-Анджелес, а с 1964 по 1969 г. работает в институте Эсалена в г. Биг-Суре (штат Калифорния). Здесь Перле проводит семинары, ведет терапевтические группы и курсы по обучению гештальт-терапии. Его теоретические взгляды и метод психотерапии начинают завоевывать широкую популярность. В 1969 г. он переехал в Канаду с намерением создать там Институт гештальт-терапии, а зимой 1970 г. его не стало. Умер Перле на Ванкувер-Айлснд, в резиденции первого гештальт-терапевтического общества.

Большое влияние на формирование взглядов Перлса оказали психоанализ (прежде всего Фрейд и Райх), экзистенциализм, феноменология и, несомненно, гештальт-психология (Келер, Коффка, Левин, Гольдштейн, Вертгеймер и др.).

Первая работа, написанная Перлсом, — «Эго, голод и агрессия» (1917) не претендовала на создание новой теории личности, а представляла собой лишь робкую ревизию психоаналитической теории Фрейда. На первых порах расхождения во взглядах Перлса и Фрейда касались только психотерапевтических методик, а не основных теоретических положений Фрейда.

После окончательного разрыва с Фрейдом (1946 г.) сам Перле еще длительное время рассматривал свои поиски как ревизию фрейдизма.



Расхождения Перлса и Фрейда касаются прежде всего понятия об инстинктах. Как известно, Фрейд выделял всего две основные группы инстинктов (потребностей): инстинкты, поддерживающие жизнь (сексуальные) и разрушающие жизнь (деструктивные).

Перле утверждает, что существует огромное количество потребностей, которые ощущаются, когда каким-то образом нарушается психическое или физическое равновесие организма. Большинство из этих потребностей направлено на то, чтобы восстановить прежнее равновесие. По Перлсу, ни один инстинкт (сексуальный или деструктивный) не является основным. «Если жизнь индивидуума, — писал Перле, — оказывается под угрозой потому, что уровень сахара в крови слишком низкий, он будет искать пищу. Жизнь Шехерезады была поставлена под угрозу султаном, и этой угрозе она противопоставила тысячу и одну сказку». «Должны ли мы, — спрашивает далее Перле, — говорить о том, что она (Шехерезада) обладала «сказочно-рассказывательным» инстинктом?»

Это не единственное расхождение во взглядах Перлса и Фрейда; врозь идут также фрейдовский *катексис* и перлсовская *фигура на фоне*, фрейдовское *либидо* и перлсовское *основное возбуждение*, фрейдовская *свободная ассоциация* и перлсовский *континуум сознания*, фрейдовский *акцент на сопротивлении* и перлсовский *акцент на избегании сознания*, наконец, фрейдовский *терапевт, проецирующий перенесение*, и перлсовский *искусный фрустратор*.

Большое влияние на Перлса оказали работы ученика Фрейда — Вильгельма Райха. Райх ввел понятие о «телесном панцире», «телесной броне» как одном из физических проявлений психологической защиты от внутренних и внешних угроз организму.

Перле заимствовал идею Райха о том, что сопротивление как часть защиты проявляется в невербальном поведении, в «языке тела», и развил ее далее в идею единства тела и психики.

Экзистенциализм, явившийся своего рода ответной реакцией на суровые годы двух мировых войн, полных жестокости, деморализации, бездуховности, рационализации и приведших в конечном итоге к моральному и экономическому кризису, способствовал введению в психологию представлений о свободе человека и его ответственности за формирование собственного внутреннего мира. Сам Перле считал, что современный ему образ чувствования и мышления переполнен прагматизмом и дегуманизирован. «Западный интеллект, — писал Перле, — становится проституткой ума... бледной и немощной подменной живой непосредственности, чувствования и переживания».

Перле резко возражал против груборационального, механистического, естественнонаучного подхода к человеку. Он соглашался с экзистенциалистами, которые утверждали, что мир индивидуального опыта может быть понят только из его непосредственного описания, из уникальности его структуры. Перле был убежден, что встреча психотерапевта с пациентом — это встреча двух неповторимых человеческих личностей, а не разновидность классических стандартных отношений врача и больного.

Без преувеличения можно сказать, что экзистенциализм послужил основой для формирования Перлсом понятий о гуманистической психотерапии.



Экзистенциализм помог Перлсу отойти от классического психоаналитического подхода, когда основное внимание уделяется истории индивидуального развития. Вместо того чтобы искать корни проблем в прошлом своих пациентов, Перле начал всматриваться в настоящее, в то, как они приспосабливаются

и живут в своем сегодняшнем мире. При таком подходе теория перестает быть только системой извлечения значимой информации из памяти. Перле считал, что информация, необходимая для терапевтического воздействия, содержится главным образом в непосредственном сиюминутном поведении пациента, в том, как он вступает во взаимодействие с психотерапевтом, как проявляет себя в этом взаимодействии (по принципу «здесь и теперь»).

Началом гештальт-психологии считают небольшую экспериментальную работу Макса Вертгеймера, которую он выполнил в 1912 г. с Вольфгангом Келером и Куртом Коффкой. Сущность этой работы заключается в том, что световые вспышки могут быть дифференцированы только в том случае, если экспозиция между ними не менее 0,06 секунды. Основной вывод из этой работы заключался в том, что части и целое — понятия относительные. Части составляют взаимосвязанное целое и не могут рассматриваться изолированно. Человек не воспринимает раздражители как сумму составляющих, а выделяет из них главное, необходимое ему в данный момент для саморегуляции и адаптации.

Один из учителей Перлса, Курт Гольдштейн, применил положение гештальт-теории в области мотивации поведения.

Сам Перле распространил гештальт-теорию восприятия на изучение личности, используя понятие: «отношение фигуры и фона».

Гештальт-психология помогла Перлсу понять важность феноменологии текущего опыта. Он стал осторожен в интерпретации бессознательного, фиксируя внимание на видимых (сиюминутных) проявлениях проблем пациентов.

В то время как экзистенциализм пытается объяснить, как люди переживают свое существование в данный момент, гештальт-психология пытается ответить на вопрос, как они воспринимают свое существование.

Точный лингвистический эквивалент немецкому слову *гештальт* в русском языке найти трудно. Его можно перевести как *фигура, конфигурация*. Точнее — это специфическая организация частей, которая составляет органическое целое.

Основной принцип *гештальт-психологии* заключается в том, что анализ частей не может привести к пониманию целого, поскольку целое определяется не суммой, а взаимодействием и взаимозависимостью отдельных его частей. Отдельно взятая часть — только часть и никакого представления о целом не дает.

Перле отвергал идею разделения тела и ума, разделения объекта и субъекта и, далее, разделения человека и среды. Из этого он делает очень важный для его времени вывод о том, что пропасти между душевной и физической деятельностью человека не существует.

Перле полагал, что сознание человека не может воспринимать окружающий мир однозначно, с одинаковой концентрацией внимания на всех деталях. Важные и значимые события, по Перлсу, занимают центральное место в сознании, образуя гештальт (фигуру), а менее важная в данный момент информация отступает на задний план, образуя фон.

Построение и завершение гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма и происходит под воздействием процесса организмической саморегуляции.

Перле очень верил в то, что он называл «мудростью организма». Он рассматривал здорового человека как саморегулирующееся существо. Одно из основных положений гештальт-теории заключается в том, что каждый обладает способностью достигать оптимального равновесия внутри себя и между собой и средой.

Полное равновесие соответствует четкой фигуре (гештальту); отклонение от равновесия ведет к разрушению фигуры, размыванию четких границ между нею и фоном. «Любое нарушение организмического равновесия, — писал Перле, — составляет неполный гештальт, незаконченную ситуацию, заставляющую организм становиться творческим, находить средство и пути восстановления равновесия... Формирование фона, оказывающегося особенно сильным, временно принимает на себя управление всем организмом. Это основной закон организмической саморегуляции».

Фокус интересов Перлса больше сосредоточивался не на гештальт-психологии, а на гештальт-терапии.

Гештальт, терапия — это сложный синтез из психоанализа, экзистенциальной психологии, бихевиоризма (подчеркивание очевидного в поведении), психодрамы (отреагирование конфликтов), дзен-буддизма (минимум интеллектуализации и фиксирование на осознании настоящего).

Основными понятиями гештальт-теории являются: отношение фигуры и фона, осознание потребностей и сосредоточение на настоящем, противоположности, функции защиты и зрелость.

Ф и г у р а и ф о н. В процессе саморегуляции здоровый человек из всего обилия информации выбирает ту, которая для него в данный момент наиболее важна и значима. Это фигура. Остальная информация временно отодвигается на задний план. Это фон. Нередко фигура и фон меняются местами. Если человек испытывает жажду, то стол, уставленный любимыми яствами, будет только фоном, а стакан воды — фигурой. Когда жажда будет удовлетворена, фигура и фон могут поменяться местами.

Отношение между фигурой и фоном — одно из центральных понятий гештальт-психологии. Перле применил это положение к описанию функционирования личности.

В его понимании фигура выступает в качестве доминирующей потребности, а ритмическая смена фигур и фона лежит в основе саморегуляции организма.

В качестве фигуры (гештальта) может быть желание, чувство или мысль, которые в данный момент преобладают над всеми остальными желаниями, чувствами и мыслями. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость и отодвигается на задний план, уступая место новому гештальту. Этот ритм формирования и завершения гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма, посредством которого он поддерживает свой динамический баланс, или гомеостазис.



Иногда потребность удовлетворить нельзя. В таком случае гештальт остается незавершенным, а поэтому не может бытьотреагирован и уступить место другому. Такая неотреагированная потребность становится, по Перлсу, причиной многих незавершенных проблем, которые через некоторое время начинают оказывать воздействие на текущие психические процессы.

К примеру, если человек не выразил сразу и прямо свой гнев или злобу, то в последующем эти чувства не исчезнут совсем, а будут проявляться в более скрытых и коварных формах. Полная блокировка незавершенных гештальтов может привести к неврозу.

Задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и в конечном итоге — нейтрализовать (завершить).

Осознание потребностей и сосредоточение на настоящем. Основным условием, необходимым для того, чтобы сформировать и завершить гештальт, является способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в настоящий момент. Осознание и сосредоточенность на потребности является важным принципом в гештальт-терапии, получившим название *здесь и теперь*. «Нет ничего, — учил Перле, — кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее... Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило».

Рассматривая организм и среду как единое целое, Перле вместе с тем подчеркивал, что есть контактная граница между индивидуумом и его внутренней и внешней средой. У здорового человека эта граница подвижна. Поэтому возможны как контакт со средой, так и отход от нее.

Контакт сопровождается формированием гештальта, отход — его завершением.

Движущей силой этого ритма (*контакт — отход*) Перле считал иерархию потребностей. Доминирующая потребность является гештальтом, на ограничение, завершение и нейтрализацию которого в данный момент направлены все усилия организма.

Для удовлетворения своих потребностей мы постоянно должны быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира. Мы отвечаем на свои внутренние потребности, когда пьем, ощущая жажду. Мы отвечаем на свои внешние потребности, когда одеваем свитер, ощущая холод.

У невротиков эта саморегулирующаяся подвижность границ нарушается, и индивидуум сталкивается с конгломератом не до конца сформированных и незавершенных гештальтов.

Неврозы, считал Перле, возникают в результате сосредоточения индивидуума на средней зоне за счет исключения событий, происходящих во внутренней и внешней зонах. Эту среднюю зону Перле называл *зоной фантазии*. Зона фантазий несет в себе незавершенные гештальты из прошлого, а поскольку деструктивная природа этих гештальтов проявляется в настоящем, то невротик трудно жить в этом настоящем. Перле утверждал, что корни невроза лежат в тенденции фантазировать и интеллектуализировать (умничать) там, где нужно просто осознать настоящее.

Саморегуляция организма зависит от степени осознания настоящего и от способности жить в полную меру *здесь и теперь*.

Смысл гештальт-терапии состоит не в том, чтобы исследовать прошлое в поисках замаскированных травм (как считал Фрейд), а в том, чтобы помочь пациенту сфокусироваться на осознании (*awareness*) настоящего.



Такие ключевые понятия перлсовской гештальт-терапии, как организм как целое, здесь и теперь, *как* важнее, чем

почему, составляют основу и этапы осознания. Перле ввел и развил понятие *континуума осознания*. Поддержание континуума (непрерывности) осознания кажется на первый взгляд очень простым. Нужно постепенно, от секунды к секунде, осознать, что именно, какое событие в данный момент переживается. На деле это очень трудно: появляются посторонние мысли, ассоциации... и континуум прерывается.

Осознавать, по Перлсу, означает фиксировать внимание на постоянно возникающих и исчезающих в собственном воображении фигурах. Перле писал, что у человека существуют три зоны осознаний: осознание себя (внутренняя зона), осознание мира (внешняя зона) и осознание того, что лежит между тобой и миром (третья зона). Исследование этой третьей зоны, зоны фантазий, Перле считал большой заслугой Фрейда. Однако Фрейд, по его мнению, фиксировался только на ней и недооценивал важность осознания первых двух зон — себя и внешнего мира.

Противоположности. Речь идет о тех внутренних сторонах явлений, которые одновременно и предполагают, и исключают друг друга. Противоположности не просто существуют, а находятся в состоянии постоянного противоречия, борьбы между собой. Борьба противоположностей составляет внутреннее содержание, источник развития действительности.

Этот закон диалектики нашел свое применение в гештальт-психологии. Каждый из нас может одновременно и любить, и ненавидеть своих близких, испытывать чувство радости и огорчения при завершении дела, которому посвятил часть своей жизни.

Важно понять, учит Перле, что эти противоположности не являются неприемлемыми, а, наоборот, помогают сформировать и завершить гештальт. Полностью осознавая противоположные полюса своего *Я*, своих стремлений и желаний, мы более глубоко начинаем осознавать самих себя.

Противоположные стороны нашего *Я* в гештальт-терапии получили название *Нападающего и Защищающегося*. Нападающий, аналогично фрейдовскому *сверх-Я*, характеризуется авторитарностью. Защищающийся всегда оправдывается, чувствует свою уязвимость, бессилие. «Как и каждая пара *родитель — ребенок*, они борются за власть друг над другом, стремятся контролировать друг друга».

Одна из задач гештальт-терапии — используя закон единства и борьбы противоположностей, помочь пациенту выделить фигуру из фона, завершить гештальт и снова вернуть его в фоновое окружение.

Функции защиты. Индивидуум реагирует на угрозу или стрессовую ситуацию посредством защитных реакций. Это может быть уход от проблемы, искусственная невосприимчивость к ситуации или даже болезнь (истерия). По существу, вся жизнь человека состоит из каких-то трудностей и защитных реакций на эти трудности. Можно привыкнуть к трудностям, можно, наоборот, привыкнуть к защитным реакциям и прибегать к ним даже в тех случаях, когда никакая реальная опасность не угрожает.

Здоровые люди, которые могут четко сформировать гештальт и провести грань между собственным *Я* и окружающей средой, на возникающие трудности реагируют адекватно.

При возникновении невроза защитные механизмы искажаются и препятствуют росту личности. Среди реакций, препятствующих росту личности, Перле выделяет четыре основные: реакцию слияния, ретрофлексию, интроекцию и проекцию.

При реакции слияния индивидуум не может дифференцировать себя от других, он не в состоянии четко определить, где оканчивается его **Я** и начинается **Я** другого человека. У таких людей граница собственного **Я** настолько размыта, что они с трудом отличают собственные чувства, мысли и желания от чужих. Слияние делает невозможным саморегулирующийся ритм контакта и отхода, что в свою очередь делает невозможным формирование гештальта.

По своей сути реакция слияния — это невротический механизм избегания контакта.

Ретрофлексия означает «обращение назад на себя» (Peris, 1973). При ретрофлексии граница между личностью и средой смещается в сторону личности.

Если попытка удовлетворить свою потребность встречает сопротивление, то ретрофлексирующий индивидуум вместо того, чтобы направить энергию борьбы на изменение среды, направляет ее на себя. У ретрофлексирующего индивидуума формируется отношение к себе как к постороннему объекту. Происходит разделение **Я** как субъекта и **Я** как объекта. Разделяя себя таким образом, ретрофлексирующий человек становится и субъектом и объектом своих действий. Все усилия такого человека направлены не на борьбу с внешними трудностями, а на самоосуждение, самобичевание, в лучшем случае — на коррекцию собственных эмоций и поведения.

Интроекция — тенденция присваивать себе убеждения, способы мышления и поступки других людей без критики и попытки сделать их своими собственными. В результате граница между **Я** и средой переносится, перемещается вовнутрь **Я**. Индивидуум настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность. Все усилия такого человека направлены на примирение чужих идей, он буквально разрывается между ними на части. Примером интроекций могут служить родительские поручения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления их ценности.

При гештальт-терапии очень важно отличать интроекции от собственных убеждений пациента. Корректировать можно только собственную позицию, чужую нужно осознать и отбросить.

Проекция противоположна интроекции. Граница между собственным **Я** и средой смещается в сторону среды. Проекция — это тенденция переносить собственные ошибки и ответственность за то, что происходит внутри **Я**, на других, на окружающую среду. Такой человек считает, что окружающий мир холоден и безразличен к нему, что именно он, этот мир, виноват в его неустроенности, безынициативности, неудачах.

В то время как интротроецирующий субъект делает ноле́м битвы свое **Я**, проецирующий — окружающий мир.



Как важнее, чем почему. Перле считал, что каждое действие, каждый поступок могут иметь множество причин. Поэтому каузальный, причинно-следственный подход, по Перл-

су, не в состоянии связать элементы чувствования и поведения в единое целое.

Перле считал, что каждый поступок — это гештальт, и более важно осознать, *как* совершается этот поступок, а не *почему* он совершается.

Зрелость. Перле определяет зрелость, или психическое здоровье, как способность перейти от опоры на среду и от регулирования средой к опоре на себя и саморегуляцию.

Для того чтобы достичь зрелости, индивидуум должен преодолеть свое стремление получать поддержку из окружающего мира и найти новые источники поддержки в самом себе.

Главным условием как для опоры на себя, так и для саморегуляции является состояние равновесия. Условием достижения этого равновесия является осознание иерархии потребностей. Основной составляющей равновесия является ритм *контактов и отходо*в. Саморегуляция опирающегося на себя индивидуума характеризуется свободным протеканием и отчетливым формированием гештальта. Таков, по мнению Перлса, путь к зрелости.

Здесь нам хочется процитировать Церлса. Вот что он писал во введении к книге «Гештальт-терапия дословно» (Paris, 1969): «Есть только один путь к зрелости, это: становиться реальным, учиться иметь позицию, развивать собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза, которая есть роза, есть роза. Я есть то, что я есть, и в этот момент я не могу быть ничем иным, кроме того, что я есть. Вот о чем эта книга. Я даю вам гештальтистскую молитву, может быть, она будет вас направлять. Молитва гештальт-терапии такова: «Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Ты есть ты, а я есть я. А если нам случится найти друг друга — это прекрасно. Если нет, этому нельзя помочь».

Если индивидуум не достиг зрелости, то он, вместо того чтобы попытаться самому удовлетворить свои потребности и брать ответственность за свои неудачи на себя, более склонен манипулировать своим окружением.

Зрелость наступает тогда, когда индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих. Ситуация, в которой индивидуум не может воспользоваться поддержкой окружающих и опереться на себя самого, называется *тупиковой*. Зрелость заключается в умении пойти на риск, чтобы выбраться из тупика. Некоторые люди, не способные (или не желающие) идти на риск, на долгое время берут на себя защитную роль «беспомощного» или «дуррачка».

Понятие *зрелость* связано с понятием *социальное созревание*. Большинство современных молодых людей в социальном отношении взрослеют очень медленно. Точнее, многие молодые люди не спешат становиться взрослыми и брать на себя их обязанности. «Трагедией позднего повзросления» назвал это явление Ю. Н. Давыдов (1983). Petrovic (1986) говорит о «социально незрелой личности».

Проблема эта не нова, но особенно актуальной она стала примерно три-четыре десятилетия тому назад, когда на горизонте впервые замаячили длинноволосые, неопрятные, отрешенные

от мира юноши-подростки, именующие себя «битниками»; потом появились «хиппи», «байкеры», «гамлеры», «панки», «металлисты» и др. При внешней непохожести всех их объединяет один общий признак — нежелание трудиться.

Стараясь подвести какую-то теоретическую базу под проблему «загадочной молодежи», одни социологи объясняют это упорное нежелание молодых людей взрослеть психологическим конфликтом отцов и детей, другие — конфликтом между молодежью и обществом, третьи — конфликтом нового поколения с современной культурой и цивилизацией в целом.

Статус взрослого человека дает определенные права, -- в том числе право на половую жизнь, право распоряжаться материальными ценностями, временем, право реализовать свои жизненные установки и т. д. Но статус взрослого одновременно накладывает ряд обязанностей и обязательств, среди которых на первом месте — обязанность трудиться и обязательство отвечать за себя и за свои поступки перед обществом.

Основные корни «трагедии позднего повзроствления» заключаются в принципиальном нежелании определенной части молодежи принимать на себя обязанности взрослых. Однако это не означает, что они одновременно отказываются от прав и привилегий взрослых. Совсем наоборот: именно эта часть молодежи очень рано экспроприрует у взрослых их права и привилегии, даже не задумываясь об их связи с соответствующими обязанностями и обязательствами.

Перле полагал, что для достижения зрелости и принятия ответственности за самого себя человек должен тщательно, как бы снимая кожуру с луковицы, проработать все свои невротические уровни.

Первый уровень — *клише* — характерен стереотипностью и конформностью поведения. Второй уровень — *искусственный*, где доминируют роли и различные игры. На этом уровне человек, пытаясь получить поддержку, манипулирует другими. Далее — уровень *тупика*, который характеризуется отсутствием поддержки и неумением в достаточной мере опереться на себя. Следующий уровень — *внутренний взрыв*. Только на этом уровне серьезно затрагивается истинное *Я*, «похороненное» до этого под толстым слоем «защиты».

Некоторые упражнения гештальт-терапии предполагают искусственное создание тупика и риск как путь выхода из него.

Целью гештальт-терапии является пробуждение организмических процессов пациента путемощрения осознания и продвижение по направлению достижения зрелости.

Методики и упражнения гештальт-терапии направлены на расширение создания, интеграцию противоположностей, усиление внимания к чувствам, работу с мечтами, принятие ответственности за самого себя и преодоление сопротивления (все эти методики будут рассмотрены в разделе «Гештальт-терапия»).

Джеймс. Уильям Джеймс родился в 1842 г. в состоятельной американской семье. В детстве вместе с родителями он жил в Нью-Йорке, Нью-Йорке, Париже, Лондоне, Женеве, Булони, Бонне. В 1862 г. Джеймс поступил в Гарвардский университет. Он увлекался живописью, музыкой, занимался поначалу химией, потом анатомией. В 1865 г. Джеймс оставил универси-

тет и отправился в увлекательную экспедицию по Амазонке, но через год решил возвратиться в Гарвард. В 1869 г. он окончил университет, получил степень доктора медицины, но работать по специальности не стал... Вероятно, в этот период он перенес глубокую депрессию, потому что за год совершил несколько попыток к самоубийству. Однако через год Джеймс снова вернулся в университет и начал читать там психологию и философию.

В 1890 г. вышла его книга «Принципы психологии», а затем два сборника его лекций: «Воля к вере» (1896) и «Разговор с учителями» (1899), принесшие ему всемирную известность. Основные работы Джеймса: «Принципы психологии», «Разнообразие религиозного опыта», «Прагматизм».

В своих исследованиях Джеймс всегда старался быть предельно объективным и беспристрастным в интерпретации фактов. Эпиграфом ко всем его исканиям могут служить слова Пьера Лапласа: «Мы так далеки от знания всех сил природы и различных способов их действия, что недостойно философа отвергать феномены только на том основании, что они невыразимы на нынешнем уровне знаний».

Психология сознания. Джеймс был очень разносторонним ученым. Иногда в его взглядах просматривались явные противоречия. Он знал об этом и называл такой способ познания «плюралистическим мышлением». Джеймс также легко мирился и с чужими взглядами, противоречащими его собственным, считая, что психология еще не стала зрелой наукой и не располагает достаточными знаниями, чтобы формировать окончательные законы восприятия, чувствования, раскрыть природу сознания. Не без доли юмора он писал в те годы: «Единственное, что психология имеет право постулировать, так это сам факт мышления как такового».

Джеймс вводит понятие о *личном сознании*, утверждая, что не может быть сознания, не зависящего от его владельца. Каждая мысль, по его мнению, уникальна. Человек не может продуцировать в точности одну и ту же мысль дважды.

Он был убежден, что мышление — это непрерывный процесс. Отдельные, переходящие мысли или даже обрывки мыслей — это цепочка (или поток) непрерывного мышления, связанного с сознанием. Мышление нарушается (прерывается) только в том случае, если нарушается (прерывается) сознание.

Сознание, по Джеймсу, селективно: оно выбирает то, что для индивидуума наиболее значимо в данный момент. Эти идеи Джеймса перекликаются с понятием Перлса о гештальтах.

Состояния сознания многочисленны и многообразны. Мы знаем свое сознание так же мало, как космос. «Все тенденции моего образования, — писал Джеймс, — убеждают меня в том, что мир нашего теперешнего сознания — это лишь один из многих существующих миров сознания, и что эти другие миры должны содержать опыт, который так же значим для нас, как и тот, что привычен для нас».

Еще задолго до современных исследователей (Шерток, Эриксон и др.) Джеймс утверждал, что гипноз, экстрасенсорные связи, медитация — это не что иное, как различные формы состояния сознания.

265

«Изменения состояния сознания, — писал Джеймс, — могут вызываться гипнозом, медитацией, психоделиками, глубокой молитвой, сенсорной депривацией, могут быть результатом

острого психоза. Их может вызывать депривация сна или пост, их часто переживают эпилептики и люди, страдающие мигренью. Измененное сознание может быть вызвано гипнотической монотонней, как в одиночных полетах на большой высоте. Резкие изменения сознания могут быть вызваны электронной стимуляцией мозга, упражнениями по изменению альфа- и тетра-ритмов, изоляцией, световой стимуляцией (вспышки света с определенной частотой)».

Изучая сознание, Джеймс много экспериментировал с психотомиметиками (психоделиками), с закисью азота («веселящий газ»). Эти исследования стали более интенсивными, когда в 1943 г. швейцарский химик Альберт Хофман синтезировал диэтиламид лизериновой кислоты (LSD-25).

Проведенные исследования с этим психотомиметиком дали Джеймсу основание прийти к окончательному заключению о том, что «наше нормальное бодрствующее сознание... лишь один тип сознания, а вокруг него, отделенные туманным экраном, существуют потенциальные формы сознания, совершенно иные».

Обычное («бодрствующее») сознание характеризуется тем, что вы знаете, кто вы есть; чувство тождественности при таком сознании устойчиво и резко выражено. Любое отклонение от твердых Эго-границ — симптомы нарушения сознания, патология. При приеме психотомиметиков границы эти нарушаются.

«В „нормальном“, или обычном, состоянии сознания, — пишет другой видный психолог Графт, — индивидуум воспринимает себя существующим в определенных границах своего физического тела, и его восприятие окружающего мира ограничено физическими определенными возможностями экстрарецепторов».

При приеме психотомиметиков в некоторых случаях субъект переживает растворение его обычных Эго-границ. Его сознание и самосознание расширяются до состояния, включающего другие индивидуумы и элементы внешнего мира.

Из этого Джеймс делает довольно смелый вывод: «Возможно, — говорит он, — что некоторые из различий, которые мы производим между собой и остальным миром, условны».

Редкие случаи «мистического» сознания (видение богов и т. п.) при появлении психотомиметиков стали обычным состоянием.

Джеймс назвал эти состояния *транс персональным опытом*.

Джеймс считал, что транс-персональный опыт позволяет предположить, что природа и механизм сознания более адекватно описываются в терминах современной физики (пространство — время; многомерность пространства), нежели в статических терминах (понятиях) ортодоксальной психологии.

Биологическая обратная связь. Речь идет о применении кибернетического понятия *обратная связь* к биологии. (Котел с термометром и термостатом — классический пример технической системы с обратной связью.)

Прощупывая у себя пульс, вы осуществляете обратную связь со своим организмом. Если человек располагает точной и конкретной информацией о физиологических процессах своего организма и осознает это, он может сознательно управлять этими физиологическими процессами. Практика подтверждает, что тренированные люди могут управлять своими физиологически-

ми процессами (температура тела, артериальное давление) только «силой мысли».

Известно, что существуют *произвольные и произвольные функции организма*. При определенной тренировке эти различия исчезают: человек становится в состоянии контролировать как произвольные, так и произвольные функции. Этим, завершает свою мысль Джеймс, объясняются многие «чудеса» таинственного Востока.

Джеймс определил волю как сочетание внимания и «веления» (желания). Решающим в регуляции произвольных функций организма у тренированных людей является внимание, а не желание. Желание может быть активным и пассивным. Пассивное желание — это определенное состояние сознания, в котором человек овладевает обратной биологической связью. Пассивное желание — это внимание без усилий. Сначала человек при тренировке «старается» повысить температуру рук, потом он «старается не стараться», а вот когда человек перестает «стараться», он овладевает сектором обратной биологической связи.

В жизни нас учат «добиваться цели», «стараться», «быть упорными», т. е. добиваться того, чего мы рщим. Это не всегда полезно и эффективно. Пример — акт уринации.

Джеймсовское *понятие об активном и пассивном «волении»* легло сейчас в основу практики медитации и аутогенной тренировки.

Медитация. Это усмирение, утихомиривание посредством фокусирования сознания на предметах, звуках, рисунках и т. д. Существуют сотни техник медитации; многие из них применяются с лечебной целью.

Джеймс сравнивал сознание с течением реки. Сейчас принято трактовать сознание как ряд параллельных потоков. Концентрируясь на одном из этих потоков, можно целенаправленно изменять сознание.

Считалось, что сознание наполнено только мыслями, несущими в себе содержание (информацию). Опыт медитации, отмечает Джеймс, показал, что изменение сознания может менять не только содержание, но и форму мысли. Если человека можно научить управлять машиной, ставить диагноз, то точно так же он может научиться произвольно изменять и контролировать свое сознание.

Гипноз. Джеймс рассматривал гипноз как одну из форм измененного сознания и использовал его как инструмент исследования сознания. Можно, например, внушить отсутствие боли или галлюцинации. Кто в этом случае управляет сознанием? Прежде всего — гипнотизер. Но лабораторные исследования и клинические наблюдения показали, что отношения между гипнотизером и гипнотизируемым намного сложнее, чем могут показаться на первый взгляд. Прежде всего отношения этих двух людей, считал Джеймс, кооперативны. Другими словами, пациент верит гипнотизеру и поэтому готов следовать его внушениям. Созаем ли мы при этом источник внушения? Джеймс на этот вопрос отвечает утвердительно. В какой-то мере мы находимся под гипнотическим воздействием рекламы, телевидения.



Гипноз, по Джеймсу, это форма измененного сознания, характеризующаяся высшей степенью селективности в отношении того, что допускается к сознанию в данный момент.

С углублением гипноза меняется, а порой и отпадает способность самоотождествления. Утрачивается чувство времени, осознание собственного тела, пространства...

Коммуникация между гипнотизером и гипнотизируемым сохраняется, но уже на новом уровне сознания последнего.

Экстрасенсорное восприятие и сознание. Большинство психологов до недавнего времени избегали исследовать вопросы, связанные с парапсихологией. Сам термин «парапсихология» свидетельствует о том, что определенный круг вопросов вынесен за рамки научной психологии. К кругу этих вопросов относится и экстрасенсорное восприятие.

Один из видных современных психологов Тарт считает, что «одна из трудностей, не позволяющих многим ученым принять существование экстрасенсорного восприятия, состоит в том, что она не имеет смысла с точки зрения того, что мы знаем о физической вселенной. У нас нет подходящих теорий, пригодных моделей или каких-либо общепринятых объяснений этим феноменам».

Учение о формах измененного сознания явилось новой волной интереса к парапсихологическим феноменам, хотя сам Джеймс неоднократно подчеркивал тот факт, что «к подобным парапсихологическим феноменам часто примешивается обман».

Роджерс. Карл Роджерс родился 8 января 1902 г. в Оук-Парке (штат Иллинойс, США) в состоятельной и религиозной семье, которая, несомненно, наложила отпечаток на его характер. Уже много лет спустя он писал: «Отношение к людям вне нашей семьи можно представить следующим образом: другие люди ведут себя сомнительным образом, который нашей семье не подобает. Многие из них играют в карты, ходят в кино, курят, танцуют, пьют, занимаются другими делами, которые и назвать-то нельзя».

Студенческая жизнь в Висконсинском университете изменила представление Роджерса о существующем укладе жизни. «Впервые в моей жизни, — писал он, — я нашел вне семьи реальную близость и интимность». Со второго курса университета он начал готовить себя в священники. Однако вскоре понял, что это не его жизненная стезя... Окончил он свое образование выпускником факультета психологии Колумбийского университета.

После этого Роджерс почти 12 лет работал в Рочестере (под Нью-Йорком) в Центре для трудновоспитуемых детей и подростков. Характерно, что именно здесь Роджерс перешел от формального, директивного подхода в воспитании и психотерапии к тому, что он позже назовет *психотерапией, центрированной на клиенте*.

В этот период Роджерс написал книгу «Клиническая работа с проблемным ребенком» (1939). Книга принесла автору широкую известность и должность профессора психологии в университете Огайо.

Новая книга «Консультации и психотерапия» (1942) — и новые возможности. В 1945 г. Чикагский университет предоставил ему право создать Консультативный центр, директором которого он оставался до 1957 г.



В 1951 г. была опубликована его основная книга: «Терапия, центрированная на клиенте». В книге он утверждал, что основной направляющей силой в терапевтическом процессе должен быть не терапевт, а сам клиент. Эти идеи Роджерса подвер-

лись резким нападкам со стороны критиков, привыкших к мысли о том, что ведущую роль в лечении больного должен играть врач.

В 1957 г. Роджерс перешел в Висконсинский университет в Медисоне, где читал психиатрию и психологию. С 1963 г. он работает во вновь основанном Западном институте поведенческих наук (г. Ла-Йолла, штат Калифорния), где организует Центр по изучению личности. Здесь же зародилась практика работы с энкаунтер-группами, давшей начало новому направлению в психотерапии.

Карл Роджерс учил, что люди постоянно, даже помимо своей воли, занимаются самопознанием. Для него было наиболее важно, как человек воспринимает не внешнюю реальность, а свой внутренний мир. В этом, несомненно, сказывалось влияние экзистенциализма. Реальность, окружающий мир для Роджерса существуют только как символы; главное же, что формирует восприятие этого мира, заложено в самом человеке.

«Слова и символика так же относятся к миру реальности, — писал Роджерс, — как карта к территории, которую она представляет... Мы живем по воспринимаемой карте, которая никогда не есть сама реальность».

С а м о с т ь . Большинство психологов используют термин «самость» для обозначения неизменной части личности. Для Роджерса самость — это представление о себе, которое постепенно меняется в процессе развития личности. «Самость — это организованный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования». Это только «стоп-кадр», искусственно выделенный из непрерывного процесса, который невозможно зафиксировать.

Идеальная самость — это представление о себе как об идеале. Истинная самость отличается от идеальной. Степень этого различия определяет уровень дискомфорта личности и может вызвать невротическое состояние.

«Принятие себя таким человеком, каким ты действительно являешься, а не таким, каким ты хотел бы быть, — учит Роджерс, — и есть признак душевного здоровья». Идеальная самость может быть конечной целью развития личности, но не причиной душевного конфликта. Наше идеальное **Я** чаще всего проявляется повышенной амбициозностью, обостренным самолюбием. Это может быть движущей силой в процессе развития личности, но может быть и причиной невротического срыва.

Роджерс вводит понятие *условие ценности*. Это своего рода мерило истинного **Я**. Гиеропека или гипоопека родителей — это прежде всего неправильный выбор условий ценности в отношениях со своими детьми.

Еще труднее определить условие ценности для самого себя. Но когда это удастся, когда у человека хватает интуиции и мужества правильно оценить себя, свои возможности — это залог душевного комфорта и путь к дальнейшему развитию личности. Часто же равновесие между самостью и реальностью нарушается, что ведет к усилению защитных реакций.

Терапия, центрированная на клиенте, стремится создать атмосферу, в которой факторы, деформирующие личность, могут быть устранены, а здоровые силы самости — прийти в равновесие и привести к выздоровлению.

Социальные отношения. Основное в учении Роджерса — это роль и значение межличностных отношений как в механизме развития невроза, так и в процессе выздоровления. Роджерс полагал, что только во взаимоотношениях с другими людьми человек в состоянии раскрыть и осознать свое истинное Я. Главное — умение найти в себе силы и возможность разрушить барьер, препятствующий межличностному контакту.

«Я полагаю, — писал Роджерс, — что основной барьер, мешающий общению между людьми — это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждение другого человека или другой группы».

Семья — одна из форм межличностных отношений. Роджерс полагал, что в семье действуют те же законы, что и в энкаунтер-группе.

Отношения в браке, по Роджерсу, основываются на четырех основных условиях:

- 1) постоянно поддерживаемые обязательства друг перед другом,
- 2) выражение чувств;
- 3) неприятие специфических ролей (искренность);
- 4) способность понять и разделить внутреннюю жизнь партнера.

Поддержание обязательств. Партнерство рассматривается не как контракт, а как динамический процесс, направленный на удовлетворение не только своих потребностей, но и потребностей партнера по браку. Семья — это работа ради своих и общих целей. И только совместные усилия в этой нелегкой работе, утверждает Роджерс, обогащают любовь и укрепляют семью.

Выражение чувств. Роджерс настаивает на полной открытости в выражении чувств и интимной жизни. Но речь идет не о любых чувствах, а именно о чувствах, оказывающих позитивное воздействие на партнера. Это труднее, чем просто «выпустить пар» или быть «Правдивым, честным человеком».

Неприятие ролей. Развал семьи очень часто происходит от попыток навязать одному из супругов (или обоим) ту роль, которая сформирована как стереотип в семье родителей. Роджерс учит супругую пару «жить по собственному выбору, с наибольшим организмическим чувствованием, на которое вы способны, а не формироваться под влиянием понятий, правил, рамок, которые другие хотят вам навязать».

Способность понять и разделить внутреннюю жизнь партнера. Основана на умении понять и принять самого себя таким, каков ты есть на самом деле. Но одной правильной самооценки для семьи мало — нужно в той же мере понять и принять своего партнера по браку. Тогда появляется возможность осознать и разделить его внутреннюю жизнь. Сказанное касается не только супругов, но в еще большей степени — взаимоотношений родителей и детей.

Терапия, центрированная на клиенте. Основные положения нового подхода в психотерапии, предложенного Роджерсом, сводятся к следующему.



1. Сам клиент всегда стремится к выздоровлению. Карл Менингер (1933) достаточно метко указал, что «роджерсовское утверждение относительно врожденного стремления к здоро-

вью содержит большую половину истины». Роль терапевта, считает Роджерс, заключается в том, чтобы использовать это стремление и направить клиента по нужному пути.

2. Терапия акцентируется больше на эмоциональных аспектах, нежели на интеллектуальных.

3. Терапия больше опирается на непосредственную конкретную ситуацию (по принципу *здесь и теперь*), а не на прошлый опыт индивидуума.

4. Терапия ориентирована на инициативу самого клиента и помогает человеку разрешить свою проблему с минимумом участия со стороны терапевта.

Терапия называется центрированной на клиенте потому, что клиент сам определяет и осуществляет те изменения в своем поведении и состоянии, которые ему представляются необходимыми, и настолько, насколько ему самому это кажется необходимым. Новый подход к терапии, по мнению Роджерса, заключается как раз в том, что клиент сам в состоянии осознать свои проблемы и решить их.

Роджерс неоднократно подчеркивал, что нередко «вмешательство компетентного профессионала любого рода враждебно личностному росту». Конечно, это утверждение дискуссионно. Есть заболевания, где прямое вмешательство врача просто необходимо (неотложная помощь), но что касается пограничных нервно-психических расстройств, то здесь использование резервных возможностей пациента, да еще и при активном его участии, — наиболее короткий и верный путь к выздоровлению.

Личность терапевта. «Ключи к исцелению, — писал Роджерс, — находятся у клиента, но терапевт должен обладать определенными личностными качествами, способными помочь клиенту научиться использовать эти ключи».

Ученый вводит еще одно понятие: **терапевт, центрированный на клиенте**. Чтобы обрести доверие клиента, учит Роджерс, врач должен быть тем, что он есть на самом деле, а не играть роль терапевта.

Это близко тому, что Маслоу называет «даосской любовью» — любовью, которая не предлагает, не ограничивает и не определяет. Это обещание принимать клиента таким, каким он окажется. Такое отношение (терапевт — клиент) подобно отношению учителей восточных школ, которые, видя божественное в каждом человеке, могут относиться ко всем с одинаковым уважением и состраданием.

Терапевт, центрированный на клиенте, должен уметь поддерживать в клиенте уверенность в его внутренних силах, утвердить в нем веру в свои способности к самосовершенствованию. А для этого, утверждал Роджерс, нужно чувствовать внутренний мир клиента, как свой собственный.

Энкаунтер-группы. В некоторых источниках это понятие переводится как **группы столкновения**, хотя более приемлемый перевод — **группы встреч**.

Т

Переход Роджерса от теоретических концепций терапии, центрированной на клиенте, к энкаунтер-группам был естественным и неизбежным. Одно его утверждение о том, что выздоровление клиентов зависит от них самих, а не от терапевта, вело к созданию групп, способствующих самоизлечению.

Создание энкаунтер-групп смело можно считать началом нового направления в практической психотерапии. До сих пор многие считают, что групповая психотерапия возникла в результате дефицита времени у врача и финансовых расчетов, и что в искусственно созданных группах пациентов применяются те же самые методы, что и при индивидуальной психотерапии. На самом деле это не так.

Заслуга Роджерса заключается в том, что он один из первых раскрыл механизм воздействия группы на личность и личности на группу. Он ввел *понятие процесс встреч* и изложил свое понимание механизма этого процесса в монографии: «Карл Роджерс об энкаунтер-группах» (1970).

Процесс встреч. Контакт в группе начинается с общего знакомства, с «хождения вокруг да около». Когда выясняется, что члены группы сами должны определить, чем они будут заниматься, наступает период разочарования. Этот период межличностных отношений проявляется сопротивлением самовыражению и самораскрытию. «Члены группы, — пишет Роджерс, — стремятся показать друг другу свое «публичное Я», и лишь постепенно, боязливо и амбивалентно они предпринимают шаги, чтобы обнаружить нечто из своего «приватного Я». Сначала члены группы более склонны обреченно относиться к переживаниям из прошлого, и только позже переходят на настоящее. Роджерс считает, что прошлый опыт безопаснее и менее подвержен критике или сочувствию, чем настоящий.

Когда группа начинает работать по принципу *здесь и теперь*, вначале почти всегда проявляются негативные чувства. Роджерс полагает, что глубокие позитивные чувства выразить гораздо труднее и опаснее, так как они менее защищены, чем негативные. Сказать «я вас люблю» всегда труднее, чем «я вас ненавижу».

Когда этап негативизма прошел и группа при этом не распалась, начинает формироваться климат доверия. Члены группы начинают идти на осознанный риск, появляется лично значимый материал. Члены группы начинают доверять друг другу свои истинные чувства, как негативные, так и позитивные.

Реакция группы на искреннее раскрытие одного из пациентов чаще всего бывает неоднозначной, но всегда несет в себе, по принципу обратной связи, исцеляющий потенциал. То, что опытный терапевт делает за долгие месяцы, группа может сделать в течение одной встречи.

«Этот род способности, — писал Роджерс, — проявляется столь определенно в группах, что они привели меня к чувству, что способность к исцелению или терапии гораздо более распространена в человеческой жизни, чем мы предполагаем».

По принципу групповой обратной связи человек в ответ на реакцию группы в состоянии лучше осознать свои чувства, свои поступки, свое отношение к окружающим.



Постепенно в группе возникает нетерпение к защитам. Иногда деликатно, а то и прямо группа начинает требовать, чтобы каждый ее член был самим собой, не скрывал своих истинных чувств и намерений. Общение на таком уровне ведет к вскрытию бессознательного, к формированию и реагированию геш-

тальтов. Другими словами, общение на таком уровне ведет к исцелению. Группа чаще всего не понимает механизмов исцеления, а идет к этому интуитивно.

Крайнюю (полюсную) форму групповой обратной связи Роджерс называл **конфронтацией**. Конфронтация может быть как негативной, так и позитивной. За конфронтацией обычно следует катарсис. Роджерс считал, что «каждая волна негативных чувств, каждая вспышка страха вызывает вслед за собой выражение позитивных чувств и поддержки».

Если группа поддерживает своего члена даже в том случае, когда он высказывает негативные чувства, то это говорит о ее зрелости. Такая группа в состоянии оказать на своего члена воздействие, изменить его взгляды о себе, лучше осознать себя. В свою очередь, если группа успешно демонстрирует возможности принимать и осознавать негативные чувства, не отстраняя человека, который их выражает, то члены группы становятся более открытыми, у них повышается способность к самоосознанию, к саморегуляции, а это уже путь к исцелению.

Метод энкаунтер-групп, созданный Роджерсом, дал начало широко распространенной сейчас групповой недирективной психотерапии.

Карла Роджерса по праву можно считать одним из родоначальников гуманистической психологии и психотерапии. Как работы И. П. Павлова или Зигмунда Фрейда нашли в свое время широкий отклик среди ученых и общественности, так как отвечали насущной потребности понять внутренние механизмы человеческой природы, так и работы Карла Роджерса сейчас особенно созвучны времени, потому что они ориентированы не на авторитарность, а на демократические, гуманистические идеи в психиатрии и психотерапии.

Ранк. Австрийский психотерапевт и психолог О. Rank в своих ранних работах рассматривал с позиций психоанализа процесс художественного творчества, мифологию и т. п. В 20-30-х годах в труде «Травма рождения» («Das Trauma der Geburt und seine Bedeutung für die Psychoanalyse», Lpz, 1924) О. Rank выдвинул психологическую концепцию, в которой решающим фактором развития выступает страх, вызванный травмой и фактором рождения.

По О. Rank, человеческая психика травмирована мучительным актом рождения, разрывом с природой, образующим психическое. Чем же определяется поведение человека? Оказывается, оно определяется стремлением вернуться в потерянный рай внутриутробного состояния. Правда, с развитием культуры оно приобретает сублимированные формы, всегда напоминая человеку об «ужасе рождения».

Чтобы личность нормально развивалась и была духовно здоровой, О. Rank предложил психотерапию, целью которой является преодоление первичной травмы рождения.



О. Rank утверждает, что начало формирования личности индивида в разрыве биологических связей, самом акте рождения, продолжающееся на психическом уровне. В этой стадии у человека появляется чувство одиночества, покинутости, которое как бы активизирует травму рождения.

Если в дальнейшем новые связи с миром не будут установлены на более высоком уровне, «свобода» будет травмировать личность, в результате чего может возникнуть невроз. Позже это положение было полностью заимствовано неопрейдистом Е. Fromm. Таким образом, О. Rank биологизирует личность, его концепция является чем-то средним между психоанализом З. Фрейда и современным неопрейдизмом.

Мейер. Метод биологической психотерапии состоит в том, чтобы объяснить больному, что его функциональные расстройства вызваны подавлением бессознательных комплексов (сексуальных).

При этом тщательно собирается анамнез и оценивается, как больной приспосабливается к окружающей среде, выясняется влияние эмоционального на телесное.

Далее, коррелируются контакты больного с окружающей средой. Больному внушается, что он должен адекватно реагировать на ситуации, в которых находится, особенно на те, которые нельзя изменить.

Условием успеха этого метода, так же как при психоаналитической психотерапии, является интеллигентность больного и проницательность и большой жизненный опыт врача.

Стоя на позициях прагматизма, А. Меуер отрицал принцип нозологии в медицине и, в частности, в психиатрии. Представители этого направления считают, что психическая болезнь — лишь последнее звено в той цепи реакций, которые вызваны событиями предшествующей жизни. Они пренебрегают современными методами лечения, рекомендуя вместо них психотерапию в виде «анализа личности» (психобиологическая психотерапия).

Экзистенциалистский томизм. В настоящее время за рубежом экзистенциализм соединяется с томизмом и неотомизмом. Томизм, как известно, философское и теологическое учение Фомы Аквинского, официальная доктрина католичества. Томизм провозглашает, что знание подчинено вере, постигающей «сверхразумные истины» христианского учения. Неотомизм — богословско-идеалистическое учение современной буржуазной философии, представителями которого являются М. Grabman, К. Voimker, J. Maritain и др., также пытается подчинить знание вере, соединить религию и политику.

Экзистенциалистский томизм весьма распространен в некоторых капиталистических странах (Испания и др.). Последователи его считают, что экзистенциалистский томизм должен стать основным методом лечения неврозов, психогений и психопатий. Кроме того, они претендуют на универсальное «спасение души» психически больных; пропагандируют новую форму психотерапевтической католической религиозной, исповеди. Поборники католического экзистенциализма превращают психотерапию в «религиозное просвещение».

Неотомизм в психиатрии представляет собой проявление реакции.

Прогрессивный аргентинский психиатр А. Lertora характеризовал неотомистский экзистенциализм как антирационалистический фидеизм, «философию веры».

Логотерапия, «терапия духа» В. Франкля. Невроз, по V. Frankl, может быть психогенным или неогенным. В качестве методов лечения неврозов он предлагал логотерапию, «парадоксальную интенцию», «терапию духа».

Психотерапия должна быть направлена на выявление того, чего боится больной («парадоксальная интенция»), чтобы помочь переломить себя, избавить его от страха. Если это удастся, больной выздоравливает. В основе сексуальных неврозов, по V. Frankl, лежит погоня за наслаждением и боязливое ожидание. Усиленное внимание является источником торможения.

При этом в основе лечения обычно лежит не внушение или переубеждение, а «истинная логотерапия». Больной должен «оторвать в себе душевное от духовного». Врач при этом призывает больного к «гордости духа». Больной должен «смотреть в глаза страху», высеивать страх. А для этого он должен обладать чувством юмора, «бодростью к смешному». Воздействуя на больного, врач цитирует и ссылается на религиозные псалмы. «Не священник теперь духовный пастырь; им сделался врач», он взял на себя заботу о душе.

Невроз зависит от нравственного напряжения, от конфликта совести, связанного с духовными проблемами. V. Frankl, критикуя S. Freud, пишет, что у человека существует «воля к смыслу жизни», а не только воля к наслаждению (S. Freud) или воля к власти (A. Adler). В настоящее время увеличилась потребность людей в психотерапии в связи с «экзистенциальной фрустрацией», то есть утратой смысла жизни. Кроме любви и творчества существует страдание. Страдающий нуждается не столько в ученом, сколько в гуманном медике, заботящемся о его душе.

Психотерапия V. Frankl связана с проблемой «ценности». Бытие человека характеризуется духовностью, свободой и ответственностью. Но духовное нельзя вывести из недуховного. Свобода же человека — это свобода от наследственности, влечений и среды. Не окружающая среда создает человека, а сам человек создает все, что его окружает, создает самого себя. Психотерапия апеллирует к смыслу, воле, свободе воли. Ответственность вытекает из духовности и свободы. Это ответственность не перед людьми, не перед собой, а перед богом, сверхличностью.

Как видим, теория В. Франкля — это экзистенциалистская психотерапия, созвучная идеям христианской (католической) религии. Основные ошибки: признание у человека только духовного; смешение духовного и душевного; неправильное понимание свободы воли, игнорирование роли социальной среды; признание страдания высшим благом человека.

Комбинированная психотерапия. Наркоанализ. Многие зарубежные ученые длительное время отрицали принцип комбинированной психотерапии. Они рассматривали психогенные заболевания в чисто идеалистическом плане, противопоставляли соматическое психическому.



Сейчас за рубежом широко применяют комбинированную психотерапию. Однако и в этот метод проникли идеи психоанализа S. Freud. Так, в США и Англии широкое распространение получил **наркоанализ**. При наркоанализе используются те или иные наркотические средства — амитал, пентотал и другие дериваты барбитуровой кислоты — с целью ускорения психоанализа. С помощью **«амиталового интервью»**, **«пентоталовой беседы»** исследователи получают так называемую «сыворотку истины», иначе говоря, за короткий срок, пока действует то или иное снотворное

средство, которое ослабляет, но их мнению, «сопротивление», они проникают в содержание психотравмирующих «комплексов».

В основе методик наркоанализа лежит теория катарсиса, понимаемого как высвобождение «ущемленных аффектов». Это высвобождение будто бы содействует последующему наркосинтезу, другими словами, больной более глубоко усваивает психологические советы врача; но основное, по мнению психотерапевтов-психоаналитиков, то, что происходит быстрое проникновение в подсознательное.

LSD-25 и психоанализ. Некоторые зарубежные ученые (H. Leuner, L. P. Solurich и др.) применяют при психоаналитической психотерапии LSD-25, считая, что «этот препарат способствует оживлению старых воспоминаний, а также живому восприятию больным сказанного врачом, что, как известно, важно при психоанализе. Такое лечение применяют при тяжелых формах неврозов (истерия), психопатиях, сексуальной патологии, психозах.

Групповая психотерапия. В настоящее время большое распространение за рубежом получила групповая психотерапия. Следует сказать, что многие психотерапевты фактически выполняют определенный социальный заказ. Они, в частности L. Klapman (1946), создают какие-то «новые» социальные отношения между членами группы больных, которые будто бы призваны быть для больной невротической личности «обществом № 2», обеспечивающим единодушие между членами группы и подменяющим «трудные проблемы» окружающей действительности. За рубежом, в частности в США, больные подразделяются на лечебные группы следующим образом.

Группы терапевтические. Больным читают лекции, которые затем обсуждаются. Некоторые авторы (L. Marsch, 1931), организуя лечебную группу в психиатрической больнице, придают сеансам характер клубной работы, то есть на собраниях делают доклады, выступают хоры, оглашаются благодарственные письма от больных, которые уже выздоровели, и т. д.

Группы типа «интервью» (дискуссионные группы). Больные свободно высказываются, сообщают друг другу подробные, глубоко личные, сведения о себе. Как в этих, так и в предыдущих группах большое значение придается катарсису; по мнению авторов, при этом реализуется «взаимное вчувствование» (P. Schilder) и раскрываются комплексы (S. Slavson, 1959). Так, по P. Schilder (1939), кардинальными вопросами, подлежащими обсуждению, являются: а) потребность любить и быть любимым; б) тенденция к сохранению собственных установок; в) тенденция к сохранению целостности организма; г) тенденция к уничтожению предметов, других людей.

Здесь мы видим тот же фрейдизм с его тенденцией к «раскрытию инстинктов».

Трудовые группы. Больные общаются друг с другом в процессе труда.



Группы реабилитации и профессиональной терапии (Rehabilitation and occupational therapy). В американской психоневрологии широко используется метод так называемой восстановительной терапии (F. Bois и др.). Rehabilitation (восстановление) включает в себя совокупность различных мероприятий, а именно: психотерапевтических, соматических и социально-экономических. Большое внимание уделяется трудовой терапии.

Группы добровольных обществ. Члены группы систематически посещают собрания и четко выполняют требования определенного устава. Так, J. Bieger в больницах Лондона организовал клубы с выборным самоуправлением, в которых для больных-невротиков наряду с чтением лекций организуются игры (включая карточные), спортивные занятия, трудовые процессы. Эти группы включают и «*группу выздоровления*» (A. Low); участники группы платят членские взносы, посещают лекции, издают свой журнал.

Общество «Анонимные алкоголики» («Alcoholics anonymous»). Члены общества заслушивают анонимные «исповеди», посещают еженедельные собрания, проводят дискуссии; к каждому члену общества прикрепляется для наблюдения алкоголик, намеревающийся вступить в общество.

Эйритмия. Исходя из представлений о тесной взаимосвязи между психической и двигательной сферами, H. Schroetter и R. Schigutt (1957) применяли терапию при помощи упражнений, назвав ее эйритмией. Терапия при помощи упражнений включает ритмическую ходьбу, гимнастические упражнения, хоророе пение с музыкальным сопровождением. Применяется она при лечении больных с неврозами, психопатиями, различными депрессивными состояниями, у спокойных больных шизофренией с дефектом и у больных шизофренией в состоянии ремиссии. Эйритмия проводится два раза в неделю. Для этого подбираются группы больных по 6-8 человек, преимущественно одного пола. Больные шизофренией объединяются в одну группу с больными неврозами или другими заболеваниями, что облегчает контакт больных с врачом и общение их между собой. Такой вид терапии вызывает заметные сдвиги в психическом статусе. У депрессивных больных улучшается настроение. Невротики приобретают большую уверенность в себе. Больные шизофренией становятся более доступными контакту, поведение их упорядочивается, теряются угловатость и вычурность движений, появляется интерес к окружающему. Но самое главное, по мнению H. Schroetter и R. Schigutt, что при этом виде терапии облегчается проведение психотерапевтических мероприятий.

Групповая психотерапия с больными и их близкими. L. Gliedman, D. Rosenthal, J. Frank, H. Nash (1956) описали метод групповой психотерапии, в частности при лечении алкоголизма, который заключается в том, что параллельно с психотерапией самих больных проводятся разъяснительные беседы с их женами.

Организуется «групповое обучение» больных туберкулезом (S. Hadden), гипертонией, диабетом, органическими заболеваниями центральной нервной системы и др.

Игровые группы. Организуются, как правило, для лечения детей; терапия включает различные игры, занятия музыкой, спортивные упражнения. При этом акцент делают на «свободном, бурном» выявлении переживаний, а не на руководящей и направляющей роли врача.

«Психотерапевтический театр». Подражая J. Moreno, L. Denes с целью получения «бурного отреагирования» организовал театр, на сцене которого идут определенные пьесы с участием профессиональных актеров («Невроз страха», «Психопат» ит. п.). Для детей имеется кукольный театр (L. Bender). Дети сами изготавливают кукол, играют в театре.

Групповая психотерапия за рубежом основана на фрейдовском понимании личности, утверждающем трехслойную ее структуру, а именно: «сверх-Я», «Я» и «оно» (S. Slavson, 1947, 1956). Психотерапевты стремятся достичь какого-то «внутрипсихического равновесия» между этими уровнями личности, для чего прибегают к катарсису внутри отдельной группы, пользуются концепциями глубинной психологии.

По мнению американских ученых, методом группового лечения достигается «свободное обсуждение», психологическая обнаженность участников группы. Больные дискутируют по вопросам сугубо личного, интимного характера, что вообще нецелесообразно. Так, S. Slavson объединяет в одну лечебную группу невест и женихов, которые обсуждают «страхи и опасения, вызывающие торможение половой функции»; автор допускает высказывания того или иного участника группы об онанизме и т. п.

Станислав Кратохвил (Kratochvil, 1978) считает, что групповая психотерапия — это метод, при котором с лечебной целью используется групповая динамика, т. е. отношения и взаимодействия членов группы как с психотерапевтом, так и между собой.

Польский профессор Стефан Ледар (1990) групповой психотерапией называет такой лечебный метод, который сознательно, планомерно и систематически применяется в специально организованной лечебной группе, где психотерапевт и участники используют вербальные и невербальные методы воздействия на пациента и группу и совместно принимают активное участие в терапевтической деятельности.

Н. К. Липгарт и соавт. (1979) считают, что групповая психотерапия представляет собой принципиально новое направление терапевтической деятельности, ориентированное прежде всего на активизацию личности больного человека и изменение его отношений к своей болезни и окружающей микросоциальной среде.

А. С. Слуцкий и В. Н. Цапкин (1985) определяют групповую психотерапию как метод лечебного воздействия на личность больного через включение его в эмоционально-интенсивное психологически положительное взаимодействие со специально организованной управляемой микросредой.

Приведенные определения свидетельствуют о том, что единого представления о понятии *групповая психотерапия* на сегодняшний день не существует.

В нашей отечественной литературе эта неясность и без того сложной проблемы усугубляется еще и терминологической путаницей. Многие авторы, например, не видят разницы между терминами *групповая психотерапия* и *коллективная психотерапия* (Вельвовский, 1968; Либих, 1974; Воловик и соавт., 1983 и др.).

При коллективной психотерапии в отличие от групповой не ставится цель использования влияния на больного самой группы, ее внутренних динамических процессов, или, как говорил Роджерс, «динамики группового процесса». Когда говорят о коллективной психотерапии, речь обычно идет лишь об общности методики лечения и случайном объединении людей, мало влияющих друг на друга.



Коллективная гипнотерапия, например, благодаря взаимной индукции и феномену подражания может повысить

внушаемость отдельных ее членов. Но данный метод никак нельзя назвать групповой психотерапией, и прежде всего потому, что в качестве активного агента (фактора) на пациента здесь воздействует не группа, а психотерапевт. Когда мы проводим гипнотерапию в коллективе, правильнее говорить не о коллективной, а о *массовой* психотерапии.

Психология масс (очередь, аудитория, митинг) и психология коллектива — это не одно и то же.

Коллектив представляет собой высшую форму социального объединения людей. Коллектив — это группа людей, отличающаяся высшей степенью организованности и психологической сплоченности во имя достижения общей цели. Причем цели эти носят обычно социальный, а не эмоциональный характер.

Таким образом, о коллективной психотерапии можно говорить лишь в том случае, если в процессе психотерапевтической работы группа больных сформировалась как единое целое, а ее члены, образовав содружество единомышленников, объединяются во имя осуществления единой цели. Коллективная психотерапия в нашем понимании — это высшая ступень групповой психотерапии.

В психотерапевтической группе в отличие от коллектива мотивом деятельности каждого индивида является собственное его выздоровление, а группа и ее члены рассматриваются только как средство для достижения этой цели.

Влияние коллектива на личность (и личности на коллектив) имеет свои достаточно сложные психологические механизмы, но они отличаются от механизмов психологии групп и психологии масс.

Таким образом, группа отличается, с одной стороны, от случайного скопления людей, а с другой — от коллектива как высшего уровня группового развития.

Группа — это социально-психологическое понятие, обозначающее определенное число лиц, включенных в типичные для них виды деятельности и регулируемых общими ценностями и нормами.

Одним из основных признаков, который отличает группу от случайного объединения людей, является способность ее участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

В социальной психологии традиционно выделяют следующие основные признаки группы:

- осознание участниками своей принадлежности к группе;
- установление определенных отношений между ними;
- внутренняя организация, включая распределение обязанностей, лидерство, иерархию статусов;
- действие «группового давления», побуждающего участников вести себя в соответствии с принятыми в группе нормами;
- наличие определенных изменений во взглядах и поведении отдельных участников, обусловленных их принадлежностью к группе.

Группы условно делят на большие и малые, условные и реальные, лабораторные и естественные.



Малая группа — немногочисленная по составу общность людей (до 20 человек), члены которой объединены единой деятельностью и находятся друг с другом в непосредственном личном общении.

Различают группы структурированные и неструктурированные; центрированные на руководителе и центрированные на участниках; рациональные и эмоциональные (аффективные).

Психокоррекционная группа — это искусственно созданная (лабораторная) малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения и самораскрытия. Это неструктурированное взаимодействие *.здесь и теперь*, при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте. Лэкин (Lakin, 1972) выделяет следующие процессы и признаки, характерные, по его мнению, для психокоррекционной группы:

- облегчение выражений эмоций;
- возникновение ощущения принадлежности к группе;
- обязанность самораскрытия;
- апробирование новых навыков поведения;
- санкционированная группой свобода межличностного общения (межличностные сравнения);
- разделение с формальным лидером ответственности за руководство группой.

Среди психокоррекционных групп выделяют:

- группы для решения проблем;
- группы для обучения межличностным взаимоотношениям (группы подготовки бизнесменов, руководителей);
- группы роста (самосовершенствование);
- терапевтические группы.

Психокоррекционные группы так же, как и другие малые группы, могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группа тренинга умений) или на членах группы (группа встреч).

Один из первых, кто начал использовать групповой подход в лечении больных, был бостонский врач Джозеф Пратт. Он лечил больных туберкулезом, которые не могли позволить себе лечение в стационаре. Пратт собирал таких больных в группы, говорил с ними о гигиене поведения, о лечебном воздействии свежего воздуха и хорошего питания. В свою очередь больные рассказывали о своих жизненных-ситуациях, переживаниях, обсуждали проблемы и поведение отдельных участников своей группы.

В начале такой групповой подход в лечении больных имел чисто экономический смысл, но в последующем Пратт обратил внимание на то, что сама группа, воздействие ее членов друг на друга являются достаточно мощным психотерапевтическим фактором, который положительно воздействует на течение основного заболевания. Пратт настолько уверовал в целебные свойства группы, что разработал методику групповой терапии для людей, не имеющих соматических заболеваний.

Большое влияние на формирование групповой психотерапии оказали работы Фрейда, касающиеся изучения психологии масс, взаимоотношений масс и лидера и т. д. Его ученики Альфред Адлер, Луис Уэндер, Пауль Шильдер одними из первых попытались использовать психоаналитическое лечение в условиях группы.



Однако родоначальником групповой психотерапии считают Якоба Морено, ему же принадлежит и термин «групповая психотерапия» (Moreno, 1932). В 1931 г. Морено основал

первый профессиональный журнал «Impromptu», переименованный в последующем в «Group Psychotherapy».

Значительное влияние на развитие групповой психотерапии оказал Карл Роджерс. Он заложил основы гуманистического направления в психотерапии. Его «терапия, центрированная на клиенте», понятия об «энкаунтер-группах», «процессе встреч» заложили основу антиавторитарной недирективной психотерапии.

Несомненное влияние на исследование малых психокоррекционных групп оказали работы Курта Левина, особенно его «теория поля». Еще пол века назад он говорил, что «легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности» (Lewin, 1951).

В 1978 г. в Праге была издана книга Станислава Кратохвила «Групповая психотерапия невротиков», которая стала настольной книгой для врачей, практикующих групповую психотерапию.

Среди современных отечественных ученых много сделали для развития групповой психотерапии С. С. Либих, А. Л. Гроссман, И. В. Иванов, А. И. Захаров и др. В 1990 г. под редакцией Б. Д. Карвасарского и С. Ледера (Польша) в издательстве «Медицина» издана монография «Групповая психотерапия». В том же году и с тем же названием переведена с английского книга Кьелла Рудстама, материалы которой частично используются нами в этой главе.

Малая группа — это общество в миниатюре. Такие скрытые факторы, как социальное влияние и давление партнеров, действие которых мы повседневно ощущаем в жизни, на работе, в семье, проявляются и в психокоррекционной группе. Принципиальное преимущество психокоррекционной группы — это возможность получения по законам обратной связи эмоциональной поддержки от участников группы, имеющих общие проблемы и общие цели.

В группе человек чувствует себя принимающим и принятым, доверяющим пользующимся доверием, заботящимся и окруженным заботой, помогающим и получающим помощь. В такой обстановке взаимопонимания и взаимодействия облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих вне группы. Человек пробует и осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений.

Психокоррекционная группа может облегчить процесс самоисследования и самопознания, проверить посредством группового мнения уровень самооценки, реальность собственных притязаний. Часто люди знают себе цену и знают, чего они хотят, но если эти личностно значимые ценности принимаются группой, то самораскрытие и самореализация становятся более реальными.

Состав группы определяется ее типом (группа встреч, группа умений и т. п.), а также формой и содержанием предполагаемой психотерапевтической работы.

Первый вопрос, который приходится решать врачу при формировании группы, это вопрос о показаниях и противопоказаниях для групповой психотерапии.

Диапазон показаний к групповой психотерапии достаточно широк от невротиков до ремиссии шизофрении. Однако соотношения показаний и противопоказаний всегда представляют

большую трудность. Показания зависят от типа группы и метода психотерапии.

Strotzka (1986) считает, что обычные «жизненные трудности» легко преодолеваются «разговорной» терапией; при изолированных симптомах (фобии) более целесообразна поведенческая психотерапия; характерологические нарушения легче корректируются гештальт-терапией или с помощью психодрамы; при алкоголизме и наркоманиях более эффективна недирективная групповая психотерапия и т. д.

Противопоказаниями для групповой психотерапии являются низкий интеллект и психозы. Особую сложность создают больные, склонные к образованию бредовых идей отношения, преследования и физического воздействия.

Относительными противопоказаниями могут служить тяжелые формы психопатий, особенно возбудимого круга (эксплозивные, эпилептоиды). С осторожностью следует включать в группу людей с выраженными физическими недостатками (уродов, глухих, слепых). Б. Д. Карвасарский (1985) считает, что абсолютно недопустимо включать в одну и ту же группу людей, «находящихся за ее пределами в служебных или каких-либо иных отношениях».

Группы могут быть большими (до 30 чел.) и малыми (3-4 чел.). Когда группа слишком велика, возникает тенденция к возникновению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями. Такие группы трудноуправляемы, а терапевтический эффект их низок. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межперсональных взаимодействий. Такая группа скорее напоминает группу больных, пришедших на консультативный прием.

Большинство психотерапевтов отдают предпочтение группам из 8-12 человек (Kratochvil, 1978; Kellerman, 1979). Такие группы достаточны, чтобы обеспечить эмоциональную близость ее участников и создать между ними обратную связь.

При комплектовании группы всегда встает вопрос: какой она должна быть по составу — гетерогенной или гомогенной?

В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия:

- 1) демографический (возраст, пол, образование);
- 2) клинический (симптомы, синдромы, диагноз);
- 3) личностный (характер, интеллект, интересы).

Сторонники гетерогенного состава групп аргументируют свою точку зрения желанием создать модель общества в миниатюре (Bennis, Shepard, 1974). В гетерогенных группах эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выраженными, а способы решения конфликтов — более естественными. Однако гетерогенность может способствовать изоляции отдельных членов группы, что, естественно, не способствует улучшению психотерапевтического воздействия.

Пожилой интеллигентный человек, попавший в группу современной, не очень деликатной молодежи, в лучшем случае будет чувствовать себя неудобно, в худшем — может стать предметом насмешек.



Гомогенные группы, более сплочены, менее конфликтны, члены ее более, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В то же время гомоген-

ная группа является плохой ареной для споров и решения острых конфликтных ситуаций.

Гомогенность и гетерогенность группы является предметом выбора. Первые более эффективны там, где сроки лечения невелики, а целью лечения является наиболее быстрое создание «мягкого» психотерапевтического климата. Вторые — более целесообразны в тех случаях, когда лечение рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характера поведения.

В наших условиях, когда речь чаще всего заходит о лечении больных неврозами, алкоголизмом, заиканием, сексуальными нарушениями, соматическими заболеваниями, а сроки лечения ограничены, большинство психотерапевтов предпочитают работать с гомогенными (в клиническом и демографическом плане) группами.

Иногда в группу больных неврозами для «остроты» создаваемых ситуаций целесообразно включить одного-двух истероидных психопатов. При формировании группы только из психопатов целесообразно соблюдать определенную пропорцию из возбудимых (эксплозивные, эпилептоиды), тормозимых (астеники, психастеники) истероидных и паранойяльных личностей.

Опыт показывает, что работа только с одними психастениками или истерическими психопатами создает много трудностей в группе и снижает качество лечения.

Частота и длительность занятий определяется многими факторами (характер лечебного учреждения, форма и цель лечения). Оптимальными в условиях стационара считаются 3-4 занятия в неделю, каждое продолжительностью по 60-90 минут.

Психология малой группы включает в себя такие понятия, как роли, нормы, лидерство, типы поведения, групповой процесс.

Роли — это поведение, принятое членами группы и рассматриваемое ими как соответствующее групповым интересам.

Каждый член малой группы, будь то производственный коллектив или семья, играет в ней ту роль, которую считает подходящей для себя и для этой конкретной группы (заведующий отделением, отец семейства и т. д.).

Опираясь на собственный опыт, каждый человек приходит в психокоррекционную группу уже с определенным настроением на ту роль, которую он в ней будет играть. Роль пациента в лечебной группе чаще всего отличается от той, которую он играет вне группы. Например, вне группы пациент — ответственный работник, руководитель, глава семьи, а группа определяет ему роль, не связанную с лидерством. Это требует от пациента психологической перестройки, понимания необходимости новой роли, а при ее принятии — гибкости в ролевой тактике.

Богданов и Элбом (Bogdanoff, Elbaum, 1978) считают, что потребность той или иной роли появляется в процессе формирования межличностных отношений, особенно при возникновении в группе острых ситуаций и конфликтов. Уже в самом начале формирования группы в ней обязательно появляются такие персонажи, как Вождь, Нытик, Скептик и т. д.



Обычно наиболее типичные роли отличаются своей поллярностью, как бы противопоставлены друг другу.

На этом основании Лири (Leary, 1957) все групповые роли расположил на двух осях: гнев — любовь, сила — слабость. Келлерман (Kellerman, 1979) выделил восемь основных типов ролей, разделенных на четыре пары полярных противоположностей: Романтик — Проверяющий, Невинный — Козел отпущения. Философ — Ребенок, Пуританин — Объединяющий.

Принятая каждым участником группы «новая» роль помогает психокоррекционной группе выполнять свои основные задачи.

Эффективная группа нуждается в равновесии положительного и отрицательного. Поддерживающая, корректирующая функция группы включает в себя не только дружеские, но и недружеские действия, не только согласие, но и несогласие. Чем более гибкими, пластичными будут участники группы в своих ролях, тем более эффективной будет группа в достижении своей конечной цели.

Нормы — это принятые правила поведения, руководящие действиями участников и определяющие санкции наказания при их нарушении. Типичными нормами психокоррекционных групп являются самораскрытие и честность. Подчинение групповым нормам связано со статусом участника группы и сплоченностью группы.

Нормы существуют в любой группе и в любом обществе, а нарушение принятых норм всегда предусматривает наказание. Чем жестче нормы и суровее наказание за их нарушение, тем авторитарнее группа. Примером могут служить неформальные авторитарные группы асоциальных подростков (Кондратенко, 1988).

Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряются эмпатия, правдивость, теплота и открытость.

По мнению Б. Д. Карвасарского (1985), каждый член психокоррекционной группы обязан:

- выполнять распорядок групповых занятий;
- говорить в группе обо всем открыто и искренне;
- не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых занятий;
- помогать товарищам по группе осознавать и изменять свой способ поведения, если он противоречит общепринятым нормам;
- отказываться от общих фраз, говорить о проблемах и переживаниях, как своих собственных, так и товарищей по группе, конкретно и по принципу *здесь и теперь*;
- выслушивать взгляды, мнения и советы членов группы, обдумывать их, но принимать решения самостоятельно.

Подчинение перечисленным нормам не является обязательным, но от их соблюдения или несоблюдения зависит эффективность работы психокоррекционной группы и, следовательно, эффективность лечения.

Выполнение норм поведения во многом зависит от информированности и сплоченности группы.

Левин (Lewin, 1951) определял сплоченность как «тотальное поле сил, формирующее у участников чувство принадлежности к группе и желание в ней остаться».



Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что в гомогенных группах подчинение нормам более выражено, чем в гетерогенных.

Левин, Липпитт и Уайт (Lewin, Lippitt, White, 1939) выделяют следующие три стиля руководства группой: авторитарный, демократический и попустительский.

Авторитарный стиль. Все виды поведения пациентов в группе определяются руководителем (психотерапевтом).

Он дает задания, побуждает к действию, критикует или поощряет, разъясняет, руководит дискуссией и т. п. Психотерапевт при этом стиле — самый активный и авторитарный участник работы группы.

Демократический стиль. Деятельность группы определяется коллективным разумом. Психотерапевт направляет деятельность группы через дискуссию, групповое решение, а сам занимает позицию активного партнера.

Попустительский (антиавторитарный) стиль. Психотерапевт полностью устраняется от руководства группой и занимает роль наблюдателя или беспристрастного комментатора. В крайних случаях он только задает наводящие вопросы, но не дает советов и не оценивает ход событий.

Специально проведенные исследования показывают, что оптимальный стиль руководства в психотерапевтической группе — демократический (Рудестам, 1990). Однако опытные психотерапевты знают, что стиль руководства может меняться в зависимости от психологического климата и экстраординарных ситуаций, которые нередко возникают в группе. В таких случаях авторитарное руководство может быть более эффективным, чем позиция невмешательства. Существует определенная закономерность: чем более сплочена группа, тем менее активен и авторитарен руководитель. Во всяком случае даже при полном, казалось бы, невмешательстве в работу группы опытный психотерапевт никогда не теряет контроля над группой и держит нити управления в своих руках.

Определенное влияние на эффективность руководства группой оказывают личные качества психотерапевта. Этому вопросу посвящено огромное количество литературы. Не вызывает сомнения и тот факт, что, для того чтобы стать неформальным лидером, нужно обладать определенными личностными качествами. Ясно также и то, что ни одна, даже самая яркая черта личности еще не может определить личность, а тем более ее лидерские качества.

Тем не менее Славсон (Slavson, 1962) выделяет следующие основные качества, которые, по его мнению, необходимы для лидера: уравновешенность, рассудительность, зрелость, сила **Я**, высокий порог возникновения тревоги, восприимчивость, интуиция, эмпатия, богатое воображение, решительность, желание помочь людям, терпимость к фрустрации и неопределенности.

Рудестам (1990) специфическими лидерскими качествами считает: энтузиазм, умение убеждать и подчинять себе окружающих, уверенность в себе и ум.

Функции руководителя. Психотерапевт в психокоррекционной группе обычно играет одну из следующих поведенческих ролей: эксперта, катализатора, дирижера, активного (идеального) партнера.



На Западе психотерапевт чаще всего играет роль эксперта, у нас — дирижера. Это зависит от степени авторитарности группы и формы психотерапии.

Эксперт обычно комментирует поступки и диалоги участников, стараясь связать ситуации, возникающие *здесь и теперь*, с ситуациями и проблемами из повседневной жизни. Чрезмерное увлечение ролью комментирующего эксперта может нарушить групповой процесс и превратить лечебную группу в учебный класс.

В роли катализатора психотерапевт, по образному выражению Фиберта (Hebert, 1968), «как бы держит перед группой зеркало для того, чтобы участники могли видеть свое поведение».

Используя свой профессионализм и интуицию, а главное, такие качества, как искренность и эмпатию, психотерапевт в роли катализатора стимулирует к действию *здесь и теперь*, помогает наладить обратную связь и быстрое реагирование участников группы на создаваемые ситуации.

В роли дирижера психотерапевту обычно приходится выступать на первых этапах формирования группы или в трудных ситуациях, когда участники группы заходят в тупик.

Тупиковая ситуация в группе обычно сопровождается повышением уровня тревожности. Умеренная тревожность является хорошим лечебным фактором (Shapiro, 1978). Задача психотерапевта в роли дирижера состоит в том, чтобы вывести группу из тупиковой ситуации, все время сохраняя невысокий уровень тревожности.

В недирективных (антиавторитарных) группах психотерапевт выступает обычно в качестве активного партнера, образцового участника. В этой роли он может олицетворять образец открытости, аутентичности и на своем примере продемонстрировать процесс самораскрытия. Пример самораскрытия положительно влияет на поведение участников группы, подталкивая их к подражанию, но здесь психотерапевту, как ни в какой другой роли, необходимо соблюдать чувство меры, так как интимное самораскрытие лидера может грубо нарушить групповой процесс.

Рудестам в связи с этим подчеркивает: «Руководитель в группах роста и в терапевтических группах должен быть отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций».

В социальной психологии выделяют четыре основных типа поведения людей в малой группе.

1. Обособляющийся тип. Хорошо выражена индивидуальная ориентировка. Оптимальное решение задач возможно только в условиях относительного обособления от группы, самостоятельно.
2. Ведомый тип. Выявлена тенденция к конформности, подражательству, добровольному подчинению. Оптимальное решение групповой задачи возможно в контакте с более уверенными и компетентными членами группы.
3. Лидирующий тип. Индивидуум ориентирован на власть в группе. Оптимальное решение задач возможно при условии подчинения себе других членов группы.
4. Сотрудничающий тип. Индивидуум постоянно стремится к совместному с другими решению задач и следует за группой в случаях разумных решений.



Знание типов поведения участников группы помогает психотерапевту при распределении ролей, способствует более

глубокому пониманию механизмов психологической несовместимости отдельных ее членов.

Совпадение формального и неформального лидера в одном лице упрощает ситуацию, несовпадение делает групповой процесс более сложным.

Понятие *групповой процесс (групповая динамика)* впервые введено Куртом Левиным в 1936 г. Центральная идея этого понятия состоит в том, что законы поведения индивидуумов в группах следует искать в познании детерминирующих их «социальных и психологических сил».

В дальнейшем это понятие применительно к психокоррекционным группам было разработано Роджерсом, Шутцем и др. (см. раздел: «Карл Роджерс-и терапия, центрированная на клиенте»).

Кельман (Kelman, 1963) рассматривает групповую психотерапию как «ситуацию социального влияния», а в групповом процессе выделяет три этапа:

- 1) податливость;
- 2) идентификацию;
- 3) присвоение.

По Кельману, члены психотерапевтической группы, во-первых, подвержены влиянию психотерапевта и других участников группы; во-вторых, идентифицируются с психотерапевтом и друг с другом; в-третьих, присваивают себе групповой опыт. Кельман считает, что для достижения терапевтического эффекта мало одной «податливости» нормам и правилам группы — необходимо еще усвоить выученное и овладеть им. Члены группы должны усвоить новые навыки чувствования (податливость), отреагировать их на группе (идентификация) и применить к специфическим ситуациям реальной жизни (присвоение).

Психокоррекционная группа с момента ее создания до завершения лечебного процесса проходит несколько стадий (фаз) своего развития.

Большинство исследователей этого вопроса приходят к выводу о том, что групповой процесс, начинаясь со стадии адаптации, через разрешение внутригрупповых конфликтов (вторая стадия) приходит в конечном итоге к сплоченности и эффективному решению проблем (Tuckman, 1965; Bennis, Shepard, 1974 и др.).

Такая стадийность развития группы вытекает из теории межличностных отношений Шутца (Schutz, 1958). По Шутцу, на ранних этапах развития группы ее участники испытывают стремление к *включению в ситуацию*. В этой стадии начинает формироваться чувство принадлежности к группе и желание установить адекватные отношения со всеми ее участниками. Во второй стадии на первый план выступают потребность в *контроле ситуации*, негативизм. Появляются соперничество и стремление к независимости, желание выделиться, занять лидирующее положение. В третьей стадии начинает доминировать *потребность в привязанности*. Участники группы устанавливают тесную эмоциональную связь друг с другом. На первый план выступают сплоченность, чувство открытости, близости, эмпатии.

Кратохвил (Kratovichil, 1978) выделяет четыре фазы группового развития.

Первая фаза (ориентация и зависимость). Происходит адаптация к новым людям и ориентация: «Что это за лечение?» «Что будем делать?» «Как мне это поможет?» Группа встревожена, неуверенна, зависима. Одни замыкаются в себе, другие рассказывают про свои заболевания, но при этом все ждут информации и указаний от психотерапевта.

Вторая фаза (конфликты и протест). Появляется тенденция к самоутверждению, начинается распределение ролей: активные и пассивные, лидирующие и «угнетенные», «любимчики» и «нелюбимчики» и т. п. Возникает недовольство как друг другом, так и психотерапевтом, а в конечном результате — разочарование в самом методе лечения.

Если на первом этапе формирования группы психотерапевт для всех членов группы был кумиром, то теперь он сбрасывается с пьедестала, низводится до уровня «бездельника и шарлатана». Недовольство психотерапевтом еще более усиливается, если он отказывается от лидирующей, авторитарной роли. Эмоционально-стрессовый накал достигает своего апогея: обсуждения больного превращаются в «товарищеский суд», беседа с психотерапевтом — в конфликт. Если психотерапевт недостаточно опытен, то на этой фазе возможен развал группы.

Третья фаза (развитие и сотрудничество). Снижается эмоциональная напряженность, уменьшается число и острота конфликтов. Наступает консолидация групповых норм и ценностей. Борьба за лидерство отступает на задний план. Появляется потребность в своей принадлежности к группе, актуальным становится чувство ответственности за общие интересы. Между членами группы зарождается взаимопонимание, искренность, интимность. Диалоги становятся более откровенными и доверительными. У индивидуума появляется чувство безопасности, уверенность в том, что группа его защитит. Появляется желание открываться, нормализуются отношения с психотерапевтом.

Четвертая фаза (целенаправленная деятельность). Группа становится рабочим коллективом, зрелой социальной системой. Она размышляет, советуется, принимает решения. Налаживается положительная обратная связь, которая не нарушается даже в тех случаях, когда к обсуждению сознательно допускаются отрицательные эмоции и конфликты.

В отечественной психотерапии принято выделять адаптационную, фрустрирующую, конструктивную и реализационную фазы групповой динамики (Слущкий, Цапкин, 1985 и др.). В принципе, эта динамика ничем не отличается от динамик, описанных Роджерсом, Кратохвилем и др.

Каковы же лечебные факторы психотерапевтической группы? По мнению Ялома (Jalom, 1975), их десять:

1) Сплоченность. Это характеристика степени связанности, единства межличностных отношений в группе. Возрастание сплоченности способствует усилению взаимодействия между членами группы, интенсифицирует процессы социального влияния, повышает удовлетворенность каждого.

288

2) Внушение надежды. Вера в успешность группового процесса уже сама по себе имеет терапевтическое воздействие.

3) Обобщение. Люди склонны считать свои жизненные проблемы и болезни уникальными. В процессе группового развития они начинают осознавать, что и другие имеют подобные же проблемы и болезни. Эта идентификация собственных проблем и переживаний имеет терапевтическое воздействие.

4) Альтруизм. Поведение, ориентированное на удовлетворение чужих интересов без сознательного учета их выгоды для себя. Поведение, направленное на оказание бескорыстной помощи любому члену группы независимо от того, какое социальное положение они занимают вне группы.

5) Предоставление информации. Имеются в виду информация и рассуждения, необходимые члену группы для самосознания и самораскрытия.

6) Множественный перенос. Любые трудности в области общения и социальной адаптации, будучи детерминированными событиями настоящего и прошлого, обязательно проявляются в групповом общении. Эмоциональная привязанность пациента к психотерапевту и к другим участникам группы рассматривается, исследуется и при необходимости подвергается рациональной и реалистической оценке.

7) Межличностное обучение. Группа служит испытательным полигоном для исследования положительных и отрицательных эмоциональных реакций и апробирования новых видов поведения. Члены группы убеждаются в том, что могут открыто просить о помощи и поддержке других и бескорыстно помогать сами.

8) Развитие межличностных умений. В группе все ее участники явно или скрыто совершенствуют свое умение общаться. Для развития межличностных умений используются различные методики, в том числе обратная связь и ролевая игра.

9) Имитирующее поведение. Обучение адекватному поведению посредством наблюдения и имитации поведения других. В начале группового процесса имитируется поведение психотерапевта или других членов группы, получивших его одобрение. Постепенно участники группы начинают экспериментировать, используя множество образцов поведения, предлагаемых в группе для поддержания.

10) Катарсис. Обсуждение в группе скрытых или подавленных («неприемлемых») потребностей, сосредоточение на таких непроанализированных эмоциях, как чувство вины или враждебности, ведет к самопониманию, самораскрытию и в конечном итоге к облегчению.

Кратохвил (Kratochvil, 1978) приводит иной перечень лечебных факторов психотерапевтической группы:

- участие в работе группы;
- эмоциональная поддержка;
- помощь другим;
- самопроявление;
- отреагирование;
- обратная связь;
- инсайт (понимание ранее не осознанных взаимосвязей);
- коллективный эмоциональный опыт;



- проверка и тренинг новых способов поведения;
- получение новой информации и социальных навыков.

В заключение следует подчеркнуть, что ни один из перечисленных факторов в отдельности не имеет решающего лечебного значения. Терапевтическое воздействие оказывает групповой процесс, вся группа в целом.

Наиболее важными в этой проблеме являются вопросы, касающиеся этики руководителя группы, психотерапевта, и вопросы внутригрупповой этики. Обоснованное требование, которое должно предъявляться психотерапевту, — это уровень его профессиональной подготовки. Многие полагают, что групповую психотерапию может проводить любой дипломированный врач или психолог. Это глубокое заблуждение, порожденное незнанием прежде всего механизмов лечебного воздействия групповой психотерапии.

Подготовка компетентных специалистов для групповой психотерапии — дело довольно сложное, трудоемкое и должно включать в себя как минимум три стадии обучения.

Первая стадия — обучение терапевтическим основам и техникам групповой психотерапии; вторая — стажировка в группе, которой руководит опытный специалист, третья — личное участие в групповом процессе.

Теоретические основы и основные формы групповой психотерапии осваиваются при первичной специализации. Но опыт показывает, что этого бывает недостаточно.

Оптимальным вариантом второго этапа обучения является работа «в паре» с опытным психотерапевтом. Роль лидера всегда играет более подготовленный врач, но иногда полезно в процессе занятий передать эту роль стажеру, чтобы тот мог взять на себя ответственность за руководство, а главное — «почувствовать» группу. В последующем руководство группой можно временно передать стажеру, но при условии присутствия, наблюдения и поддержки профессионала.

Очень важно для психотерапевта приобрести личный опыт члена группы. Хорошим полигоном для этого является группа тренинга. Руководители в такой Т-группе могут назначаться по очереди, а остальные выполняют роль участников. Участники Т-группы в таких условиях обретают понимание не только того, как чувствует себя руководитель группы, но и того, как чувствуют себя участники, переживающие трудности фрустрации, межличностных отношений, самораскрытия.

На Западе, например в Институте психиатрии и неврологии в Варшаве, разработаны программы 2-летних и 4-летних курсов обучения врачей для групповой психотерапии (Косевска, Чабала, 1990).

Внутригрупповая этика включает в себя круг вопросов, наиболее важными из которых являются:

- согласие или несогласие участвовать в групповом процессе;
- свобода выбора участия в тех или иных действиях группы;
- профилактика психических травм.

Parloff (1970) подчеркивает, что профессиональные руководители групп должны ограничиваться скромной рекламой и открыто говорить о границах своей компетенции и возможностях. В то же время информация о целях, методах, продолжительности и принципах групповой психотерапии, наоборот, должна быть наиболее полной. Это позволяет пациенту правильно решать вопрос о том, участвовать ему в этом виде лечения или нет.

Второй вопрос касается более интимных механизмов группового процесса. Поэтому каждый участник имеет право не участвовать в тех или иных действиях или ситуациях при работе группы. При этом ни руководитель группы, ни группа не должны оказывать на такого участника чрезмерного давления, а тем более по-нуждать его к искренности и самораскрытию.

Третий вопрос тесно связан со вторым. Имеет значение также продуманный отбор отдельных членов при формировании группы.

И наконец, обязательным для руководителя и всей группы в целом является соблюдение конфиденциальности. Все, что обсуждается в группе, не должно выходить за ее пределы. В противном случае групповой процесс может прерваться.

История создания групп тренинга тесно связана с именем социолога и психолога Курта Левина. Работая сначала в лаборатории, а затем в «полевых» условиях, Левин пришел к выводу, что люди, находясь в группе, постоянно воздействуют друг на друга. Он утверждал:

«Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие» (Lewin, 1951). Его «теория поля» заложила основы для «групповой динамики» и стала краеугольным камнем в создании групповой психотерапии.

Тем не менее первая группа тренинга (Т-группа) возникла случайно. Несколько специалистов в области естественных наук (Лилленд Брайфорд, Рональд Липпигт, Курт Левин) создали в 1946 г. группу из деловых людей и бизнесменов, целью которой было совместное изучение основных социальных законов (например, закон найма на работу) и «проигрывание» различных ситуаций, связанных с их применением. Помимо выработки оптимальных вариантов решений и поведения, связанных с применением законов, эта группа несла в себе первый опыт самораскрытия и самоосознания с помощью получения обратной связи.

Группы быстро приобрели популярность как новый эффективный метод обучения, и уже в следующем году в г. Бетеле (штат Мэн) была создана национальная лаборатория тренинга (НЛТ). Основными задачами Т-групп, или, как их тогда называли, «групп тренинга базовых умений», было обучение ее участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях. Естественно, такие группы на первых порах не были ориентированы на терапию.



Позже Т-группы по своему целевому назначению стали делиться на группы умений (подготовка руководителей, деловых людей), группы межличностных отношений (проблемы семьи, секса) и группы «сенситивности» (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности, преодоление нерешительности и т. п.). Тем не менее акцент в Т-группах еще долгое время делался на обучении здоровых людей таким ролевым функциям, как общение с начальством и подчиненными, выработка оптимальных решений в трудных ситуациях, поиск методов улучшения организаторской деятельности и т. п. (Shein, Bennis, 1965).

Родона начальники Т-групп в основе своего, как они считали, обучающего метода видели следующие позитивные начала:

- применение общественных наук (психология, социология) в практической жизни;
- ориентация на демократические (в противовес авторитарным) методы обучения;
- способность в процессе обучения устанавливать отношения взаимопонимания и взаимопомощи, готовность вникнуть в проблемы любого члена группы.

Группа — это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и «в жизни», проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т. д. Тем не менее от реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что:

- в Т-группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента;
- здесь возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни;
- занятия в группе предполагают «психологическую безопасность», что обеспечивает «чистоту» эксперимента.

Чем ближе задачи Т-группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, демократическими, тем больше Т-группа (особенно ее сенситивный тип) приближается к группе встреч. Иногда границы между этими группами и вовсе стираются. И все же разница между Т-группой и группой встреч существует.

Прежде всего Т-группа учит тому, *как* учиться. Поскольку все члены группы вовлекаются в общий процесс взаимообучения, они в большей мере полагаются друг на друга, чем на руководителя. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя.

Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы:

- представление самого себя;
- обратная связь;
- экспериментирование.

Представление самого себя — это процесс самораскрытия. Наиболее эффективной моделью самораскрытия (является «окно Джогари», названное так в честь его изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма (рис. 3).

В соответствии с моделью «Джогари» можно представить, что каждый человек содержит в себе четыре зоны личности: «арену», «видимое», «слепое пятно» и «неизвестное».

«**Арена**» — это зона нашего **Я**, о которой знаю я и знают другие. Это «пространство» личности, открытое и для меня, и для других.

«**Видимое**» — это то, что я о себе знаю, а другие нет (любимый роман, страх перед начальником и т. п.).

«**Слепое пятно**» — это то, что другие знают обо мне, а я нет (привычка перебивать говорящего и т. п.).



«**Неизвестное**» — это то, что скрыто и от меня и от других.

Сюда же включаются и скрытые потенциалы любой личности. Условно эта зона совпадает с зоной бессознательного.

«Окно Джогари» наглядно показывает, что расширить контакты — это значит прежде всего увеличить «арену». Когда участники любой группы встречаются впервые,



Рис.3
Окно «Джогари»

«арена» обычно бывает небольшой. По мере того как растет взаимопонимание в группе, увеличивается доверие к партнерам, повышается степень самораскрытия, расширяется и «арена» каждого из ее участников.

Если в группе не удастся создать атмосферу взаимопонимания, а уровень доверия друг к другу достаточно низок, то и эффект воздействия такой группы на ее участников бывает невысоким.

Обратная связь осуществляется в тех случаях, когда одни участники группу сообщают о своих реакциях на поведение других с целью откорректировать «курс» их поведения. В свою очередь участники, получившие такой «сигнал» от других, имеют возможность откорректировать свое поведение.

Обратная связь в атмосфере искренности и взаимодоверия дает отдельным членам группы информацию об их «слепых пятнах», обеспечивает лучшее понимание всеми участниками сути группового процесса.

Лучше, когда обратная связь проявляется эмоциональной реакцией на поведение партнера, а не критикой и оценкой самого партнера и его поведения. Лучше сказать:

«Когда ты прервал меня, я разозлился», чем «Невоспитанный ты человек» и т. п.

Корректирующее воздействие обратной связи тем более эффективно, чем более единодушно участники группы в своей оценке поведения одного из партнеров.

Экспериментирование в группе основано на активном поиске различных вариантов поведения в одинаковых (или различных) ситуациях.

Такой поиск может быть успешным лишь в том случае, если экспериментирующие участники могут получить от группы «ясную и точную обратную связь без страха за последствия своего поведения в той или иной ситуации.

Важным условием работы группы является сосредоточение внимания на принципе *здесь и теперь*. Этот принцип актуален для всех типов учебных и лечебных групп. Все реакции должны исходить из конкретной ситуации, а не носить характер повествования или назидания. Главным итогом группового процесса является внимание к непосредственному опыту и конкретным ощущениям.

Конечная цель Т-группы — научить ее участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни (на производстве, в семье и т. п.).

Функции руководителя группы. Джон Богарт довольно точно подметил, что «идеальный руководитель Т-группы представляет собой сочетание иудейской праматери, примерного отца, святого пророка и Мефистофеля» (Bogart, 1966).

Хороший руководитель — тот, кто верит в групповую мудрость и способность участников самостоятельно выбраться из

трудных ситуаций, которые они сами себе создают. Роль руководителя состоит в том, чтобы вовлечь участников в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно устранившись от директивного руководства.

Общая ошибка всех руководителей Т-групп заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, «вытянуть» группу из тупиковой ситуации. В действительности такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои резервные возможности.

Однако устранившись от руководства — не означает утратить контроль над ситуацией. Опытный руководитель, избегая очевидного руководства группой, всегда тем не менее остается центральной фигурой, тонко и ненавязчиво направляя процесс в нужное русло.

В тех случаях, когда работа в Т-группе ограничена во времени (наша действительность!), меняется и роль наставника. Руководитель такой «краткосрочной» группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивать обратную связь.

Т-группа с укороченным сроком действия чаще всего бывает «структурированной». В такой группе руководитель задает тон занятиям (дает конкретное задание, ситуацию), а группа вырабатывает свой вариант решения. «Запланированность действий» хорошо зарекомендовала себя при решении различного рода конфликтных ситуаций.

Противоположностью «структурированной» группе может служить так называемая тэвистокская модель группы. Она была предложена Уилфридом Байоном в 1959 г., а название группы происходит от Тэвистокской клиники и Тэвистокского института человеческих отношений в Лондоне, где Байон занимался исследованием так называемых «малых учебных групп» (Bion, 1959).

Основное внимание в этих группах сосредоточивается на индивидуальном развитии и уникальности каждой личности. В тэвистокской группе в качестве допущения принимается, что высказывания одного участника и его поведение, отраженное в групповом зеркале, разделяются и другими участниками, а сама группа ведет себя как взаимосвязанная система, в которой целое оказывается чем-то большим, нежели сумма его частей. Руководителю в тэвистокской группе Байона отводится пассивная роль. В то время как члены группы исследуют особенности собственного поведения, руководитель группы остается в тени.

Т-группа в психокоррекционном плане имеет две основные цели:

- 1) самосовершенствование личности;
- 2) обучение умениям межличностного общения (коммуникативным умениям).

Коммуникативные умения в свою очередь включают:

- описание поведения (своего и партнера);
- коммуникацию чувств;
- активное слушание;
- обратную связь;
- конфронтацию.

Описание поведения — умение сказать о поведении другого без анализа его мотивов и без конструктивной критики, а тем более оскорблений самого субъекта. Можно сказать: «Татьяна, ты неряха». Это оскорбление. А можно так: «Таня, ты пролила чай и не вытерла». Это описание поведения. Умение высказаться в описательном ключе, а не в форме оценки — первый шаг к умению правильно строить межличностные отношения.

Коммуникация чувств — умение ясно сказать о своих чувствах. Внешний вид и жесты не всегда четко и правильно отражают чувства партнера. Плотно сжатые губы могут быть и выражением гнева, и проявлением страха. Участники группы должны учиться передавать суть своих чувств таким образом, чтобы они были правильно поняты другими. Лучше всего научиться передавать свои чувства адекватными словами, не прибегая к непонятным и сложным метафорам. Проще сказать: «Мне стыдно»; «Я рад»; «Я чувствую смущение»; «Я тебя люблю», нежели идти окольными путями, прежде чем партнер поймет то, что ты чувствуешь. Иногда люди путают мысли и чувства. Утверждение «Я чувствую, что Таня очень одинока» в действительности есть суждение, в котором слова «Я чувствую» правильнее заменить на «Я думаю».

Умение слушать. Случайно собравшиеся собеседники редко умеют слушать друг друга. Говорить всегда проще, чем слушать. По мнению Карла Роджерса, научиться слушать намного труднее, чем научиться говорить.

Существует понятие *активное слушание*, которое включает в себя ответственность за то, что человек слышит. Можно сделать вид, что слушаешь, а можно активно, посредством подтверждений и уточнений вникать в суть услышанного. С активным слушанием связано другое понятие — *эмпатическое понимание*, которое объединяет способность слушать и умение передавать услышанное другому. Эмпатическое понимание означает умение не просто слушать, а правильно понять значение и смысл услышанного, уловить внутреннее состояние, истинные чувства говорящего.

Без умения активно слушать и понимать услышанное невозможен искренний и продуктивный диалог.

Конфронтация — одна из активных форм коммуникации, при которой действия одного человека направлены на то, чтобы заставить другого осознать, проанализировать или изменить свои межличностные отношения.

Умелая конфронтация требует чуткости к психическому состоянию оппонента и убежденности в своих контрдоводах. Она будет более продуктивной, если ее инициатор соблюдает следующие условия диалога:

- устанавливает позитивные взаимоотношения и эмпатическое понимание с оппонентом;
- выражает конфронтацию в форме предположения или вопроса, а не в форме категорического требования;
- говорит о поведении партнера, а не о его личности;
- приводит контрдоводы, которые содержат конструктивные и позитивные начала;
- вступает в конфронтацию прямо, честно, не искажая факты, намерения и чувства оппонента;

В свою очередь оппонент может извлечь пользу из конфронтации только в том случае, если он открыт для обратной связи и рассматривает спор как возможность исследовать себя.

Т-группа, кроме функции научения, выполняет еще и функцию психического оздоровления. Это означает, что занятия в Т-группе делают ее участников более восприимчивыми к чужим чувствам и потребностям, позволяют глубже осознать себя и свое собственное поведение, помогают наладить адекватные межличностные отношения, повысить свою коммуникабельность, открытость, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства.

Упражнение 1. «Кто я?»

Особенно подходит для первого занятия. Каждому участнику группы раздаются карандаши и бумага. Руководитель дает инструкцию: «Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и против каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: «Кто я?» Постарайтесь быть искренними, откровенными, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества. После того как закончите составлять перечень ответов, приколите лист на грудь и ходите медленно по комнате, читая, что написано на листке каждого, и позволяя читать свой перечень». В качестве варианта один из участников может прочесть свой перечень ответов громко для всей группы. Занятие оканчивается обменом мнений.

Упражнение 2. «Решение задачи»

Половина группы усаживается в круг в центре комнаты, вторая половина располагается вокруг первой. Участникам, находящимся во внутреннем круге, дается ситуационная задача или тема для дискуссии. Подходят любые задачи и темы, но лучше конкретные, актуальные в повседневной жизни: «Муж пришел домой пьяным»; «В магазине нет нужных продуктов»; «Муж узнал, что жена ему изменяет»; «Вы спешите на работу, а автобус переполнен» и т. п. Тему лучше обсуждать по принципу *здесь и теперь*.

Участникам, находящимся во внешнем круге, предлагают наблюдать за поведением кого-либо из конкретных участников в центре и подмечать, каков тот участвует в дискуссии, в какой степени оказывает поддержку своим партнерам.

Через 15-20 минут участники меняются местами. В заключение вся группа садится в общий круг и обсуждает различные варианты решения проблемы, формы поведения и реагирования отдельных участников дискуссии. Возможно резюме руководителя группы.

Упражнение 3. «Дискуссия».

Четыре участника группы добровольно вызываются участвовать в дискуссии, взяв на себя одну из предложенных ролей.

«Начальник». Держится высокомерно, мыслит безапелляционно. Себя считает правым, остальных — виновными. Говорит властным голосом, не терпит возражений.

«Подчиненный». Во всем противоположен начальнику. Держится подобострастно, во всем соглашается с начальником. Всех успокаивает, очень боится конфликта.

296

«Человек-компьютер». Ультрарассудительный, спокойный, холодный, собранный, бесстрастный, умный. Говорит только правду.

«Чудак». Высказывает неожиданные суждения, приводящие всех в недоумение. Держится независимо. Кажется неуклюжим, «простачком», «себе на уме».

Предметом дискуссии может быть любая тема. Добровольно, в соответствии со своими поведенческими ролями участники дискуссии демонстрируют различные варианты межличностных отношений. Дискуссия длится 15–20 минут.

Занятия заканчиваются общим обсуждением поведения участников дискуссии. Руководитель предоставляет возможность каждому участнику дискуссии защищать свою позицию.

Группы встреч. Группы встреч в отличие от групп тренинга являются терапевтическими психокоррекционными группами.

Существуют два основных направления в понимании психокоррекционных групп. Сторонники первого направления (Бредфорд, Гибб, Беннис и др.) ориентируют группы на решение конкретных задач, отработку навыков межличностных отношений. Руководитель не устраняется от лидеров полностью и нередко выступает в роли наставника.

Сторонники второго направления (Роджерс, Шутц, Перле и др.) в большей степени ориентированы на гуманистический, демократический стиль руководства группой. Во главу угла ставится не аутократичность руководителя, а чувство общности, аутентичности и открытости в отношениях между членами группы.

Сторонники первого направления более склонны работать с Т-группами или группами тренинга умений; сторонники второго направления — с группами встреч, гештальт-группами.

Большой вклад в развитие метода внес Карл Роджерс («терапия, центрированная на клиенте»). Роджерсовская концепция «встреч» содержит в себе прежде всего веру в потенциальные возможности личности на пути к самораскрытию и самосовершенствованию.

Местом рождения групп встреч можно считать Институт Эсслена в штате Калифорния (1962), а к родоначальникам этого оригинального гуманистического направления в психотерапии наряду с Роджерсом следует отнести Ричарда Прайса, Мишеля Мерфи, Ульяма Шутца и др.

Шутц выделяет следующие основные признаки группы встреч:

- открытость и честность в общении ее членов;
- осознание самого себя, своего **Я** (психического и физического);
- ответственность за себя и членов группы;
- внимание к чувствам;
- принцип здесь и теперь.

Открытость и честность. Достигается через реализацию такой групповой ценности, как самораскрытие. Группа встреч поощряет участников к раскрытию самих себя другими и тем самым дает им возможность установить доверительные отношения друг с другом.

297

Самораскрытие — сугубо интимный и трудный процесс. Люди, готовые без серьезного повода раскрыть другим свой внутренний мир, по меткому выражению Сиднея Джурарда, являются либо чудаками, либо психическими эксгибиционистами. Именно с этой позиции рассматривал Поль Мору а «Исповедь» Жана Жака Руссо.

С другой стороны, целенаправленное и осознанное самораскрытие, по утверждению того же Джуарда (Jourard, 1964), является признаком сильной и здоровой личности.

Сам процесс самораскрытия заинтересованному эмпатизирующему слушателю приносит облегчение (эффект исповеди). Существует такое мнение, что сокрытие и вытеснение значимых для личности внутренних переживаний приводит нередко к неврозам и психосоматическим заболеваниям (Mowrer, 1964).

Группа встреч поощряет к самораскрытию (к исповеди) не перед профессионалом (священник, врач), что намного проще, а перед партнерами по группе. Опыт показывает, что иногда исповедоваться проще совершенно незнакомому человеку (дорожные встречи и т. п.). Однако спонтанное самораскрытие партнеру по группе по многим причинам не всегда приемлемо.

Лафт (Luft, 1970) считает, что самораскрытие становится возможным только при определенных сформировавшихся условиях:

- когда взаимоотношения между людьми строятся на основе взаимопонимания;
- когда тема самораскрытия связана с ситуацией, каким-то образом объединяющей людей (лечебная группа);
- когда самораскрытие происходит не сразу, а постепенно, чтобы не ошеломить партнера.

К групповому понятию открытых и честных отношений очень близко стоит экзистенциальное понятие об *аутентичности*. Аутентичность следует понимать как умение быть в согласии с реальным течением жизненных событий. Аутентичная личность выражает себя спонтанно, не прибегая к защитным механизмам («не играя роли»), открыто высказывая свои мысли и выражая свои чувства.

Carkhuff, Berenson (1977) называют таких людей «подлинными», «настоящими».

Конечно, рискнуть стать «подлинным» человек может только тогда, когда чувствует себя в безопасности, в окружении доброжелательности и доверия.

Осознание самого себя. Выражая свои истинные чувства и мысли, т. е. открываясь для других и используя обратную связь, участники группы могут посредством самоанализа более глубоко осознать самих себя.

Самоосознание начинается уже с того, что человек узнает о своих сильных и слабых сторонах. Далее можно попробовать проанализировать свои неудачные отношения с лицом противоположного пола, с группой и т. д.

Одним из действенных методов, при помощи которого группа стимулирует своих членов к самоосознанию, является конфронтация. Однако конфронтация может стать эффективной только в том случае, если между членами группы существует взаимопонимание, основанное на единстве цели. Группа искренне заинтересована помочь своему участнику, а участник заинтересован в исследовании своих чувств и поведения.



Примером групп встреч, в которых основным методом работы является конфронтация, могут служить так называемые «сайнанон-группы».

Общие принципы этого варианта групповой психотерапии были разработаны в 1958 г. американцем Чарльзом Дедериком, психотерапевтом (в прошлом алкоголиком).

Дедерик организовал общество взаимопомощи для желающих излечиться от алкоголизма и наркомании. Эти люди должны были жить в общине, в Сайнаноне, штат Калифорния (отсюда и название групп), и принимать участие в активном самоизлечении. Нормы и правила общины были довольно жесткими. Они включали в себя:

- тяжелый физический труд;
- самообслуживание;
- полный отказ от алкоголя и наркотиков;
- отсутствие лидера.

Суть лечения в этих группах составляла конфронтация новых членов с теми, кто уже избавился от своего пагубного пристрастия. Такие члены группы имели преимущество перед профессионалами-наркологами, так как уже имели свой собственный опыт, дающий им право «напрямую» говорить с новичками. Лечебный эффект такого рода групп оказался достаточно высоким.

В дальнейшем опыт сайнанон-групп был распространен и на другие контингенты больных, например для психокоррекции людей, имеющих физические недостатки (Casriel, 1963).

Ответственность. Основной закон группы встреч, по Шутцу, заключается в том, что «участники должны отвечать за поведение, которое они демонстрируют или от которого отказываются в группе».

Гуманистическая психотерапия основывается на уважении к пациенту, но вместе с тем предполагает, что члены группы должны отвечать за свое поведение как в группе, так и в реальной жизни. Шутц настаивал на том, что группа не должна защищать своих членов в сложной ситуации, а, наоборот, поощрять их к реализации собственных резервов и принятию самостоятельных решений.

Ответственность пациента за свое поведение не исключает полностью ответственности психотерапевта за лечебный процесс. Хельмут Кайзер (Kaiser, 1955), представитель гуманистической психотерапии, считает, что, как только групповой процесс сформировался и пациент активно вступил в него, ответственность за исход лечения с этого момента должен нести психотерапевт.

Внимание к чувствам. Роль эмоционального фактора в эффективности любого психотерапевтического метода известна давно (Рожнов, 1985 и др.). Подлинная психотерапия предполагает напряженный труд, требующий от обеих сторон не только высокой эмоциональной включенности в этот процесс, не только активности и искренности, но и большого «эмоционального мужества». Все это предполагает готовность пациента пережить радость общения с доброжелательными членами группы и осознать собственные, порой сложные чувства, возникающие в трудных ситуациях, при встрече с «неприятными» людьми. А осознать свои эмоции — значит более глубоко осознать самого себя.



Одной из целей психотерапевта является создание в группе оптимального уровня эмоционального напряжения. Только нужно всегда помнить, что групповая напряженность из мощного психотерапевтического потенциала может быстро трансформироваться в деструктивный заряд и... развалить группу.

Чаще всего осознание эмоций ведет к сближению людей, к сплоченности группы. Осознанные эмоциональные реакции апробируются в группе, затем переносятся на повседневную жизнь и способствуют лучшей адаптации личности в социальной среде.

«Здесь и теперь». Этот принцип актуален для всех психокоррекционных групп и особенно для групп встреч. Он ориентирует участников группы не на те события, которые происходили с ними когда-то в прошлом, а на те, которые происходят сейчас, и не только в группе, но и за ее пределами.

При организации группы психотерапевт обычно проводит с участниками предварительную беседу, в которой излагает основные цели и задачи этого метода лечения. Следует также рассказать об особенностях группы встреч.

Членов группы просят с самого начала соблюдать несколько универсальных базисных правил:

- открытость и честность в общении друг с другом;
- доминирование чувств над мыслями;
- принцип здесь и теперь.

В предварительной беседе следует подчеркнуть, что все участники группы встреч отвечают за себя и что результат их излечения зависит от них самих.

Основными техническими приемами в группе встреч являются:

- установление контактов;
- построение доверительных отношений;
- изучение конфликтов;
- анализ сопротивления;
- соучастие и поддержка.

Установление контактов (знакомство). На первых этапах группового процесса усилия членов группы направляются на установление доверительных межличностных контактов. Эти усилия Шутц называл «стремлением к включению в ситуацию», которое определяется желанием каждого члена группы ощутить свою принадлежность к ней.

На первом занятии можно представиться друг другу с помощью псевдонимов, что облегчает межличностный контакт. Знакомство начинается с контактов в мини-группах или в парах. На Западе при первом знакомстве поощряются физические контакты — исследование рук, лица партнера; у нас принято преимущественно вербальное общение.

Построение доверительных отношений. В группе всегда есть несколько участников, которые на первых порах испытывают чувство одиночества из-за трудности в установлении контактов. Не каждому легко сразу доверить свои чувства и переживания мало-знакомому человеку.

Существует несколько упражнений, помогающих осознать свое чувство одиночества и преодолеть барьер недоверия друг к другу.



Одно из таких упражнений называется «прорвись в круг». Участники группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Один из членов группы, испытывающий чувство одиночества, получает от психотерапевта задание прорвать круг и проникнуть внутрь его. Участники группы, образовавшие круг, сначала сопротивляются намерениям и действиям своего «одинокого» парт-

нера, а потом «пропускают» его в свою компанию. Участник, проникающий в круг, должен осознать, что для преодоления одиночества нужно приложить определенные усилия.

Другим популярным упражнением является «доверяющее падение», или «страховка». Участники делятся на пары, один из партнеров становится с закрытыми глазами спиной к другому и падает назад, будучи уверенным, что его поймают. Второй партнер ловит падающего, не давая ему коснуться пола.

Изучение конфликтов. Очень часто конфликтные ситуации возникают на той стадии группового процесса, когда на первый план выходят соревнования, соперничество, борьба за лидерство. Чаще всего конфликты изучаются на вербальном уровне. Психотерапевт поощряет членов группы, вступивших в конфронтацию, способных внимательно выслушивать друг друга, прямо и откровенно высказываться, пытающихся осознать не только свои чувства и поведение, но и соперника.

Элизабет-Минц (Mintz, 1971) для исследования конфликта рекомендует физические упражнения. Два вступивших в конфликт участника по рекомендации психотерапевта садятся друг против друга, сжимают друг другу кисти рук и продолжают диалог (упражнение «сжатие рук»). Чем больше высота эмоционального накала, тем крепче конфронтирующий участник сжимает руку своего партнера. Часто чувство злобы, выраженное в крепком рукопожатии, сменяется чувством успокоения. Кроме того, это упражнение дает конфликтующим партнерам устанавливать своего рода «физическую» обратную связь. Присутствие других членов группы должно создавать атмосферу поддержки, облегчать и поощрять процесс осознания поведения каждого из конфликтующих партнеров.

Анализ сопротивления. Упражнение 1. Участнику группы предлагают подумать о чем-нибудь очень сокровенном, о том, что очень трудно открыть группе. Потом предположить, что он открывает свой секрет одному из партнеров и представить себе ответную реакцию. Затем он описывает предполагаемую реакцию партнера, не открывая самого секрета.

Это упражнение может стать первым шагом к следующей ступени открытости для участника, а также в качестве обратной связи будет полезным для всей группы.

Упражнение 2. «Фантазирование». Участники группы по очереди получают от руководителя конкретную тему для фантазирования. Затем один из участников закрывает глаза и начинает фантазировать. Темы могут быть самыми разнообразными (собственное тело, какое-то животное, вещь, ситуация и т. д.). Если в процессе фантазирования пациент встречает на своем пути препятствие (робеет, смущается и т. п.), психотерапевт поощряет его к самораскрытию, помогает продолжить фантазирование.

Материал, полученный в процессе фантазирования, нуждается в дальнейшем прояснении и интерпретации.



Соучастие и поддержка. Чтобы правильно осознать свое поведение и полностью раскрыться, каждый участник нуждается в положительной поддержке всей группы. Вначале такая поддержка осуществляется с помощью руководителя. Со временем

группа становится способной обеспечить своего участника положительной обратной связью самостоятельно.

Следует учитывать, что стремление выразить поддержку, утешение или одобрение в адрес своего партнера по группе очень часто отражает эмоциональное состояние (неуверенность, тревогу) не столько поддерживаемого, сколько поддерживающего.

Современные группы встреч не ограничиваются узкими методическими рамками и существуют в нескольких модификациях, каждая из которых предполагает свои цели и задачи.

Так, появились «группы марафона», которые собираются относительно редко, но работают по 12-48 часов кряду. Этот тип групп, разработанный Фредом Столлером (Stoller, 1972) и Джорджем Бахом (Bach, 1966), ориентирован на психоанализ.

Существуют «группы обнажения», предложенные Полем Биндримом (Bindrim, 1968). Эти группы собираются в теплом бассейне; упражнения в них ориентированы на сенсорные осязания и заканчиваются обнажением, которое, по мнению Биндрима, помогает участникам полностью снять тревогу по поводу своего тела и стимулирует к откровенности и самораскрытию.

У практикующих группы встреч есть не только сторонники (количество их сейчас растет), но и противники.

Курт Бак (Bach, 1972), к примеру, утверждает, что интенсивные эмоциональные переживания, часто возникающие в группе встреч, не всегда полезны для определенной категории больных. Атмосфера взаимного уважения и поддержки в группах, по его мнению, чаще всего культивируется искусственно, и после того, как пациент из «тепличных условий» вновь попадает в обычную среду, адаптироваться ему бывает еще труднее, чем до группы. В итоге, подчеркивает Бак, некоторые пациенты становятся «постоянными участниками групп» и не в состоянии адаптироваться к обычной социальной среде.

В связи с этим встает вопрос о тщательном предварительном отборе кандидатов в группы встреч. Это должны быть люди, которые, с одной стороны, должны быть достаточно толерантны к конфронтациям, эмоциональным встряскам, а с другой — способны перенести групповой опыт в обычную социальную среду.

Число людей, которым терапия в группах встреч противопоказана, колеблется от 1 до 9 процентов (Valom, Lieberman, 1971; Hartley, Roback, Abramowitz, 1976).

Эти же авторы дают психологический портрет тех больных, которым «встречи» приносят ухудшение. Эти люди в большей степени, чем другие, не уверены в себе, имеют низкую самооценку, нереалистические ожидания какого-то «особого» эффекта от лечения в группе, а также склонны избегать сложных, психотравмирующих ситуаций. Иными словами, это люди, которые чрезмерно уязвимы, не умеют строить адекватных межличностных отношений и возлагают чрезмерную надежду на «встречи», должны быть отнесены к группе риска.

И наконец, все сходится на том, что результат лечения в группах встреч во многом зависит от психотерапевта, от его умения дозировать эмоциональную напряженность в группе, а глав-

L302J1 ное — не делать из группы встреч социального и психоло-

гического «протеза», вовремя и правильно сориентировать членов группы на адаптацию в реальной социальной среде,

Упражнение 3. «Встреча».

Группа садится в круг. Руководитель коротко определяет суть «встречи»: открытая и честная беседа, внимание к чувствам (своим и партнеров), стремление осознать самого себя, принцип *здесь и теперь*. Исключаются беседы на абстрактные темы и рассказывание анекдотов.

Через 10-15 минут руководитель прекращает «встречу» и обсуждает вместе с группой, как она происходила.

Упражнение 4. «Впечатления».

Один из участников садится напротив другого, глядит ему прямо в глаза и громко, чтобы слышала вся группа, рассказывает, какое впечатление он на него производит. Так поступают все участники по очереди. Когда наступает ваша очередь слушать, не затевайте дискуссии, постарайтесь узнать что-то полезное из впечатлений о себе. Важно не превратить упражнение в фарс или гротеск.

Упражнение 5. «Мудрец».

Закройте глаза. Представьте зеленый луг и старое развесистое дерево. Под деревом сидит седовласый мудрец, готовый ответить на любой ваш вопрос. Подойдите к нему, задайте вопрос и внимательно выслушайте ответ. Задавать вопрос и выслушивать ответ можно несколько раз. После этого откройте глаза и поделитесь своей фантазией с группой. Постарайтесь не утаивать и не искажать смысл вопросов и ответов.

Упражнение 6. «Последняя встреча».

Закройте глаза и представьте, что занятия в группе заканчиваются. Подумайте: что вы хотели, но не успели сказать группе. Через несколько минут откройте глаза и честно расскажите о своих сомнениях.

Упражнение 7. «Вдвоем».

Разделитесь на пары. Выберите себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь друг к другу и поделитесь своими ощущениями.

Один партнер сидит, другой стоит. Ведут разговор. Через несколько минут меняются местами, чтобы каждый испытал ощущение при разговоре в позициях «сверху» и «снизу». После упражнения партнеры делятся своими ощущениями.

Сядьте напротив. Смотрите друг другу в глаза, установите контакт и «говорите только глазами». Через несколько минут поочередно поделитесь своими ощущениями.

Упражнение 8. «Живые руки».

Расставьте стулья в два ряда так, чтобы расстояние между ними было примерно 60 сантиметров.



Снимите с рук кольца и часы. Завяжите себе глаза. Руководитель подведет вас к стулу так, чтобы вы не знали, кто сидит напротив. Не нужно разговаривать. Вложите в ваши руки всю выразительность ваших чувств: познакомьтесь с партнером, касаясь друга руками (3 мин); боритесь руками (3 мин); миритесь руками (3 мин); прощайтесь руками (3 мин).

Снимите с глаз повязки и обменяйтесь друг с другом и с группой своими ощущениями.

Гештальт-терапия. Напомним, что основными понятиями гештальт-психологии, которая лежит в основе гештальт-терапии, являются: понятие о фигуре (гештальте) и фоне, осознание чувств, сосредоточенность на настоящем, борьба противоположностей, функции защиты и такое понятие, как зрелость.

Исследования в области восприятия (опыты Келера и Коффки) показали, что наиболее важные и значимые для человека события занимают в его сознании центральное место (*фигура, гештальт*), а менее важная на данный момент информация отступает на задний план, образуя *фон*. В последующий момент фигура и фон могут поменяться местами. Построение и завершение гештальтов является естественным ритмом психической деятельности индивидуума, показателем его психического здоровья.

Понятие «борьба противоположностей» отражает борьбу между полярными сторонами нашего *Я*, между его потребностями и возможностями. Когда потребность невозможно удовлетворить, гештальт остается незавершенным. Неотреагированная потребность в форме незавершенного гештальта и является, по Перлсу, основной причиной невроза.

Зрелость — это способность индивидуума выйти из трудной, тупиковой ситуации, полагаясь только на самого себя.

Задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и нейтрализовать, завершить ее, а в конечном итоге помочь человеку выйти из тупиковой ситуации.

Таким образом, основной целью гештальт-терапии является пробуждение скрытых возможностей человека путемощрения осознания своих потребностей и способствование продвижению его (пациента) по пути к зрелости.

Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с «работающим» участником, оказывать *еМу* эмоциональную поддержку, а в некоторых случаях обеспечивать обратную связь.

Доброволец, находящийся на «горячем месте», должен обязательно соблюдать принцип *здесь и теперь* и рассказывать о содержании своего осознания. Психотерапевту не нужно интерпретировать рассказ добровольца, а лучше следовать за ним, всячески поддерживая в попытках осознать свои чувства и поведение.

Гештальт-терапия включает следующие основные компоненты:

- расширение осознания;
- интеграция противоположностей;
- усиление внимания к чувствам;
- работа с мечтами (фантазией);
- принятие ответственности на себя;
- преодоление сопротивления.



Расширение осознания. Используются упражнения, направленные на расширение осознания того, что входит в понятия *внутренняя* и *внешняя зоны*. Руководитель группы просит участника закрыть глаза и, соблюдая принцип *здесь и теперь*, скон-

центрироваться на внутреннем мире своего тела (см. упражнение 1). Свое осознание внутренней зоны участник начинает словами: «Сейчас я ощущаю...» и далее описывает свои ощущения, возникающие на поверхности кожи, в мышцах, во внутренних органах и т. д. Затем участник получает задание открыть глаза и сфокусировать свое внимание на внешней зоне. Осознание окружающего мира также сопровождается словами: «Сейчас я осознаю...» и т. д. (идет информация об ощущениях, которые вызывают у пациента различные предметы, звуки, запахи и т. п.). Далее фокус внимания снова перемещается на внутреннюю зону, и так по очереди.

Вначале эти упражнения могут показаться искусственными и нелепыми, но через некоторое время участники группы овладевают ими и без особого напряжения и сопротивления начинают работать со своими чувствами, поочередно фокусируясь то на внутренней, то на внешней зоне.

Следует подчеркнуть, что информация о процессе осознания еще не есть осознание. Часто участники группы, особенно в начале ее формирования, не хотят говорить о некоторых своих переживаниях и ощущениях. Психотерапевт в таких случаях не настаивает, но может помочь участнику вопросом, например, такого содержания: «Что ты чувствуешь именно сейчас?» Участнику группы не обязательно рассказывать все о своих ощущениях, главное — научиться осознавать их.

Можно провести некоторую аналогию процесса осознания чувств при гештальт-терапии с медитацией. Медитаторы являются пассивными «наблюдателями» своих мыслей и чувств, они не прерывают их и не пытаются их осознать. Участники гештальт-группы, наоборот, задерживают свое внимание на таких ощущениях, как напряжение мышц спины, тяжесть одной ноги, лежащей на другой, и пр., и вслух рассказывают о своих ощущениях.

Упражнения по осознанию можно продолжить, разделившись на пары. «Сейчас я осознаю твою улыбку, твои глаза. Они говорят мне о твоём теплом отношении ко мне...» и т. д.

Важно при такого рода упражнениях научиться четко различать то, что реально имеет место, и то, что ты «представляешь» себе.

Упражнения, направленные на расширение осознания, выполняются участником, находящимся на «горячем месте» совместно с психотерапевтом. Пациент получает задание попробовать осознать ощущения, возникающие у него во время дыхания, в определенной позе и т. п. Уже само задание заставляет участника действовать по принципу *здесь и теперь*: он начинает рассказывать о своих ощущениях во время вдоха и выдоха, о тяжести, возникающей в скрещенных на груди руках, и т. п. Психотерапевт не интерпретирует рассказ участника, но может усложнить процесс его осознания, спросив, например: «Знаешь ли ты, в какой позе сейчас находишься?» или: «Знаешь ли ты, что сейчас улыбаешься?» По мере развития группового процесса такие вопросы могут задавать пациенту на «горячем месте» и остальные участники группы.



Интеграция противоположностей. Формирование и завершение гештальтов зависит от способности личности четко определять свои потребности и умение вступить в контакт со средой для того, чтобы удовлетворить эти потребности. Контакт со средой во

многом зависит, во-первых, от способности (умения) разграничивать окружающую среду и свое **Я** и, во-вторых, от способности (умения) разграничивать отдельные аспекты своего **Я**, например свои ощущения, их истинность и полярность.

В диалектике существует закон единства и борьбы противоположностей. Он одинаково применим как к окружающей среде, так и к нашему внутреннему миру. В нас самих постоянно идет борьба двух или нескольких противоположных желаний и тенденций.

В одном человеке часто сочетаются пассивность и агрессивность, конформность и независимость, рационализм и альтруизм, робость и смелость.

Сочетание полярных качеств психики особенно характерно для подросткового возраста. У подростков очень часто целеустремленность и настойчивость сочетаются с неустойчивостью и импульсивностью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях уживаются с легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — с желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность — с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость — с черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью (Сухарева, 1974; Личко, 1983; Кондратенко, 1988).

Борьба этих противоположных личностных качеств нередко формирует конфликт внутри нас самих.

Для гештальт-терапевта важно, чтобы пациент осознал свои противоречивые качества, а главное — осознал чувства, которые сопровождают борьбу этих противоположностей.

С этой целью в гештальт-терапии используется методика «двух стульев». Участник садится сначала на один стул и начинает описывать свои ощущения с позиции Нападающего, потом пересаживается на второй стул, стоящий напротив, и выступает уже с позиции Защищающегося. Нападающий обычно высказывает нравоучения, диктует своему оппоненту, что он «должен делать», как «должен себя вести», а Защищающийся объясняет, что он «может сделать», как ему «хочется себя вести».

Получается диалог, в котором пациент воссоздает конфликт между своими полярными ощущениями и старается осознать их. Когда эти полярные позиции внутреннего конфликта прочувствованы и осознаны, пациенту становится легче интегрировать их в своей личности.

Хотя упражнение по методике «двух стульев» является, по существу, индивидуальной работой на «горячем месте», исследование противоположностей в этом случае можно вести вместе с группой. Это бывает особенно полезно, когда между членами группы возникают межличностные конфликты и когда они могут сами до конца осознать свои чувства и причины этих конфликтов.

Усиление внимания к чувствам. Осознание своих чувств должно быть непрерывным, но многие люди прерывают процесс осознания, как только дело доходит до неприятных переживаний, до тех чувств, которые пациент избегает осознавать.



Так, женщина, которую оставил муж, охотно и продуктивно осознает те чувства и переживания, которые реабилитируют ее в этой ситуации, а мужа делают виновным в разводе.

Но как только дело доходит до чувств противоположного порядка, процесс их осознания может прерваться.

В подобных случаях психотерапевт должен помочь пациенту завершить незавершенный и травмирующий его гештальт. Это важно, во-первых, потому, что та энергия, которая тратится на сокрытие «неприятного» чувства, после его отреагирования может быть направлена на более продуктивные цели, и, во-вторых, это может прояснить противоположности, вовлеченные во внутренний конфликт, и интегрировать их в единое целое.

Иногда, для того чтобы легче осознать свои чувства, нужно усилить их или даже несколько утрировать, сделав более гротескными.

В этом плане помогает методика «Разыгрывание ролей». Участники по очереди разыгрывают роли, позволяющие им полностью выразить свои реальные чувства. Когда человек говорит не от своего имени, а от своего «героя», ему всегда легче осознать и высказать свои сокровенные переживания.

Психотерапевт должен обращать внимание не только на смысл слов, которые говорит участник упражнения «Разыгрывание ролей», но и на их мимику, жесты. Перле*справедливо считал, что полностью подавить наши стремления и чувства невозможно. Например, женщина, рассказывая о своих конфликтных отношениях с мужем, бьет себя кулаком по бедру. Психотерапевт может попросить женщину сыграть роль этого «кулачка» и от «его имени» выразить все свои чувства: злость, гнев, собственную вину. «Язык тела, — подчеркивает Кьелл Рудестам, — не является единственным видом невербального поведения, позволяющим вплотную изучить эмоции» (Рудестам, 1990). Свои чувства пациент может выразить через рисунок, песню, танец и т. п.

Работа с мечтами (фантазией). Фредерик Перле считал, что фантазии представляют собой наиболее спонтанную продукцию, которая несет в себе уникальную информацию, те фрагменты нашего Я, которые при обычном рассказе подавляются или от которых мы отказываемся.

При гештальт-терапии фантазии не анализируются и не интерпретируются психотерапевтом. Пациент сам исследует свои фантазии. Работа эта включает в себя как минимум два компонента:

- 1) перенос мечты на реальную почву;
- 2) идентификацию мечты со своей личностью.

Перенос фантазии на реальную почву облетается, если участник группы получает задачу описать свою мечту в настоящем времени. Перле считал, что каждый фрагмент мечты представляет собой отчужденный фрагмент собственной личности. Для того чтобы вновь «присвоить» их себе, индивидуум должен идентифицировать объект мечты со своей личностью.

Другим вариантом этого упражнения является проработка отдельных фрагментов фантазии. Перле полагал, что в гештальт-терапии нет необходимости работать со всей фантазией, достаточно отдельного ее фрагмента.



Если содержанием фантазии является спор, дискуссия, обсуждение противоположных точек зрения или чувств, то в этом случае может быть использована методика «двух стульев». Участник «разыгрывает» одну крайнюю позицию фантазии, а потом

вторую. Исследуя и осознавая эти крайние позиции, индивидуум далее может объединить их в одно целое.

Принятие ответственности на себя. Сторонники гештальт-терапии считают, что причиной невроза часто является неспособность индивидуума полностью принять на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки, иными словами, неспособность принять ответственность за свое **Я**.

Люди очень часто склонны перекладывать ответственность за свои негативные поступки и чувства на других: «Я пью потому, что такая напряженная жизнь»; «Я изменяю тебе потому, что ты допекаешь меня своей ревностью» и т. п. Многие из них искренне считают, что в их пороках и неудачах виноваты не они сами, а другие люди или обстоятельства.

Тенденцию избегать принятия ответственности за самих себя и делать ответственными за свои чувства и поступки других людей Перле называл «дырами в личности». Согласно Перлсу, человек проецирует неприятные для него чувства вовне только тогда, когда не в состоянии осознать их в самом себе. В подобных случаях психотерапевт не спешит соглашаться с участником группы в его доводах и не спешит оказывать ему поддержку в его сетованиях на судьбу. Наоборот, отказывая в поддержке и фрустрируя таким образом, он заставляет пациента выискивать ресурсы внутри себя и, следовательно, принимать ответственность за свои чувства и поступки на себя.

Преодоление сопротивления. В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые предлагает ему терапевт (Latner, 1973). Но гештальт-терапевты в отличие от аналитиков не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который нужно обязательно разрушить и преодолеть. Перле рассматривает сопротивление прежде всего как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт-терапевта является преобразование сопротивления в процессе осознания самого себя.

Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса и т. п. В таких случаях терапевт может задать пациенту вопрос: «Слышишь ли ты, как изменился твой голос?» или: «Можешь ли ты сейчас ощутить свою позу?» Нежелание переживать болезненные чувства может проявляться и в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным. В подобных случаях психотерапевт просит пациента дышать глубже и ритмичнее, а когда дыхание нормализуется, попытаться все-таки рассказать о своих истинных переживаниях.

Таким образом, гештальт-терапия не пытается разрушить сопротивление; она ориентирована на формирование у пациента понимания того, что это сопротивление как раз и скрывает те чувства, которые он избегает осознать и которые особенно нуждаются в осознании.

Упражнение 1. «Осознание». Условно разделите мир вашего сознания на три зоны:

- 1) внешний мир;



- 2) внутренний мир вашего тела,
- 3) мир ваших чувств, мыслей, фантазий.

Выберите себе партнера. Сядьте лицом друг к другу. Расслабьтесь. Делитесь по очереди осознанием внешнего мира. Начинайте свою речь словами: «Сейчас я осознаю, что...» и заканчивайте ее рассказом о своих ощущениях от воздействия окружающей обстановки (света, запахов, вида партнера и т. д.). Говорите 5-8 минут. Теперь переключайтесь и внимательно слушайте то, что ваш партнер рассказывает о своем ощущении внешнего мира.

Далее по очереди рассказывайте об ощущениях, связанных с вашим телом (средняя зона). Начинайте рассказ словами:

«Сейчас я осознаю...» и заканчивайте его описанием своих ощущений, связанных с вашим телом (сухость во рту, тяжесть в руках, зуд, боль и т. д.). Рассказывайте о своих ощущениях 2-3 минуты, потом переключитесь и внимательно выслушайте партнера.

Переключитесь на свой мир чувств, мыслей, фантазий. Начинайте рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» и заканчивайте повествованием о своих чувствах, связанных с данным занятием, о ваших заботах, мыслях. Не бойтесь спонтанных мыслей и чувств, старайтесь говорить о них, соблюдая принцип *здесь и теперь*. Говорите 5-8 минут, потом внимательно выслушайте партнера.

Обменяйтесь с партнером своими впечатлениями. Вновь по очереди включитесь в процесс осознания. На этот раз «переходите» из зоны в зону.

В заключение постарайтесь осознать вашего партнера. Позвольте ему сделать то же самое в отношении вас.

Упражнение 2. «Разыгрывание ролей». Участники группы по предложению психотерапевта по очереди проигрывают некоторые свои внутриличностные конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, излишне часто извиняется, говорит негромким голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно выражены.

Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказаний и нравоучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5-10 минут. Остальное время нужно оставить для обмена впечатлениями.

Упражнение 3. «Борьба противоположностей».

Психотерапевт определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому — Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым авторитарным голосом, Защищающийся — извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.



Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой.

Упражнение 4. «Антикварный магазин».

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: «Как вы себя чувствуете»; «Почему оказались в магазине»; «Кто и где ваш прежний хозяин» и т. д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой.

Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершенных переживаний.

Упражнение 5. «Три фразы».

Сядьте напротив партнера и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую из них со слов: «Я должен». Партнер, не комментируя сказанного вами, в свою очередь говорит три аналогичные фразы. Теперь вернитесь к своим фразам и по очереди повторите их, заменив в каждой слова «Я должен» на «Я предполагаю». Поделитесь своими ощущениями.

Далее по очереди с партнером произнесите три фразы, начиная каждую со слов: «Я не могу», а затем то же самое, заменив слова «Я не могу» на слова «Я не хочу». Поделитесь своими переживаниями в связи с изменением смысла сказанных вами фраз.

Аналогично по очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «Мне надо», а потом замените эти слова на «Я хочу».

Наконец, по очереди с партнером произнесите три фразы, начинающиеся словами: «Я боюсь, что», а затем замените начало фразы на слова: «Я хотел бы».

Слова «Я должен», «Я не могу», «Мне надо», «Я боюсь, что» отрицают или снижают степень вашей ответственности за себя. Изменяя фразы, вы повышаете ответственность за свои мысли, чувства и поведение. Постарайтесь осознать ощущения, связанные с изменением смысла сказанных фраз. Поделитесь своим опытом с группой.

Психодрама. Психодрама — это одна из форм группового процесса, в котором метод драматической импровизации используется как способ изучения внутреннего мира участников группы. Она относится к одному из ранних методов групповой психотерапии. Создателем психодрамы, как и групповой психотерапии вообще, считают Якоба Леви Морено.

Основными компонентами психодрамы, по Морено, являются: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт.

Ролевая игра. Морено не рассматривал игру и свой «спонтанный театр» как нечто заранее приготовленное и отрепетированное. Психодрама использует естественную способность людей к игре и создает такие условия, при которых участники группы, играя роли, могут творчески работать над своими личностными проблемами и конфликтами.

Морено подчеркивал, что между исполнителем роли в психодраме и актером существует большая разница. Актер

играет то, что написано автором сценария, т. е. в своем поведении и выражении чувств он ограничен авторским текстом. Актер должен обладать способностью перевоплощаться по «заказу», а не по «желанию». В психодраме это мастерство создания «фальшивого фасада» может оказаться только помехой.

В отличие от театра психодрама поощряет импровизацию, разыгрывание ролей и ситуаций, актуальных для группы, а поэтому и «сценарий», и «постановка» являются результатом работы не профессионала, а самих участников группы.

Спонтанность. Наблюдая за игрой детей, нетрудно заметить, насколько они внутренне раскованны и лишены поведенческих стереотипов. Игры и эмоции их спонтанны. Спонтанность — это поведение и чувства, не регулируемые воздействием извне. Именно поэтому в психодраме нет заранее написанных сценариев и ролей.

Спонтанность, по мнению Морено — это ключ к творчеству. «Творчество, — пишет он, — это спящая красавица, которая, для того чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность».

«Спонтанный театр» Морено по своему замыслу является антиподом профессионального театра. Однако акцент на спонтанности не исключает возможности использовать в психодраме привычные действия. Важно, чтобы эти действия были всегда новыми и адекватными ситуации, а не являлись результатом «домашней заготовки».

Морено считал, что современные люди боятся непосредственного и эмоционального (спонтанного) общения, но утверждал, что такому общению можно научиться. Одним из методов обучения спонтанности, по его мнению, является психодрама.

Спонтанность сближает психодраму с другими антиавторитарными психокоррекционными группами, делающими акцент на принципе *здесь и теперь* (группы встреч, гештальт-группы и т. п.).

В психодраматическом действии нет прошлого и будущего, есть только настоящее. Психодрама стирает границы времени. Все переживается в реальном действии. Это дает возможность ее участнику «объективизировать» свое прошлое, проявить его вовне...

Так же как ребенок от имени игрушки может высказать все, что ему недозволено говорить самому, так и участник психодрамы от имени своего персонажа, перевоплощаясь и импровизируя, может достаточно глубоко раскрыть свое внутреннее **Я** независимо от того, идет ли речь о прошлом, будущем или настоящем.

«Теле». Если понятие *перенос*, по Фрейду, обозначает односторонний процесс передачи эмоций от пациента психотерапевту, а *контрперенос* — от психотерапевта пациенту, то *«теле»*, по Морено, обозначает двусторонний процесс передачи эмоций между пациентом и терапевтом.

(Ж)

Морено определял «теле» как «вчувствование людей друг в друга». Понятие «теле» можно определить как «взаимосвязь всех эмоциональных проявлений переноса, контрпереноса и эмпатии» (Рудестам, 1990). В то время как эмпатия — это одностороннее вчувствование одного человека во внутренний мир другого, «теле» представляет собой взаимный обмен эмпатиями.

«Теле» может включать в себя не только положительные эмоции (позитивное «теле»), но и отрицательные (негативное «теле»).

Катарсис. Аристотель определил катарсис как чувственное потрясение и внутреннее очищение. Примерно так же понимал катарсис и Фрейд.

Морено несколько расширил это понятие, распространив действие катарсиса не только на зрителей, но и на актеров. В связи с этим он писал, что психодрама имеет лечебный эффект не столько по отношению к зрителю (вторичный катарсис), сколько по отношению к самому актеру, «который разыгрывает драму и освобождает себя от нее». Более того, если в античных трагедиях катарсис — явление вторичное по отношению к сюжету, в психоанализе — вторичное по отношению к анализу, то в психодраме процесс катарсиса выступает на передний план и по своему лечебному воздействию становится более важным, чем сценарий или последующий анализ связанных с представлением переживаний и действий.

Морено достаточно образно подметил, что различие между зрителями традиционного театра и зрителями психодрамы можно сравнить с различием между человеком, который смотрит фильм об извержении вулкана, и человеком, который непосредственно наблюдает извержение у подножия вулкана.

Инсайт. Это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию проблемы. Это прозрение, озарение. Целью психодрамы является создание такого группового климата, в котором было бы возможно максимальное проявление катарсиса и инсайта.

Роли. В психодраме наиболее важными являются роли режиссера, протагониста и «вспомогательного» Я.

Роль режиссера обычно исполняет руководитель группы. Он же играет роли психотерапевта и аналитика.

Режиссер создает в группе определенную атмосферу, распределяет роли, «запускает» представление, дает ему определенное направление, предоставляя тем самым всем членам группы возможность перевести свои мысли и чувства на язык драматического действия. От хорошего режиссера требуются такие качества, как творчество, гибкость, способность привлечь к участию в психодраме всю группу.

В роли терапевта руководитель психодраматического действия направляет его в нужное психокорректируемое русло; в роли аналитика обсуждает действия всех участников психодрамы, интерпретируя их поведение, мысли и чувства.

Исполнитель главной роли в психодраме носит название протагониста. Участники второстепенных ролей называются «вспомогательные» Я. Остальные участники группы носят название аудитории, которая отличается от обычной театральной тем, что принимает активное участие как в самой психодраме, так и в последующем ее обсуждении.

Фазы развития психодрамы.

Первая фаза состоит из трех стадий:

1) постепенное раскрепощение двигательной активности участников;



2) стимуляция спонтанных поведенческих реакций;

3) фокусировка членов группы на конкретной теме.

Если это одно из первых занятий, режиссер должен использовать период разминки для создания необходимой эмоциональной атмосферы, необходимой для вовлечения всех членов группы в психодраму. Одновременно режиссер в качестве обратной связи узнает от участников группы, кто из них хочет сегодня активно участвовать в психодраме, какие темы или проблемы их волнуют.

Можно еще раз напомнить участникам группы, что во время психодраматического действия они должны быть максимально спонтанны, раскрыты, говорить все, что хотят или думают, не опасаясь оказаться в глазах участников группы или чересчур наивными, или чересчур смелыми.

Вторая фаза — психодраматическое действие. Выбирается протагонист. Выслушиваются его замысел, тема, которые могут быть положены в основу психодраматического действия. После того как тема одобрена, протагонист выбирает для постановки сценария «вспомогательных» Я. Далее осуществляется то, что называется собственно психодраматическим действием.

Протагонист с помощью «вспомогательных» Я разыгрывает намеченную тему, стараясь больше импровизировать, быть спонтанным, естественным, открытым.

Роль режиссера при разыгрывании представления достаточно сложна; с одной стороны, он должен не мешать естественному развитию сценария, с другой — направлять его по нужному руслу, ведущему в конечном итоге к катарсису и инсайту. Морено так говорил о роли режиссера в процессе психодраматического действия: «Мы не должны разрушать стены, мы просто должны трогать ручки множества дверей для того, чтобы понять, какая из них открыта».

Третья фаза — последующее обсуждение. Желательно, чтобы в обсуждении психодраматического действия участвовали не только режиссер, протагонист и другие задействованные в представлении лица, но и вся группа.

Методика психодрамы. Наиболее часто в ходе психодраматического действия используются такие методики, как монолог, двойник, обмен ролями, отображение.

Монолог — это речь действующего лица сценария, чаще всего протагониста, в которой он выражает свои мысли и чувства как аудитории, так и самому себе. Монолог позволяет действующему лицу взглянуть на свои переживания как бы со стороны, что позволяет более глубоко исследовать реакции участников представления на ими же создаваемую сценическую ситуацию. Методика монолога особенно эффективна при исследовании противоречий между явными и скрытыми чувствами протагониста.

Двойник, или второе Я, — участник, способный в любой момент заменить протагониста. Если протагонист не может развить действие дальше, то двойник помогает ему. Иногда психодраматическое действие строится так, что двойник высказывает тайные чувства и помыслы протагониста, выполняя роль как бы его «внутреннего голоса». В этом случае важна как можно более полная идентификация двойника и протагониста.

в дей-



В некоторых группах участники поочередно вступают в действие, становясь то протагонистом, то двойником, то «вспомогательным» Я.

Может существовать несколько вариантов двойников: «бесцветный» двойник подтверждает или только несколько усиливает чувства протагониста; «иронический» двойник исполняет роль протагониста в ироническом или юмористическом ключе, подталкивая его на более глубокое изучение проблемы; «страстный» двойник усиливает чувства протагониста, делая их более яркими и понятными. Важно, чтобы двойник во всех случаях выражал чувства протагониста, а не свои собственные.

Обмен ролями: протагонист на время меняется ролями со «вспомогательным» **Я**. Эта методика позволяет, с одной стороны, понять затруднения протагониста, помочь ему более точно выразить свой замысел, а с другой — дает возможность «второму» **Я** показать свое понимание ситуации, выразить свое отношение к ней.

Например, при разыгрывании сцены ссоры между супругами, где роль протагониста исполняет жена, а «вспомогательного» **Я** — муж, их просят поменяться ролями. В таком случае психодраматическое действие может принять совсем другое направление, помочь разрешить конфликт и найти адекватную форму поведения в той или иной ситуации.

Отображение тесно связано с методикой обмена ролями. Режиссер просит протагониста временно отойти на «задний план» и понаблюдать, как дублер играет его собственную роль.

Методика отображения помогает протагонисту осознать, как его воспринимают другие, открыть новые резервы для самораскрытия. Кроме того, отображение в качестве обратной связи помогает протагонисту изменить свои неправильные суждения или поведение. Опытный режиссер выборочно применяет различные методики, управляет с их помощью развитием психодраматического действия, усиливая и углубляя катарсис и инсайт.

Описанные методики не исчерпывают всего сценического арсенала режиссера, исполнителей и аудитории.

В психодраматическом действии могут быть использованы такие методики, как «проекция будущего» (протагонист проигрывает ситуации, которые могут произойти в будущем); «свечи» (любой член группы на короткое время становится протагонистом); «разговоры за спиной» (протагонист садится спиной к аудитории и слушает впечатления участников группы о своей игре) и т. д.

Следует отметить, что техника и методики психодрамы используются в различных психокоррекционных группах, например в группах встреч, трансактного анализа, тренинга умений, гештальт-терапии.

Удачное сочетание принципа *здесь и теперь* и возможностей ролевой игры делают психодраму интересной и полезной. В терапевтических целях психодрама наиболее часто применяется при алкоголизме и наркоманиях, при девиантных формах поведения, при различного рода пограничных нервно-психических расстройствах (неврозы, психопатия).

Упражнение 1. «Ролевая игра».



Группу делят пополам, образуя два круга, один внутри другого. По сигналу психотерапевта участники внешнего круга движутся в одну сторону, участники внутреннего — в другую. По команде все участники останавливаются и поворачивают-

ся лицом друг к другу. Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем круге — роль безбилетных пассажиров. Участники спонтанно играют свои роли в течение 3 минут, а затем еще в течение 2 минут делятся с партнером своими мыслями и чувствами. По команде психотерапевта группа снова начинает движение по кругу и по сигналу останавливается. Снова происходит выбор партнеров. На этот раз участники, составляющие внутренний круг, играют роль покупателей, а участники внешнего круга — продавцов магазина. Через 3 минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Упражнение 2. «Монолог с двойником».

Кто-то из участников группы вступает в центр круга и произносит монолог. Говорить нужно о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Желательно не «произносить речь», а спонтанно излагать вслух свои мысли. При этом можно свободно двигаться по комнате, представив, что в ней никого нет.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и встает позади произносящего монолог, принимая его позу и повторяя его мимику, жесты, движения. Не мешайте течению основного монолога, копируйте только невербальное поведение протагониста. Через несколько минут пусть вас заменит другой участник.

Упражнение 3. «Семья».

Один из участников добровольно вызывается создать «живую картину» своей семьи.

Выберите из группы участников, которые чем-то схожи с вашими членами семьи. Включите всех, кто жил с вами, пока вы росли.

Создайте сцену, которая изображает фрагмент из жизни вашей семьи («За столом», «На веранде» и т. п.). Расскажите каждому участнику о том члене своей семьи, которого он изображает. Не забудьте включить в семью себя.

Можно ограничиться «живой картиной». Упражнение будет более продуктивным, если вы возьмете на себя роль протагониста и разыграете сцену из жизни вашей семьи.

После проигрывания сцены обязательно поделитесь своими чувствами со всеми участниками группы.

Группы тренинга умения. Если психокоррекционные группы, описанные в предыдущих разделах главы, базируются так или иначе на психоанализе, то группы тренинга умений в большей степени ориентированы на бихевиоризм, т. е. в основе их лечебного воздействия лежит поведенческая психотерапия.

Понятие *поведенческая терапия* впервые ввели в практику независимо друг от друга Арнольд Лазарус и Ганс Айзенк в конце 50-х годов.

В нашей стране большое распространение получил термин *условно-рефлекторная терапия*.



Бихевиористские законы «научения» в свою очередь зиждятся на таких широкоизвестных в физиологии понятиях, как сочетанные рефлексы В. М. Бехтерева, условные рефлексы И. П. Павлова, оперантное обусловливание Баррхуса Фредерика Скиннера.

Еще в 1917 г. В. М. Бехтерев предложил для лечения конверсионных проявлений истерии (параличи, «слепота», «глухота» и др.) вырабатывать сочетанные рефлексы «парализованной» конечности на индифферентный световой или звуковой раздражитель в сочетании с болевым (удар электрическим током). Он отмечал, что если у больного истерией удастся вызвать рефлекторное движение «парализованной» конечности на индифферентный раздражитель, то паралич исчезает. Примерно так же можно вызвать условно-рефлекторную реакцию на световой раздражитель у больных с истерической «слепотой» или же звуковой — у больных с истерической «глухотой».

В 1929 г. Н. В. Контарович применил условно-рефлекторный метод лечения алкоголизма. В основу метода было положено сочетание приема алкоголя с болевой дозой тока. Однако метод оказался малоэффективным. Вскоре группа авторов (Контарович, 1929; Случевский и Фрикен, 1933) стали применять для лечения алкоголизма сочетание приема алкоголя с введением апоморфина.

Апоморфин, введенный под кожу, вызывает тошноту и рвоту независимо от того, что выпил перед этим пациент: алкоголь или воду. Поэтому при условно-рефлекторной терапии (УРТ) алкоголизма действие апоморфина на больного должно скрываться, а сам больной должен быть убежден, что тошноту и рвоту у него вызывает не апоморфин, а алкоголь. Если же больному становится известно фармакологическое действие апоморфина, то отвращение у него возникает лишь к лечебной процедуре, а не к приему алкоголя (Свядош, 1982).

В 1938 г. была опубликована монография американского физиолога и психолога Баррхуса Фредерика Скиннера «Поведение организмов». В 1958 г. издана книга австрийского психотерапевта Джозефа Вольпе «Психотерапия реципрокным торможением». Эти труды послужили мощным толчком для развития поведенческой психотерапии.

Вольпе считал, что основным проявлением невроза являются немотивированные тревога и страх. Невроз исчезает, если «научить» больного подавлять эти симптомы. На основании такого предположения Вольпе разработал один из наиболее распространенных в настоящее время методов поведенческой терапии — метод систематической десенсибилизации.

В схематичном изложении суть метода заключается в следующем. Больного с навязчивыми состояниями и фобиями вначале обучают методу прогрессивной релаксации по Джекобсону. Далее на основании расспроса врач выясняет у пациента характер его болезненных переживаний (страх закрытых или открытых помещений, страх сойти с ума или заболеть раком, боязнь острых предметов и т. д.) и составляет перечень условий и обстоятельств, способствующих развитию этих болезненных состояний, в порядке нарастания силы их психотравмирующего воздействия.

316

Например, у больного выявляется страх высоты — гипсофобия. Психотерапевт составляет «иерархическую шкалу» — перечень ситуаций и сцен, которые вызывают у больного страх, начиная от слабого до сильновыраженного. На первое место может быть поставлено слово «высота», потом вид открытой двери на балкон высотного этажа, затем сам балкон, вид асфальта и прохо-

дящих автомашин под балконом... Для каждой из этих сцен могут быть разработаны более мелкие актуальные для больного детали.

Больному предлагается вызвать у себя представление волнующих его сцен, начиная с менее значимых. Если представление вызывает у больного сильную эмоциональную реакцию, то оно тут же прекращается, а волнение купируется мышечной релаксацией.

Если же вызванное больным представление не сопровождается волнением и страхом, то он переходит к следующему, более актуальному для него представлению.

Первую ситуацию больной представляет себе 15-20 секунд. Затем следует представление успокаивающего характера и посредством метода Джекобсона достигается релаксация. Так, переходя от ситуации к ситуации по «иерархической шкале», пациент достигает самой волнующей и учится купировать ее релаксацией. Пособием тренировок можно достичь такого результата, когда представление о высоте у больного с гипсофобией уже не вызывает страха. После этого тренировки переносятся из «лаборатории» в реальную действительность.

Существуют варианты этой методики, при которых используются слайды, специальные видеозаписи, а для усиления релаксации применяются различные лекарственные средства.

При методике «феддинг» (затухание) в качестве стимуляторов воображения сначала используются слайды с изображением объекта или ситуации фобии, а вслед за этим слайды, вызывающие успокоение.

При методике «иммерсии» объекты фобии демонстрируются без последующей релаксации или введения успокаивающих средств.

В 1928 г. Dunlop высказал парадоксальное на первый взгляд предположение, что от дурной привычки можно избавиться, если сознательно многократно повторять ее. Этот метод получил название метода негативного воздействия. В основе его лежит принцип угасания, разработанный школой И. П. Павлова, согласно которому условный стимул без подкрепления ведет к исчезновению (угасанию) условного рефлекса.

Больному с заиканием рекомендуют 15-20 раз сознательно повторить слово, на котором он спотыкается. Если больной сказал слово «з-з-з-здоровствуйте», то его просят многократно повторить это слово, обязательно заикаясь. Больному с навязчивой рвотой при еде предлагают по 15-20 раз подряд вызывать у себя представление о том, что он ест и его тошнит. Больному с навязчивым движением предлагают сознательно по 10-15 минут повторять это движение (цит. по А. М. Свядошу, 1982).

Франкль (Frankle, 1966) разработал оригинальную методику поведенческой психотерапии, получившей название «парадоксальной интенции» (*интенция* — намерение).

Т

Больному предварительно объясняют смысл предполагаемого лечения, а затем предлагают делать то, чего он боится. При этом больной должен не просто имитировать свои фобии, а делать это с чувством юмора, как бы высмеивая самого себя. Например, больному с кардиофобией Франкль предлагал: «Постарайтесь умирать каждый день 3 раза. Три раза вызывайте у себя паралич сердца и умирайте. Повторяйте: „Хочу умереть” и выходите при

этом на улицу, чтобы умереть». Больному с сифилофобией можно предложить три раза в день заражаться сифилисом, а больному с лиссофобией каждый день «сходить с ума».

Метод оперантного обусловливания направлен на изменение поведения пациента, научение его новым навыкам или отказ от нежелательных прежних навыков с помощью поощрения и наказания («жетонная» система, удары током и др.).

Поведенческая терапия имеет в своем арсенале много практически ценных методик. Кроме уже упомянутых систематической десенсибилизации, парадоксальной интенции, оперантного обусловливания сюда можно отнести методики социального тренинга, или моделирования, тренинг уверенности в себе и др.

В последние годы поведенческая психотерапия все чаще практикуется в групповом варианте.

Причинами, заставившими представителей бихевиористской школы обратиться к групповой форме психотерапии, послужили не только финансовые соображения или соображения экономии времени, но главным образом понимание того, что поведение и чувства индивидуума находятся в тесной зависимости от окружения, дающего его поведению и чувствам либо положительную, либо отрицательную оценку. Поэтому процессы учения, переучивания и отучивания значительно интенсифицируются в условиях психокоррекционной группы. Это становится особенно ясным, когда человек пытается овладеть умением вести разговор, назначать свидание, вступать в интимные отношения, разрешать конфликтную ситуацию.

Говоря о группах тренинга умений, Рудестам подчеркивает: «Присутствие или отсутствие людей может влиять на поведение, группа становится микрокосмосом, представляющим реальный мир. Это социальная сеть, в которой можно определить и практиковать социальные умения» (Рудестам, 1990).

В последние годы отмечается повышение интереса к когнитивным факторам (оценка, установка, убеждения). Это привело к созданию нового направления — поведенческо-когнитивной терапии (Эллис, 1962; Рудестам, 1990).

Наиболее часто поведенческая терапия практикуется в однородных в синдромологическом и нозологическом отношении группах. Описаны хорошие результаты систематической десенсибилизации фобий, психической импотенции, фригидности.

В последние годы широкое распространение получили группы тренинга уверенности в себе. Именно с этой целью чаще всего и формируются группы тренинга умений.

Группы тренинга умений включают такие компоненты, как учебная модель, постановка цели, измерение и оценка.

Учебная модель. Группа тренинга умений занимает промежуточное положение между учебной и психокорректирующей группами. Члены группы рассматриваются скорее не как больные, а как лица, пожелавшие приобрести определенные умения, навыки, которые помогут им улучшить свою жизнь, исправить имеющиеся личностные недостатки.

Весь жизненный период человека можно условно разделить на отдельные этапы (детство, подростковый возраст, юность, зрелость, старость). На каждом из этих этапов он приобре-

тает определенные навыки, необходимые ему для адаптации и дальнейшего развития.

Одним из критических этапов развития личности является подростковый возраст. Приобретение умений в области межличностных отношений, формирование определенных стереотипов поведения в этом возрасте особенно актуальны. Имеются исследования (Личко, 1983; Кондратенко, 1988 и др.), свидетельствующие о том, что акцентуация характера и девиантные формы поведения встречаются более чем у 60 процентов подростков.

В этих случаях групповой подход как один из методов коррекции характера и поведения приобретает особо важное значение. Постановка цели. Целью группы тренинга умений является выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивидуума, но и для общества в целом. Такая группа является своего рода лабораторией для формирования и освоения нормальных жизненных умений.

К основным видам жизненных умений, которым обучают в группе, относятся управление эмоциями, планирование своего ближайшего и отдаленного будущего, принятие решений, родительские функции, коммуникативные умения, уверенность в себе.

В отличие от других психокоррекционных групп, группы тренинга умений довольно жестко структурированы, а их руководители активно руководят группой, ставя перед участниками конкретную цель и планируя каждое задание.

Измерение и оценка. Задачи группы тренинга умений обычно сводятся к решению двух основных проблем:

- 1) избыток чего-то (много курит, пьет много спиртного, несдержан, испытывает навязчивый страх);
- 2) недостаток чего-то (недостаток сна, контактов, уверенности в себе).

Эти проблемы и связанные с ними поведение и эмоциональные реакции могут оцениваться и измеряться в количественном отношении — в шкалах, баллах, физиологических показателях (частота пульса, дыхания, уровень насыщения крови кислородом и т. д.).

Поведенческая терапия широко использует в работе групп тренинга умений методики, основанные на стимуле и реакции, поощрении и наказании. Все эти компоненты поведенческой терапии имеют свое количественное и качественное выражение. Поэтому бихевиористы ориентированы на объективизацию психических процессов, а результаты обучения жизненным умениям склонны оценивать конкретными показателями.

Бихевиористу мало сказать о боязни страха публичных выступлений — важно также определить качество, глубину и степень выраженности этого страха (тахикардия, аритмичность дыхания, снижение степени насыщения артериальной крови кислородом и т. д.). Мало констатировать, что страх публичного выступления в результате лечения уменьшился или исчез, — важно оценить эту динамику посредством объективных показателей.

[319]

В связи с этим Рудестам считает, что «в группе тренинга умений руководитель будет тратить столько же времени на структурирование группы и оценку ее результатов, сколько на фактическое проведение занятий» (Рудестам, 1990).

Техника тренинга умений многообразна и сложна, так же как многообразны и сложны методы воспитания и обучения. Выбор конкретных методик определяется поставленной целью (коррекция поведения, тренинг уверенности в себе, купирование фобий и т. д.) и теми методами, посредством которых эта цель достигается.

Среди различных видов групп тренинга умений в настоящее время наиболее распространены группы тренинга уверенности в себе. Поэтому ниже мы рассмотрим основные элементы техники тренинга умений на модели этой группы.

К ним относятся:

- оценка уверенности в себе;
- репетиция поведения;
- релаксационный тренинг;
- перестройка убеждений;
- «домашняя работа».

Оценка уверенности в себе. Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе осуществляется с помощью различных опросников. Наиболее распространенным среди них является опросник Рейзаса, состоящий из 30 вопросов.

Быть уверенным в себе — значит уметь определить и выразить свое желание и потребности. Уверенное поведение, например, выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унизить себя или тактично ответить отказом на его просьбу. Такой просьбой, к примеру, может быть просьба о свидании или, наоборот, отказ на предложение встретиться. Компонентами уверенной просьбы или отказа могут быть не только слова, но и жесты, мимика, поза. Уверенность в себе не означает нахальство, агрессивность. Агрессивность является попыткой удовлетворить свои потребности за счет другого и несовместима с чувством самоуважения. Уверенность в себе поощряется обществом, агрессивность порицается. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения; неуверенность сопровождается чувством тревоги и собственной вины.

Для того чтобы быть уверенным в себе, нужно знать свои права и быть уверенным, что в борьбе за эти права общество тебя поддержит.

Келли (Kelley? 1979) приводит перечень основных прав человека, которые поддерживают уверенность в себе:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что платишь (работаешь);
- право иметь права, например право вести себя в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым и эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

Выделяют шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе:



- 1) простое, или базовое;
- 2) эмпатическое;

- 3) растущее;
- 4) конфронтующее;
- 5) монологическое (от слова «монолог»);
- 6) убеждающее.

В свою очередь существуют методики и упражнения, обучающие различным типам утверждений, выражающих уверенность в себе. Эти методики лежат в основе работы группы тренинга уверенности в себе (Lange, Jakubowski, 1976).

Репетиция поведения. Методика представляет собой ролевое проигрывание жизненных ситуаций. Обычно оно начинается с несложных ситуаций, актуальных для большинства участников группы. Например, разговор с грубым продавцом, с механиком станции автосервиса, с официантом, выпивающей компанией «друзей», с бюрократом-чиновником. Постепенно группа переходит к проигрыванию более сложных ситуаций. Ролевые игры чем-то напоминают психодраму, однако отличаются от нее конечной целью. Напомним, что конечной целью психодрамы, по Морено, являются инсайт и катарсис. Цель ролевой игры в группе тренинга умений — это выработка оптимального, основанного на уверенности в себе поведения в той или иной сложной ситуации.

Ключевыми компонентами методики репетиции поведения являются моделирование, инструктаж и подкрепление.

Моделирование — это формирование лучшего способа поведения каждого участника группы в конкретной разыгрываемой им ситуации.

Инструктаж — это вмешательство руководителя, который помогает участникам группы посредством советов, обратной связи, поддержки найти оптимальный выход из трудной ситуации.

Подкрепление — это поощрение или наказание, стимулирующее правильное поведение участников группы в разыгрываемой ситуации. Лучшей формой поощрения и наказания является одобрение или неодобрение той или иной формы поведения активного участника всей группой или ее руководителем.

Методика репетиции поведения может быть условно разделена на следующие этапы:

- постановка задачи, т. е. определение поведения, которое нуждается в коррекции и в тренаже;
- инструктаж и обучение участников исполнению сцены запланированной ситуации;
- разыгрывание ситуации;
- моделирование желательного поведения;
- отработка оптимального поведения в течение всего занятия;
- получение обратной связи: поведение активных участников разыгрываемой сцены после занятий обсуждают остальные участники группы.



Релаксационный тренинг. Участников группы сначала обучают методу прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Метод может применяться самостоятельно для снятия эмоционального напряжения и тревоги, возникающих в сложной ситуации, но в группе тренинга уверенности в себе чаще применяется в сочетании с методом систематической десенсибилизации по Вольпе.

Участникам предлагают закрыть глаза и мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них страх и тревогу. Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигает высокого предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться. Расслабление обычно приносит успокоение.

Тренировку начинают с представления сцен, вызывающих легкое волнение, и заканчивают сценами, которые сопровождаются выраженным психическим дискомфортом, тревогой и страхом. Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнений.

Вместо представления конкретных ситуаций участникам можно предложить набор слайдов, вызывающих у них фобии или другие отрицательные эмоциональные переживания. Чередую показ слайда, вызывающего фобию или абсессию, с последующей релаксацией, можно добиться исчезновения болезненных явлений.

В настоящее время систематическая десенсибилизация в сочетании с прогрессирующей релаксацией широко используется для тренинга уверенности в себе при самых различных ситуациях, например при волнении перед публичным выступлением или экзаменом, при затруднении межличностных контактов, при сексуальных нарушениях и т. д.

Важным этапом релаксационного тренинга является перенос его из «лабораторных» условий группы в повседневную жизнь. Чувство тревоги, волнения, страха и их уменьшение при тренировке объективизируются такими физиологическими показателями, как частота пульса, дыхания, изменение температуры тела и т. п. Во многих группах применяется «шкала субъективной оценки дискомфорта» (СЕД), которая используется с целью количественной оценки глубины эмоциональных переживаний. Цифре 100 этой шкалы соответствует наиболее выраженное состояние тревоги и страха, нулю — полное их отсутствие.

Перестройка убеждений. Начинается с «атак» на ортодоксальные установки и убеждения, которыми пациент руководствуется в своей жизни, но которые являются для него иррациональными и ведут к психическому дискомфорту или неврозу.

Многие уверены, что настоящий человек должен быть всегда удачливым, деловым, а потому престижным в глазах близких ему людей.

Альберт Эллис (Ellis, 1962) утверждает, что подобные убеждения нередко могут стать разрушительными для личности, которая терпит неудачи в каком-то деле и в связи с этим не получает эмоциональной поддержки. Придерживаться иррациональной системы убеждений, как утверждает Эллис, — значит гарантировать себе жизнь, полную фрустрации и разочарований, так как у многих людей есть склонность при малейшей неудаче преувеличивать ее, исходя из своих иррациональных убеждений.



Рационально-эмоциональная терапия (РЭТ), по Эллису, заключается в выявлении иррациональных убеждений, мешающих пациенту жить и в замещении их рациональными, более адекватными убеждениями.

«Домашняя работа». Одной из проблем поведенческой терапии является проблема переноса полученных в группе новых поведенческих навыков в повседневную жизнь.

Участнику предлагают вести дневник, где бы он записывал ситуации, при решении которых испытывает затруднения. В дальнейшем эти ситуации могут проигрываться в группе. Кроме того, участник получает «домашнее задание», выполнить которое он может, только участвуя в какой-то конкретной ситуации, вызывающей у него страх или неуверенность в себе. К примеру, необходимо активно воспрепятствовать кому-то, кто пытается купить в магазине продукты вне очереди, и оставаться самому в этой ситуации спокойным, адекватным, но настойчивым. На следующем занятии этот участник должен рассказать в группе о своем поведении при выполнении «домашнего задания». Если задание, по мнению руководителя, выполнено неправильно, его нужно еще раз «проиграть» в группе, смоделировав перед этим оптимальный вариант ситуации.

Как уже говорилось, группы тренинга умений не ограничиваются тренингом уверенности в себе. Подобные группы сейчас достаточно широко используются на Западе для тренинга и правильных отношений в семье, особенно с целью нормализации взаимоотношений родителей и детей, для контроля за эмоциями, для нормализации интимных отношений, отношений в компании пьющих друзей.

Накоплен опыт, свидетельствующий о том, что группы тренинга уверенности в себе способствуют осознанию и нормализации поведения и более адекватной самооценке личности.

Упражнение 1. «Умение вести разговор».

Группа делится на пары. На первом этапе занятия одному из участников пары разрешается задавать только «открытые» вопросы, дающие возможность партнеру давать на них «открытые», развернутые ответы.

Пример. «Вы живете в общежитии института?» (закрытый вопрос). «Где вы живете?» (открытый вопрос). «Я живу в общежитии института» (закрытый ответ). «Я живу почти в центре города, недалеко от филармонии и центрального универмага. Мы живем в комнате вдвоем с подружкой, которая приехала из Новосибирска» (открытый ответ). Такой ответ несет в себе больше информации, чем предыдущий, и дает основание для дальнейшего развития разговора. Партнеры исполняют свои роли «спрашивающего» и «отвечающего» в течение 5-10 минут, а потом меняются ролями.

На втором этапе занятий один из участников группы начинает свободно рассказывать о себе или о любой ситуации, связанной с его личным опытом. Второй участник поддерживает разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, о чем рассказывает его собеседник. Через 10 минут участники меняются ролями.

В конце занятий нужно дать возможность парам поделиться своими трудностями при ведении разговора.

Упражнение 2. «Релаксационный тренинг».

323

Сядьте в кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Несколько раз медленно и глубоко вдохните, фиксируя свое внимание на прохождении воздуха по дыхательным путям. Затем вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Прочувствуйте напряжение мышц. Разожмите кулак. Ощутите расслабление мышц.

Снова сожмите кулак и изучите напряжение. Через 5-10 секунд разожмите кулак и изучите расслабленность, тепло, чувство комфорта. Сосредоточивайтесь только на мышцах, которые напрягаете и расслабляете. Старайтесь в это время не напрягать другие группы мышц. Такие упражнения в виде циклов напряжение — расслабление сделайте на других группах мышц (плечи, шея, рот, глаза, лоб, ноги, живот и др.). Далее попробуйте расслаблять все тело. Прочувствуйте, как расслабленность «течет» от лица, рук через плечи, грудь, живот к ногам. Изучите связанное с общей расслабленностью состояние успокоенности и чувство психического комфорта. После этого медленно сосчитайте от 10 до 1, мысленно дав себе перед этим задание, что после окончания счета вы снова будете бодрым и собранным. Упражнение можно отрабатывать не только в группе, но и дома.

Упражнение 3. «Репетиция поведения».

Представьте себе ситуацию, в которой вы играете активную роль. Кратко запишите ситуацию на листе бумаги. Ситуация должна включать в себя просьбы и отказы, критику и реакцию на нее и т. п. Примером может послужить ситуация приглашения выпить «за успех дела, за друзей», в то время когда вам не хочется (или нельзя) пить спиртное. Выберите себе партнера (или партнеров) по разыгрыванию ситуации. Объясните ему сценарий, его роль и попробуйте сконструировать саму ситуацию в таком виде, который считаете оптимальным. Теперь проиграйте ситуацию. Вначале выскажите партнеру свои просьбы, претензии, критику и т. д., затем выслушайте его. Получите обратную связь с группой. Постарайтесь после этого улучшить конструкцию ситуации, «сделав» свое поведение более правильным. Поменяйте партнера или поменяйтесь с партнером ролями.

Обсудите свое поведение и поведение партнера со всей группой.

В. Е. Рожнов. В конце 80-х годов прошлого века известный ученый Ж. Дежерин утверждал, что «в нравственной области никакая идея не воспринимается холодным безэмоциональным путем». Действительно, еще древнерусские жрецы указывали на чувства и эмоции людей, как один из главных ключей к управлению сознанием и поведением человека.

В 1936 г. Г. Селье создал учение о стрессе и генерализованном адаптационном синдроме как универсальной форме ответа организма на различные по своему характеру раздражители. Развитие идей Г. Селье привело современных врачей к взгляду на психогенные раздражители, особенно в тех случаях, когда они обладают большой интенсивностью и являются сверхсильными, как на проявление стресса особого плана, а именно эмоционального. Эмоциональный стресс по отношению к организму и личности может приобретать различные качества - как болезнетворные и приводящие к тяжелым психогенным или психосоматическим нарушениям (ди-стрессу), так и стимуляционно-активирующие, лечебные.



По В. Е. Рожнову (1971) гипнотерапия может рассматриваться как активное лечебное вмешательство, цель которого - произвести в психике человека на предельно высоком эмоциональном уровне пересмотр, а в ряде случаев и радикальное изменение отношения к себе, своему болезненному состоянию и окружающей микро- и макросоциальной среде.

В. Е. Рожнов считает, что именно эмоциональный стресс и является главным психотехническим методом воздействия на человека, поэтому суть метода В. Е. Рожнова — это внушение наяву в условиях искусственно созданного эмоционального стресса. А так как эмоционально пережитый в гипнозе стресс приводит к катарсису (очищению, высвобождению психики от накопившихся отрицательных эмоций), то В. Е. Рожнов указывает, что стресс-синдром — это сложившееся в процессе эволюции необходимое звено более сложного целостного метода приспособления к окружающей среде, то есть в гипнотерапии стресс-синдром имеет положительное значение.

В. Е. Рожнов считает, что для более эффективного воздействия на человека, гипнотизер должен создавать на сеансе ситуацию максимального эмоционального сочувствия к проблемам пациента и атмосферу эмоциональной поддержки. Именно на эмоциональном плане срабатывает загадочный механизм доверия, о котором говорил еще Иисус две тысячи лет назад: «По вере вашей и будет вам». То есть, положительное воздействие с гипнотизируемым именно на эмоционально плане — это главный психотехнический фактор воздействия на любого человека, который не встречает критического анализа и действует прямо на его бессознательный уровень психики. Но особенно эффективно срабатывает эмоциональное воздействие, когда оно преподносится в виде искреннего сочувствия и чувственной поддержки. В таких случаях гипнотизируемый, как правило, так сильно доверяет гипнотизеру, что может полностью игнорировать любые иные доводы критического разума.

Большинство современных ученых-гипнологов (В. Ташлыков и др.) разделяют научные взгляды проф. В. Е. Рожнова о том, что главное взаимодействие между людьми, чаще всего, осуществляется на эмоциональном уровне, поэтому именно контроль и подчиняющее привлечение эмоциональной сферы гипнотизируемого и позволяет гипнотизеру безгранично властвовать над всей психикой, физиологией и поведением гипнотика. В эмоционально-стрессовом методе В. Е. Рожнова (1982) гипновоздействию предшествует внушение наяву, а затем следует гипновоздействие 1-1,5 часа, во время которого вырабатывается условно-рефлекторная тошнотворно-рвотная реакция. Вырабатывается стойкое отвращение (аверсия), например, к запаху, виду, вкусу и даже словесному обозначению алкоголя. Цель гипновоздействия - полный отказ испытуемого, например, от алкоголя, «посредством выработки тошнотворно-рвотной реакции на него путем приема его в сочетании с фармакологическими препаратами, вызывающими рвотную реакцию (апоморфин, аметин, отвар баранца и др.), и с препаратами, приводящими к задержке дыхания или в сочетании с болезненной реакцией (например, ударом тока)». Можно прием, например, алкоголя, сочетать с подкожными инъекциями апоморфина или болевым воздействием разрядителей.

Вариант метода создали А. М. Иванов и соавторы (1975), когда аверсию вырабатывали «путем сочетания действия синусоидального модулированного тока, например, с видом, запахом, вкусом и словесным обозначением алкогольных напитков. Электроды при этом накладывают на переднебоковые поверхности шеи». Выработке отрицательного условного рефлекса помогает

жесткое императивное внушение или же потенцирующее или опосредованное психовоздействие.

Христианская наука (Christian science). Во второй половине XIX в. и в начале XX в. в Северной Америке получила распространение так называемая Christian science (христианская наука), созданная Мэри Беккер-Эдди. Это своего рода религиозный метод врачевания, основанный на слепой вере, своеобразный метод массового внушения.

Действительно, тысячи верующих в этот метод женщин рожали под влиянием внушения без боли, производились безболезненные операции без наркоза. Все это было возможно только благодаря духовному наркотику Беккер-Эдди — «irreality of evil».

Лжеучение Мэри Беккер-Эдди является методом массового внушения, самовнушения, своеобразного массового гипноза.

Ее «учение» полностью противоречит логике. Она выступала против гипнотизма (магнетизма), обвиняла гипнотизеров в связи с дьяволом, писала на них суеверные пасквилы, превосходившие известные со времен «молота ведьм». Мэри Беккер-Эдди считала, что душа не имеет никакого отношения к телу: более того, не существует даже болезней. Ее «учение» является шарлатанством, отличается нелогичностью с примесью средневековых представлений, религиозного фанатизма.

«Социальная терапия» Б. Грейхема. В настоящее время в США широкую известность получили проповеди В. Graham, в которых он, будучи евангелистом, констатирует глубокий кризис западного общества, обличает духовную нищету и упадок нравственности, предвещает близость «конца света и страшного суда». «Наш мир в огне, — пишет В. Graham. — Демоны ада вырвались на волю. Огонь страсти, алчности, ненависти и вожделения опустошает мир. Кажется, что мы бешено несемся к Армагеддону» (World Aflame, p. 17).

Причины этих явлений состоят в следующем: 1) демографический взрыв («сексуальная энергия — это один из видов пламени, вышедшего из-под контроля»); 2) «пламя противозаконности» (бунт студентов, бунт детей против родителей, рост преступности; насилие, террор); 3) «пламя расизма»; 4) «красное пламя» — угроза коммунизма; 5) «пламя неконтролируемой науки» (наука дала свет, автомобиль, компьютер, но также и водородную бомбу); 6) «пламя политической проблемы» (нарастание восстаний, демонстраций, войн, революций).

В. Graham говорит об упадке нравственного сознания, о «моральном раке», который разъедает американское общество: «мы нация опустошенных людей... внутри наших душ — духовный вакуум». «Миллионы таблеток барбитуратов глотаются каждую ночь, чтобы помочь нации заснуть. Миллионы таблеток транквилизаторов обеспечивают нам спокойствие днем. Миллионы стимуляторов поднимают нас утром после похмелья прошедшей ночи» (Peace with God, p. 7, a. World Aflame, p. 37).



Молодые люди бездумно подражают моде, духовно пусты, не зная, куда себя девать, ищут выхода в алкоголизме и эскапизме. «Они — как ряды прекрасных новых автомобилей, совершенных во всех деталях, но в баках которых нет горючего» (Peace with God, p. 7). Но наиболее характерной чертой западной

морали, по В. Graham, является культ секса, насилия и садизма, всюду рекламируются разврат и порнография. Общество же равнодушно смотрит, как попираются моральные устои, калечатся неокрепшие души.

В. Graham пропагандирует элементарные нормы морали с позиций Библии, пытаясь доказать, что материалистическое мировоззрение тождественно аморализму. Он пишет, что богом современного человека является техника, богиней — секс. Многие люди больше интересуются тем, как достичь Луны, чем тем, как попасть на небо, более озабочены завоеванием космического пространства, чем завоеванием самих себя, больше стремятся к материальному благополучию, чем к внутренней чистоте (World Aflame, p. 33).

Каковы же причины этого общественного кризиса? По В. Graham, это — грех. Он «...причина всех волнений, корень всех горестей...». «Он извратил природу человека. Все умственные расстройства, все болезни, всякое разрушение, все войны исходят от греха. Он вызывает сумасшествие в мозге и отравляет сердце» (Peace with God, p. 7). И далее: «Ни на минуту не сомневайтесь в существовании дьявола! Он весьма конкретен и весьма реален! И он очень умен! Взгляните еще раз на первую страницу сегодняшней газеты, если вы сомневаетесь в личности дьявола. Включите свое местное радио и послушайте комментатора телевизионных новостей, если вам кажется, что вам нужны конкретные свидетельства» (Ibid., p. 50).

Но как же лечить общество? Лечение определяется диагнозом. Если конечная причина всех бедствий лежит в греховности, то излечить общество может лишь ликвидация рокового наследия Адама. Ведь подлинную историю человечества можно представить так: «Его прошлое полно греха; его настоящее переполнено горем; неизбежность смерти ждет его в будущем» (Ibid., p. 11). При этом ад, по В. Graham, место такое же реальное, как Лос-Анджелес, Лондон или Алжир.

Выход из создавшегося положения в обращении к богу, принятии Библии как руководства к жизни. «...Библиотеки, студии и интеллектуальные приобретения — всего-навсего пустота по сравнению с комнатами молитвы» («Decision», May, 1964, p. 51).

В. Graham призывает к гостеприимству, взаимному уважению, к «человеческим отношениям» и «возрождению в боге». Основной целью жизни должно быть приготовление к смерти.

В. Graham отрицает возможность научного подхода к решению социальных проблем. Его «программа» ликвидации социального зла утопична, так как он призывает к перестройке «внутреннего» мира человека, не затрагивая действительных причин социальных бедствий.

Психотерапия Zen. В основе этого метода лежит теория одной из школ махаянистского буддизма, проповедующая «мгновенное просветление». Это учение, начиная с XVI-XVII вв., оказывает большое влияние на философию, психологию, религию, искусство Японии.



С 40-х годов XX в. эта теория модернизируется и получает широкое распространение в Западной Европе и Америке, становится предметом особого внимания представителей таких направлений, как экзистенциализм, фрейдизм, структурализм (D. T. Suzuki, D. T. Fujisawa Chikai, J. Bion, D. T. Juzumi, E. Fromm и др.).

Зен отвергает конфуцианство как учение, погрязшее в искусственных понятиях; церемонии зен-буддистов посвящены реализации догмы о том, что «каждый человек — это Будда».

В основе «пути Зен» лежит представление о единой реальности, в которой растворяются субъект и объект; по сравнению с ней понятия субъекта и объекта, движения, времени, зла и добра — относительно, условны. Единая реальность тождественна индивидуальному сознанию. Характерной чертой этого учения являются интуитивизм и иррационализм.

Зен-буддизм так же, как и йога, даосизм, ставит своей целью достижение «просветления», сатори — «состояния свободы». Зен-буддизм сходен с йогой, поскольку одной из задач йогойической тренировки является подавление дискурсивного, словесного знания.

До XII в. последователи зен-буддизма считали, что состояние «свободы» достигается не путем тренировки, как у йогов, а «непосредственно», путем «мгновенного просветления» (сатори); это «просветление» надо открыть в себе, а не искать в канонических книгах; оно — «истинная природа» человека, и открытие ее может произойти в любой момент.

Представители нового направления зен-буддизма уже применяют систему тренировок (школа ринозай) в противоположность старой школе — сато.

Сложная система тренировок состоит из 6 ступеней и длится 30 лет.

Зен рекомендует прежде всего вести «естественную жизнь».

Для достижения состояния «просветления», а затем и излечения от многих болезней (неврозов) зен-психотерапевты предлагают неподвижное сидение в течение нескольких часов; так же, как йоги, они уделяют внимание правильной позе и дыханию.

По утверждению японского психиатра S. Morita, психотерапевтическая система зен показана при неврозах.

В основе этого вида терапии, по S. Morita, лежит три принципа: 1) использование лечебного влияния природы на человека; 2) признание лечебного влияния труда для мобилизации душевной деятельности; 3) принятие при лечении определенной позы.

В последние годы ортодоксальная система зен несколько видоизменилась, хотя и незначительно.

Терапия имеет четыре фазы, госпитализация больных длится от 13 до 60 -180 дней.

Система зен применяется также амбулаторно как метод индивидуальной и коллективной терапии.

Следует сказать, что в этой психотерапевтической системе большая роль отводится суггестии и самовнушению.

, А. Kasamatsu и Т. Hitai при помощи экспериментальных методов исследования установили, что показатели ЭЭГ при зен-терапии приближаются к таковым при гипнозе.

С. Гроф. Наиболее интересные исследования измененных состояний сознания, вызываемых приемом психоделических препаратов и применением дыхательных нефармакологических методов глубинной психотерапии, выполнил американский исследователь Станислав Гроф. Признание среди специалистов получили его работы: «Области бессознательного» (1975), «Встреча челове-

ка со смертью» (1977), «ЛСД-терапия» (1980), «За пределами мозга» (1985), «Приключение самооткрытия: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования» (1986), «Области бессознательного: данные исследований ЛСД» (1988) и др. По результатам своих почти 30-летних психоделических исследований, Гроф попытался описать картографию трансперсонального сознания, соединив свои теоретические подходы с психоаналитической западной психологией и восточной вульгарной мистикой. 25 лет Гроф принимал лично наркотики, выполнив за это время свыше полутора тысяч наркосеансов. Гроф на личном примере смог описать измененные состояния сознания, которые возникают в результате приема наркотиков, что для науки бесценно. Главный вывод Грофа, психиатра, доктора медицины, что ЛСД может быть использован за рамками медицины для самосовершенствования человека. Однако, учитывая негативную реакцию чиновников от медицины на ЛСД-терапию, Гроф изменил своим взглядам и стал искать иные, нефармакологические методы приведения сознания в особое измененное состояние, которое может служить «рабочим фоном» для воздействия на психику и физиологию человека. Со временем собственная психика Грофа стала «подводить» талантливого ученого, и он стал «путать» воображаемое с реальным. В результате его научные взгляды сильно трансформировались, он увлекся Пранаямой, безграмотно вырвав из нее учащенное глубокое дыхание и объявив возникающий транс панацеей от всех болезней и главным условием духовной самореализации (нечто похожее на теорию и практику «метода Бутейко», который также вырвал из Пранаямы одно упражнение и объявил его панацеей и авторским методом оздоровления).

Свои методы оздоровления Гроф назвал «холотропным дыханием», «ребефингом» и «трансперсональной психологией». Став руководителем созданной им Международной трансперсональной ассоциации, Гроф занялся околonaучной «деятельностью» по созданию методов «выхода в астральный мир», «реинкарнации», «духовной самореализации» и т. п. психоаналитического бреда, правда, без фрейдовской сексуальной озабоченности.

Тем не менее Гроф все-таки был когда-то настоящим исследователем и, хотя он часто ошибался, но все равно необходимо об этом периоде его жизни кое-что рассказать. Это будет полезно знать не только моим ученикам, но и любому исследователю «феномена человека»: антропологам, изучающим туземные культуры и шампанские практики, обряды инициации и церемонии целительства; танатологам, исследующим смерть и предсмертные состояния и переживания; СК-терапевтам, психотерапевтам и психоаналитикам; ученым, занимающимся лабораторными исследованиями измененных состояний сознания и использующим для этих целей сенсорную изоляцию, эмоциональные перегрузки, биообратную связь, холофоническое звучание, специальные позы и дыхательные упражнения, различные психотехники устойчивой концентрации внимания и техники двигательного рассредоточения внимания, техники «кружения» и иных трансгенных движений; психиатрам-клиницистам, работающим с пациентами, переживающими измененные состояния сознания в острой форме; парапсихологам, экстрасенсам, гипнотерапевтам, физикам, юристам, тренерам и т. д.

Гроф считал, что древние духовные системы и первобытные мифы кажутся странными и бессмысленными только потому, что их научное содержание либо неизвестно, либо искажено антропологами и филологами, не владеющими простейшими физическими, медицинскими или астрономическими знаниями. Поэтому Гроф считал, что современной науке в ближайшем будущем придется построить новую концепцию Реальности и «феномена человека», в которой будут учтены результаты мистических достижений древних цивилизаций и современные исследования сознания. При этом Гроф ссылаясь на исследования нейрохирурга Пенфилда и его книгу «Тайна сознания», (1976), в которой автор, подводя итог всей своей исследовательской деятельности, выразил глубокое сомнение в том, что сознание является продуктом мозга и его можно объяснить в терминах церебральной анатомии и физиологии.

Гроф не соглашался с современной научной парадигмой, обвиняя ее в механистичности и ньютоно-картезианстве. Смоделированная по Ньютону и Декарту, но без концепции Бога, современная наука разработала картину Вселенной в виде комплекса механических систем из пассивной и инертной материи, развивающегося без участия созидательной разумности. От «большого взрыва» через изначальное расширение галактик до рождения солнечной системы и ранних геофизических процессов, создавших нашу планету, космическая эволюция управлялась исключительно слепыми механическими силами. С этим Гроф принципиально не соглашался, так как по этой модели, жизнь зародилась в первозданном океане случайно, в результате беспорядочных, нецеленаправленных и хаотических химических реакций. Точно так же клеточная организация органической материи и эволюция к высшим формам жизни возникли механически, без участия разумного принципа, в результате случайных генетических мутаций и естественного отбора, обеспечивающего выживание более приспособленных; что в конце концов привело к разветвлению филогенетической системы иерархически организованных видов со все возрастающим уровнем сложности. Затем, по дарвиновской генеалогии когда-то очень давно, произошло необъяснимое событие — бессознательная материя стала осознавать себя и окружающий мир.

Гроф считал, что механизм этого необъяснимого события по трансформации мертвой материи в сознание находится в полном противоречии даже с наименее строгими научными рассуждениями. Правильность такой трансформации материи считается сама собой разумеющейся, а отсутствие прямых фактов и доказательств переадресовывается к будущим научным исследованиям. Гроф не согласен, что сознательность присуща только живым организмам и что она требует высокоразвитой центральной нервной системы и является эпифеноменом физиологических процессов в головном мозге. Гроф считал, что вероятность того, что человеческая разумность развилась из химического или первобытного океана благодаря всего-навсего случайной последовательности механических процессов равна вероятности того, что вихрь, пронесшийся над помойкой случайно соберет «Боинг-747».



Гроф считал, что современная наука, насколько он с ней знаком, не может объяснить некоторые эксперименты с гип-

нозом, сенсорной изоляцией и перегрузкой, сознательным контролем внутренних состояний, биообратной связью и акупунктурой различные восточные и шаманские практики и др. В этих рассуждениях Грофа, как и у всех западных психоаналитиков, наблюдается элементарная профессиональная безграмотность. Совершенно не зная работ Бехтерева, Ухтомского, Лурии, Кандыбы, Казначеева, Гуляева, Ромена, Илюшина, Медеяновского, Судзуки, Йогендры, Шульца, Лозанова, Годика и др. Гроф самым бессовестным образом утверждает что-то насчет современной науки, с которой он, как мы видим, совершенно не знаком. А ведь мы упомянули только самых крупных ученых мира, кроме них есть тысячи добросовестных исследователей, работы которых «доктор медицины» должен знать, например, исследования Кирлиан, Охатрина и др.

Во многих рассуждениях Грофа отсутствует понимание работ собственных «учителей» — Фрейда, Юнга, Адлера, Фромма и др.

Уровень научного мышления Грофа, как только он пытается теоретизировать, показывает отсутствие строго экспериментального материала во всех случаях, кроме исследований с психоделическими препаратами.

Весь мир знает, что русские атлеты и современные спортсмены побеждают с значительным отрывом, например, в профессиональной борьбе — Иван Поддубный, разорвавший на куски японского суператлета — чемпиона восточных чемпионов; в демонстрации абсолютной силы — Иван Зайкин, согнувший в «галстук» рельс; в демонстрации абсолютной координации и ловкости русские спортсмены, абсолютные чемпионы мира по гимнастике; в демонстрации интеллектуальных и психических возможностей человека — русские чемпионы мира по шахматам и недостижимые для иностранцев игроки клуба «Что? Где? Когда?» и т. д. Что-то не видно ни одного американского атлета, хотя бы среди призеров первенств мира по штанге и т. д. Откуда же у Грофа и ему подобных «профессоров» такое неуважение к восточным ученым и в том числе русским, что он их «не замечает». Почему мы знаем работы Грофа, а он наши не знает? Мы с пониманием относимся к тому, что он американец — представитель очень молодого государства, но все же надо считаться с международными цивилизованными представлениями о науке и методах, которыми можно вести исследования, прежде чем делать такие серьезные обобщения, которые он себе позволяет. Неужели обмануть или украсть что-нибудь у русских, как например, секреты топлива для ракет, это и есть «американский» стиль научного сотрудничества?

И все же, Гроф человек очень талантливый, поэтому продолжим разговор о его научных взглядах.



Гроф считает, что данные психоделических исследований позволяют утверждать, что аналогичные измененные состояния сознания возникают в современных видах западной психотерапии и телесной терапии, не использующих психоделики: в юнгианском анализе, психосинтезе, неорайхионизме, гештальтной практике, модифицированных формах первичной терапии, в управляемом воображении с использованием музыки, рольфинге, различных техниках «второго» рождения, техниках «возвращения к прошлой жизни», парapsихологических исследованиях

Раина, Мерфи, Эйзенбад, Криппнера, Тарта, Грина, Хастингса, Тарга, Патхофа и др., а также в танатологии и ЛСД-терапии.

Гроф считает, что психоделики являются катализаторами ментальных процессов. Вместо того, чтобы вызывать типичное медикаментозное состояние, они активизируют предшествующие матрицы или потенциалы человеческого ума. Под действием этих препаратов человек переживает не «токсический психоз», по существу никак не связанный с функциями психики в нормальном состоянии, а фантастическое внутреннее путешествие в собственное бессознательное. Эти препараты раскрывают и делают доступным непосредственному восприятию широкий диапазон обычно скрытых явлений, относящихся к неотъемлемым способностям человеческого ума и играющим важную роль в нормальной психической деятельности. Поскольку психоделический спектр охватывает весь диапазон человеческих переживаний, он включает и все упоминавшиеся ранее феномены немедикаментозных методов — церемоний туземцев, духовных практик, эмпирической психотерапии, лабораторных экспериментов, парапсихологических исследований, биологически экспериментальных и предсмертных состояний и др. В то же время усиливающие и катализирующие свойства психоделиков позволяют добиваться необычных состояний сознания экстраординарной интенсивности и ясности в контролируемых условиях и с высоким постоянством. Поэтому Гроф с 1954 года провел более 3000 ЛСД-сеансов и просмотрел отчеты о более 2000 сеансов, проведенных в США и Чехословакии.

За многие годы клинической работы с психоделиками с использованием психолитической и психоделической терапии на различных больных и здоровых людях у Грофа сложилось впечатление, что многочисленные наблюдения в ходе психоделической терапии невозможно адекватно объяснить в терминах современной науки и в контексте существующих на Западе нейрофизиологических моделей мозга. Гроф считает, что «не осталось сомнений в том, что современное понимание Вселенной, природы, реальности и человека является поверхностным, неверным и неполным». Для доказательства своей правоты Гроф приводит краткое описание характеристик полученных им измененных неординарных состояний сознания.

332

В психоделических и иных сеансах необычных переживаний можно испытать драматические эпизоды самого разного рода, причем с живостью, реальностью и интенсивностью, сравнимыми с обычным восприятием материального мира или превосходящими его. Хотя зрительный аспект этих эпизодов стоит, пожалуй, на первом месте, надо сказать, что вполне реалистичные переживания могут быть и во всех других сенсорных областях. Иногда отдельные мощные звуки, голоса людей или животных, целые музыкальные последовательности, интенсивная физическая боль и другие соматические ощущения или отчетливые вкус и запах могут доминировать в переживании или играть в нем важную роль. Способность к формированию понятий может подвергаться при этом сильному воздействию, а интеллект может создавать интерпретации действительности, не свойственные данному человеку в обычных состояниях сознания. Кроме того, необычные состояния сознания сопровождаются мощными эмоциями в разных диапазонах.

У многих психоделических переживаний есть одно общее качество, присущее и повседневной жизни с ее последовательными событиями, происходящими в трехмерном пространстве и линейном времени. Однако также типичны и доступны дополнительные измерения и эмпирические альтернативы. Психоделическое состояние несет в себе многоуровневое и многомерное качество, и ньютоново-картезианские последовательности внутренних событий кажутся произвольными вставками в сложном континууме беспредельных возможностей. В то же время они обладают всеми характеристиками, которые ассоциируются с восприятием материального мира объективной реальности. Гроф считал, что психоделические состояния, сопровождаются видениями, ощущениями по всем рецепторам и эмоциональными переживаниями, включая механизмы памяти намного глубже, объемнее, чем в реальном мире. Причем переживания и видения могут идти многомерно, многозначно и одновременно в нескольких измерениях, но в одно время. То есть, одновременно «идут» несколько «фильмов» с разными сюжетами, и сознание эйдетически нормально все это воспринимает. Гроф уверен, что эта внутренняя реальность является частью единой общей Реальности, в которой внешняя реальность и наш опыт и знания занимают лишь самую малую часть. Это суфийская точка зрения на природу человека и природу Реальности и Бога, жаль что Гроф с нею не знаком и выдает ее за свою, хотя суфии об этом говорят уже тысячи лет, начиная со 2-го тыс. до н. э. (Саади Ширази, Фаридуддин Аттар, Джалалуддин Руми, Ибн аль Араби, Мухаммед, Ибн Рушд, Раймонд Луллий, Роджер Бэкон, Аль-Газали, Абу Бакр, Тубан Абд аль-Файз, Джами, Мисри, Худжвири, Омар Хайям, Аль-Тургаи, Калабадхи, Нури и др.).

Гроф утверждает, что участники ЛСД-сеансов часто говорят об образах, но у этих образов нет качества застывших фотографий. Они находятся в постоянном динамическом движении и обычно передают некие драматические события и действия. Но и термин «внутреннее кино», который так часто возникает в отчетах об ЛСД-сеансах, не вполне верно описывает их природу. Психоделические видения действительно трехмерны и обладают всеми качествами обыденного восприятия. Они кажутся происходящими в определенном месте и могут восприниматься с различных направлений изображения и иметь выборочный фокус на различных уровнях и планах эмпирического континуума; восприятие или реконструкция тонкого строения; зрение через прозрачную среду представляемых объектов — таких как клетка, тело эмбриона, части растения или драгоценного камня. Произвольный сдвиг фокуса является только одним из механизмов стирания и прояснения образов. Картины также могут проясняться, когда устранены искажения, вызванные страхом, защитой и сопротивлением или когда содержанию позволено развиваться в континууме линейного времени.



Важной характеристикой психоделического переживания является, по Грофу, трансцендирование пространства и времени, когда линейный континуум между микрокосмическим миром и макрокосмосом, который кажется абсолютно обязательным в обычном состоянии сознания, как бы не принимается во внимание. Размер воспринимаемых объектов покрывает весь возможный

диапазон — от атомов, молекул и отдельных клеток до гигантских небесных тел, солнечных систем и галактик. Явления из «зоны средних измерений, непосредственно ощущаемые нашими органами восприятия, оказываются в том же эмпирическом континууме, что и те, для восприятия которых обычно требуется такая сложная технология, как микроскопы, сочетаются с явлениями макрокосма произвольно: они могут сосуществовать в одном и том же переживании и взаимозаменяться. По утверждению Грофа, участник ЛСД-сеанса может ощущать себя единичной клеткой, эмбрионом и галактикой, и эти три состояния могут возникнуть одновременно или поочередно из-за простого сдвига фокуса. Следует заметить, что описание «размерных» субъективных переживаний Гроф дает правильно, но вот выводы он делает алогичные, что, мол, человеку доступно в ощущениях восприятие микро- и макромира.

Собственно, почему мы считаем, что психика Грофа «поехала»? Как раз поэтому, так как он начинает путать внутренние субъективные ощущения с реальными объективными. Однако продолжим очень важное для науки изучение личного опыта Грофа как ЛСД-исследователя.

Гроф сообщает, что подобным же образом в психоделических и иных состояниях трансцендируется линейность временных последовательностей. В одно и то же время могут возникать сцены из разных исторических временных контекстов, они могут выглядеть значимо связанными между собой по эмпирическим характеристикам. Так, травматические переживания из детства, болезненный эпизод биологического рождения и то, что представляется памятью трагических событий, как считает Гроф, «предыдущих воплощений», могут возникнуть одновременно как части одной сложной эмпирической картины. И снова у человека есть выбор избирательного фокусирования; он может остановиться на любой из этих сцен, переживать их все одновременно или воспринимать попеременно, открывая для себя смысловые связи между ними. Линейный временной интервал, господствующий в повседневном опыте, не имеет здесь значения, и события из различных исторических контекстов появляются группами, если в них присутствует один и тот же тип сильной эмоции или интенсивного телесного ощущения.

334

Гроф считает, что психоделические и иные аналогичные состояния содержат в себе множество эмпирических альтернатив линейному времени и трехмерному пространству. Гроф утверждает, что события из недавнего и отдаленного прошлого или из будущего могут переживаться в неординарных состояниях с такой живостью и такой сложностью, которые обычное сознание способно фиксировать только в настоящем моменте. В некоторых психоделических переживаниях время кажется замедленным или необычайно ускоренным, а в других — течет в обратную сторону или полностью трансцендируется и прекращает течение. Оно может выглядеть идущим по кругу или кругообразно и линейно сразу, может следовать по спиральной траектории или по своеобразным рисункам отклонения и искажения. Часто время трансцендируется как самостоятельное измерение и приобретает пространственные характеристики: прошлое, настоящее и будущее накладываются одно на другое и сосуществуют в настоящем моменте. Иног-

да люди под действием ЛСД переживают различные формы путешествия во времени, возвращаясь в исторические времена, проходя через временные петли или выскакивая из временного измерения вообще и вновь попадая в другую точку истории.

Гроф утверждает, что восприятие пространства может претерпевать аналогичные изменения: измененные состояния сознания показывают узость и ограниченность пространства трех координат. Пространство может ощущаться искривленным, замкнутым на себя; могут восприниматься миры, имеющие четыре, пять и больше измерений. Некоторые чувствуют себя безразмерной точкой сознания. Некоторые видят пространство как произвольную конструкцию, как проекцию ума, не имеющую объективного существования вообще. При определенных обстоятельствах любое число взаимопроникающих вселенных различных порядков может быть увидено в голографическом сосуществовании. Как и в случае путешествия во времени, можно пережить ментальное пространственное путешествие с линейным переносом в другое место, прямое и немедленное перемещение через пространственную петлю или полный выход из пространственного измерения и появление в другом месте.

Как мы видим, описание Грофа полностью совпадает с аналогичными описаниями мистических переживаний древних исследователей, но у Грофа описано современным языком психиатра, и в этом большая ценность его личного опыта. Не секрет, что многие древние ученые не находили слов, чтобы описать эту внутреннюю реальность, и иногда утверждали, что это описать вообще невозможно. Только суфийская традиция кое-что смогла выразить в стихах, притчах и музыке.

Гроф считает, что еще одной важной характеристикой психоделических состояний является трансценденция различия между материей, энергией и сознанием. Внутренние видения могут быть настолько реалистичными, что успешно имитируют явление материального мира, и наоборот, то, что в повседневной жизни представляется твердым и осязаемым «материалом», может рассыпаться в паттерны энергии, в космический танец вибраций или в игру сознания. Вместо мира отдельных объектов и индивидов может появиться недифференцированное вмещалище энергетических паттернов-или сознание, в котором различные виды и уровни разграничения условны и произвольны. Гроф утверждает, что тот, кто изначально видит в материи основу существования, а в разуме — ее производное, способен впервые открыть для себя, что сознание есть независимый принцип в смысле психофизического дуализма, и принять его в конечном счете за единственную реальность. В этих состояниях трансцендируется сама дихотомия между существованием и несуществованием; форма и пустота предстают эквивалентными и взаимозаменяемыми.



По мнению Грофа, важным аспектом психоделических состояний являются возникающие комплексные переживания с конденсированным или составным содержанием. Некоторые переживания можно расшифровать как многозначные символические образования, в которых связанные эмоционально и тематически элементы из самых разных областей сочетаются наиболее созидательным способом. Прослеживается фрейдовская параллель между этими динамическими структурами и образами сновидений.

Другие сложные переживания оказываются более однородными: вместо того чтобы отражать множество тем и уровней смысла (включая и противоречивые по природе), такие явления представляют множественность содержания в унифицированной форме за счет суммирования различных элементов. Переживания дуального единства с другой личностью (то есть ощущение собственной тождественности и одновременно единения, нераздельности с другой личностью), сознания группы индивидов, всего населения страны или всего человечества принадлежит именно к этой категории. Также следует упомянуть архетипические переживания Великой и Ужасной Матери, Мужчины, Женщины, Отца, Любовника, Космического человека или всеобщности Жизни как космического явления.

Тенденция создавать составные образы проявляется не только во внутреннем контексте психоделического опыта. Она ответственна еще за один распространенный феномен — иллюзорную трансформацию физического окружения или людей, присутствующих на психоделическом сеансе, при высвобождении бессознательного материала у человека, испытывающего действие ЛСД с открытыми глазами. И в этом случае переживания представляют собой сложные напластования, в которых восприятие внешнего мира сочетается с проекцией элементов, образующихся в бессознательном. Врач может одновременно восприниматься и в обыденном облике, и в роли родителя, палача или архетипического существа. Помещение, где проходит сеанс, может иллюзорно трансформироваться в детскую спальню, разрешающуюся родами матку, тюрьму, камеру смертников, публичный дом, хижину туземца и т. д., в то же время сохраняя на другом уровне свой обычный вид.

Гроф указывает и на трансценденцию различия между Эго и элементами внешнего мира или, говоря обобщенно, между частью и целым. В ЛСД-сеансе возможно переживание себя кем-то или чем-то другим — либо с сохранением исходной идентичности, либо без таковой. Переживание себя в качестве бесконечно малой частицы Вселенной вовсе не кажется несовместимым с ощущением себя в то же самое время любой другой ее частью или же тотальностью всего существующего. Возможны переживания одновременно или попеременно различных форм идентичности. Одна крайность — полное отождествление с отдельным, ограниченным и от всего отчужденным биологическим существом, обитающим в материальном теле или действительно являющимся этим телом. Индивид отличен от всего остального и представляет собой только бесконечно малую и в конечном счете ничтожную частицу целого. Другой крайностью является полная эмпирическая идентификация с недифференцированным сознанием Универсального Разума или Пустоты и, таким образом, со всей космической сетью и с тотальностью существования. Этот опыт обладает парадоксальным свойством: он бессодержателен и одновременно бессодержателен; ничто не существует в нем в конкретной форме, но в то же время все существующее кажется представленным или представляет в потенциальной, зародышевой форме.

Анализируя содержание ЛСД-явлений, Гроф разделил их на четыре типа переживаний:

336

- 1) абстрактные или эстетические переживания;
- 2) психодинамические или биографические;

- 3) перинатальные или дородовые;
- 4) трансперсональные или психогенетические.

Гроф считает, что в сфере сознания нет четких пределов и разграничений, тем не менее можно выделить четыре отдельных уровня или четыре области психики и соответствующего им опыта:

- 1) сенсорный барьер;
- 2) индивидуальное бессознательное;
- 3) уровень рождения и смерти;
- 4) трансперсональная область.

Гроф считает, что большинству людей вполне доступны переживания на всех четырех уровнях. Эти переживания можно наблюдать: во время сеансов с психоделическими препаратами; в экспериментальной психотерапии с использованием музыки, дыхания, танца, специальных движений тела; в лабораторных методах изменения сознания с помощью биологической обратной связи, лишении сна, сенсорной изоляции или сенсорной перегрузки, разнообразных кинестетических устройств; с помощью религиозных обрядов древности; восточных духовных практик; при спонтанных эпизодах неординарных состояний сознания; в шаманских процедурах; в ритуалах перехода — инициации; в церемониях целительства; в мистериях смерти-возрождения; в трансовых танцах; в экстатических религиях и др.

Гроф утверждает, что в измененных состояниях сознания исследователи часто ощущают себя утробным плодом и способны переживать различные аспекты биологического рождения с очень специфическими и достоверными подробностями, при этом родовая травма составляет, видимо, самую суть процесса. Поэтому Гроф называет эту сферу бессознательного «перинатальной». Гроф считает, что для теории и практики глубинной эмпирической работы весьма полезно постулировать существование гипотетических динамических матриц, управляющих процессами, относящимися к перинатальному уровню бессознательного, и назвать их «базовыми перинатальными матрицами» (БПМ). Помимо того что эти матрицы несут свое собственное эмоциональное и психосоматическое содержание, они действуют еще и как принципы организации материала на других уровнях бессознательного. Гроф приводит следующий краткий обзор биологической основы отдельных БПМ (базовых перинатальных матриц):

1. Феноменология на сеансах с ЛСД

БПМ1

Безмятежная внутриматочная жизнь: реалистические воспоминания об ощущениях «хорошей матки»; «океанический» тип экстаза; природа в своем наилучшем проявлении («Мать-природа»); опыт космического единства; видения Рая и Небес. Нарушения внутриутробной жизни: реалистические воспоминания о «плохой матке» (критические состояния плода, болезни, эмоциональные срывы у матери, ситуация близнецов, попытки аборта), паранояльное мышление, неприятные телесные ощущения («похмелье», дрожь, слабые спазмы, неприятный вкус, отвращение, ощущение отравленности); встреча с демоническими существами и другими метафизическими силами зла.

Шизофренические психозы (параноидальная симптоматика, чувства мистического союза, столкновение с мистическими силами зла); ипохондрия (основанная на странных и необычных телесных ощущениях); истерические галлюцинации и смешение грез с реальностью.

Космическое поглощение: безмерные телесные и душевные муки; невыносимая и безысходная ситуация, которой не видится конца; чувство загнанности в ловушку или клетку (нет выхода); разнообразные видения ада; мучительное чувство вины и неполноценности; апокалиптическое видение мира (ужасы войны, концлагерей, террор инквизиции, эпидемии, болезни, запустение, смерть и т. п.); бессмысленность и абсурдность человеческого существования, «картонный мир», атмосфера искусственности и ерунды; зловещие темные цвета и неприятные телесные проявления (ощущение гнета и давления, сердечная недостаточность, жар и озноб, потливость, затрудненное дыхание).

Шизофренические психозы (адские муки переживания бессмысленного «картонного» мира); тяжелая заторможенная «эндогенная» депрессия; иррациональные чувства вины и неполноценности; ипохондрия (вызванная болезненными телесными ощущениями); алкоголизм и наркомания, псориаз, язва желудка.

БПМ 3

Усиление страданий до космических размеров; грань между болью и удовольствием; «вулканический» тип экстаза; яркие цвета; взрывы и фейерверки; садомазохистские оргии; убийства и кровавые жертвоприношения; активное участие в жестоких битвах; атмосфера безумного авантюризма и опасных приключений; сильные сексуальные оргиастические чувства; сцены гаремов и карнавалов; опыт смерти и возрождения; культы кровавых жертвоприношений (муки Христа и крестная смерть, ацтеки, Дионисий ит. п.); мощные телесные проявления (сдавливании и боль, удушье, мышечное напряжение, судорог и подергивания, тошнота и рвота, жар и озноб, потливость, сердечная недостаточность, звон в ушах, трудности контроля сфинктеров).

Шизофренические психозы (элементы садомазохизма, и скатологии, членовредительство, патологическое сексуальное поведение); тревожная депрессия, сексуальные отклонения (садомазохизм, мужской гомосексуализм, уролагния и копрофагия); невроз навязчивых состояний; психогенная астма, тики и заикание; конверсивная и тревожная истерия; фригидность и импотенция; неврастения; травматические неврозы; вегетативные неврозы; мигрень; энурез и энкопрез.

БПМ 4

Огромное понижение давления; расширение пространства; «иллюминативный» тип экстаза, видения гигантских помещений; яркий свет и прекрасные цвета (небесно-голубой, золотистый, радужный, яркий, как павлиний хвост); чувство повторного рождения и спасения; осознание простого способа жизни; улучшение сенсорного восприятия; братские чувства; гуманитарные и благотворительные тенденции; иногда маниакальные действия и чувство величия; переход к элементам БПМ-1; приятные ощущения могут прерываться пупочными спазмами (острая боль в пупке, сбой дыхания, страх смерти и кастрации, смещения в теле), но без внешнего сдавливания.

Шизофренические психозы (опыт смерти — возрождения, мессианский бред, элементы разрушения и воссоздания мира, спасение и искупление, идентификация с Христом); маниакальная симптоматика; женский гомосексуализм; эксгибиционизм.

Гроф предложил дыхательный вариант эмпирической психотерапии, заключающийся в активизации бессознательного гипервентиляцией (глубоким и частым дыханием), разблокировании «энергии», сдерживаемой в эмоциональных и психосоматических симптомах, и в обращении сложившегося «энергетического баланса» в поток переживаний. Этот метод отреагирования (катарсиса) Гроф рекомендует для лечения самых разных заболеваний.

Метод Грофа основан на сочетании интенсивного дыхания, интроспективной ориентации, изменяющей музыки, непредвзятого подхода с расширенной картографией психики.

Пациента просят принять положение полулежа с закрытыми глазами, сосредоточиться на дыхании и удерживать режим дыхания более быстрый и эффективный, чем обычно. После 40-60 минут напряжения в теле скорее всего образуют стереотипную схему мышечной брони и в конце концов с продолжением гипервентиляции высвободятся. Кольца сильного сжатия могут развиваться вдоль позвоночника, они приобретают форму интенсивного опоясывающего давления или даже боли во лбу или в глазах, сжатия горла с напряжением и странными ощущениями вокруг рта и сведением челюстей, тугих поясов в области груди, пупа и низа живота. Кроме того, в кистях и руках, а также в ступнях и ногах обычно происходят характерные сокращения, иногда болезненные. В клинической практике сдавливание и напряжение бывает только в определенном месте. Карпопедальные спазмы (сокращения мышц кистей и ступней) являются обязательным физиологическим ответом организма на учащенное интенсивное дыхание и называются «синдромом гипервентиляции». Синдром часто сопровождается тревожным состоянием (у невротиков, склонных к истерии), тогда с ним справляются при помощи транквилизаторов, инъекций кальция или с помощью бумажного пакета, надетого на лицо. При продолжении дыхания области сжатия, как и карпопедальные спазмы, чаще всего релаксируют, и в конце концов человек достигает чрезвычайно мирного, безмятежного состояния с видениями света и ощущением любви и единения.

Во время гипервентиляции по мере нарастания напряжений и их постепенного исчезновения полезно представлять усиление давления при каждом вдохе и освобождение при выдохе. В это время у пациента (испытателя) могут возникать различные мощные переживания — детства, рождения и др.

Эффект гипервентиляции усиливается специальной музыкой и другими звуковыми эффектами, а также наличием других испытуемых, особенно при работе в паре попеременно. На первом сеансе, в течение часа, треть пациентов достигает стадии трансперсонального опыта.

В идеале не нужно ничего, кроме поддержания определенной схемы дыхания и полного раскрытия всему, что бы не происходило.

Иногда глубокое дыхание может спровоцировать элементы отреагирования — крики, кашель, рвоту. В этих случаях нужно дать этим абреативным реакциям выразиться и как можно скорее вернуть испытуемого к контролируемому дыханию.



Необходимо убедить испытуемого полностью отдаться возникающим ощущениям и эмоциям и искать подходящий способ их выражения (звуками, движениями, позами, гримасами, сотрясениями и т. д.), главное, чтобы ничего не анализировать. Функция врача — следить за потоком энергии и сдавливаниями и помогать усиливать проявляющиеся процессы и ощущения, способствовать их полному переживанию и выражению. При этом пациент должен в течение всего процесса кратко сообщать о том, что происходит в его теле: места блокировок и сжатий, избыточные заряды в определенных областях, давление, боль, спазмы, холод, тепло, а также психологические реакции — тревога, чувство вины, гнев, удушье, тошнота, давление в мочевом пузыре и т. д.

Когда пациент сообщает о давлении в голове или груди, врач подчеркивает давление именно в этих областях, просто положив туда руку. Аналогично различные виды мышечной боли должны быть усилены глубоким массажем. Если пациент ощущает, что он толкается во что-то, врач обеспечивает сопротивление. Ритмичным надавливанием или массажем врач должен способствовать рвоте или спазматическому кашлю, переходящему в рвоту или выделение слез. Ощущения удушья и сдавливания в области горла следует сопровождать надавливанием на нижнюю челюсть, ключицу или лестничную мышцу.

Основной принцип помощи врача — поддержать и усилить конкретный процесс, ни в коем случае не навязывая свои представления о том, что «должно» быть. Все должно быть автоматически и естественно, как в лучших аналогичных восточных практиках. Музыка следует слушать влюбленно, полностью ей отдаваясь и позволяя ей резонировать во всем теле с возникновением эмоции любви или слез, смеха, различных звуков, движений звуков, движений руками, ногами, головой, дрожжи и т. д. Кстати, музыка должна быть красивой («космической») и громкой, чисто записанная и качественно звучащая.

Итак, мы видим, что после всех своих рассуждений Гроф взял обычные в России и на востоке методы воздействия на человека: дыхание, музыку, концентрацию внимания на ощущениях и движение. Специалисты знают, что В. М. Кандыба уже 30 лет проводит именно по этой технике свои лечебные сеансы; он взял трансовый танец у китайцев, концентрацию на дыхании и музыке — у тибетцев и индийцев и добавил суггестивную специальную программу, чего нет у Грофа. При этом В. М. Кандыба делает гипервентиляцию по особой древнерусской технике, которая позволяет вызывать отреагирование уже через 1-3 минуты, а не 40-60 минут, как предлагает Гроф. Кроме того, В. М. Кандыба по специальной суфийской технике (раскачиванием и кружением) у отдельных «трудных» пациентов углубляет транс. При этом транс — это главный секрет метода, и В. М. Кандыба разработал психотехнологию всего лечебного сеанса, которая педагого-суггестивными методами усиливает отреагирование эмоциональной сферы, делая ее экстатической — это второй секрет. Третий секрет — это психоэнергосуггестия, энергетическая психотехника, помогающая и усиливающая энергетическое отреагирование, но для этого надо быть Кандыбой, духовным Учителем, способным к технике *шактината* — прямой передачи энергии от духовного Учителя к пациенту. Четвертый секрет — это использование «духовной» психотехники с полурелигиозными элементами суггестии, построенной на усилении чувства любви и единения с Реальностью.

Подытожим главные элементы техники Кандыбы:

- 1) транс (СК-2, СК-4);
- 2) специальная храмовая косморитмическая музыка с глубоким религиозно-философским содержанием;
- 3) ритмичный суфийский танец;
- 4) сверхмощное 2-3-минутное беспauseвое дыхание с усилением концентрации на вдохе;
- 5) предсуггестивная установка и концентрация внимания, переходящая в медитацию на ритме музыки и танца;

- 6) психоэнергетическая помощь Учителя (шактипат);
- 7) использование древнерусской духовной психотехники, обязательно вызывающей чувство любви и растворения в Едином;
- 8) работа с эмоциональной сферой педагога-суггестивными методами;
- 9) кодирование на достигнутом после физиологического и психоэнергетического отреагирования рабочем фоне;
- 10) постсуггестивное кодирование;
- 11) выведение из транса.

Гроф, как и вся западная психоаналитическая наука, начиная с Фрейда, так и не понял роль транса в психотерапии. А ведь транс — это главный профессиональный секрет России и Востока, поэтому Гроф, как талантливый любитель, многое сделал в ЛСД-терапии, но вот когда он хочет заняться эмпирической психотерапией, то выглядит смешно, по-американски нахально и безграмотно. В свое время сексуально озабоченный Фрейд так и не смог понять разницы между «половым инстинктом» и восточной категорией «любви»; жаль, что Гроф ничуть в этом смысле не продвинулся.

Тем не менее мы уважаем прошлый исследовательский талант Грофа и уделили ему много времени в своей книге в надежде, что он начнет рано или поздно учиться своей профессии всерьез, хотя и на сегодня он на Западе — лучший.

В продолжение этой темы следует напомнить главное условие эффективного воздействия на человека — системность и многократность, поэтому Кандыба обязательно сочетает коллективные сеансы со строго индивидуальным лекарственным, физиотерапевтическим и иным воздействием. Кроме того, каждому пациенту вначале «поправляют» позвоночник, делают «чистку» организма, укрепляют желудок, арабским гипнозом нормализуют работу ЦНС, а СК-терапией восстанавливают и гармонизируют информационную и энергетическую системы организма. Кроме того, с каждым пациентом индивидуально проводится серьезная социальная и психо-нравственная подготовка по личностной и социальной реабилитации.

Метод С. Грофа относится к психоделическим психотехникам, которые ставят своей целью «восстановление целостности». В методе Грофа гипнотик переживает специфический комплекс явлений:

1) биографический материал; 2) перинатальные матрицы и 3) состояние трансперсонального сознания (состояние особой связи сознания гипнотика с окружающим миром, временем и пространством).

Метод Грофа позволил ему по-своему исследовать строение человеческой психики, в которой он обнаружил следующие явления: изменение размерности сознания; сенсорные барьеры, ограничивающие переход к более глубоким уровням бессознательного; слоеное строение подсознания, перинатальные матрицы и их динамику; трансперсональные явления психики.



Гроф соглашался с Юнгом о существовании в глубинных слоях психики каждого отдельного человека так называемого «коллективного бессознательного», которое проявляется в широком спектре переживаний, известных в религии и мистике. А в индивидуальном бессознательном человека, по Грофу, находится биография человека и пережитые им психологические травмы, а чуть глубже находится перинатальный уровень, за которым идет

уже трансперсональный уровень психики, который и является основным источником целительных сил.

Гипноз, по Грофу, вызывается учащенным дыханием (гипервентиляцией) во время которого гипнотик должен внимательно вчувствоваться в происходящие в организме ощущения и реакции и следовать им, углубляя их. Процедура гипнотизации состоит из нескольких этапов. На подготовительном этапе гипнотизер рассказывает об устройстве и картографии психики, включая информацию об уровнях биографических воспоминаний, элементах смерти-рождения и трансперсональных переживаниях. Разъясняется процедура сеанса и возможные переживания, подчеркивается, что все они абсолютно нормальны. Разъясняются принципы дыхания и работы с телом, подбирается музыка. Сеанс проводится в отдельном затемненном помещении, создающем возможность самопроявлений без помех. На полу мягкие матрацы, подушки из мягкого материала, гигиенические пакеты. Пациенты в удобной одежде, колющие и режущие предметы и украшения убираются.

Гипнотизация дыханием начинается с удобного расположения пациентов на полу (на матрацах или ковриках), лежа в максимально расслабленной медитативной позе. Затем включаются музыка и пациенты начинают сеанс учащенного глубокого дыхания (гипервентиляции), который может длиться до 40-50 минут, можно с перерывами. После начала сеанса помощники гипнотизера следят, чтобы с пациентами ничего плохого не случилось, помогают им войти в транс. Общая продолжительность сеанса около 2 часов.

Метод Грофа противопоказан сердечным больным, беременным, пациентам в послеоперационный период с незажившими ранами, больным эпилепсией и людям с органической патологией опорно-двигательного аппарата.

Опыт показывает, что многие пациенты хорошо и быстро входят в гипноз и начинают испытывать самые разные ощущения: слез, смеха, радости, горя, напряжения или тепла (или холода) в различных частях тела и т. д. Как правило, после такого сеанса люди испытывают катарсис (очищение), т. е. облегчение в психике и физиологии.

Метод С. Грофа — вызывание транса учащенным дыханием — в нашей стране называют «методом Стрельниковой», который, как и метод Вутейко и другие дыхательные гимнастики, взят из древнеиндийской системы «пранаяма».

Фромм. Выдающийся человек XX века — немецкий ученый Э. Фромм¹ писал: «Одни полагают, что люди — это овцы, другие считают их хищными волками. Обе стороны могут привести аргументы в пользу своей точки зрения. Тот, кто считает людей овцами, может указать хотя бы на то, что они с легкостью выполняют приказы других людей, даже в ущерб себе. Он может также добавить, что люди снова и снова следуют за своими вождями на войну, которая не дает им ничего, кроме разрушения, что они верят любой несуровости, если она излагается с надлежащей настойчивостью и подкрепляется авторитетом властителей — от прямых угроз священников и королей до вкрадчивых голосов более или менее тайных обольстителей. Кажется, что большинство людей, подобно дремлющим детям, легко поддается внушению и готово безвольно следовать за любым, кто, угрожая или заискивая, достаточно упорно их уговаривает. Человек с сильными убеждениями, пренебрегающий воздействием толпы, скорее исключение, чем правило. Он часто вызывает восхищение последующих поколений, но, как правило, является посмешищем в глазах своих современников.

Великие инквизиторы и диктаторы основывали свои системы власти как раз на утверждении, что люди — это овцы. Именно мне-

¹ Эрих Фромм (1900-1980) — известный западный психолог. (Прим. ант.).

ние, согласно которому люди — овцы и потому нуждаются в вож-
дях, принимающих за них решения, нередко придавало самим вож-
дям твердую убежденность, что они выполняли вполне моральную,
хотя подчас и весьма трагичную обязанность: брали на себя руко-
водство и снимали с других груз ответственности и свободы, давая
людям то, что те хотели.

Однако если большинство людей — овцы, то почему они ведут
жизнь, которая этому полностью противоречит? История человече-
ства написана кровью. Это история никогда не прекращающегося
насилия, поскольку люди почти всегда подчиняли себе подобных с
помощью силы. Разве Талаат-паша сам убил миллионы армян? Раз-
ве Гитлер один убил миллионы евреев? Разве Сталин один убил мил-
лионы своих политических противников? Нет. Эти люди были не
одинокими, они располагали тысячами других людей, которые умерщ-
вляли и пытали, делая это не просто с желанием, но даже с удоволь-
ствием. Разве мы не сталкиваемся повсюду с бесчеловечностью че-
ловека — в случае безжалостного ведения войны, в случае убийства
и насилия, в случае беззастенчивой эксплуатации слабых более силь-
ными? А как часто стоны истязаемого и страдающего существа на-
тапливаются на глухие уши и ожесточенные сердца! Такой мысли-
тель, как Гоббс, из всего этого сделал вывод: *homo homini lupus est* —
человек человеку — волк. И сегодня многие из нас приходят к зак-
лючению, что человек от природы является существом злым и дест-
руктивным, что он напоминает убийцу, которого от любимого заня-
тия может удержать только страх перед более сильным убийцей.

И все же аргументы обеих сторон не убеждают. Пусть мы лично
и встречали некоторых потенциальных или явных убийц и садис-
тов, которые по своей беззастенчивости могли бы тягаться со Стали-
ным или с Гитлером, все же это были исключения, а не правила.
Неужели мы действительно должны считать, что мы сами и боль-
шинство обычных людей только волки в овечьей шкуре, что наша
«истинная природа» якобы проявится лишь после того, как мы от-
бросим сдерживающие факторы, мешавшие нам до сих пор уподо-
биться диким зверям? Хотя это и трудно оспорить, однако такой ход
мысли нельзя признать вполне убедительным. В повседневной жиз-
ни есть возможности для проявления жестокости и садизма, при-
чем нередко их можно реализовать, не опасаясь возмездия. Тем не
менее многие на это не идут и, напротив, реагируют с отвращением,
когда сталкиваются с подобными явлениями.

343

Может быть, есть другое, лучшее объяснение этого удивитель-
ного противоречия? Может быть, ответ прост и заключается в том,
что меньшинство волков живет бок о бок с большинством
овец? Волки хотят убивать, овцы хотят делать то, что им

342

приказывают. Волки заставляют овец убивать и душить, а те поступают так не потому, что это доставляет им радость, а потому что с ни хотят подчиняться. Кроме того, чтобы побудить большинство овец действовать, как волки, убийцы должны придумать истории о правоте своего дела, о защите свободы, которая якобы находится в опасности, о мести за детей, заколотых штыками, об изнасилованных женщинах и поруганной чести. Этот ответ звучит убедительно, но и после него остается много сомнений. Не означает ли он, что существуют как бы две человеческие расы — волки и овцы? Кроме того, возникает вопрос: если это не свойственно их природе, то почему овцы с такой легкостью соблазняются поведением волков, когда насилие представлено в качестве их священной обязанности? Может быть, сказанное о волках и овцах не соответствует действительности? Может быть, и в самом деле отличительным свойством человека является нечто волчье и большинство просто не проявляет этого открыто? А может, речь вообще не должна идти об альтернативе? Может быть, человек — это одновременно и волк, и овца, или он — ни волк, ни овца?

Сегодня, когда нации определяют возможность применения опаснейшего разрушающего оружия против своих «врагов» и, очевидно, не страшатся даже собственной гибели в ходе массового уничтожения, ответ на эти вопросы имеет решающее значение. Если мы будем убеждены, что человек от природы склонен к разрушению, что потребность применять насилие коренится глубоко в его существе, то может ослабнуть наше сопротивление все возрастающей жестокости. Почему нужно сопротивляться волкам, если все мы в той или иной степени волки? Вопрос о том, является ли человек волком или овцой, — это лишь заостренная формулировка вопроса, который в самом широком и общем смысле принадлежит к основополагающим проблемам теологического и философского мышления западного мира, а именно: является ли человек по существу злым и порочным, или он добр по своей сути и способен к самосовершенствованию? Ветхий Завет не считает, что человек порочен в своей основе. **Неповиновение** Богу со стороны Адама и Евы не рассматривается как грех. Мы нигде не находим указаний на то, что это неповиновение погубило человека. Напротив, это неповиновение является предпосылкой того, что человек осознал самого себя, что он стал способен решать свои дела. Таким образом, этот первый акт неповиновения в конечном счете является первым шагом человека на пути к свободе. Кажется даже, что это неповиновение было предусмотрено божьим планом. Согласно пророкам, именно благодаря тому, что человек был изгнан из рая, он оказался в состоянии сам формировать свою историю, укреплять свои человеческие силы и в качестве полностью развитого индивида достигнуть гармонии с другими людьми и природой. Эта гармония заступила на место прежней, в которой человек *еще не был* индивидом. Мессианская мысль пророков явно исходит из того, что человек в своей основе непорочен и может быть спасен помимо особого акта божьей милости.



Конечно, этим еще не сказано, что способность к добру обязательно побеждает. Если человек творит зло, то он и сам становится хуже. Так, например, сердце фараона «ожесточилось», поскольку он постоянно творил зло. Оно ожесточилось настоль-

ко, что в определенный момент для него стало совершенно невозможно начать все заново и покаяться в содеянном. Примеров злодеяний в Ветхом Завете содержится не меньше, чем примеров праведных дел, но в нем ни разу не делается исключения для таких возвышенных образов, как царь Давид. С точки зрения Ветхого Завета человек способен и к хорошему, и к дурному, он должен выбирать между добром и злом, между благословением и проклятием, между жизнью и смертью. Бог никогда не вмешивается в это решение. Он помогает, посылая своих посланцев, пророков, чтобы наставлять людей, каким образом они могут распознавать зло и осуществлять добро, чтобы предупреждать их и возражать им. Но после того как это уже свершилось, человек остается наедине со своими «двумя инстинктами» — стремлением к добру и стремлением к злу, теперь он сам должен решать эту проблему.

Развитие христианства шло иначе. По мере становления христианской веры появилась точка зрения, согласно которой неповиновение Адама было грехом, причем настолько тяжким, что он погубил природу самого Адама и всех его потомков. Теперь человек не мог больше собственными силами освободиться от этой порочности. Только акт божьей милости, появление Христа, умершего за людей, может уничтожить эту порочность и спасти тех, кто уверует в него.

Разумеется, догма о первородном грехе не оставалась бесспорной и внутри самой церкви. На нее напал Пелагий, однако ему не удалось одержать верх. В период Ренессанса гуманисты пытались смягчить эту догму внутри церкви, хотя они не боролись с ней прямо и не оспаривали ее, как это делали многие еретики. Правда, Лютер был более твердо убежден во врожденной подлости и порочности человека, в то время как мыслители Ренессанса, а позднее Просвещения отважились на заметный шаг в противоположном направлении. Последние утверждали, что все зло в человеке является лишь следствием внешних обстоятельств, и потому в действительности у человека нет возможности выбора. Они полагали, что необходимо лишь изменить обстоятельства, из которых произрастает зло, тогда из начал злое добро в человеке проявится почти автоматически. Эта точка зрения повлияла также на мышление Маркса и его последователей. Вера в принципиальную доброту человека возникла благодаря новому самосознанию, приобретенному в ходе неслыханного со времен Ренессанса экономического и политического прогресса. Моральное банкротство Запада, начавшееся с Первой мировой войны и приведшее через Гитлера и Сталина, через Ковентри и Хиросиму к нынешней подготовке всеобщего уничтожения, наоборот, повлияло на то, что снова стала усиленно подчеркиваться склонность человека к дурному. По существу, это была здоровая реакция на недооценку врожденной склонности человека творить зло. С другой стороны, слишком часто это служило причиной осмеяния тех, кто не потерял еще своей веры в человека, причем их точка зрения понималась ложно, а подчас и намеренно искажалась.

(345)

Меня часто несправедливо упрекали в недооценке зла, потенциально заложенного в человеке. Хотелось бы подчеркнуть, что я далек от подобного сентиментального оптимизма. Тот, кто обладает длительным опытом практикующего психоаналитика, едва ли может быть склонен к недооценке деструктивных сил

в человеке. Он видит эти силы в действии у тяжело больных пациентов и знает, насколько трудно бывает приостановить или направить их энергию в конструктивное русло. Также и те, кто пережил внезапный взрыв зла и разрушительной ярости с начала Первой мировой войны, едва ли не заметят силу и интенсивность человеческой деструктивности. Тем не менее существует опасность, что чувство бессилиия, охватывающее сегодня как интеллигента, так и среднего человека, может привести к тому, что они усвоят новую версию порочности и первородного греха и используют ее для рационализации взгляда, согласно которому война неизбежна как следствие деструктивности человеческой природы. Подобная точка зрения, нередко козыряющая своим необыкновенным реализмом, является заблуждением по двум причинам. Во-первых, интенсивность деструктивных устремлений ни в коем случае не свидетельствует об их неодолимости или даже доминировании. Во-вторых, предположение, что войны являются в первую очередь результатом действия психологических сил, ошибочно. При объяснении общественных и политических проблем нет нужды подробно останавливаться на ложной посылке «психологизма». Войны возникают по решению политических, военных и экономических вождей для захвата земель, природных ресурсов или для получения торговых привилегий, для защиты от реальной или мнимой угрозы безопасности своей страны или для того, чтобы поднять свой личный престиж и стяжать себе славу. Эти люди не отличаются от среднего человека: они эгоистичны и едва ли готовы отказаться от собственных преимуществ в пользу других, но вместе с тем они не выделяются ни особой злобностью, ни особой жестокостью. Когда такие люди, которые в нормальной жизни скорее содействовали бы добру, чем злу, приходят к власти, повелевают миллионами и располагают самым страшным оружием разрушения, они могут нанести огромный вред. В гражданской жизни они, вероятно, разорили бы конкурента. В нашем мире могучих и суверенных государств (причем «суверенный» означает: не подчиняющийся никаким моральным законам, которые могли бы ограничить свободу действий суверенного государства) они могут искоренить всю человеческую расу. Главной опасностью для человечества является не изверг или садист, а *нормальный человек, наделенный необычайной властью*.

Однако для того чтобы миллионы поставили на карту свою жизнь и стали убийцами, им необходимо внушить такие чувства, как ненависть, возмущение, деструктивность и страх. Наряду с оружием эти чувства являются непрямым условием для ведения войны, однако они не являются ее причиной, так же как пушки и бомбы сами по себе не являются причиной войн. Многие полагают, что атомная война в этом смысле отличается от войны традиционной. Тот, кто нажатием кнопки запускает атомные бомбы, каждая из которых способна унести сотни тысяч жизней, едва ли испытывает те же чувства, что и солдат, убивающий с помощью штыка или пулемета. Но даже если запуск атомной ракеты в сознании упомянутого лица переживается только как послушное исполнение приказа, все же остается вопрос: не должны ли содержаться в более глубоких слоях его личности деструктивные импульсы или по меньшей мере глубокое безразличие по отношению к жизни, для того чтобы подобное действие вообще стало возможным?

Я хотел бы остановиться на трех феноменах, которые лежат, по моему мнению, в основе наиболее вредной и опасной формы человеческого ориентирования: на любви к мертвому, закоренелом нарциссизме и симбиозно-инцестуальном влечении. Взятые вместе, они образуют «синдром распада», который *побуждает человека разрушать ради разрушения* и ненавидеть ради ненависти. Я хотел бы также обсудить «синдром роста», который состоит из любви к живому, любви к человеку и к независимости. Лишь у немногих людей один из этих двух синдромов получил полное развитие. Однако нет сомнения в том, что каждый человек движется в определенном, избранном им направлении к живому или мертвому, к добру или злу.

1) Концепция человека и его природы

Общеизвестно, что всем людям свойственны одни и те же основные антропологические и физиологические черты, и каждый врач понимает, что любого человека, вне зависимости от расы и цвета кожи, он мог бы лечить теми же методами, какие он применяет к человеку своей расы. Но имеет ли человек столь же общую психическую организацию; есть ли у всех людей вообще одна и та же человеческая природа? Существует ли такая сущность — «человеческая природа»?

Эти вопросы ни в коем случае нельзя считать чисто академическими. Если бы люди различались в своей психической и духовной основе, как бы мы могли говорить о человечестве в более широком смысле, нежели физиологический и анатомический? Как бы мы могли понять «чужака», если бы он в принципе отличался от нас? Как бы мы могли понять искусство совершенно иных культур, их мифы, их драму, их скульптуру; не свидетельствует ли это о том, что все мы обладаем одной и той же человеческой природой?

Вся концепция человечности и гуманизма основывается на идее человеческой природы, присущей всем людям. Это — исходное положение как буддизма, так и иудейско-христианской традиции. Первое из этих учений разрабатывало представления о человеке в экзистенциальных и антропологических понятиях; в нем утверждалось, что одни и те же психические законы распространяются на всех людей, поскольку «человеческая ситуация» одинакова для всех нас; что все мы живем под влиянием иллюзии отдельности и нерушимости нашего «я»; что все мы пытаемся найти ответ на вопрос о существовании, алчно цепляясь за вещи, в том числе и за такую специфическую вещь, как «я»; что все мы страдаем, поскольку такой ответ на запрос жизни ошибочен, и что мы можем избавиться от страдания, только дав правильный ответ о необходимости преодолеть иллюзию отдельности, преодолеть алчность и пробудиться навстречу фундаментальным истинам, которые управляют нашим существованием.



Иудейско-христианская традиция определяла человека по-иному, поскольку основывалась на признании Бога как высшего творца и правителя. Мужчина и женщина — предки всего человеческого рода, и эти предки, как и все грядущие поколения, сотворены «по образу и подобию Божьему». Всем им свойственны одни и те же основные черты, делающие их людьми и дающие им возможность звать и любить друг друга. Это предпосылка для

пророческой картины мессианского времени, мирного единения всего человечества.

Среди философов Спиноза — отец современной динамической психологии — первым постулировал представление о природе человека, осмыслив ее как «модель человеческой природы», которую можно найти и определить и из которой проистекают законы человеческого поведения и реагирования. Как и любое другое существо в природе, можно познать человека вообще, а не только людей той или иной культуры, потому что человек един и все мы во все времена подвластны одним и тем же законам. Философы XVIII и XIX вв. (особенно Гете и Гердер) считали, что врожденная человечность ведет человека к более высоким ступеням развития; они верили, что каждый индивид несет в себе не только свою индивидуальность, но также и всю человечность со всеми ее возможностями. Они считали, что жизненной задачей человека является развитие через индивидуальность к всеобщности, и верили, что голосом человечности наделен каждый и каждое человеческое существо может его распознать.

Ныне идея человеческой природы, или сущности человека, пользуется дурной славой, частью из-за скептического отношения к метафизическим и абстрактным терминам типа «сущность человека», частью из-за утраты переживания человечности, лежавшего в основе концепций буддизма, иудео-христианства, спинозизма и Просвещения. Современные психологи и социологи склонны считать человека чистым листом бумаги, на котором каждая культура пишет свои письма. И хотя они не отрицают единства человеческого рода, едва ли они оставляют хоть какое-нибудь содержание в упомянутой концепции человечности.

В противоположность этим современным тенденциям Маркс и Фрейд полагали, что человеческое поведение полностью постижимо, потому что это поведение человека, биологического вида, который можно определить через психические и духовные характеристики.

Допуская существование природы человека, Маркс избежал распространенной ошибки смешения ее с некоторыми особенностями ее проявления. Он отличал «человеческую природу вообще» от «человеческой природы, изменяющейся в каждую историческую эпоху». «Человеческую природу вообще» мы конечно же не можем увидеть как таковую, поскольку то, что мы наблюдаем, всегда представляет собой специфические проявления человеческой природы в различных культурах. Но из этих многообразных проявлений мы можем заключить, что есть «человеческая природа вообще», какие законы ею управляют и какими потребностями обладает человек в качестве человека.



В ранних произведениях Маркс называл «человеческую природу вообще» «сущностью человека». Позже он отказался от этого термина, так как хотел пояснить, что «сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду». Маркс также старался избежать того, чтобы создалось впечатление, будто он мыслит сущность человека как внеисторическую субстанцию. По Марксу, природа человека — это данные ему возможности, набор условий, как бы сырой человеческий материал, который

сам по себе не может изменяться, так как размер и структура человеческого мозга остались неизменными со времени возникновения цивилизации. Тем не менее человек действительно изменяется в ходе истории, являясь ее продуктом. Он становится тем, что он представляет собой потенциально. История — это процесс созидания человеком самого себя путем реализации в трудовой деятельности потенций, данных ему от рождения...

Маркс был против двух позиций: внеисторической, согласно которой природа человека — это субстанция, существующая с самого начала истории, и релятивистской, утверждающей, что человеческая природа не обладает какими бы то ни было присущими ей качествами, а является не чем иным, как отражением социальных условий. Однако он так и не создал в достаточной степени развитой теории природы человека, которая бы преодолела как внеисторическую, так и релятивистскую позиции; поэтому точка зрения Маркса на природу человека не защищена от различных противоречивых толкований.

Тем не менее из его концепции вытекают некоторые идеи о психическом здоровье и патологии человека. Основным проявлением психической патологии Маркс называет изуродованного и отчужденного человека; основным проявлением психического здоровья он считает активного, производительного, самостоятельного человека. Мы еще вернемся к этим утверждениям, после того как обсудим концепцию человеческой мотивации у Маркса и у Фрейда.

Сейчас, однако, мы должны вновь обратиться к концепции человеческой природы в учении Фрейда. Каждому, кто знаком с системой Фрейда, вряд ли нужно объяснять, что предметом его исследования был человек как таковой, или, выражаясь языком Спинозы, Фрейд был создателем «модели человеческой природы». Эта модель была разработана в духе материалистической мысли XIX в. Человек считался машиной, которая движется благодаря относительно постоянному количеству сексуальной энергии, называемой либидо. Либидо создает болезненное напряжение, которое уменьшается только путем физического высвобождения энергии; это освобождение от болезненного напряжения Фрейд назвал «удовольствием». После снижения либидозного напряжения оно вновь нарастает под влиянием химических реакций в организме, порождая новую потребность уменьшить напряжение, то есть потребность в «удовольствии». Этот динамизм, ведущий от напряжения к освобождению от него и к возобновлению напряжения, от страдания к удовольствию и вновь к страданию, Фрейд назвал «принципом удовольствия». Он противопоставлял его «принципу реальности», который подсказывает человеку, к чему следует стремиться и чего избегать в реальном мире, в котором он живет, чтобы обеспечить себе выживание. Принцип реальности часто вступает в конфликт с принципом удовольствия, и условием душевного здоровья является определенная уравновешенность между ними. Если же равновесие нарушено в пользу одного из принципов, результатом станут невротические и психотические проявления.

2) Эволюция человека

Подобно Марксу, Фрейд осмысливает развитие человека в эволюционистских терминах. Размышляя о развитии

индивида, Фрейд полагает, что основная движущая сила — сексуальная энергия — сама подвержена эволюции, имеющей место в жизни каждого индивида с рождения до наступления половой зрелости. Либи́до проходит несколько стадий: сначала оно концентрируется вокруг процессов сосания и кусания у ребенка, затем — вокруг процессов анальных и уретральных выделений и наконец вокруг генитальных органов. В истории каждого индивидуума либи́до остается тем же и не совсем тем же: потенциально оно то же самое, но его проявления меняются в процессе индивидуального развития.

Представления Фрейда о развитии человеческого рода в некоторых чертах совпадают с представлениями об индивидуальном развитии, в других же расходятся. Он считает что первобытный человек полностью удовлетворял свои инстинкты, в том числе и извращенные, составляющие часть примитивной сексуальности, и был не способен стать творцом культуры и цивилизации. Все же человек начинает создавать цивилизацию по причинам, которые Фрейду не удалось объяснить. Ее создание принудило человека отказаться от немедленного и полного удовлетворения своих инстинктов; неудовлетворенный инстинкт перешел в несексуальную духовную и психическую энергию, являющуюся строительным материалом цивилизации. (Эту трансформацию сексуальной энергии в несексуальную Фрейд назвал «сублимацией», используя аналогию с химическими процессами.) Чем выше уровень развития цивилизации, тем больше энергии человек сублимирует и тем больше он подавляет свои первичные либидозные импульсы. Он становится более мудрым и культурным, но в некотором смысле и менее счастливым, чем первобытный человек, и гораздо более склонным к неврозам в результате чрезмерного подавления (фрустрации) инстинктов. Поэтому созданная человеком цивилизация не удовлетворяет его. И хотя историческое развитие — это позитивное явление, если учитывать только созданные цивилизацией продукты, однако этот процесс включает в себя рост неудовлетворенности и возможности увеличения числа неврозов.

Другой аспект исторической концепции Фрейда связан с Эдиповым комплексом. В работе «Тотем и табу» он излагает гипотезу, согласно которой решающим шагом на пути от первобытного общества к цивилизованному было восстание сыновей против ненавистного им отца и убийство его. Затем сыновья создали общество, основанное на договоренности, с тем чтобы исключить в дальнейшем убийство во время беспорядков и обеспечить выполнение моральных установлений. По Фрейду, ребенок в своем развитии проходит подобный же путь. В возрасте пяти-шести лет мальчик испытывает сильнейшую ревность к отцу и вытесняет в себе желание убить его только под влиянием угрозы кастрации. Чтобы освободиться от постоянного страха, он усваивает табу на кровосмешение и тем самым закладывает ядро, вокруг которого будет формироваться его «совесть» (суперэго, или сверх-«я»). Впоследствии к первоначальному табу, полученным от отца, добавляются запреты и требования, выраженные другими авторитетами и обществом. -



Маркс не предпринимал попыток сделать набросок индивидуального развития. Он занимался исключительно развитием человека в истории.

Движение истории осуществляется, по Марксу, благодаря постоянно возобновляющимся противоречиям. Производительные силы нарастают и приходят в конфликт с устаревшими экономическими, социальными и политическими отношениями. Такой конфликт (например, между паровым двигателем и существовавшей в то время общественной организацией производства) приводит к социальным и экономическим изменениям. Однако установившаяся стабильность вновь нарушается дальнейшим развитием производительных сил (например, переходом от парового двигателя к использованию бензина, электричества, атомной энергии), что приводит к образованию новых социальных отношений, больше соответствующих существующим производительным силам. Конфликт между производительными силами и социально-политическими структурами сопровождается столкновением между социальными классами. Класс феодалов, опирающийся на прежние формы производства, приходит в столкновение с новым средним классом мелких производителей и предпринимателей; позже в борьбу против рабочего класса включается средний класс, а затем и руководители крупных монополистических предприятий, склонных душить более ранние и мелкие формы предпринимательской деятельности.

Психическое развитие человека происходит в рамках исторического процесса. Центральным положением эволюционистской теории Маркса является отношение человека к природе и развитие этого отношения. В начале истории человек полностью зависит от природы. В ходе эволюции он все больше и больше освобождается от природной зависимости, начинает господствовать над природой и преобразовывать ее в процессе деятельности, а изменяя ее, он изменяет и самого себя. Зависимость от природы ограничивает свободу человека и его мыслительные способности; во многих отношениях человек подобен ребенку. Он медленно взрослеет, и только если он уже полностью овладел природой и стал независимым существом, он может проявить все свои интеллектуальные и эмоциональные способности. Согласно Марксу, социалистическое общество — это общество, в котором сформировавшийся человек начинает разворачиваться в полную мощь¹. Когда он окончательно поставит природу под свой полный и разумный контроль, когда общество навсегда утратит классово-антагонистический характер, «предыстория» закончится и начнется подлинно человеческая история, когда свободный человек будет планировать и организовывать свой обмен с природой и целью всей общественной жизни будет не труд и не производство, а максимальная реализация человеческой сущности. Для Маркса это — сфера свободы, в которой человек будет связан теснейшими узами с другими людьми и с природой.

Противостояние Маркса и Фрейда во взглядах на историю совершенно очевидно. Маркс непоколебимо верил в возможности человека развиваться и совершенствоваться. Это убеждение коренится в мессианской традиции Запада, начиная с пророков, проходя через христианство, Возрождение и идеи эпохи Просвещения. Фрейд был скептиком, особенно после Первой мировой войны. Он рассматривал проблему развития человека как трагедию. По мнению

Фрейда, все начинания человека заканчивались фрустрацией; если бы человеку удалось вернуться к первобытному состоянию, он добился бы удовольствия, но лишился бы мудрости; если он продолжает создавать все более утонченные цивилизации, он становится более мудрым, но вместе с тем менее счастливым и более подверженным заболеваниям. Для Фрейда эволюция — двусмысленное благословение: общество причиняет не меньше вреда, чем пользы. Для Маркса история — движение к самореализации человека; и как бы ни было велико сотворенное данным обществом зло, общество остается необходимым условием для самопорождения и саморазвертывания человека. «Хорошее общество» для Маркса тождественно обществу хороших людей, то есть всесторонне развитых, здравомыслящих и продуктивных индивидов.

3) Человеческая мотивация

Какие же мотивы побуждают человека действовать определенным образом, какие стремления толкают его в определенном направлении?

На первый взгляд кажется, будто, отвечая на этот вопрос, Маркс и Фрейд наиболее далеки друг от друга, а между их системами существует неразрешимое противоречие. «Материалистическое» учение Маркса об истории обычно истолковывается как утверждение того, что основным мотивом для человека является его стремление к удовлетворению материальных потребностей, его желание использовать и иметь все больше и больше. Затем эта алчность как основная человеческая мотивация противопоставляется представлению Фрейда, согласно которому наиболее сильную мотивацию составляет сексуальная потребность человека. Стремление к собственности, с одной стороны, и стремление к сексуальному удовлетворению — с другой, представляются противоположными объяснениями человеческой мотивации.

Из всего уже сказанного о теории Фрейда вытекает, что такое предположение искажает его концепцию, чрезмерно ее упрощая. Фрейд считает, что человеком движут противоречия, особенно противоречия между стремлением к сексуальному удовольствию и стремлением к выживанию и господству над окружающим. Этот конфликт представляется более глубоким, когда Фрейд касается еще одного фактора, противостоящего уже упомянутому, — суперэго — совокупного авторитета отца и представленных им моральных норм. Таким образом, с точки зрения Фрейда, человеком руководят конфликтующие друг с другом силы, но ни в коем случае не одно лишь желание сексуального удовлетворения¹.

Схематическое представление о Марксовой теории мотивации еще сильнее фальсифицирует его мысль, чем в случае с Фрейдом. Искажение начинается с неверного понимания термина «материализм». Этот термин, как и противоположный ему термин — «идеализм», может иметь совершенно разные значения в зависимости от контекста, в котором он применяется. Когда говорят о человеке, то



¹ Попутно упомяну, что, развивая свою теорию дальше, Фрейд продолжал мыслить противоречивыми категориями, в частности он говорил об «инстинкте жизни» и «инстинкте смерти» как одних силах, постоянно враждующих в человеке и мотивирующих его поступки.

«материалистом» называют того, кто в основном озабочен удовлетворением материальных стремлений, а «идеалистом» — того, кто руководствуется идеей, то есть духовной или этической мотивацией. Однако в философской терминологии «материализм» и «идеализм» могут пониматься совершенно иначе, и тогда термин «материализм» можно употребить, говоря о Марксовом «историческом материализме» (термин, которым сам Маркс в действительности никогда не пользовался). С философской точки зрения идеализм означает признание того, что основную реальность составляют идеи, а материальный мир, воспринимаемый с помощью органов чувств, сам по себе реальностью не обладает. Для материализма, преобладавшего в конце XIX в., реальна материя, но не идея. В противовес механистическому материализму (лежавшему в основании учения Фрейда), Маркс не занимался установлением причинных связей между материей и мышлением, а рассматривал все явления как **результаты деятельности реальных людей.**

Маркс «материализм» предусматривает, что изучение человека должно начинаться с реального человека, каким мы его находим, а не с его мыслей о себе и о мире, с помощью которых он пытается объяснить самого себя. Чтобы понять, как могло возникнуть смешение личностного и философского истолкования материализма, как это произошло в случае с Марксом, мы должны продолжить наше рассмотрение так называемой Марксовой «экономической теории общества». Это понятие получило следующую трактовку: деятельность человека в историческом процессе определяется исключительно экономическими мотивами; «экономический» фактор обусловлен психологическими, субъективными мотивами и может быть истолкован как экономические интересы. Но Маркс не это имел в виду. Исторический материализм отнюдь не *психологическая* теория; его основное положение состоит в том, что способ производства определяет практическую жизнедеятельность человека, а практика определяет его мышление, социальную и политическую структуру общества. В этом контексте экономика связывается **не с психическими побуждениями, а со способом производства, не с субъективно-психологическим, а с объективным социально-экономическим фактором.**

Идея Маркса в том, что человека формирует его практическая жизнь, сама по себе не нова. Ту же самую идею Монтескье выразил следующим образом: «Институты формируют людей»; аналогично выражал ее и Роберт Оуэн. Новым в системе Маркса было то, что он детально проанализировал, что представляют собой эти институты, которые, по его мнению, следует рассматривать как часть целостной системы производства, характеризующей данное общество. Различие в экономических условиях порождает различие в психологической мотивации. Одна экономическая система может привести к созданию аскетических наклонностей, как было на заре развития капитализма; другая — к преобладанию бережливости и накопительства, как это происходило в условиях капитализма XIX в.; третья — к преобладающему желанию тратить денежные средства и ко всё возрастающему уровню потребления, что характерно для современных капиталистических стран. В системе Маркса есть лишь одна квазипсихологическая предпосылка: человек сначала должен есть и пить, иметь крышу над головой и одежду, прежде чем он сможет

заниматься политикой, наукой, искусством, религией и др. Отсюда производство необходимых средств существования, а соответственно и степень экономического развития, достигнутая в данном обществе, образуют основу, на которой развиваются социальные и политические институты, а также искусство и религия. В каждый исторический период сам человек формируется преобладающим образом жизни, который, в свою очередь, определяется способом производства. Все это, однако, не означает, будто стремление производить или потреблять является основной мотивацией человека. Напротив, Маркс критикует капиталистическое общество главным образом за то, что оно превращает желание человека «иметь» и «использовать» в господствующее стремление. Маркс считал, что человек, главенствующим желанием которого является «иметь» и «использовать», — это изуродованный человек. Маркс ставил своей целью достижение социалистического общества, организованного таким образом, чтобы не выгода и не частная собственность были господствующими целями, а свободное развертывание всех человеческих сил. Полностью развитый, истинно очеловеченный человек — это не тот, кто *имеет* много, а тот, кто *является* многим.

Воистину одним из наиболее ярких примеров способности человека исказить и упрощать является то, что сторонники капитализма нападают на Маркса за его приверженность якобы «материалистическим» целям. Но это не только не соответствует действительности; парадокс состоит в том, что те же самые защитники капитализма нападают на социализм, заявляя, что стремление к прибыли, на которой покоится капитализм, — единственный значимый мотив созидательной человеческой деятельности и что социализм не может быть эффективным, потому что исключает стремление к прибыли в качестве основного стимула экономики. Все это выглядит еще более запутанным и парадоксальным, если учесть, что русский коммунизм принял эту капиталистическую идею и что для советских руководителей, рабочих и крестьян стремление к выгоде является наиболее важным побудительным мотивом современной советской экономики. Не только на практике, но часто и в теоретических положениях о человеческой мотивации советская и капиталистическая системы согласны друг с другом и обе одинаково противоречат теории Маркса и его целям.

•1) Вольной индивид и больное общество

Что представляет собой концепция психической патологии у Фрейда и у Маркса? Концепция Фрейда хорошо известна. Она исходит из допущения, что, если человек не справляется с Эдиповым комплексом и ему не удастся преодолеть свои инфантильные стремления и развить зрелую генитальную ориентацию, он разрывается между своими детскими желаниями и требованиями взрослого человека. Невротические симптомы свидетельствуют о компромиссе между инфантильными и взрослыми потребностями, в то время как психоз — это такой вид патологии, при котором детские желания и фантазии переполняют Эго взрослого человека, и ни о каком компромиссе между двумя мирами нет и речи.



Маркс, конечно, никогда всерьез не занимался психопатологией, тем не менее он говорит об одной форме психических отклонений, которая, по его мнению, является наиболее

фундаментальным выражением психопатологии и преодоление которой составляет цель социализма, — об *отчуждении*.

Что же понимает Маркс под отчуждением? Суть этой концепции, впервые разработанной Гегелем, состоит в том, что мир (природа, вещи, другие люди и сам человек) превращается в чуждый человеку мир. Человек не ощущает себя субъектом собственных действий, человеком мыслящим, чувствующим, любящим, он ощущает себя только в произведенных им вещах в качестве объекта внешних проявлений собственных сил. Он находится в контакте с самим собой, только подчиняясь им самим созданным продуктам.

Считая Бога субъектом истории, Гегель усматривал в человеке Бога в состоянии самоотчуждения, а в историческом процессе — возвращение Бога к самому себе.

Фейербах перевернул учение Гегеля; он считал, что Бог представляет собой силы самого человека, перенесенные с человека — собственника этих сил — на внешнее существо, так что человек соприкасается со своими собственными силами только через поклонение Богу; и чем Бог сильнее и богаче, тем слабее и беднее становится человек.

Мысли Фейербаха глубоко взволновали Маркса и сильно подействовали на него. Во введении «К критике гегелевской философии права» (написанной в конце 1843 г.) он следовал за Фейербахом в анализе отчуждения. В «Экономическо-философских рукописях 1844 года» Маркс перешел от *религиозного отчуждения к отчуждению труда*. По аналогии с фейербаховским анализом религиозного отчуждения Маркс писал: «Рабочий становится тем беднее, чем больше богатства он производит, чем больше растут мощь и размеры его продукции». Рассуждая дальше, Маркс показывает, что рабочий отчужден не только от созданных им продуктов; «отчуждение проявляется не только в конечном результате, но и в самом *акте производства, в самой производственной деятельности*».

От концепции отчужденного труда Маркс переходит к концепции отчуждения человека от самого себя, от других людей в от природы. Он определяет труд в его первоначальной, неотчужденной форме как «*жизнедеятельность, производственную жизнь*», а затем переходит к определению родовой специфики человека как «свободной, сознательной деятельности». В отчужденном труде свободная сознательная деятельность человека искажается до состояния отчужденной деятельности, и «сама жизнь оказывается лишь *средством к жизни*».

Как свидетельствуют приведенные положения, Маркс озабочен отнюдь не только отчуждением человека от произведенного продукта или отчуждением труда. Его беспокоит отчуждение человека от жизни, от самого себя, от своих близких.



Представляя Марксову концепцию отчуждения, изложенную в «Экономическо-философских рукописях», должен добавить, что эта концепция сохраняет центральное значение во всех последующих его работах, включая «Капитал», чего не скажешь о слове «отчуждение». Таким образом, согласно Марксу, отчуждение — болезненное состояние для человека. Это не новая болезнь, поскольку она начинается неизбежно вместе с разделением труда, то есть с утверждения превосходства цивилизации над первобытным

состоянием. В наибольшей степени этой болезни подвержен рабочий класс, хотя от нее страдают все. Лечить болезнь можно только тогда, когда она достигла пикового состояния; только полностью отчужденный человек может преодолеть отчуждение: он вынужден преодолевать отчуждение, поскольку не может жить в состоянии тотального отчуждения и оставаться нормальным. Ответом на данную проблему является социализм: это общество, в котором человек становится сознательным субъектом истории, ощущает себя субъектом собственных сил и поэтому освобождает себя от зависимости от вещей и обстоятельств. Эту идею о социализме и реализации свободы Маркс выразил в конце III тома «Капитала».

Проблема отчуждения предстанет перед нами как моральная и психологическая, если мы учтем мнения Маркса по следующим двум вопросам. Согласно Марксу, отчуждение разлагает и извращает все человеческие ценности. Возводя экономическую деятельность и присущие ей атрибуты — «прибыль, работу, бережливость, умеренность» — в ранг высших жизненных ценностей, человек лишается возможности развивать подлинно моральные ценности человечества, «богатство такими вещами, как чистая совесть, добродетель ит.д.; но как я могу быть добродетельным, если я вообще не существую? Как я могу иметь чистую совесть, если я ничего не знаю?»^I. В состоянии отчуждения каждая сфера жизни, экономическая и моральная, не связаны друг с другом, «каждая... фиксирует особый круг отчужденной сущностной деятельности и каждая относится отчужденно к другому отчуждению»^{II}.

С изумительной ясностью Маркс предвидел, как потребности человека в отчужденном обществе будут извращаться до состояния подлинных слабостей^{III}. Человек, подвластный отчужденным потребностям, — это «существо и *духовно* и физически *обесчеловеченное... обладающий сознанием и самостоятельной деятельностью... человек-товар...*»^{IV}. Этот человек-товар знает лишь один способ отнестись к внешнему миру: иметь и потреблять (использовать) его. И чем больше он отчужден, тем в большей степени чувство обладания и использования составляет его отношение к миру...

При обсуждении Марксовой концепции отчуждения определенный интерес может представлять указание на близость феноменов отчуждения и перенесения — одного из важнейших понятий в системе Фрейда. По наблюдениям Фрейда, пациент психоаналитика иногда склонялся к тому, чтобы влюбиться во врача, иногда боялся его или даже ненавидел, но все это совершенно безотносительно к действительной личности психоаналитика. Фрейд полагал, что нашел теоретическое объяснение этому феномену, допустив, что пациент переносит на личность психоаналитика те чувства любви, страха или ненависти, которые он испытывал, будучи ребенком, по отношению к отцу и матери. Фрейд пришел к заключению, что в явлении «перенесения» сохранившийся в пациенте ребенок соотносит себя с личностью психоаналитика, как если бы тот был его отцом или матерью. Вне всяких сомнений, предложенная Фрейдом интерпретация перенесения содержит в себе значительную долю истины и подтверждается большим количеством свидетельств. Однако это еще не полное объяснение. Взрослый пациент — не ребенок, и говорить о ребенке в нем или о его бессознательном — значит использовать топологический язык, не учитывающий всей сложности фактов. Взрослый пациент-невротик — это отчужденное человеческое существо; он не способен на сильные чувства, он испуган и подавлен, потому что не чувствует себя субъектом и инициатором собственных поступков и переживаний. Он невротичен, потому что отчужден. Чтобы пре-

IMаркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 133.

IIТам же.

IIISм. там же. С. 128—129.

IVТам же. С. 101.

одолеть ощущение внутренней пустоты и бессилия, он выбирает объект, на который проецирует собственные человеческие качества: любовь, ум, смелость и прочее. Подчиняясь этому объекту, он чувствует себя в единстве со своими качествами; он чувствует себя сильным, мудрым, смелым, защищенным. Утрата объекта означает опасность утраты самого себя. Этот механизм идолопоклонства, основанный на индивидуальном отчуждении, определяет динамизм перенесения, придающий ему силу и интенсивность. Менее отчужденный человек тоже может переносить некоторые инфантильные переживания на психоаналитика, но они будут не такими напряженными. Испытывая потребность в идоле и занимаясь его поисками, отчужденный пациент находит психоаналитика и наделяет его чертами отца и матери — двух важнейших персон, знакомых ему с детства. Таким образом, содержание перенесения обычно восходит к инфантильным образам, тогда как его интенсивность — результат степени отчуждения пациента. Нет необходимости добавлять, что перенесение не ограничивается ситуацией с психоаналитиком. Его можно обнаружить во всех случаях обожествления авторитетов в политической, религиозной и общественной жизни.

Перенесение — не единственный феномен психопатологии, который можно понимать как выражение отчуждения.

Отчуждение как болезнь личности можно считать сердцевинной психопатологии современного человека.

Часто человеку представляется, будто он придумал нечто, будто его мысль — результат его собственной мыслительной деятельности; в действительности же он перенес свой рассудок на такие идола, как общественное мнение, газеты, правительство или политический лидер. Он верит, что они выражают его мысли, тогда как в действительности он принимает их мысли за свои собственные, потому что он избрал их своими идолами, божествами мудрости и знания. Именно по этой причине он зависим от своих идолов и не способен отказаться от поклонения. Он их раб, потому что вложил в них свой ум.

[357]

Другим примером отчуждения является отчуждение надежды, при котором будущее превращается в идола. Такое обожествление истории ясно прослеживается во взглядах Робеспьера... Сходным образом коммунисты часто пользуются искаженной версией Марксовой философии истории. Их логика такова: все, что согласуется с общей направленностью истории, необходимо и, значит, хорошо, и наоборот. С этой точки зрения, представленной и Робеспьером и коммунистами, не человек делает историю, а история делает человека. Не человек надеется на будущее и верит в него, а будущее оценивает человека и решает, правильная ли у него вера.

[356]

Маркс очень кратко выразил взгляд на историю, противоположный приведенному мною отчужденному взгляду. «*История*, — писал он в „Святом семействе“, — не делает *ничего*, она „не обладает *никаким* необъятным богатством“, она „не сражается *ни в каких* битвах"! Не „история“, а именно *человек*, действительный, живой человек — вот кто делает все это. ...История — *не что иное*, как деятельность преследующего свои цели человека»¹.

В самом широком смысле любой невроз можно считать следствием отчуждения; это так, потому что невроз характеризуется тем, что одна страсть (например, к деньгам, власти, женщинам ит. п.) становится доминирующей и обособляется от целостной личности, превращаясь для человека в его повелителя. Эта страсть — его идол, которому он подчиняется, даже если может рационально объяснить природу своего идола и присвоить ему разнообразные и звучные имена. Человеком управляет частичное желание, на которое он переносит все утраченное; и чем человек слабее, тем сильнее это желание. Он отчужден от самого себя как раз потому, что превратился в раба одной из частей самого себя.

Рассматривая отчуждение как патологическое явление, нельзя, однако, упускать из виду тот факт, что Гегель и Маркс считали его явлением *необходимым*, внутренне присущим человеческому развитию. Это верно применительно к отчуждению и в сфере разума, и в любви. Только в том случае, если я могу отличить внешний мир от самого себя, если внешний мир становится объектом, я могу охватить его мыслью и, превратив его в собственный мир, вновь слиться с ним. Пока ребенок не осознает мир как объект, он может осмыслить его и восстановить единство с ним. Человек вынужден отчуждаться, чтобы затем преодолеть этот раскол в деятельности разума. То же самое верно применительно к любви. До тех пор, пока ребенок не отделил себя от внешнего мира, он остается его частью и, следовательно, не может любить. Чтобы я полюбил «другого», он должен стать чужим; в акте любви чужой перестает быть чужим и становится мною. Любовь предполагает отчуждение я в то же самое время преодолевает его. Эту же идею можно обнаружить в пророческой концепции мессианского времени и в Марксовой концепции социализма. В раю человек оставался растворенным в природе и не осознавал еще своей обособленности от природы и других людей. Человек приобретает самосознание путем непослушания, и мир отстраняется от него. Согласно пророческой концепции, в ходе истории человек настолько полно развивает свои возможности, что в конце концов достигнет новой гармонии с людьми и природой. Социализм в Марксовом смысле слова может наступить только тогда, когда человек разорвет все свои первичные узы, превратится в полностью отчужденного и лишь затем окажется в состоянии восстановить свое единство с людьми и природой, не принося в жертву ни целостности, ни индивидуальности.

Концепция отчуждения восходит к ранней стадий зарождения западной традиции, к мыслям ветхозаветных пророков, особенно к их пониманию *идолопоклонства*. Пророки монотеизма осуждали языческие религии как идолопоклоннические не за то, что в них поклоняются нескольким богам вместо одного. Основное различие между монотеизмом и политеизмом не в количестве богов, а в наличии отчуждения. Человек расходует свою энергию, свои художественные способности на создание идола, а затем поклоняется ему, хотя тот не что иное, как плод его собственных усилий. Его жизненные силы вылились и «вещь», но эта вещь, став идолом, переживается не как результат его собственных созидательных усилий, а как вечно отделенное от него, превосходящее его и противостоящее ему, чему он поклоняется и что господствует над ним... Идолопоклонник склоняется перед делом рук своих. *Идол представляет в отчужденной*

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 2. С. 102.

форме его собственные жизненные силы.

Принцип монотеизма, напротив, заключается в том, что человек бесконечен, что в нем нет частичного качества, которое можно было бы гипостазировать в целое. Бог в монотеизме непостижим и неопределим.

Бог — не «вещь». Созданный по образу и подобию божьему, человек сотворен носителем бесконечного количества свойств. В идолопоклонстве человек подчиняется проекции одного из своих качеств. Он не чувствует себя центром, из которого исходят жизненные проявления любви и разума. Он становится вещью, и его сосед становится вещью точно так же, как их боги являются вещами. «Идолы язычников — серебро и золото, дело рук человеческих: есть у них уста, но не говорят; есть у них глаза, но не видят; есть у них уши, но не слышат, и нет дыхания в устах их. Подобны им будут делающие их и всякий, кто надеется на них» (Пс. 134: 15-18).

У современного человека, живущего в индустриальном обществе, изменились форма и степень идолопоклонства. Он стал объектом слепых экономических сил, управляющих его жизнью. Он поклоняется делу рук своих, он превращает себя в вещь. И не один лишь рабочий класс отчужден (правда, пожалуй, квалифицированный рабочий выглядит не таким отчужденным, как те, кто манипулирует людьми и символами) — отчуждены все. Процесс отчуждения, существующий в индустриально развитых странах Европы и Америки вне зависимости от их политической структуры, вызвал новую волну движения протеста. Одним из проявлений этого протеста является возрождение социалистического гуманизма. Именно в силу того, что отчуждение во всем индустриально развитом мире достигло того предела, за которым оно граничит с безумием, поскольку подрываются и разрушаются религиозные, духовные и политические традиции и создается угроза всеобщего уничтожения в ядерной войне, многие все яснее видят, что Маркс в основном распознал исход болезни современного человека, что он не только видел эту «болезнь», как Фейербах или Кьеркегор, но и показал, что нынешнее идолопоклонство коренится в современном способе производства и изменить положение можно только путем полного изменения социально-экономической системы в сочетании с духовным освобождением человека.



Обзор сопоставления соответствующих взглядов Фрейда и Маркса на душевные заболевания с очевидностью показывает, что Фрейд в первую очередь имел дело с индивидуальной патологией, а Маркс — с патологией, свойственной обществу и проистекающей из особенностей его устройства. Точно так же ясно, что содержание психопатологии, с точки зрения Маркса, совершенно отлично от того, как его понимает Фрейд. Последний усматривает

причину патологии преимущественно в невозможности установить должное соответствие между Ид и Эго, между инстинктивными требованиями и требованиями реальности; Маркс усматривает основную причину заболевания в отчужденности человека от собственной человечности, а значит, и от своих близких. Зачастую, однако, не замечают того, что Фрейд мыслил отнюдь не только в терминах индивидуальной патологии. Он также говорит и о «социальных неврозах».

Несмотря на интерес Фрейда к «социальным неврозам», между взглядами Маркса и Фрейда остается фундаментальное различие: Маркс считает, что общество формирует человека, и поэтому корни патологии видит в специфических особенностях социальной организации. Фрейд же полагает, что человек первоначально формируется под воздействием семьи; он недоучитывает того, что семья всего лишь представитель общества; он смотрит на различные общественные системы преимущественно с точки зрения того, какова требуемая ими *степень* вытеснения, а не под углом зрения *специфики* их организации и соответствия их социального качества особенностям мыслей и чувств членов данного общества.

Сколько бы ни было кратким обсуждение различий между взглядами Маркса и Фрейда на психопатологию, необходимо коснуться еще одного аспекта обсуждаемого вопроса, который свидетельствует о том, что в своих рассуждениях они опираются на один и тот же метод. С точки зрения Фрейда, первоначальный нарциссизм ребенка и более поздние оральная и анальная стадии в развитии либидо являются «нормальными» настолько, насколько они необходимы в процессе эволюции. Жадный ребенок-иждивенец — это не больной. А жадный взрослый-иждивенец, «фиксированный» на оральной стадии развития ребенка или «регрессировавший» до этой стадии, — уже больной. Основные потребности и стремления у ребенка и у взрослого одни и те же; почему лее тогда один здоров, а другой болен? Совершенно очевидно, что ответ надо искать в концепции эволюции. То, что нормально на одной стадии, патологично на другой. Иначе говоря, то, что *необходимо* на определенной стадии, — нормально и разумно. То, что не является необходимым с точки зрения эволюции, — иррационально и патологично. Взрослый, воспроизводящий детский уровень развития, не может его повторить именно потому, что он уже не ребенок.



Вслед за Гегелем Маркс использует тот же метод во взгляде на эволюцию человека в обществе. Первобытный человек, средневековый человек и отчужденный человек индустриального общества больны или не больны настолько, насколько их ступени развития необходимы. Подобно тому как ребенок должен психологически созреть, чтобы стать взрослым, так и род человеческий должен созреть социологически, добиваясь господства над природой и обществом, чтобы стать человеческим в полном смысле слова. Как бы ни заслуживало сожаления все неразумное в прошлом, оно рационально настолько необходимо. Но когда род человеческий задерживается на такой стадии развития, которую ему следовало бы миновать, он оказывается в противоречии с возможностями, предоставляемыми исторической ситуацией, тогда его существование иррационально, или, применяя термин Маркса, патологично...

5) Понятие душевного здоровья

До сих пор мы занимались сходством и различием во взглядах Маркса и Фрейда на индивидуальную и социальную *патологию*. Теперь нам предстоит посмотреть, каковы соответственно сходство и различие в их понимании *душевного здоровья*.

Начнем с Фрейда. По его мнению, в некотором смысле только первобытного человека можно было бы назвать «здоровым». Он удовлетворяет все требования своих инстинктов, не испытывая потребности в вытеснении, подавлении или сублимации. (То, что нарисованная Фрейдом картина жизни первобытного человека как ничем не ограниченного удовлетворения своих инстинктов, — всего лишь романтический вымысел, стало совершенно ясно благодаря работам современных антропологов.) Но когда Фрейд переходит от исторических спекуляций к клиническому обследованию современного человека, вряд ли ему может пригодиться картина душевного здоровья первобытного человека. И хотя приходится помнить, что цивилизованный человек не может быть совершенно здоровым (или, что то же самое, — счастливым), тем не менее у Фрейда есть определенные критерии того, что составляет душевное здоровье. Эти критерии следует истолковывать в рамках его эволюционистской теории, содержащей две основные темы: эволюцию либидо и развитие отношений человека с другими людьми. Фрейд полагает, что либидо, то есть энергия сексуального побуждения, претерпевает эволюцию. Сначала оно концентрируется вокруг оральной активности ребенка — сосания и кусания, потом вокруг анальной активности — выделений. Примерно в пять-шесть лет либидо впервые сосредоточивается в генитальных органах. Однако в этом раннем возрасте сексуальность еще не полностью развита, и в период между первой «фаллической фазой» в возрасте примерно шести лет и началом половой зрелости наблюдается «латентный период», во время которого сексуальное развитие остается на одном и том же уровне, и лишь с началом половой зрелости процесс развития либидо вступает в завершающую фазу.

Развитие либидо проходит, однако, совсем непросто. Многие обстоятельства, особенно чрезмерное удовлетворение и чрезмерное подавление, могут привести ребенка к «фиксации» на ранней стадии и помешать ему достичь полностью развитого генитального уровня или даже привести к возврату на более раннюю стадию уже после достижения генитального уровня. В результате у взрослого человека возможны проявления невротических симптомов (подобных импотенции) или невротических черт характера (как у слишком зависимого, пассивного человека). Для Фрейда «здоровый» человек — это тот, кто безвозвратно достиг «генитального уровня», кто живет жизнью взрослого человека, то есть жизнью, в которой он может трудиться и получать необходимое сексуальное удовлетворение, иначе говоря, в которой он может производить вещи и воспроизводить род человеческий.

Другой аспект здоровья человека относится к сфере объектных отношений. У новорожденного их пока нет. На стадии «первичного нарциссизма» единственными реальностями являются для него его собственные телесные и душевные переживания; внешний же мир еще не представлен для него ни умозрительно, ни тем

более эмоционально. Затем у ребенка развивается сильная привязанность к матери, которая, по крайней мере у мальчика, переходит в сексуальную привязанность, но пресекается страхом перед угрозой кастрации со стороны отца. В ребенке происходит сдвиг с фиксации на матери к зависимости от отца. В то же время он идентифицирует себя с отцом, воспринимая его требования и запреты. Пройдя через это, он достигает независимости и от отца, и от матери. Здоровый человек для Фрейда — это такой, который достиг генитального уровня и стал самому себе хозяином, независимым от отца и матери и полагающимся на собственный разум и собственные силы. И хотя основные моменты представления Фрейда о душевном здоровье совершенно ясны, нельзя отрицать того, что это понятие остается несколько неопределенным и не обладает точностью и глубиной его собственной концепции душевного заболевания. В самом деле, это образ благополучного представителя среднего класса начала XX в., состоятельного как в сексуальном, так и в экономическом отношении.

Марковские представления о здоровом человеке основываются на гуманистической идее о независимом, активном, продуктивном человеке — идее, которую развивали Спиноза, Гете и Гегель.

Представления Маркса и Фрейда о здоровом человеке совпадают в том, что оба признают его независимым. Однако Марковская концепция совершеннее концепции Фрейда, ибо представление Фрейда о независимости ограничено: сын обретает независимость от отца, вбирая в себя его систему требований и запретов; он переносит отцовский авторитет на себя и тем самым косвенно сохраняет подчиненность отцу и социальным авторитетам, а также зависимость от них. Для Маркса независимость и свобода коренятся в акте самосозидания. «Какое-нибудь *существо*, — писал Маркс, — является в своих глазах самостоятельным лишь тогда, когда оно стоит на своих собственных ногах, а на своих собственных ногах оно стоит лишь тогда, когда оно обязано своим *существованием* самому себе»⁷. Или, как утверждает Маркс, человек подлинно независим, если он не только свободен *от*, но и свободен *для*. Свобода и независимость были для Маркса не просто политической и экономической свободой, как их понимал либерализм, а возможностью раскрыть свою индивидуальность. Его концепция социализма как раз и утверждала социальный порядок, который служит реализации личности¹¹.

Независимый человек у Фрейда освободил себя от материнской зависимости; независимый человек у Маркса освободил себя от природной зависимости. Однако между этими представлениями о независимости есть важное отличие. Независимый человек у Фрейда в основном самодостаточен. Ему нужны другие люди только как средство для удовлетворения инстинктивных желаний. Поскольку мужчины и женщины нуждаются друг в друге, это удовлетворение обоюдно. Отношение между ними признается не первично социальным, а лишь вторично, подобно тому как продавцы и покупатели на рынке объединяются общей заинтересованностью в обмене. Для Маркса же человек — первично социальное существо. Он нуждается в других людях не потому, что они — средства для удовлетворения его желаний, а просто потому, что человек есть человек, и он только тогда обладает человеческой завершенностью, когда связан с другими людьми и с природой.

В Марковском понимании самостоятельный свободный человек — это в то же время человек активный, продуктивный, богатый отношениями.

1Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 125.
11См. там же. С. 114—115.

В «Фаусте» Гете наиболее ярко воплотил представление об ищущем человеке. Ни знание, ни власть, ни секс не могут дать полностью удовлетворительного ответа на вопрос, который встает перед человеком благодаря самому факту его существования. Дать правильный ответ на вопрос о человеческом существовании может только свободный и продуктивный человек, связанный с другими людьми неразрывными узами. Представление Маркса о человеке отличается динамизмом. Человеческая «страсть,— говорил Маркс,— это энергично стремящаяся к своему предмету сущностная сила человека» *. А сущностные силы человека развиваются только в процессе его отношения к миру¹II.

Подобно тому как наши чувства развиваются и становятся человеческими чувствами в процессе продуктивного отношения к природе, наше отношение к человеку, говорит Маркс, становится человеческим отношением в акте любви.

Полностью развитой и, стало быть, здоровый человек — это человек продуктивный, человек, подлинно заинтересованный в мире, откликающийся на его запрос; это богатый человек. В противовес полностью развитому человеку Маркс рисует портрет человека, испытывающего на себе воздействие системы капитализма. «...Производство слишком большого количества полезных вещей производит слишком много *бесполезного* населения»^{III}IV. В существующей системе человек много *имеет*, но мало что *собой представляет*. Полностью развитой человек — это здоровый человек, который *является* многим. Маркс рассматривает «коммунизм как *положительное* упразднение *частной собственности*»⁴ — этого *самоотчуждения человека* — и в силу этого как подлинное *присвоение человеческой* сущности человеком и для человека; а потому как полное, происходящее сознательным образом и с сохранением всего богатства предшествующего развития, возвращение человека к самому себе как человеку *общественному*, т. е. человеческому»^V.

б) Индивидуальный и социальный характер

Маркс утверждал, что существует взаимозависимость между экономическим базисом общества, с одной стороны, и политическими и правовыми институтами, философией, искусством, религией и прочим — с другой. Согласно теории Маркса, первый определяет последние, идеологическую надстройку. Однако Энгельс полностью соглашался с тем, что ни Маркс, ни он не показали, как экономический базис переходит в идеологическую надстройку. Я считаю, что этот пробел марксистской теории можно восполнить средствами психоанализа и что существует возможность показать механизмы, с помощью которых осуществляется связь между экономической базисной структурой и надстройкой. Одна из этих связей заключается в том, что я назвал социальным характером, другая — в природе социального бессознательного, которым мы займемся в следующей главе.

Чтобы понять, что такое «социальный характер», мы должны сначала рассмотреть одно из наиболее важных открытий Фрейда: *ди-*

IMаркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 164.

IIСм. там же. С. 120-121.

IIIТам же. С. 132.

IV Под «частной собственностью», как этот термин употребляется здесь и в других высказываниях Маркса, он никогда не имеет в виду личную собственность на вещи повседневного пользования (такие как дом, стол и прочее). Он говорит о собственности «имущих классов», то есть капиталистов, которые, обладая собственностью на средства производства, могут нанимать неимущих работать на себя, постольку последние вынуждены соглашаться на это. Следовательно, «частная собственность» в Марксовом смысле слова всегда подразумевает частную собственность внутри капиталистического классового общества и является *социально-исторической категорией*, этот термин не применяется к вещам повседневного обихода, к «личной собственности».

VMаркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 116.

намическую концепцию характера. До Фрейда бихевиористски ориентированные психологи считали черты характера синонимом особенностей поведения. С этой точки зрения характер определяется как «образец поведения, свойственный данному индивиду», тогда как другие авторы, например У. Мак-Дугалл, Р. Гордон и Кречмер, подчеркивали волевой и динамический элемент черт характера.

364

Фрейд развил не только это положение, но также и наиболее последовательную и глубокую теорию характера как системы стремлений, которые лежат в основе поведения, но не идентичны ему. Чтобы оценить разработанную Фрейдом динамическую концепцию характера, было бы полезно сопоставить особенности поведения и черты характера. Особенности поведения описываются как действия, доступные наблюдению со стороны. Так, например, поведенческую черту «быть храбрым» следовало бы определить как поведение, направленное к достижению некоторой цели, при котором даже риск утратить благополучие, свободу или жизнь не способен удержать человека. Бережливость как поведенческую характеристику можно было бы определить через поведение, направленное на сбережение денег и других материальных вещей. Однако, исследуя мотивацию, особенно бессознательную мотивацию данных особенностей поведения, мы обнаруживаем, что одна и та же *поведенческая* черта соответствует многочисленным и совершенно различным чертам *характера*. Мотивом смелого поведения может быть амбиция, под влиянием которой человек будет рисковать жизнью в определенной ситуации, чтобы утолить свою страсть вызывать восхищение; в основе такого поведения может лежать стремление к самоубийству, побуждающее человека искать опасности, потому что, сознательно или бессознательно, он не ценит своей жизни и хочет покончить с ней; его мотивом может оказаться полнейшее отсутствие воображения, в результате чего человек смело действует просто потому, что не осознает подстерегающей его опасности; наконец, оно может определяться искренней преданностью какой-либо идее или цели, во имя которой действует человек, — мотивация, традиционно считающаяся основной храбрости. Во всех этих случаях поверхностный взгляд фиксирует одно и то же поведение, несмотря на различную мотивацию. Я называю этот взгляд поверхностным, поскольку, если

362



обследовать такое поведение более детально, обнаружится, что различие в мотивации приводит к тонким, но важным различиям в поведении. Например, офицер во время сражения будет вести себя совершенно по-разному в различных ситуациях в зависимости от того, вызвана ли его храбрость в первую очередь преданностью идее или же амбицией. В первом случае он ни за что не начнет атаку, если риск несоразмерно велик по отношению к тактическим целям, которые предстоит достигнуть. С другой стороны, если им движет тщеславие, эта страсть может затмить опасность, угрожающую и ему, и его солдатам. Очевидно, что в последнем случае проявленная в его поведении храбрость — весьма сомнительное достоинство.

Различием в мотивации определяется и возможность предсказать способ поведения. В том случае, когда «храбрый» солдат руководствуется честолюбием, мы можем предсказать, что он будет храбро вести себя, если есть возможность получить награду за храбрость. В том же случае, если солдат проявляет смелость из-за приверженности своему делу, мы можем предсказать, что вопрос о том, получит ли признание его храбрость или нет, мало скажется на его поведении.

Фрейд согласился с тем, что всегда было известно великим писателям и драматургам: при изучении характера, как сказал Бальзак, имеешь дело с «побуждающими человека силами»; способ, каким человек действует, чувствует и думает, в значительной мере определяется особенностями его характера, а вовсе не является результатом рационально взвешенного отклика на реальную ситуацию. Фрейд признавал динамизм черт характера и то, что структура характера человека представляет собой особую форму, которая направляет энергию в определенное русло на протяжении всей жизни.

Фрейд пытался объяснить динамическую природу черт характера, сочетая учение о характерах с теорией либидо. С помощью ряда хитроумных и блестящих построений он объяснял различие в чертах характера как сублимацию разных форм сексуального побуждения или как реактивные образования на *них*. *Динамическую природу* черт характера он интерпретировал как проявление их *либидозного источника*.

Ориентация характера, как ее понимал Фрейд, является источником человеческих поступков и многих его идей. Характер — это эквивалент утраченной человеком инстинктивной детерминации животного. Человек действует и думает сообразно своему характеру, и именно поэтому «характер — это судьба», как утверждал Гераклит. Характер побуждает человека действовать и думать определенным образом и в то же время находить удовлетворение в том, что он поступает именно так.



Структура характера определяет поступки, как, впрочем, и мысли, и идея. Возьмем несколько примеров. Для человека с анально-накопительским характером наиболее привлекательный идеал — бережливость; действительно, он склонен рассматривать бережливость как одну из высших добродетелей. Он предпочтет образ жизни, при котором поощряется сбережение и запрещается расточительство. Он будет склонен истолковывать сложившееся положение в соответствии со своим доминирующим стремлением. Например, решение о том, купить ли книгу, пойти ли в кино, будет в основном приниматься исходя из того, «что экономнее», при

полном игнорировании того, оправдан ли такой выбор его экономическими обстоятельствами или нет. Тем же самым способом он будет интерпретировать понятия. Равенство означает для него, что каждый человек имеет точно такую же долю материальных благ, а не то, что люди равны постольку, поскольку ни один человек не должен превращать другого в средство для осуществления своих целей, как это могли бы истолковать носители других типов характера.

Человек с орально-воспринимающей ориентацией характера считает, что «источник всего хорошего» находится вовне, и верит, что единственный путь достичь желаемого, будь то нечто материальное или же привязанность, любовь, знание, удовольствие,— это получить его из внешнего источника. При такой ориентации проблема любви сводится почти исключительно к проблеме «быть любимым», а не любить самому. Такие люди бывают неразборчивы в выборе объектов любви, потому что для них быть любимым — настолько всеобъемлющее переживание, что они влюбляются в того, кто предлагает им любовь или нечто похожее на нее. Они чрезвычайно болезненно реагируют на уход возлюбленного или любой отказ с его стороны. Той же самой ориентации они придерживаются и в мышлении. Если они умны, они становятся хорошими слушателями, поскольку они ориентированы на восприятие идей, а не на их выработку. Предоставленные сами себе, они чувствуют себя как бы парализованными. Обычно первой мыслью этих людей бывает найти кого-нибудь, кто предоставил бы им нужную информацию, вместо того чтобы предпринять хоть малейшее собственное усилие. Если эти люди религиозны, то в соответствии со своими представлениями о Боге они всего ожидают от Бога и ничего от собственной деятельности. Но даже если они и нерелигиозны, их отношение к людям и общественным институтам совершенно то же самое: они всегда ищут «волшебного помощника». Они проявляют особый вид преданности, которая покоится на благодарности поддерживающей их руке и страхе потерять ее. Поскольку им нужно много рук, чтобы почувствовать себя в безопасности, они вынуждены быть лояльными по отношению к большинству людей. Им трудно сказать кому-либо «нет», и они легко попадают в ловушку противоречивых привязанностей и обещаний. Поскольку они не могут сказать «нет», они любят говорить «да» всем и вся, и вытекающий отсюда паралич критических способностей ставит их в сильнейшую зависимость от других людей. Они находятся на иждивении не только у тех, кто может предоставить им знания или помощь, но и вообще у людей, способных их поддержать. Они теряются, оставшись наедине, ибо чувствуют, что ничего не могут сделать без посторонней помощи. Их беспомощность особенно ярко проявляется в таких поступках, которые по самой своей сути надо совершать в одиночку: принимать решения и брать на себя ответственность. В личностных отношениях, например, они спрашивают совета у того самого человека, относительно которого им предстоит принять решение.



Эксплуатирующая ориентация, как и воспринимающая, имеет своей основной предпосылкой ощущение, что источник всего хорошего — вне нас, именно там и следует искать все, что хочешь получить, и невозможно ничего произвести самому. Разница между этими двумя ориентациями состоит, однако, в том, что эк-

сплуатирующий тип не дожидается, когда получит что-то от других людей в качества дара, а берет это силой или хитростью. Такая ориентация распространяется на все сферы деятельности. В любви и привязанности такие люди предпочитают захватывать и овладевать; они склонны влюбляться в человека, привязанного к кому-то другому. То же самое мы наблюдаем в мышлении и интеллектуальных занятиях. Такие люди предпочитают присваивать себе чужие идеи, а не выработать свои. Это может делаться прямо в форме плагиата, а может — более тонко, путем повторения иными словами высказанных другими людьми мыслей и убеждения всех в том, будто эти мысли новые и принадлежат им. Поразительно то, что зачастую таким способом действуют люди с развитым интеллектом, которые прекрасно могли бы иметь и собственные идеи, если бы полагались на свои способности. Отсутствие оригинальных мыслей или независимого их продуцирования у людей, во многих отношениях одаренных, объясняется скорее данной ориентацией характера, чем каким-то врожденным недостатком оригинальности. То же самое положение справедливо и в отношении к вещам. Им всегда кажутся лучше те вещи, которые они могут взять у других людей; чем те, которые они могут сделать сами. Эти люди используют и эксплуатируют всех и вся, из кого или из чего они могут хоть что-то выжать. Их девиз: «Ворованные фрукты — самые сладкие». Поскольку они хотят использовать и эксплуатировать людей, они «любят» тех, кто явно или тайно обещает стать объектом эксплуатации, но они сыты по горло теми людьми, которых они выжали, как лимон. Крайним случаем подобной ориентации является клептоман, который наслаждается только украденными вещами, хотя у него достаточно денег, чтобы купить их.

Чтобы подготовить почву для обсуждения социального характера, необходимо подробно описать разработанную Фрейдом динамическую концепцию характера. В любом обществе индивидуальные характеры людей конечно же различаются; не будет преувеличением сказать, что, если учитывать мельчайшие различия, не наберется и двух человек с идентичной структурой характера. Но если пренебречь незначительными расхождениями, можно выделить некоторые типы характеров, в общем репрезентативные для различных групп людей. Такими типами ориентации характеров являются воспринимающий, эксплуатирующий, накопительский, рыночный и продуктивный. Проблема структуры характера по своей значимости выходит далеко за рамки отдельного индивида, если только удастся доказать, что нации, социальные общности или классы в данном обществе обладают специфичной для себя структурой характера, хотя индивиды различаются по многим показателям и всегда будет находиться некоторое количество индивидов, чья структура характера совершенно не подпадает под более широкий образец, общий для группы в целом. Этот типичный для общества характер я назвал «социальным характером».

Подобно индивидуальному характеру, «социальный характер» можно определить как специфический способ, с помощью которого энергия направляется в определенное русло; отсюда следует, что если энергия большинства людей данного общества канализируется в одном и том же направлении, то они обладают одной и той же мотивацией и, больше того, они восприимчивы к одним и тем же

идеям и идеалам. На следующих страницах я постараюсь показать, что «социальный характер» — основной элемент функционирования общества и в то же время это приводной ремень между экономической структурой общества и преобладающими в нем идеями.

Что же такое социальный характер? С помощью этого понятия я обозначаю *ядро структуры характера, свойственное большинству представителей данной культуры*, в противовес *индивидуальному характеру, благодаря которому люди, принадлежащие одной и той же культуре, отличаются друг от друга*. Понятие социального характера не является статистическим, то есть это не просто сумма черт характера, которые можно найти у большинства представителей данной культуры. Его можно понять только в связи с *функцией* социального характера, к обсуждению которой мы приступаем.

Каждое общество обладает определенной структурой и действует определенным образом в соответствии с необходимостью, диктуемой рядом объективных условий. Эти условия включают в себя как способ производства, в свою очередь зависящий от сырья, промышленного оборудования, климата, народонаселения, так и политические и географические факторы, культурные традиции и внешние влияния, которым подвергается общество. Не существует общества вообще, есть лишь специфические социальные структуры, действующие с помощью ряда определенных способов. Хотя эти социальные структуры, конечно, изменяются в ходе исторического развития, они относительно стабильны в каждый данный исторический период; каждое общество может существовать, действуя только в рамках своей специфической структуры.

Члены общества, различных классов и социальных групп вынуждены вести себя так, чтобы иметь возможность функционировать в соответствии с требованиями социальной системы. В том-то и состоит функция социального характера: оформить энергию членов общества таким образом, чтобы при выборе способа поведения им не приходилось осознанно принимать решение, стоит ли следовать социальному образцу или нет, но чтобы людям *хотелось действовать так, как они должны действовать*, и в то же время чтобы они находили удовлетворение, действуя в соответствии с требованиями данной культуры. Другими словами, функция социального характера заключается в том, чтобы *формировать и направлять человеческую энергию внутри данного общества во имя продолжения функционирования этого общества*.

368

Современному индустриальному обществу, например, не удалось бы достичь своих целей, если бы оно не подключило к работе огромную энергию свободных людей. Человек вынужден был превратиться в личность, которая жаждет направить основную часть своей энергии на труд и обладает такими качествами, как дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность в неведомой для большинства других культур степени. Если бы каждый индивид должен был каждый день сознательно настраивать себя на то, что он хочет трудиться, приходить вовремя и так далее, это бы никуда не годилось, ибо любое такое осознанное взвешивание привело бы к гораздо большему количеству исключений, чем может позволить себе спокойно функционирующее общество. Не подошли бы в качестве мотива ни угрозы, ни принуждение, поскольку

высокодифференцированный труд в современном индустриальном обществе в конечном счете может быть только деятельностью свободных людей, а не принудительным трудом. Социальная *необходимость* в труде, в пунктуальности и аккуратности должна была превратиться во внутреннее побуждение. Выходит, что общество вынуждено было создать социальный характер, которому эти стремления были бы внутренне присущи.

Если потребность в пунктуальности и аккуратности — это черты, необходимые для функционирования любой индустриальной системы, то существуют потребности, отличающие, скажем, капитализм XIX в. от современного капитализма. Капитализм XIX в. все еще занимался в основном накоплением капитала, а стало быть, нуждался в бережливости; он вынужден был укреплять дисциплину и стабильность благодаря авторитарности в семье, в религии, в промышленности, в государстве и в церкви. Социальным характером для среднего класса в XIX в. был как раз такой характер, который во многих отношениях можно назвать «накопительской ориентацией». Воздержание вместо потребления, бережливость, уважение к авторитету были для рядового представителя средних классов не только добродетелями, но и велением долга; структура характера заставляла его с любовью делать то, что он должен был делать ради целей экономической системы. Современный социальный характер совершенно иной; нынешняя экономика покоится не на ограничении потребления, а на его полнейшем развертывании. Наша экономика столкнулась бы с серьезными трудностями, если бы рабочие и представители средних классов большую часть своих доходов направляли на сбережение, а не на потребление. Потребительство не только превратилось в вожаемую цель жизни для большинства людей, но стало считаться добродетелью. Современный потребитель, покупающий в рассрочку, оказался бы своему деду безответственным и аморальным расточителем; дед же оказался бы своему внуку ужасным скрягой. Социальный характер XIX в. можно обнаружить сегодня только в сравнительно отсталых социальных слоях Европы и Северной Америки: этот социальный характер можно определить через его принципиальную направленность — *иметь*; социальный характер XX в. — это такой характер, целью которого является *использовать*.

Подобное различие наблюдается и в отношении к авторитету. В нашем веке материальные потребности всех людей в достаточной мере удовлетворяются, по крайней мере в развитых капиталистических странах Запада, поэтому потребность в авторитарном контроле незначительна. В то же время контроль перешел в руки бюрократической элиты, которая управляет, не столько опираясь на принуждение к повиновению, сколько добиваясь согласия, которым, однако, в значительной степени она манипулирует благодаря современным средствам психологического воздействия и так называемой «науке о человеческих отношениях».



До тех пор пока объективные условия в обществе и культуре остаются неизменными, социальный характер выполняет по преимуществу стабилизирующую функцию. Если внешние условия изменяются таким образом, что перестают соответствовать традиционному социальному характеру, возникает разрыв,

благодаря которому характер из элемента стабилизации превращается в элемент дезинтеграции, в динамит вместо цементирующего раствора, которым он должен быть в обществе.

Когда мы говорим, что социально-экономическая структура общества формирует характер, мы затрагиваем только одну сторону взаимосвязи между социальной организацией и человеком. Следует упомянуть и другую ее сторону — человеческую природу, в свою очередь влияющую на социальные условия, в которых живет человек. Понять социальный процесс можно только в том случае, если исходить из знания специфики человеческой реальности, психических и физиологических свойств человека и если рассматривать взаимодействие между природой человека и природой внешних условий, при которых он живет и которыми он должен овладеть, чтобы выжить.

И хотя верно, что человек может приспособиться почти к любым условиям, он не является чистым листом бумаги, на котором культура пишет свои письма. У него есть присущие его природе потребности, такие как стремление к счастью, к любви, к свободе, стремление принадлежать к какой-то общности. Они тоже составляют динамические факторы в историческом процессе. Если социальный порядок игнорирует или нарушает основные человеческие потребности сверх определенного предела, члены такого общества будут стараться изменить общественный уклад, чтобы привести его в соответствие со своими человеческими потребностями. Если изменить его не удастся, то в результате такое общество, скорее всего, потерпит крах из-за саморазрушения и отсутствия жизненных сил. Социальные изменения, способствующие удовлетворению человеческих потребностей, легче произвести, когда имеются некоторые материальные условия, облегчающие осуществление данного процесса. Этот вывод следует из того, что отношение между социальными и экономическими изменениями не ограничивается интересами новых классов в изменившихся социальных и политических условиях. Социальные изменения определяются и фундаментальными человеческими потребностями, которые заставляют нас использовать обстоятельства, благоприятные для их реализации. Средний класс, победивший во французской революции, в целях развития хозяйственной деятельности нуждался в свободе от пут старого уклада. Но его представителями двигало также естественное желание свободы, присущее им как человеческим существам. В то время как большинство принимавших участие в революции слоев населения после ее победы было удовлетворено, лучшие умы буржуазии осознали ограниченность буржуазной свободы и в своих поисках более удовлетворительного ответа на человеческие потребности пришли к пониманию свободы как необходимого условия для подлинного развертывания возможностей целостного человека.



Если концепция происхождения и функции социального характера верна, мы сталкиваемся с проблемой, способной поставить нас в тупик. Не противоречит ли положение о том, что структура характера определяется ролью, которую индивид должен играть в обществе, тому, что характер личности формируется в детстве? Могут ли оба взгляда претендовать на истину, если учесть, что ребенок в ранние годы жизни сравнительно мало вступает в кон-

такт с обществом как таковым? Этот вопрос не так труден, как может показаться на первый взгляд. Мы должны провести грань между факторами, ответственными, с одной стороны, за содержание социального характера, с другой — за способы, с помощью которых создается социальный характер. Можно считать, что структура общества и функция индивида в социальной структуре определяют содержание социального характера. С другой стороны, семью можно считать *психическим представителем общества*, институтом, выполняющим функцию передачи требований общества подрастающему ребенку. Эту функцию семья выполняет двумя путями: 1) через влияние, которое оказывает характер родителей на формирование характера подрастающего ребенка; поскольку *характер* большинства родителей является выражением *социального характера*, то они передают ребенку основные черты желательной для общества структуры характера; 2) через *способы воспитания* детей, обычные для данной культуры. Одной и той же цели можно добиться с помощью различных методов и приемов воспитания ребенка; с другой стороны, может оказаться, что методы выглядят одинаковыми, но тем не менее они различаются в действительности из-за структуры характера тех, кто практикует эти методы. Сосредоточившись на методах воспитания ребенка, мы никогда не сможем объяснить социального характера. Методы воспитания значимы только в качестве механизмов *передачи*, и их можно правильно истолковать лишь в том случае, если мы сначала поймем, какой тип личности желателен и необходим в данном обществе.

До сих пор мы рассматривали социальный характер как структуру, с помощью которой человеческая энергия формируется специфическим образом; общество использует это в своих целях. Теперь нам предстоит показать, что социальный характер — это и базис, из которого определенные идеи и идеалы черпают свою силу и привлекательность. Упомянутое выше соотношение между характером и идеями легко проследить в структуре индивидуального характера. Для человека с накопительской (анальной, по Фрейду) ориентацией характера привлекателен идеал бережливости, а отталкивающим будет казаться то, что он назвал бы «безрассудным транжирством». С другой стороны, человек с продуктивным характером сочтет философию, ориентирующуюся на *сбережение*, «грязной», зато примет идеи, в которых делается акцент на созидательные усилия и использование материальных благ, если они обогащают жизнь. Что касается социального характера, то отношение между характером и идеями то же самое. Это отношение ярко иллюстрируют следующие примеры. В конце эпохи феодализма частная собственность превратилась в узловой фактор экономической и социальной системы. Конечно, частная собственность существовала и раньше. Но в условиях феодализма частная собственность распространялась преимущественно на землю и была связана с социальным положением, которое занимал собственник земли в иерархической системе. Землю нельзя было продать, поскольку она была неотъемлемой частью социальной роли ее владельца. Современный капитализм разрушил феодальную систему. Частная собственность распространяется не только на землю, но и на средства производства. Вся собственность отчуждаема; ее

можно купить и продать на рынке, а ее стоимость выражается в абстрактной форме — в деньгах. Земля, машины, золото, бриллианты — все в равной мере имеет стоимость, выраженную в абстрактной денежной форме. Любой человек, вне зависимости от его положения в социальной системе, может приобрести частную собственность. Она может быть результатом трудолюбия, творчества, удачи, жестокости или наследования — способ ее приобретения не отражается на владении частной собственностью. Безопасность человека, власть, прочность его положения больше не зависят от его сравнительно устойчивого социального статуса, как это было в феодальном обществе, а только от того, владеет ли он частной собственностью. Если человек современной эпохи утрачивает частную собственность, в социальном смысле он — никто; феодальный же лорд не мог ее утратить до тех пор, пока феодальная система сохранялась в целости. В результате различаются и почитаемые в этих обществах идеалы. Основной заботой для феодального лорда или даже для цехового ремесленника была стабильность традиционного уклада, гармоничные отношения с вышестоящими, представление о Боге как о высшем гаранте стабильности феодальной системы. И если какая-либо из этих идей подвергалась нападкам, член феодального общества готов был рисковать жизнью ради защиты того, что он считал своим глубочайшим убеждением.



У современного человека совершенно иные идеалы. Его судьба, безопасность и власть покоятся на частной собственности; поэтому для буржуазного общества частная собственность священна и идеал неприкосновенности частной собственности — краеугольный камень всего его идеологического сооружения. Хотя большинство людей капиталистического общества владеют не частной собственностью в употребляемом здесь смысле (собственность на средства производства), а только «личной» собственностью, такой как машина, телевизор и тому подобное, то есть потребительскими товарами, тем не менее великая буржуазная революция, направленная против феодальных порядков, сформулировала принцип неприкосновенности частной собственности, так что даже те, кто не принадлежит к экономической элите, разделяют по этому поводу те же самые чувства, что и принадлежащие к ней. И так же как член феодального общества считал выпалы против феодальной системы безнравственными и бесчеловечными, так и рядовой член капиталистического общества считает выпад против частной собственности признаком варварства и бесчеловечности. Зачастую он не скажет этого прямо, но выразит свое неодобрение против посягнувших на частную собственность в таких словах, как безбожие, несправедливость и т. д.; в самом деле эти нарушители представляются ему, часто неосознанно, бесчеловечными потому, что посягнули на святость частной собственности. И дело не в том, что они наносят ему финансовый вред или реально ставят под угрозу его экономические интересы: дело в том, что они угрожают жизненно важному идеалу. Думается, что ненависть и отвращение, которые питают многие люди в капиталистических странах по отношению к странам коммунистическим, в значительной мере основаны на том, что они негативно относятся к прямым нарушителям частной собственности.

Существует так много свидетельств того, что идеи коренятся в социально-экономической структуре общества, что трудно отобрать из них наиболее яркие. Так, свобода превратилась в идею перво-степенной важности для среднего класса в ходе его борьбы против ограничений, наложенных на него феодалами. «Личная инициатива» стала идеалом капитализма и свободной конкуренции в XIX в. Совместный труд и «человеческие отношения» стали идеалами капитализма XX в.

«Порядочность» стала наиболее популярной нормой в капиталистическом обществе, поскольку честность — основной закон свободного рынка, на котором товары и труд обмениваются без насилия и мошенничества. В то же время идея порядочности стала отождествляться с более древней нормой «возлюби ближнего своего» через упрощенный вариант этой нормы, представленной в «золотом правиле» нравственности: «Поступай с другими людьми так, как ты хотел бы, чтобы они поступили с тобой».

Хочу еще раз подчеркнуть, что теория, согласно которой идеи определяются формами экономической и социальной жизни, вовсе не утверждает, будто они не обладают собственной реальностью или являются всего лишь «отражением» экономических нужд. Идеал свободы, например, коренится глубоко в природе человека, и именно поэтому он был идеалом и для иудеев в Египте, и для рабов Рима, и для немецких крестьян в XVI в., и для немецких рабочих, боровшихся против диктаторов Восточной Германии. С другой стороны, идея авторитета и порядка также глубоко внедрилась в человеческое существование. Любая данная социальная система может обращаться к идеям, превосходящим ее собственную необходимость, как раз потому, что они обладают мощным воздействием на человеческое сердце. И понять, почему определенная идея завоевывает влияние и популярность, можно лишь исторически, то есть через социальный характер, сформированный в данной культуре.

Необходимо сделать еще одну оговорку. Не только экономический базис создает определенный социальный характер, который, в свою очередь, порождает некоторые идеи. Однажды созданные идеи тоже влияют на социальный характер и опосредованно — на социально-экономическую структуру общества. Я подчеркиваю здесь то, что *социальный характер — это промежуточное звено между социально-экономической структурой и господствующими в обществе идеями и идеалами*. Причем это посредник в обоих направлениях: от экономического базиса к идеям и от идей к экономическому базису.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ БАЗИС*

^СОЦИАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

"ИДЕИ И ИДЕАЛЫ ^"



I Социальное бессознательное

Социальный характер, вынуждающий людей действовать и думать так, как они должны действовать и думать в интересах правильно функционирующего общества, — это лишь одна линия связи социальной структуры с идеями. Другой вид связи заключается в том, что каждое общество определяет, какие мысли

и чувства следует допустить до уровня осознания, а какие — оставить бессознательными. То есть существует как социальный характер, так и *«социальнобессознательное»*. Говоря о «социальнобессознательном», я имею в виду вытесненные сферы, свойственные большинству членов общества. Содержанием этих обычно вытесненных элементов является то, что данное общество не может позволить своим членам довести до осознания, если оно собирается и дальше успешно функционировать на основе собственных противоречий.

Термин «индивидуальное бессознательное», с которым имел дело Фрейд, относится к такому содержанию, которое индивид вытесняет, сообразуясь с индивидуальными обстоятельствами своей личной жизни. До некоторой степени Фрейд касается и «социального бессознательного», когда говорит о вытеснении инцестуальных стремлений, характерном для всей цивилизации; но в клинической практике он имеет дело в основном с индивидуальным бессознательным, поэтому и большинство аналитиков недостаточно внимания уделяют «социальному бессознательному».

Прежде чем приступить к обсуждению «социального бессознательного», необходимо кратко воспроизвести развитую Фрейдом концепцию бессознательного и соответствующую ей концепцию в системе Маркса.

Воистину нет более фундаментального открытия у Фрейда, чем бессознательное. Психоанализ можно определить как систему, основанную на признании того, что мы препятствуем осознанию наиболее значимых переживаний; что конфликт между бессознательной реальностью внутри нас и отрицанием этой реальности в нашем сознании часто приводит к неврозам и что невротические симптомы можно снять, а черты характера исправить, доведя бессознательное до осознания. Хотя Фрейд считал, что разоблачение бессознательного является наиболее важным средством лечения неврозов, его проницательность вышла далеко за рамки медицинских интересов. Он видел, насколько не соответствует действительности большая часть того, что мы думаем о себе, с каким постоянством мы заблуждаемся относительно самих себя и других; страстный интерес побуждал его прикоснуться к реальности, лежащей за пределами осознанных мыслей. Фрейд признал, что *большая часть того, что реально внутри нас не осознается, а большая часть того, что осознается, нереально*. Эта приверженность к поиску внутренней реальности открыла новое измерение истины. Человек, которому неизвестен феномен бессознательного, убежден, что говорит правду, если говорит то, что знает. Фрейд показал, что все мы более или менее заблуждаемся в вопросе об истине. Даже если мы искренни в том, что мы осознаем, не исключено, что мы продолжаем лгать в том смысле, что наше сознание «ошибочно»; в нем не представлены лежащие под ним, внутри нас, реальные переживания.



Фрейд начал с рассмотрения проблемы на индивидуальном уровне. Вот несколько первых попавшихся примеров: допустим, человек испытывает тайное удовольствие, рассматривая порнографические картинки. Он не допускает мысли о том, что ему это интересно; сознательно он убежден, что считает такие картинки вредными и что его обязанность — позаботиться о том, чтобы они нигде не фигурировали. Тем самым он постоянно име-

ет дело с порнографией, рассматривает такие картинки, что якобы составляет часть кампании против них, и тем удовлетворяет свое желание. Но его совесть совершенно чиста. Его действительные желания бессознательны, а то, что осознается, — это рационализация, полностью скрывающая то, чего он не хочет знать. Так он умудряется удовлетворить свое желание, не вступая в конфликт с моралью. Другим примером мог бы стать отец, обладающий садистскими наклонностями, имеющий обыкновение наказывать своих детей и дурно обращаться с ними. Но он убежден, что бьет их потому, что это единственный способ научить их добру и предостеречь от свершения зла. Он не осознает, что испытывает садистское удовольствие, он осознает только рационализацию, свою идею об обязанности и правильном методе воспитания детей.

Страстное нежелание признать существование вытесненного содержания Фрейд назвал «сопротивлением». Его сила примерно пропорциональна силе вытеснения.

Хотя любой вид переживаний, разумеется, может подвергнуться вытеснению, из теоретических представлений Фрейда следует, что наиболее сильному вытеснению подвергаются сексуальные стремления, несовместимые с нормами цивилизованного человека, и в первую очередь инцестуальные стремления. Но, по Фрейду, враждебные и агрессивные побуждения также вытесняются настолько, насколько они противоречат существующим нравам и Сверх-Я. Каким бы ни было специфическое содержание вытесненных стремлений, с точки зрения Фрейда, они всегда представляют «теневую» сторону человека, антисоциальное, примитивное его содержание, не подвергшееся сублимации и противоречащее тому, что считается достойным цивилизованного человека. Надо не раз подчеркнуть, что, по Фрейдовой концепции бессознательного, вытеснение означает, что не сам импульс, а осознание импульса не допускается; в случае с садистским импульсом, например, это означает, что я не осознаю своего желания причинять боль другим людям. Однако это вовсе не означает ни того, будто я действительно не причиняю боли другим людям из чувства долга, ни того, будто, причиняя боль другим людям, я не осознаю, что они страдают от моих действий. Вполне возможно, что импульс не дает о себе знать просто потому, что я не сумел помешать его осознанию или найти ему подходящую рационализацию. В этом случае импульс будет продолжать существовать, но вытеснение его из сознания приведет к изъятию того, что касается его воздействия. Как бы то ни было, вытеснение означает искажение сознания человека, но не устранение запрещенных импульсов. А это значит, что бессознательные силы загоняются внутрь и скрытно определяют человеческие поступки.



Чем же, по мнению Фрейда, вызывается вытеснение? Мы уже говорили о том, что несовместимость этих импульсов с социальными и семейными нравами мешает им стать осознанными. Это положение относится к содержательной стороне вытеснения; но каков *психологический механизм*, с помощью которого осуществляется акт вытеснения? Согласно Фрейду, таким механизмом является *страх*. Наиболее ярким примером, который Фрейд использует в своей теории, служит вытеснение у мальчика инцестуальных *стремлений* к матери. Фрейд полагает, что маленький

мальчик начинает бояться своего соперника — отца, особенно того, что отец кастрирует его. Страх заставляет его вытеснять свои желания из сознания и помогает ему переориентировать свои желания в других направлениях, хотя полученные в первом сражении шрамы никогда полностью не исчезнут. И хотя «боязнь кастрации» — это простейший вид страха, приводящий к вытеснению, согласно Фрейду, есть и другие страхи, такие как страх оказаться нелюбимым, быть убитым или покинутым, которые принуждают человека вытеснять свои глубочайшие желания с не меньшей силой, чем первичный страх кастрации.

Занимаясь психоанализом, Фрейд упорно искал индивидуальные причины вытеснения, тем не менее было бы ошибкой полагать, будто его концепция вытеснения относится только к индивиду. Напротив, у Фрейдовой концепции вытеснения есть также и социальное измерение. Чем более высокой степени цивилизации достигает общество, тем более несовместимыми оказываются инстинктивные желания с существующими социальными нормами и тем выше должна быть степень вытеснения. Рост цивилизованности, по Фрейду, означает усиление вытеснения. Но Фрейд никогда не выходил за пределы чисто количественного и механистического истолкования общества и не рассматривал ни особенностей структуры общества, ни их влияния на вытеснение.

Если силы, вызывающие вытеснение, столь могущественны, то каким образом Фрейд надеялся сделать бессознательное сознательным, снять подавляющее воздействие с вытесненного? Хорошо известно, что именно этой цели и служит изобретенная им психоаналитическая процедура. Анализируя сновидения, занимаясь истолкованием «свободных ассоциаций», не прошедших внутреннюю цензуру, а также спонтанных мыслей пациента, Фрейд пытался прийти вместе с пациентом к пониманию того, чего пациент раньше не знал: его бессознательного.

Каковы были теоретические предпосылки использования анализа сновидений и свободных ассоциаций для открытия бессознательного?



Вне всяких сомнений, в первые годы своих психоаналитических изысканий Фрейд разделял традиционную рационалистическую убежденность в том, что знание интеллектуально и теоретично. Он думал, что пациенту достаточно объяснить, почему имели место некоторые обстоятельства, и сообщить ему, что именно обнаружил психоаналитик в его бессознательном, чтобы это интеллектуальное знание, именуемое «интерпретацией», вызвало в нем изменения. Но вскоре Фрейду и другим психоаналитикам пришлось признать правоту положения Спинозы, согласно которому *интеллектуальное* знание благоприятствует изменениям лишь настолько, насколько оно *эмоционально*. Стало очевидным, что интеллектуальное знание как таковое никаких изменений не производит, за исключением разве того, что благодаря интеллектуальному знанию о своих бессознательных стремлениях человек может лучше их контролировать, что является, однако, целью традиционной этики, а не психоанализа. До тех пор пока пациент остается в позиции обособленного самонаблюдателя, он не имеет дела со своим бессознательным, в лучшем случае он лишь думает о нем, но не ощущает

более широкой и глубокой реальности внутри себя. Обнаружение чьего-то бессознательного — это, конечно, не только интеллектуальный акт, но и эмоциональное переживание, которое вряд ли можно выразить словами. Это не означает, будто мышление и умозрение не могут предшествовать акту открытия; но акт открытия — это акт не мышления, а *осознания*, или, лучше — просто *видения*. Осознать бывшие бессознательными переживания, мысли или чувства не значит *думать* о них, а значит *усмотреть* их, точно так же как осознать, что ты дышишь, не значит думать об этом. Осознание бессознательного — это переживание, характеризующееся спонтанностью и внезапностью. Ваши глаза неожиданно открываются, и вы сами, и весь мир предстают перед вами в ином свете, с другой точки зрения. Пока длится переживание, оно обычно сопровождается заметной обеспокоенностью, после чего появляется новое ощущение силы. Процесс выявления бессознательного можно описать как ряд все расширяющихся, глубоко прочувствованных переживаний, превосходящих теоретическое, интеллектуальное знание.

Рассматривая вопрос о возможности превращения бессознательного в сознательное, особенно важно понять, какие факторы мешают этому процессу. Существует множество факторов, затрудняющих проникновение в бессознательное. Это косность мысли, отсутствие должной ориентации, безнадежность, отсутствие какой-либо возможности изменить реальные условия и прочее. Однако нет, пожалуй, ни одного фактора, несущего большую ответственность за трудности в превращении бессознательного в осознанное, чем механизм, который Фрейд назвал «сопротивлением».

Что же такое *сопротивление*? Как и многие другие открытия, оно настолько просто, что каждый может сказать, будто его может сделать любой человек; тем не менее, чтобы признать его, потребовался великий первооткрыватель. Возьмем пример: вашему другу предстоит поездка, которой он просто боится. Вы знаете, что он боится, его жена знает об этом, все об этом знают, кроме него самого. В первый день он заявляет, что плохо себя чувствует, на следующий день — что нет необходимости в такой поездке, еще через день — что есть лучшие, чем поездка, способы достигнуть того же самого результата, еще через день — что ваши настойчивые напоминания о поездке похожи на попытку оказать на него давление, а поскольку он не хочет, чтобы на него давили, он никуда не поедет, и так далее, пока он не скажет, что уже слишком поздно отправляться в путь, а поэтому нет смысла думать об этом и дальше. Если вы, однако, в самой тактичной форме упомянете, что он, возможно, не хочет ехать, потому что боится, вы столкнетесь не просто с отрицанием, а, скорее всего, с неистовым шквалом протестов и обвинений, который в конечном счете побудит вас извиниться или — если вы не хотите потерять его дружбу — даже заявить, что вы никогда не собирались говорить, будто он боится, и закончить свою речь внушительной фразой о его храбрости.



Что же произошло? Реальным мотивом нежелания ехать является страх. (В данном случае не важно, чего он боится; достаточно того, что его страх можно объективно оправдать или просто представить себе его причину.) Страх этот бессознателен. Однако ваш друг должен подобрать «разумное» объяснение своему

нежеланию ехать — «рационализацию». Он может ежедневно изобретать новые виды рационализации... или, наоборот, настаивать на одном. Фактически не имеет значения, обоснованна ли рационализация как таковая; важно то, что она не является ни действительным, ни достаточным основанием для его отказа ехать. Самое поразительное, однако, в том, с каким неистовством он реагирует на ваше упоминание подлинного мотива его поведения, насколько сильно его сопротивление. Не следовало ли нам скорее ожидать, что он будет доволен этим замечанием и благодарен нам за него, поскольку оно дает ему возможность овладеть подлинным мотивом своего нежелания? Но как бы мы ни представляли себе, что он должен бы испытывать, факт тот, что он этого не чувствует. Он просто не может вынести мысли о том, что он боится. Но почему? Есть несколько возможных объяснений. Вероятно, его нарциссический образ самого себя исключает страх, и если этот образ разрушить, его нарциссическое самолюбование, а вслед за ним чувства самооценности и безопасности оказались бы под угрозой. Или, может быть, его Сверх-Я, усвоенные им моральные правила о том, что хорошо и что плохо, сложились так, что в них резко осуждается страх и трусость, поэтому признать наличие страха означало бы для него признать, что он нарушил этот свод правил. Или, возможно, он испытывает потребность сохранить для друзей представление о себе как человеке, которому неведом страх, потому что он настолько не уверен в их дружбе, что опасается, как бы они не перестали его любить, если узнают, что он боится. Любой из этих доводов может сработать, но *почему* это так? В первом случае ответ заключается в том, что его чувство самоожесточенности связано с этими образами. Если они «неистинны», кто же он тогда? Что *есть* истина? Каково его место в мире? Раз уж встают подобные вопросы, человек чувствует серьезную угрозу: он утратил привычную систему ориентации и вместе с ней — уверенность. Пробудившееся беспокойство Фрейд рассматривал не просто как боязнь чего-то особенного, вроде угрозы гениталиям или жизни и прочее; оно вызвано угрозой самоожесточенности. Сопротивление — это попытка защититься от испуга, который можно сравнить с испугом при небольшом землетрясении: ничего надежного, все колеблется; я не знаю ни кто я, ни где я. В самом деле это переживание сродни некоторому умопомрачению.



В психоаналитической терминологии, ставшей теперь очень популярной, термином «бессознательное» пользуются, чтобы обозначить место внутри человека, нечто вроде подвала в доме. Эта мысль подкрепляется известным Фрейдовым делением личности на три части: Ид(Оно), Эго(Я) и Супер-эго(Сверх-Я). Ид(Оно) представляет собой совокупность инстинктивных желаний, и в то же время, поскольку большая их часть не допускается до уровня осознания, его можно отождествить с «бессознательным», Эго(Я), представляющее оформленную часть личности, насколько она охватывает действительность и осуществляет реалистическую оценку ее, по крайней мере в том, что относится к выживанию, можно считать выражением «сознания». Супер-эго(Сверх-Я), усвоенные отцовские (или общественные) требования и запреты, может быть и осознанным, и бессознательным, поэтому его нельзя отождествлять ни с бессознательным, ни с сознательным соответствен-

но. Топографическое использование понятия «бессознательное» стимулировалось в дальнейшем основной тенденцией нашего времени мыслить категориями *обладания*, о чем речь еще впереди. Люди говорят, что у них бессонница, вместо того чтобы сказать, что они плохо спят, или что у них депрессия, вместо того чтобы сказать, что они подавлены; отсюда они говорят, что *имеют* машину, дом, ребенка так же, как у них есть проблема, чувство, психоаналитик — и бессознательное.

Вот почему столь многие сегодня предпочитают говорить о «подсознательном»; им кажется более ясным представить себе место, нежели функцию; но если я могу сказать, что действую бессознательно в чем-то, то нельзя сказать: «Я действую подсознательно»¹. Другая трудность Фрейдовой концепции бессознательного состоит в том, что в ней прослеживается тенденция отождествлять некоторое содержание, инстинктивные стремления Ид с определенным состоянием осознанности или неосознанности, с бессознательным, хотя Фрейд позаботился о том, чтобы развести понятия бессознательного и Ид. Не следует упускать из виду то обстоятельство, что мы имеем дело с двумя совершенно разными понятиями; одно связано с некоторым набором инстинктивных импульсов, другое — с определенным состоянием восприятия — неосознаваемостью или осознаваемостью. Так уж случилось, что обычный человек в нашем обществе не осознает желание некоторых инстинктивных потребностей. Зато каннибал осознает желание вобрать в себя другое человеческое существо; человек с расстроенной психикой осознает то или иное архаическое желание, как, впрочем, и большинство из нас, в сновидениях. Что такое бессознательное, станет более ясным, если мы последовательно проведем разграничение между представлениями об архаическом содержании психики и о состоянии неосознаваемости, бессознательности.

Термин «бессознательное» — это, в сущности, мистификация (хотя его можно использовать из соображений удобства, что я, грешный, и делаю на этих страницах). Нет такой вещи, как бессознательное; есть только переживания, осознаваемые нами или не осознаваемые, то есть бессознательное. Если я ненавижу человека, потому что боюсь его, и если я осознаю свою ненависть, но не страх, можно сказать, что моя ненависть осознана, а страх бессознателен; но это не значит, будто мой страх покоится в загадочном месте под названием «бессознательное».

Но мы вытесняем не только сексуальные импульсы или эмоции вроде ненависти и страха; мы не допускаем до осознания и то, что могло бы вступить в противоречие с идеями и интересами, которые мы не хотели бы ставить под угрозу. Хорошие примеры такого рода вытеснения предлагает нам сфера международных отношений. Мы находим здесь много случаев вытеснения из памяти общеизвестного. Например, весной 1961 г., обсуждая Берлинский вопрос с очень умным и знающим корреспондентом, я упомянул о том, что мы дали Хрущеву основание считать, будто склоняемся к компромиссу в Берлинском вопросе в тех аспектах, которые обсуждались в 1959 г. на конференции министров иностранных дел в Женеве: о символическом сокращении вооруженных сил и прекращении антикомму-

I То, как Юнг применял термин «бессознательное», не способствовало тому, чтобы избавиться от топографического подхода к этому понятию. Если для Фрейда бессознательное — это подвал, полный пороков, для Юнга бессознательное — это скорее пещера, наполненная первобытными и забытыми сокровищами человеческой мудрости (хотя и не только) и скрытая под процессом интеллектуализации.

нистической пропаганды из Западного Берлина. Корреспондент стал настаивать на том, что подобной конференции никогда не было, как не было и обсуждения подобных условий. Он совершенно вытеснил из сознания то, что знал менее двух лет назад. Вытеснение не всегда бывает столь радикальным, как в данном случае. Чаше вытеснение хорошо известного факта представляется вытеснением «потенциально известного». Примером такого механизма служит то, что миллионы немцев, включая многих ведущих политиков и генералов, заявляли, будто они не знали о наиболее страшных зверствах нацистов. Рядовые американцы склонны были подозревать (я говорю «были», поскольку во время написания этой книги немцы уже наши ближайшие союзники, поэтому все представляется в ином свете, чем это было в то время, когда немцы еще были нашими врагами), что они, должно быть, лгут, потому что вряд ли они могли не видеть того, что творилось на их глазах. Те, кто так говорит, забывают, однако, человеческую способность не замечать того, что не хочется замечать, стало быть, они могут искренне отрицать нечто такое, что они знали бы, если бы только захотели узнать. (Г. С. Салливэн ввел очень удачное обозначение этого явления: «избирательная невнимательность».) Другая форма вытеснения заключается в том, что одни аспекты события запоминаются, а другие забываются. Когда сегодня говорят о политике «умиротворения» в 30-е годы, то вспоминают о том, что Англия и Франция, опасаясь перевооружившейся Германии, старались удовлетворить требования Гитлера в надежде, что эти уступки побудят его не требовать больше. При этом забывается, однако, что консервативное правительство Англии, будь то правительство Болдуина или Чемберлена, симпатизировало нацистской Германии, как, впрочем, и Италии времен Муссолини. Если бы не эти симпатии, разве нельзя было остановить милитаризацию Германии задолго до того, как возникла необходимость в умиротворении; официальное унижение перед нацизмом явилось результатом политического раскола, а не его причиной.

Подведем итог: центральным звеном мысли Фрейда было то, что человеческая *субъективность* в действительности определяется *объективными* факторами — по крайней мере, объективными по отношению к сознанию человека, — которые скрытно детерминируют его мысли и чувства, а косвенно — и поступки. Но Фрейд не остановился на фаталистической ноте... Он утверждал, что человек может осознать действующие за его спиной силы и что, осознавая их, он расширяет сферу свободы и способен превратиться из беспомощной игрушки, движимой бессознательной силой, в самосознающего и свободного человека, самостоятельно определяющего свою судьбу. Эту цель Фрейд выразил такими словами: «На месте Ид будет Эго».

380

Учение о бессознательных силах, определяющих сознание человека, и о совершаемом им выборе имеет давнюю традицию в западной философии, восходящую к XVII в. Спиноза был первым мыслителем, разработавшим понятие бессознательно-

379

го. Он полагал, что люди «осознают свое желание, но не ведают причин, детерминировавших это желание». Другими словами, обычный человек не свободен, но живет с иллюзией свободы, поскольку им движут не осознаваемые им причины. Для Спинозы само существование бессознательной мотивации составляет основу человеческого рабства. Но он на этом не останавливался. Достижение свободы, с точки зрения Спинозы, базировалось на всё возрастающем осознании действительного положения вещей внутри и вне человека...

Маркс был тем автором, который, помимо Спинозы до него и Фрейда после него, внес наиболее значительный вклад в опровержение представления о доминирующем положении сознания. Возможно, он находился под влиянием Спинозы, чью «Этику» он изучил основательно. Важнее то, что решающее воздействие на мировоззрение Маркса оказала гегелевская философия истории, включавшая в себя концепцию о том, что человек, сам того не подозревая, является орудием истории. По Гегелю, именно «хитрость разума» заставляет человека быть носителем абсолютной идеи, хотя субъективно он руководствуется осознанными целями и индивидуальными страстями. В философии Гегеля отдельный человек с его сознанием — это марионетка на подмостках истории, а Идея (Бог) дергает ее за ниточки.

Спустившись с небес гегелевской идеи к земной человеческой деятельности, Маркс сумел дать гораздо более конкретное и точное объяснение функционированию человеческого сознания и объективных факторов, влияющих на него.

В «Немецкой идеологии» Маркс писал. «Не сознание определяет жизнь, а жизнь определяет сознание», — и в этом положении он усматривал решающее различие между взглядами Гегеля и своими собственными. Хотя человек верит, что идеи формируют социальную обстановку, в действительности все наоборот: социальная реальность формирует мысль¹. Применяя гегелевскую теорию о «хитрости разума» к собственной концепции социальных классов, Маркс более определенно констатировал в «Немецкой идеологии», что класс достигает независимого существования над индивидами и вопреки тем, чье существование и личностное развитие предопределено их классовой принадлежностью.

Маркс рассмотрел связь между сознанием и языком и подчеркнул социальную природу сознания^{1II}.

Хотя уже Маркс использовал в «Немецкой идеологии» термин «вытеснение» (*Verdrangung*) во фразе «грубо вытесняя обыкновенное, естественное влечение»^{III}, одна из наиболее блестящих последовательниц марксизма периода до 1914 г., Роза Люксембург, выразила марксистскую теорию об определяющем влиянии исторического процесса на человека прямо в психоаналитической терминологии. В работе «Ленинизм или марксизм» она писала, что бессознательное приходит раньше сознательного. Логика исторического процесса приходит раньше субъективной логики человеческих существ, участвующих в историческом процессе. Эта формулировка совершенно



ИСм.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 3. С. 24-25.

IIСм. там же. С. 29.

IIIТам же. С. 254.

умным и знающим корреспондентом, я упомянул о том, что мы дали Хрущеву основание считать, будто склоняемся к компромиссу в Берлинском вопросе в тех аспектах, которые обсуждались в 1959 г. на конференции министров иностранных дел в Женеве: о символическом сокращении вооруженных сил и прекращении антикоммунистической пропаганды из Западного Берлина. Корреспондент стал настаивать на том, что подобной конференции никогда не было, как не было и обсуждения подобных условий. Он совершенно вытеснил из сознания то, что знал менее двух лет назад. Вытеснение не всегда бывает столь радикальным, как в данном случае. Чаше вытеснение хорошо известного факта представляется вытеснением «потенциально известного». Примером такого механизма служит то, что миллионы немцев, включая многих ведущих политиков и генералов, заявляли, будто они не знали о наиболее страшных зверствах нацистов. Рядовые американцы склонны были подозревать (я говорю «был и», поскольку во время написания этой книги немцы уже наши ближайшие союзники, поэтому все представляется в ином свете, чем это было в то время, когда немцы еще были нашими врагами), что они, должно быть, лгут, потому что вряд ли они могли не видеть того, что творилось на их глазах. Те, кто так говорит, забывают, однако, человеческую способность не замечать того, что не хочется замечать, стало быть, они могут искренне отрицать нечто такое, что они знали бы, если бы только захотели узнать. (Г. С. Салливэн ввел очень удачное обозначение этого явления: «избирательная невнимательность».) Другая форма вытеснения заключается в том, что одни аспекты события запоминаются, а другие забываются. Когда сегодня говорят о политике «умиротворения» в 30-е годы, то вспоминают о том, что Англия и Франция, опасаясь перевооружившейся Германии, старались удовлетворить требования Гитлера в надежде, что эти уступки побудят его не требовать больше. При этом забывается, однако, что консервативное правительство Англии, будь то правительство Болдуина или Чемберлена, симпатизировало нацистской Германии, как, впрочем, и Италии времен Муссолини. Если бы не эти симпатии, разве нельзя было остановить милитаризацию Германии задолго до того, как возникла необходимость в умиротворении; официальное унижение перед нацизмом явилось результатом политического раскола, а не его причиной.

Подведем итог: центральным звеном мысли Фрейда было то, что человеческая *субъективность* в действительности определяется *объективными* факторами — по крайней мере, объективными по отношению к сознанию человека, — которые скрытно детерминируют его мысли и чувства, а косвенно — и поступки. Но Фрейд не остановился на фаталистической ноте... Он утверждал, что человек может осознать действующие за его спиной силы и что, осознавая их, он расширяет сферу свободы и способен превратиться из беспомощной игрушки, движимой бессознательной силой, в самосознающего и свободного человека, самостоятельно определяющего свою судьбу. Эту цель Фрейд выразил такими словами: «На месте Ид будет Эго».



Учение о бессознательных силах, определяющих сознание человека, и о совершаемом им выборе имеет давнюю традицию в западной философии, восходя (цую к XVII в. Спиноза был первым мыслителем, разработавшим понятие бессознательно-

го. Он полагал, что люди «осознают свое желание, но не ведают причин, детерминировавших это желание». Другими словами, обычный человек не свободен, но живет с иллюзией свободы, поскольку им движут не осознаваемые им причины. Для Спинозы само существование бессознательной мотивации составляет основу человеческого рабства. Но он на этом не останавливался. Достижение свободы, с точки зрения Спинозы, базировалось на всё возрастающем осознании действительного положения вещей внутри и вне человека...

Маркс был тем автором, который, помимо Спинозы до него и Фрейда после него, внес наиболее значительный вклад в опровержение представления о доминирующем положении сознания. Возможно, он находился под влиянием Спинозы, чью «Этику» он изучил основательно. Важнее то, что решающее воздействие на мировоззрение Маркса оказала гегелевская философия истории, включавшая в себя концепцию о том, что человек, сам того не подозревая, является орудием истории. По Гегелю, именно «хитрость разума» заставляет человека быть носителем абсолютной идеи, хотя субъективно он руководствуется осознанными целями и индивидуальными страстями. В философии Гегеля отдельный человек с его сознанием — это марионетка на подмостках истории, а Идея (Бог) дергает ее за ниточки.

Спустившись с небес гегелевской идеи к земной человеческой деятельности, Маркс сумел дать гораздо более конкретное и точное объяснение функционированию человеческого сознания и объективных факторов, влияющих на него.

В «Немецкой идеологии» Маркс писал. «Не сознание определяет жизнь, а жизнь определяет сознание», — и в этом положении он усматривал решающее различие между взглядами Гегеля и своими собственными. Хотя человек верит, что идеи формируют социальную обстановку, в действительности все наоборот: социальная реальность формирует мысль¹. Применяя гегелевскую теорию о «хитрости разума» к собственной концепции социальных классов, Маркс более определенно констатировал в «Немецкой идеологии», что класс достигает независимого существования над индивидами и вопреки тем, чье существование и личностное развитие предопределено их классовой принадлежностью.

Маркс рассмотрел связь между сознанием и языком и подчеркнул социальную природу сознания^{1II}.

Хотя уже Маркс использовал в «Немецкой идеологии» термин «вытеснение» (*Verdrangung*) во фразе «грубо вытесняя обыкновенное, естественное влечение»^{III}, одна из наиболее блестящих последовательниц марксизма периода до 1914 г., Роза Люксембург, выразила марксистскую теорию об определяющем влиянии исторического процесса на человека прямо в психоаналитической терминологии. В работе «Ленинизм или марксизм» она писала, что бессознательное приходит раньше сознательного. Логика исторического процесса приходит раньше субъективной логики человеческих существ, участвующих в историческом процессе. Эта формулировка совершенно



ИСм.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 3. С. 24-25.

IIСм. там же. С. 29.

IIIТам же. С. 254.

ясно выражает мысль Маркса. Человеческое сознание, то есть «субъективный процесс», определяется «логикой исторического процесса», которую Р. Люксембург приравнивает к «бессознательному».

Может показаться, что бессознательное в трактовке Фрейда и Маркса — всего лишь общее слово. Однако, если мы проследим дальше Марксовы идеи по этому вопросу, мы откроем для себя, что в соответствующих теориях гораздо больше общего, хотя они отнюдь не идентичны.

В отрывке, предшествовавшем процитированному, где употреблен термин «вытеснение», Маркс воздал должное роли сознания в жизни индивида. Он говорит о том, что бессмысленно верить, будто «можно удовлетворить одну какую-нибудь страсть, оторванную от всех остальных, что можно удовлетворить ее, не удовлетворив вместе с тем *себя*, целостного живого индивида. Если эта страсть принимает абстрактный, обособленный характер... это зависит не от *сознания*, а от *бытия*; не от мышления, а от жизни...»¹. В этом отрывке Маркс устанавливает противоположность между мышлением и жизнью, соответствующую противоположности между сознанием и бытием. Социальное окружение, о котором он говорил раньше, формирует бытие индивида и тем самым опосредованно — его мышление. (Этот отрывок интересен также и потому, что Маркс развивает здесь наиболее важную идею, относящуюся к проблеме психопатологии. Если человек удовлетворяет лишь одну отчужденную страсть, он, целостный человек, остается неудовлетворенным; его можно считать невротиком именно потому, что он стал рабом одной отчужденной страсти и утратил ощущение себя как целостной живой личности.) Маркс, как и Фрейд, полагал, что сознание человека в значительной мере «ложно». Человек верит, что его мысли принадлежат ему, что они — продукт *его* мыслительной деятельности, тогда как в действительности они определяются объективными факторами, действующими за его спиной; в теории Фрейда эти объективные силы представляют собой психологические и биологические потребности, в теории Маркса они представляют собой социальные и экономические исторические силы, определяющие бытие индивида и, косвенно, его сознание...

До сих пор я старался показать, как, по мысли Маркса, общественное бытие определяет общественное сознание. Но Маркс не был «детерминистом», как часто утверждают. Его позиция очень сходна с позицией Спинозы... И для Спинозы, и для Маркса цель жизни — освобождение от рабства, и путь осуществления этой цели — в преодолении иллюзий и в полном использовании наших деятельностных сил. Позиция Фрейда в значительной мере та же; но он меньше говорил о свободе в противовес рабству, чем о душевном здоровье в противовес душевному заболеванию. Он тоже видел, что человек детерминирован объективными факторами (либидо и своей судьбой), но он думал, что человек может преодолеть эту детерминацию, преодолевая иллюзии, пробуждаясь к реальности, осознавая то, что реально, но не осознано. Как врач, Фрейд руководствовался тем, что осознание бессознательного — это путь к излечению душевных заболеваний. Как социальный философ,

он верил в тот же принцип: только если мы осознаем реальность и преодолеем свои иллюзии, мы сможем достичь оптимального состояния, чтобы справиться с жизнью. Пожалуй, наиболее ясно Фрейд выразил эти идеи в работе «Будущее одной иллюзии». «Кто не страдает от невроза, тот, возможно, не нуждается в наркотических средствах анестезирования. Конечно, человек окажется тогда в трудной ситуации, он должен будет признать себе во всей своей беспомощности, в своей ничтожной малости внутри мирового целого, раз он уже не центр творения, не объект нежной заботы благого провидения. Он попадет в ситуацию ребенка, покинувшего родительский дом, где было так тепло и уютно. Но разве не верно, что инфантилизм подлежит преодолению? Человек не может вечно оставаться ребенком, он должен в конце концов выйти в люди, в „чуждый свет“. Мы можем назвать это „воспитанием чувства реальности... **»¹.

Для Маркса осознание иллюзий — это условие свободы и человеческой деятельности. Он блестяще выразил эту идею в ранних произведениях, анализируя функции религии: «*Религиозное убожество* есть в одно и то же время — *выражение* действительного убожества... Религия — это вздох угнетенной твари, сердце бессердечного мира, подобно тому как она — дух бездушных порядков. Религия есть *опиум* народа.

Упразднение религии, как *иллюзорного* счастья народа, есть требование его *действительного* счастья. Требование отказа от иллюзий о своем положении есть *требование отказа от такого положения, которое нуждается в иллюзиях*»^{II}.

Как может человек добиться избавления от иллюзий? Маркс думал, что этой цели можно будет достичь путем реформы сознания^{III}.

Концепции Маркса и Фрейда не исключают друг друга. Это так именно потому, что Маркс исходит из призвания реальных действующих людей на основе их реальной жизни, включая, конечно, биологические и психологические условия. Маркс считал, что сексуальное побуждение существует при любых обстоятельствах и может измениться под воздействием социальных условий лишь в том, что касается его формы и направления.

И хотя теорию Фрейда можно было бы некоторым образом включить в теорию Маркса, два фундаментальных различия сохраняются между ними. Для Маркса человеческое существо и его сознание определяются структурой общества, частью которого человек является; для Фрейда общество воздействует на человеческое существо, в большей или меньшей степени вытесняя присущие ему физиологические и биологические механизмы. Из этого первого различия вытекает второе: Фрейд верил, что человек может преодолеть вытеснение без социальных изменений. Маркс же был первым мыслителем, осознавшим, что реализация универсального и полностью пробудившегося человека может произойти только вместе с общественными изменениями, которые приведут к созданию новой, подлинно человеческой экономической и социально!! организации человечества.

1]

I Фрейд 3. Будущее одной иллюзии. Сумерки богов. М., 1989. С. 136.

II Маркс: К., Энгельс Ф. Соч. Т. 1. С. 415.

III¹ См. там же. С. 381.

Для того чтобы переживание дошло до осознания, его надо осмыслить в категориях, организующих сознательное мышление. Я могу осознать любое событие как внутри, так и вне меня, только когда его можно включить в систему категорий, с помощью которой я постигаю действительность. Некоторые категории, такие как время и пространство, могут быть универсальными, общими для всех людей. Другие, такие как причинность, могут быть действительными для многих, но не для всех форм осознанного восприятия. Есть категории и еще меньшей степени общности, которые разнятся от одной культуры к другой. К примеру, в доиндустриальном обществе люди могут не осмысливать некоторые вещи в терминах рыночной стоимости, тогда как в индустриальной системе они это делают. Однако переживание может дойти до осознания только при условии, что его можно постичь, соотнести и упорядочить в рамках концептуальной системы с помощью ее категорий. Эта система сама по себе является результатом общественного развития. Благодаря особенностям практической жизни, а также благодаря специфике отношений, чувств и восприятия каждое общество развивает систему категорий, детерминирующую формы осознания. Эта система работает как социально обусловленный фильтр: переживание не может стать осознанным, пока не пройдет сквозь этот фильтр.

Проблема в том, чтобы понять более конкретно, как работает этот «социальный фильтр» и как получается, что он позволяет некоторым переживаниям пройти сквозь него, в то время как другие не пропускаются в сознание.

Прежде всего нам следует уяснить, что многие переживания не так-то легко воспринимаются сознанием. Пожалуй, боль — это физическое переживание, наиболее доступное для осознанного восприятия; столь же легко постигаются сексуальные желания, голод и прочее; совершенно очевидно, что все ощущения, соответствующие индивидуальному или групповому выживанию, легко доступны для осознания. Но когда это касается более тонких и сложных переживаний, как например: «Любуюсь розовым бутонем рано поутру и капелькой росы на нем, пока воздух еще свеж, солнце восходит и птицы щебечут», — это переживание без труда осознается в некоторых культурах (например, в Японии), в то время как в современной западной культуре то же самое переживание обычно не проходит в сознание, потому что оно не настолько «важно» и «событийно», чтобы его заметить. Достигнет ли осознания тонкое впечатляющее переживание, зависит от того, насколько подобные переживания культивируются в данном обществе. Существует масса эмоциональных переживаний, для выражения которых в данном языке нет подходящих слов, зато в другом — обилие слов, выражающих те же чувства. Если в языке нет специальных слов для выражения различных эмоциональных переживаний, то практически невозможно довести чье-либо переживание до ясного осознания. В общем, можно сказать, что переживания, для которых в языке нет подходящих слов, редко проходят в сознание.



Это замечание особенно уместно в связи с такими переживаниями, которые не подпадают под нашу интеллектуально-рациональную схему вещей. Видимо, в языке тех народов, которые меньше, чем мы, акцентируют интеллектуальный аспект

переживания, больше слов, выражающих чувства как таковые, тогда как наши современные языки имеют тенденцию выражать только такие чувства, которые способны выдержать испытание логикой. Между прочим, это явление составляет одну из наибольших трудностей для динамической психологии. Наш язык не обеспечивает нас словами, необходимыми для описания многих внутренних переживаний, не соответствующих схеме наших мыслей. Поэтому психоанализ в действительности не имеет в своем распоряжении адекватного языка. Он мог бы поступить так, как сделали некоторые другие науки, и использовать символы для обозначения некоторых сложных чувств... Если же не пользоваться абстрактными символами, то, как это ни парадоксально, наиболее адекватным научным языком для психоанализа действительно является язык символизма, поэзии или ссылок на мифологические сюжеты. (Фрейд часто выбирал последний способ.) Но если психоаналитик думает, будто может остаться на научной позиции, используя специальные термины нашего языка для обозначения эмоциональных состояний, он вводит себя в заблуждение и говорит об абстракциях, не соответствующих реальности чувственного опыта. .

Но это только один аспект фильтрующей функции языка. Языки различаются не только разнообразием слов, употребляемых для обозначения некоторых эмоциональных переживаний, но также и синтаксисом, грамматикой, корневыми значениями слов. Язык как целое выражает отношение к жизни и является в некотором роде застывшим выражением чувственной жизни...

Другой аспект фильтра, делающий возможным осознание, представлен логикой, направляющей мышление людей в данной культуре. Подобно тому как большинство людей полагают, что их язык «естествен», а другие языки просто используют другие слова для обозначения тех же самых вещей, они также полагают, что принципы, определяющие правильное мышление, — естественны и универсальны; то что нелогично в одной культурной системе, нелогично и в любой другой, поскольку противоречит «естественной» логике. Хорошим примером этому служит различие между аристотелевской и парадоксальной логикой.

Аристотелевская логика базируется на законе тождества, устанавливающем, что А есть А; на законе противоречия (А не есть не-А) и законе исключенного третьего (А не может быть А и не-А, как и не-А и не не-А одновременно). Аристотель выразил это так: «Невозможно, чтобы одно и то же в одно и то же время было и не было присуще одному и тому же в одном и том же отношении... — это, конечно, самое достоверное из всех начал...» (Метафизика. 1005 Б. 20).

Противоположностью аристотелевской логике является то, что можно было бы назвать *парадоксальной* логикой, которая допускает, что А и не-А не исключают друг друга в качестве предикатов Х. Парадоксальная логика преобладала в мышлении Китая и Индии, в философии Гераклита и затем снова под именем диалектики — в умозаключениях Гегеля и Маркса.



Пока человек живет в обществе, где правильность аристотелевской логики не вызывает сомнений, ему чрезвычайно трудно, если только вообще возможно, осознать переживания, противоречащие логике Аристотеля и, стало быть, бессмысленные

с точки зрения данной культуры. Хороший тому пример - Фрейдова концепция амбивалентности, согласно которой утверждается, что можно испытывать и любовь, и ненависть по отношению к одному и тому же человеку в одно и то же время. Это переживание, совершенно «логичное» с точки зрения парадоксальной логики, лишено смысла с точки зрения логики Аристотеля. В результате большинству людей чрезвычайно трудно осознать амбивалентные чувства. Если они осознают любовь, они не могут осознать ненависть, поскольку было бы абсолютно бессмысленно испытывать два противоречащих друг другу чувства в одно и то же время и к одному и тому же человеку.

В то время как язык и логика — это части социального фильтра, затрудняющие или даже исключаящие возможность того, чтобы переживание проникло в сознание, третья — и наиболее важная — часть социального фильтра та, которая *не позволяет* определенным чувствам достичь сознания и имеет тенденцию выталкивать их с этой области, если они ее достигли. Это делается с помощью социальных табу, которые объявляют некоторые идеи и чувства непристойными, запретными, опасными и которые пресекают достижение ими уровня сознания.

Введением в обозначенную здесь проблему может послужить пример, взятый из жизни первобытного племени. Допустим, в воинственном племени, члены которого живут убийством и грабежом людей из других племен, нашелся бы человек, испытывающий отвращение к убийству и грабежу. Но в высшей степени маловероятно, что он осознает это чувство, поскольку оно было бы несовместимо с жизнью всего племени; осознать это чувство означало бы опасность подвергнуться полной изоляции и ostracism. Поэтому у человека с подобным чувством отвращения, скорее всего, стал бы развиваться психосоматический симптом, например рвота как замена проникновения в сознание чувства отвращения.

386

Другой пример: допустим, современный «человек организации» чувствует, что его жизнь лишена смысла, что ему опротивело то, чем он занимается, что ему не хватает свободы делать и думать так, как он считает нужным, что он гонится за призраком счастья, который никогда не осуществится. Но если бы он осознал подобные чувства, это сильно помешало бы ему в выполнении им надлежащих социальных функций. Поэтому такое осознание создало бы реальную опасность для общества в том виде, как оно организовано; а в результате это чувство вытесняется... Иррациональность любого изданных обществ выливается в необходимость для его членов вытеснять осознание многих их чувств и наблюдений. Эта необходимость тем больше, чем меньше общество представляет интересы всех своих членов. Греческое общество не претендовало на то, чтобы осуществить интересы всех людей. Рабы, даже согласно Аристотелю, не были полноценными человеческими существами; и в этом отношении и свободным гражданам, и рабам не столь уж много приходилось вытеснять. Но для обществ, претендующих на заботу о благосостоянии всех, эта проблема по-настоящему существует, если у них этого не получается. На протяжении всей истории человечества, за исключением, пожалуй, нескольких примитивных обществ, стол всегда был накрыт лишь для немногих, а подавляющее большинство не получало ничего, кроме оставшихся крох. Если бы большинство

полностью осознано, что оно обмануто, поднялось бы негодование, угрожающее существующему строю. Поэтому такие мысли должны были вытесняться, а те, в ком процесс вытеснения не прошел в должной мере, рисковали своей жизнью и свободой.

Наиболее революционное изменение в наше время заключается в том, что все народы мира открыли глаза и осознали свое желание иметь достойную, материально обеспеченную жизнь и что люди обнаружили специальные средства для выполнения этого желания. В западном мире и в Советском Союзе потребуются относительно короткий период, чтобы достичь этой стадии, тогда как для промышленно отсталых стран Азии, Африки и Латинской Америки потребуются гораздо больше времени.

Означает ли это, что в богатых, промышленно развитых странах почти не существует уже потребности в вытеснении? Среди большинства людей широко распространена подобная иллюзия, однако это не так. Эти общества тоже демонстрируют много противоречий и иррациональностей. Есть ли смысл тратить миллионы долларов на хранение излишков сельскохозяйственной продукции, когда миллионы людей в мире голодают? Есть ли смысл тратить половину национального бюджета на оружие, которое разрушит нашу цивилизацию, если его использовать? Есть ли смысл выражать негодование по адресу систем, не допускающих свободы слова и политической деятельности, когда точно такие же — а то и хуже — системы мы называем «свободолюбивыми», если только они являются нашими военными союзниками. Мы могли бы на многих страницах продолжать описание иррациональностей, вымыслов и противоречий нашего западного образа жизни. Тем не менее все эти несообразности принимаются как сами собой разумеющиеся и даже едва ли замечаются. Вне всяких сомнений, этим мы обязаны отсутствию способности критической самооценки; мы совершенно ясно видим эти несообразности и противоречия у своих противников, но отвергаем применение рациональной и критической оценки к самим себе.



Вытеснение осознания фактов дополняется, как и следовало ожидать, многочисленными вымыслами. Провалы, возникшие из-за того, что мы отказываемся видеть многие вещи вокруг нас, должны быть заполнены так, чтобы у нас получилась связанная картина. Что же это за идеологемы, переполняющие нас? И хотя их очень много, я упомяну лишь некоторые из них: мы христиане; мы индивидуалисты; у нас мудрые лидеры; мы хорошие; наши враги (кто бы ими ни оказался на данный момент) плохие; наши родители любят нас, а мы любим их и т. д. Советский Союз создал другой набор идеологем: они марксисты; у них социалистическая система; она выражает волю людей; у них мудрые руководители, которые работают на благо человечества; стремление к выгоде в их обществе — это «социалистическое»; их уважение к собственности относится к «социалистической» собственности и совершенно отличается от уважения к «капиталистической» собственности ит. д. Родители, школа, церковь, кино, телевидение, газеты с самого детства обрушивают на людей все эти идеологические положения, и они настолько овладевают умами людей, как если бы они были результатом их самостоятельного мышления или наблюдения. Если этот процесс

происходит в противостоящем нам обществе, мы его называем «промыванием мозгов», не в таких крайних формах — «внушением» или «пропагандой»; если же у нас — мы называем его «обучением» и «информацией». И хотя верно, что общества различаются по степени осознания и «промывания мозгов», и хотя западный мир в этом отношении все-таки лучше, чем советский, разница не настолько велика, чтобы основательно противопоставлять их представления, состоящие из смеси вытесненных фактов и допущенных вымыслов.

Почему же люди вытесняют осознание того, что при других обстоятельствах они бы осознали? Несомненно, основная причина — страх. Но страх чего? Страх кастрации, как полагал Фрейд? Но мы не располагаем достаточными свидетельствами, чтобы верить этому. Или это боязнь быть убитым, посаженным в тюрьму, страх перед голодом? Это может прозвучать убедительно, если иметь в виду репрессии, совершаемые в странах, практикующих террор и притеснения. Если же этого нет, придется искать дальше. Нет ли более утонченных видов страха, которые порождает бы общество, подобное нашему? Давайте представим себе молодого руководителя или инженера крупной корпорации. Если у него есть «нездоровые» мысли, возможно, он постарается вытеснить их, чтобы не оказаться без повышения, которое получают другие. Само по себе это не было бы трагедией, если бы не то, что он сам, его жена и друзья сочтут его «неудачником», если он отстанет в соревновательной гонке. Так страх прослыть неудачником может стать достаточным основанием для вытеснения.

Однако есть еще один и, я думаю, наиболее сильный мотив для вытеснения: боязнь изоляции и остракизма.



Для человека, насколько он *человек* — то есть насколько он превосходит природу и осознает себя и свою смертность, — чувство полного одиночества и обособленности близко к умопомешательству. Человек как человек боится безумия, а человек как животное боится смерти. Человеку нужно поддерживать отношения с другими людьми, обрести единство с ними, чтобы остаться в здравом уме. Эта потребность быть вместе с другими является сильнейшей страстью, более сильной, чем секс, а часто даже более сильной, чем желание жить. Боязнь изоляции и остракизма в большей мере, чем «страх кастрации», заставляет людей вытеснять из сознания то, что является табу, поскольку его осознание означало бы, что человек не такой, как все, особый, и, значит, он будет изгнан из общества. Поэтому индивид должен закрыть глаза на то, что группа, к которой он принадлежит, объявляет несуществующим, или принять за истину то, что большинство считает истинным, даже если бы его собственные глаза убеждали его в обратном. Для индивида настолько жизненно важна стадность, что стадные взгляды, верования, чувства составляют для него большую реальность, чем то, что подсказывают ему собственные чувства и разум... То, что человек считает правильным, действительным, здоровым, — это принятые в данном обществе клише, и все, что не подпадает под эти клише, исключается из сознания, остается бессознательным. Нет, пожалуй, ничего такого, во что бы человек не поверил или от чего бы не отказался под угрозой остракизма, будь она внутренней или внешней. Возвращаясь к боязни утратить самоидентичность, о которой я говорил раньше, я хочу подчер-

кнут, что для большинства людей их тождественность обычно уходит своими корнями в их подчиненность социальным клише. «Они» есть те, кем они считают себя, поэтому боязнь остракизма включает в себя страх утратить тождественность, и эта-то комбинация двух страхов оказывает наиболее сильное воздействие.

Концепция остракизма как основания для вытеснения могла бы привести к довольно безнадежному взгляду, согласно которому каждое общество может обесчеловечить и деформировать человека, как ему заблагорассудится, потому что каждое общество всегда может пригрозить ему изгнанием. Но допустить это означало бы упустить из виду следующее. Человек — не только член общества, но также и представитель человеческого рода. Хотя человек боится полной изоляции от своей социальной группы, он также боится оказаться изолированным от человечества, которое представлено в нем самом его совестью и разумом. Перспектива оказаться полностью обесчеловеченным пугает даже тогда, когда во всем обществе приняты бесчеловечные нормы поведения. Чем гуманнее общество, тем меньше потребность для индивида выбирать между изоляцией от общества и изоляцией от человечества. Чем острее конфликт между целями общества и человека, тем сильнее разрывается индивид между двумя опасными полосами изоляции. До какой степени человек чувствует свое единство с человечеством благодаря интеллектуальному и духовному развитию, настолько он способен вынести социальный остракизм, и наоборот. Возможность действовать по совести зависит от того, насколько человек преодолел ограниченность своего общества и стал гражданином мира.



Обычный человек не позволяет себе осознавать мысли или чувства, несовместимые с принятыми в данной культуре образцами, и поэтому вынужден вытеснять их. Следовательно, с точки зрения **формы**, что бессознательно, а что сознательно, зависит от структуры общества и от созданных в нем образцов чувств и мыслей. Что же касается **содержания** бессознательного, то здесь невозможны обобщения. Одно можно утверждать: оно всегда представляет целостного человека со всеми его потенциальными наклонностями к тьме и свету; оно всегда составляет основу для различных ответов, которые способен дать человек на вопрос, поставленный саг/Гим существованием. В крайне регрессивных культурах, повернувшихся вспять к животному существованию, именно это желание является преобладающим и осознанным, тогда как все стремления вырваться за пределы этого уровня вытесняются. В культуре, перешедшей от регресса к духовно-прогрессивной цели, остаются бессознательными силы, представляющие темное начало в человеке. Но в любой культуре человек содержит в себе все возможности: он и архаичный человек, хищный зверь, людоед, идолопоклонник, но он и существо, способное к разуму, любви, справедливости. Значит, содержание бессознательного — не добро и не зло, не рациональное и не иррациональное, оно и то и другое, все человеческое. **Бессознательное — это целостный человек за вычетом той его части, которая соответствует особенностям его общества.** Сознание представляет социального человека, случайные ограничения, наложенные исторической ситуацией, в которую заброшен человек. Бессознательное представляет универсального человека, целостного человека, истоки

которого в космосе; оно представляет его прошлое, восходящее к заре человеческого существования, и его будущее вплоть до того дня, когда человек станет человеческим в полном смысле слова, когда природа гуманизируется, а человек «натурализируется». Осознать чье-то бессознательное — значит соприкоснуться с воплощенной в нем человечностью и устранить преграды, которые общество устанавливает в каждом человеке и, следовательно, между человеком и его ближним. Полностью достичь этой цели — дело трудное и не всегда осуществимое, но приблизить ее — по силам каждому человеку, ибо приводит она к избавлению человека от социально обусловленного отчуждения от самого себя и от человечества. Национализм и страх перед всем иностранным противостоят гуманистическому опыту, приобретенному благодаря осознанию бессознательного.

Какие факторы делают социальное бессознательное более или менее осознанным? Прежде всего, совершенно ясно, что индивидуальный опыт порождает различия. Сын авторитарного отца, восставший против отцовского авторитета, но несокрушенный, будет лучше подготовлен к тому, чтобы видеть социальные рационализации насквозь и осознавать социальную реальность, остающуюся неосознанной для большинства. Сходным образом члены расовых, религиозных или социальных меньшинств часто менее склонны верить в социальные клише; это также верно для представителей эксплуатируемого и страдающего класса. Но такое положение класса ни в коем случае не делает индивида более критичным и независимым. Зачастую его социальный статус не обеспечивает ему безопасности и делает более склонным принимать стереотипы большинства, чтобы стать приемлемым для него и почувствовать себя уверенно.



В дополнение к этим факторам существуют и чисто социальные, которые определяют, насколько сильно сопротивление осознанию социальной реальности. Если общество юга класс лишены возможности использовать своя прозрения, потому что объективно у них нет надежды на изменение к лучшему, скорее всего, все люди в таком обществе стали бы настаивать на своих домыслах, поскольку осознание истины привело бы к ухудшению их самочувствия. Приходящие в упадок общества и классы обычно наиболее яростно держатся за свои вымыслы, ибо от знания истины они ничего не получают. Напротив, общества и классы, уверенные в том, что их ждет лучшее будущее, предлагают меры, облегчающие осознание действительности, особенно если это самое осознание поможет им произвести необходимые изменения. Хороший тому пример — класс буржуазии в XVIII в. Еще до того, как он завоевал политическое господство над классом аристократов, он отбросил многие вымыслы прошлого и выработал новый взгляд на социальные реалии прошлого и настоящего. Авторы — представители средних слоев — смогли прорваться сквозь иллюзии феодализма, потому что им не нужны были эти фикции; наоборот, им помогала правда. Когда буржуазия основательно укрепилась и стала бороться против атак со стороны рабочего класса, а позже — и колониальных народов, положение изменилось: представители средних классов отказались видеть социальную действительность как она есть, представители же передовых новых классов оказались более склонными обходиться без иллюзий. Очень часто, однако, люди, раз-

вивавшие взгляды в поддержку борющихся за свободу социальных групп, происходили из тех самых классов, против которых они боролись. Во всех случаях необходимо учитывать индивидуальные обстоятельства, которые настроили человека критично относительно собственной социальной группы и поставили его на сторону группы, к которой он не принадлежит по рождению.

Социальное и индивидуальное бессознательное взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. Действительно, как показано в последнем исследовании, бессознательность и осознанность неразделимы. Имеет значение не столько содержание вытесняемого, сколько состояние разума индивида, или, точнее, степень его бодрствования и реализма. Если человек данного общества не в состоянии осмыслить социальную реальность, а вместо этого заполняет ум выдумками, его способность понять реальность, касающуюся его самого, его семьи или друзей, тоже ограничена. Он живет в состоянии полубодрствования, готовый принять предложения со всех сторон и поверить, что предложенные ему вымыслы/- правда.



Фрейд по преимуществу занимался раскрытием индивидуального бессознательного. Хотя он предполагал, что общество принуждает человека к вытеснению, имелось в виду вытеснение инстинктивных сил, а не социальное вытеснение, которое в действительности означает недопущение осознания социальных противоречий, вызванных обществом страданий, падения авторитета, чувств недоумения и неудовлетворенности и т. д. Проведенный Фрейдом анализ показал, что до известной степени индивидуальное бессознательное можно сделать осознанным, не затрагивая социального бессознательного. Однако из уже изложенных посылок вытекает, что любая попытка устранить вытеснение, исключая социальную сферу, неизбежно окажется ограниченной. Полное осознание вытесненного возможно только в том случае, если оно выходит за пределы индивидуальной сферы и включает в себя анализ социального бессознательного. Основания для подобного утверждения вытекают из вышесказанного. Пока человек не в состоянии превзойти свое общество и увидеть, как оно способствует либо препятствует разворачиванию человеческих потенций, он не сможет полностью слиться со своей собственной человечностью. Социально обусловленные табу и ограничения должны казаться ему «естественными», а человеческая природа вынуждена проявляться в извращенных формах до тех пор, пока он не поймет, что общество, в котором ему довелось жить, искажает человеческую природу. Если раскрытое бессознательное свидетельствует, что опыт достиг уровня человечности, тогда действительно он не может ограничиться индивидом, его надо продлить до обнаружения социального бессознательного. Это включает в себя понимание социальной динамики и критическую оценку собственного общества с точки зрения универсальных человеческих ценностей. Само проникновение в общество, данное нам Марксом, является условием осознания социального бессознательного, а значит, и полного пробуждения («устранения вытеснения») индивида. Если признать, что «на месте Ид должно быть Эго», то гуманистический социальный критицизм — необходимое для этого предварительное условие. В противном случае человек осознает лишь некоторые стороны индивидуального бессознательного, в других же

аспектах он вряд ли пробудится как целостный человек больше, чем остальные. Необходимо, однако, добавить, что не только критическое осмысление общества важно для аналитического понимания человеком самого себя, но и наоборот — аналитическое осмысление индивидуального бессознательного тоже важный вклад в понимание общества. Только если человек прочувствовал размах бессознательного в своей личной жизни, он может полностью оценить, как это возможно, чтобы общественная жизнь определялась идеологиями, не являющимися ни правдой, ни ложью, или, иначе говоря, и правдой, и ложью — правдой в том смысле, что человек искренне верит в них; ложью в том смысле, что они представляют собой рационализация, призванные скрывать подлинные мотивы социальных и политических действий.

Как бы ни взаимодействовали индивидуальное и социальное бессознательное, но, если мы сопоставим соответствующие концепции Фрейда и Маркса о вытеснении в плане социального развития, мы обнаружим серьезное противоречие. Для Фрейда, как мы уже указывали, развитие цивилизации означает увеличение вытеснения, следовательно, общественное развитие приведет не к исчезновению вытеснения, а скорее к его усилению. Для Маркса же вытеснение — это в основном результат противоречий между потребностью в полном развитии человека и данной социальной структурой, и поэтому полностью развитое общество, без эксплуатации и классовых конфликтов, не нуждается в идеологиях и может обходиться без вытеснения. В полностью гуманизированном обществе не должно быть потребности в вытеснении, а значит, не должно быть социального бессознательного. По Фрейду, вытеснение усиливается; по Марксу, — уменьшается в ходе общественного развития.



Есть еще одно различие между мыслью Фрейда и Маркса, которое не было достаточно подчеркнуто. Хотя я уже показал сходство между «рационализацией» и «идеологией», необходимо указать на их различие. С помощью рационализации человек старается представить дело так, как если бы поступок вызывался разумными и моральными мотивами, тем самым скрывая то, что он вызван мотивами, противоречащими осознанному мышлению человека. Рационализация — это преимущественно притворство, и ее единственная негативная функция состоит в том, чтобы позволить человеку плохо поступать, не осознавая, что он действует неразумно или аморально. Идеология выполняет сходную функцию, но в одном пункте есть существенное отличие. Возьмем для примера христианское учение: учение Христа, идеалы смирения, братской любви, справедливости, милосердия и прочее были теми подлинными идеалами, которые так воздействовали на сердца людей, что те были готовы пожертвовать жизнью ради этих идеалов. Однако на протяжении истории эти идеалы использовались и для того, чтобы служить рациональным прикрытием прямо противоположным целям. Истреблялись независимые и мятежные умы, крестьян эксплуатировали и угнетали, благословляли войны, поощряли ненависть к врагу — и все это делалось во имя тех же самых идеалов. В данном случае идеология не отличалась от рационализации. Но история свидетельствует, что у идеологии есть и своя жизнь. Хотя слова Христа использовались неправильно, они продолжали жить, они сохранялись в па-

мнати людей, и снова, и снова их принимали близко к сердцу и опять преобразовывали из идеологии в идеалы. Это происходило в протестантских сектах до и после Реформации; это происходит и сегодня у той меньшей части протестантов и католиков, которая борется за мир и против ненависти в мире, которая исповедует христианские идеалы, хотя и использует их в качестве идеологии. То же самое можно сказать об «идеологизации» буддийских идей, гегелевской философии, марксистской мысли. Задача критики не в том, чтобы осуждать идеалы, а в том, чтобы показать, как они трансформируются в идеологии, и бросить вызов идеологии во имя поруганного идеала.

2. Кредо

Фромм писал: «Я верю, что человек — продукт естественной эволюции, что он — часть природы, но, наделенный разумом и самосознанием, он превосходит ее».

Я верю, что сущность человека постижима. Однако эта сущность не является субстанцией, характеризующей человека во все времена на протяжении истории. Сущность человека состоит в вышеупомянутом противоречии, присущем его существованию, и это противоречие заставляет его искать ответное решение. Человек не может остаться нейтральным и пассивным по отношению к экзистенциальной дихотомии. Благодаря самому факту человеческого бытия жизнь задает ему вопрос: как преодолеть разрыв между человеком и окружающим его миром, чтобы достичь ощущения единства и тождественности со своими близкими и с природой. Каждый момент своей жизни человек вынужден отвечать на этот вопрос. Не только и не столько мыслями и словами, сколько самым способом бытия и действия.

Я верю, что существует множество ограниченных и убедительных ответов на вопрос о существовании (история религии и философии — это перечень таких ответов). Однако все ответы в основе своей распадаются на две категории. В одной — человек пытается восстановить гармонию с природой, возвращаясь к дочеловеческой форме существования, устраняя такие специфически человеческие качества, как разум и любовь. В другой — его цель — полное развитие человеческих сил, пока он не достигнет новой гармонии со своими ближними и с природой.

Я верю, что первый тип ответа ведет к краху. Он ведет к смерти, разрушению, страданию, но никогда — к полному развитию человека, к его гармонии и мощи. Второй тип ответа предполагает устранение алчности и эгоцентризма, он требует дисциплины, воли, уважения к тем, кто может указать правильный путь. И хотя этот ответ более труден, он единственный, не обреченный на провал. В самом деле, еще до того, как будет достигнута конечная цель, израсходованные на ее достижение деятельностные усилия уже производят объединяющее, интегрирующее действие, чем интенсифицируют жизненную энергию человека.



Я верю, что основной альтернативой является для человека выбор между жизнью и смертью. Каждый поступок содержит в себе этот выбор. Человек свободен сделать его, но его свобода ограничена. Существует множество благоприятствующих и неблагоприятствующих условий, склоняющих его к выбору: психический склад, специфика общества, в котором он родился, семья,

учителя, друзья, которых он встречает и выбирает. И задача человека ---- раздвинуть границы свободы, усилить обстоятельства, благоприятствующие жизни и противостоящие тем, что способствуют смерти. Жизнь и смерть, как они обсуждаются здесь, — это не биологические состояния, а состояния бытия, отношения к миру. Жизнь означает постоянное изменение, постоянное возрождение. Смерть означает прекращение роста, окостенение, повторение. Подлинным несчастьем для многих оборачивается то, что они избегают выбора. Они ни живы, ни мертвы. Жизнь становится для них бременем, бессмысленным предприятием, а деловая активность — средством самозащиты от мучительного пребывания в царстве теней.

Я верю, что ни жизнь, ни история не обладают таким высшим смыслом, который бы, в свою очередь, придавал жизни индивида смысл или оправдывал его страдания. Учитывая противоречия и слабости, наполняющие человеческое существование, вполне естественно, что человек стремится к «абсолюту», который дает ему иллюзию уверенности и освобождает его от конфликтов, сомнений в ответственности. Однако спасает или осуждает человека отнюдь не бог, будь то в теологическом, философском или историческом облачении. Только человек способен найти цель жизни и средства для реализации этой цели. Нельзя найти спасительного конечного или абсолютного ответа, но человек может стремиться к такой степени интенсивности, глубины и ясности переживания, которая придаст ему силы жить свободно и без иллюзий.

Я верю, что никто не может «спасти» своего ближнего, сделав выбор за него. Все, что может один человек сделать для другого, — это правдиво и с любовью, но без сентиментальности и иллюзий показать ему имеющиеся альтернативы. Поставив человека лицом к лицу с подлинными альтернативами, можно пробудить всю скрытую в нем энергию и стимулировать его выбрать жизнь в противовес смерти. Если он сам не способен сделать выбор в пользу жизни, никто больше не сможет вдохнуть в него жизнь.

Я верю, что есть два пути сделать выбор в пользу добра. Первый — состоит в подчинении моральным требованиям. Этот путь может оказаться эффективным, однако надо учесть, что на протяжении тысячелетий лишь меньшинство выполняло требования Десяти заповедей. Гораздо большее количество людей совершали преступления, если последние преподносились им как требования власть предержащих. Другой путь — прививать вкус к благополучию и совершенствовать ощущение его, поступая хорошо и правильно. Говоря о вкусе к благополучию, я не имею в виду удовольствия в бентамовском или фрейдовском смысле. Я подразумеваю чувство повышенной жизнестойкости, в котором я черпаю свои силы и самотождественность.



Я верю, что смысл образования состоит в том, чтобы познакомить молодого человека с лучшей частью человеческого наследия. Но поскольку большая часть наследия выражена в словах, оно действительно только тогда, когда эти слова реализуются в личности учителя или в практической жизни и устройстве общества. На человека может повлиять только воплощенная идея; идея же, оставшаяся словесной, меняет только слова.

Я верю в способность человека к совершенствованию. Способность к совершенствованию означает, что человек может достичь своей цели, но вовсе не означает, будто он должен ее достичь. Если индивид не делает выбора в пользу жизни, если он не растет, он неизбежно превратится в разрушителя, в живой труп. Греховность и утрата самости столь же реальны, как добродетель и жизненность. Они для человека вторичны, если выбор его заключается в том, чтобы не осуществлять первичные возможности.

Я верю, что лишь в исключительных случаях человек рождается святым или преступником. Большинство из нас предрасположены и к добру, и к злу, хотя соответствующее влияние этих склонностей у разных людей различно. Поэтому наша судьба в значительной мере определяется теми влияниями, которые формируют данные склонности. Наиболее сильное влияние оказывает семья. Но семья, как правило, является агентом общества, приводным ремнем для тех ценностей и норм, которые общество хочет внушить своим членам. Поэтому наиболее важными факторами для развития индивида являются структура и ценности общества, в котором он родился.

Я верю, что общество занимается как тем, чтобы содействовать человеку, так и тем, чтобы сдерживать его. Только в сотрудничестве с другими людьми в процессе труда развивает человек свои силы, только в историческом процессе создает он самого себя. Но в то же время большая часть общественных систем до сего дня служила целям меньшинства, желающего использовать большинство в своих интересах. Поэтому меньшинство пользовалось властью, чтобы дискредитировать большинство и запугивать его (а косвенно и себя), помешав тем самым всестороннему развитию его способностей. По этой причине общество всегда было не в ладах с человечностью, со всеобщими нормами, действительными для каждого человека. Только когда цели общества совпадут с целями человечества, общество перестанет уродовать человека и содействовать злу.

Я верю, что каждый человек представляет все человечество. Мы различаемся по уму, здоровью, способностям. Тем не менее мы все едины. Все мы святые и грешники, взрослые и дети, но ни один не превосходит другого и не судья ему. Все мы прозрели вместе с Буддой, всех нас распяли на кресте вместе с Христом, и все мы убивали и грабили вместе с Чингисханом, Сталиным и Гитлером.

Я верю, что человек может охватить опыт целостного универсального человека, только реализуя свою индивидуальность, а не пытаясь свести себя к абстрактному общему знаменателю. Жизненная задача человека совершенно парадоксально сочетает в себе реализацию индивидуальности и в то же самое время выход за ее пределы и Достижение универсальности. Только полностью развитая индивидуальная самость способна отбросить Эго.



Я верю, что становящийся Единый Мир может начать существовать, только если появится Новый Человек, вышедший из архаических связей крови и земли, чувствующий себя сыном человеческого, гражданином мира, преданный скорее всему человеческому роду и жизни, нежели любой из их частей; человек, любящий свою страну потому, что он любит все человечество; человек, чьи взгляды не искажены преданностью своему племени.

Я верю, что развитие человека — это процесс постоянного рождения, постоянного пробуждения. Обычно мы пребываем в полусонном состоянии и пробуждаемся только для деловой активности; но мы еще недостаточно проснулись для жизненной активности, что является единственной значимой задачей для живого существа. Великими вождями человечества становятся те, кто пробудил людей от полудремы. Великие враги человечества — это те, кто погружал его в сон, и не столь уж важно, применяли ли они в качестве снотворного поклонение богу или золотому тельцу.

Я верю, что развитие человека в последние четыре тысячелетия нашей истории шло воистину устрашающим путем. Он развил свой разум до того, что справляется с загадками природы, и уже освободился от слепой власти природных сил. Нов момент его величайшего триумфа на пороге нового мира он подпал под власть созданных им же самим вещей и организаций. Он изобрел новый метод производства вещей и превратил производство и распределение в нового идола. Он поклоняется делу рук своих, а себя низвел до положения прислужника вещей. Он поминает все такие слова, как Бог, свобода, человечность, социализм; он гордится своей мощностью, воплощенной в бомбах и машинах, чтобы замаскировать свое человеческое банкротство; он хвастается своей разрушительной мощностью, чтобы спрятать человеческую несостоятельность.

Я верю, что единственной силой, способной спасти нас от саморазрушения, является разум, способность распознать неистинность большей части идей, которых придерживается человек, и проникнуть в действительную суть вещей, скрытую под наслоениями лжи и идеологий. Я рассматриваю разум не как систему знаний, а как «вид энергии», по выражению Э. Кассирера, «важнейшая функция которой состоит в способности скреплять и разлагать на составные части». Ни насилие, ни оружие не спасут нас; это могут сделать только здравомыслие и разум.

Я верю, что разум не может быть действенным, пока у человека нет надежды и веры. Гете был прав, когда говорил, что глубочайшее различие между историческими периодами состоит в различии между верой и безверием, что все эпохи, в которых преобладает вера, — блестящи, возвышенны и плодотворны, тогда как эпохи преобладающего безверия проходят бесследно, поскольку никто не испытывает желания посвятить себя бесплодному делу. XIII век, эпоха Возрождения, эпоха Просвещения, несомненно, были эпохами веры и надежды. Боюсь, что западный мир XX столетия заблуждается насчет того, не утратил ли он надежду и веру. Воистину, где нет веры в человека, вера в машины не спасет нас от гибели; наоборот, такая «вера» лишь ускорит конец. Одно из двух: или западный мир окажется способным возродить гуманизм, узловой проблемой которого является наиболее полное развитие человечности, а не труд или производство, или же Запад погибнет, как и многие другие великие цивилизации.



Я верю, что постижение истины в первую очередь дело не ума, а характера. Наиважнейшим элементом является решимость сказать «нет», не подчиниться диктату власти и общественного мнения, прервать сонное существование и стать человеком, пробудиться от спячки и отбросить чувство беспомощности и

тщетности бытия. Ева и Прометей — два великих бунтаря, само «преступление» которых освободило человечество. Но способность сказать «нет» с полным осознанием предполагает способность со столь же полным осознанием сказать «да». «Да» Богу означает «нет» кесарю, «да» человеку — это «нет» всем тем, кто стремится поработать его, эксплуатировать, оглулять.

Я верю в свободу, в право человека быть самим собой, отстаивать свои нравы и бороться против тех, кто пытается воспрепятствовать ему в этом. Но свобода — нечто большее, чем отсутствие насилия и угнетения; большее, чем «свобода от...». Это «свобода для...» — свобода стать самостоятельным, свобода скорее *быть* многим, чем *иметь* много или *использовать вещи* и людей.

Я верю, что ни западный капитализм, ни советский или китайский коммунизм не могут решить проблему будущего. Все они порождают бюрократию, превращающую человека в вещь. Человек должен поставить силы природы и общества под сознательный и разумный контроль, но не под контроль бюрократии, управляющей и вещами, и человеком, а под контроль свободных ассоциированных производителей, управляющих вещами и подчиняющих их человеку — мере всех вещей. Выбирать приходится не между «капитализмом» и «коммунизмом», а между бюрократизмом и гуманизмом. Демократический, децентрализованный социализм — это осуществление необходимых условий для того, чтобы высшей целью сделать развертывание всех человеческих способностей.

Я верю, что одна из наиболее трагичных ошибок индивидуальной и социальной жизни состоит в том, что мышление сковано стереотипными альтернативами. Вот примеры таких альтернатив: «лучше мертвый, чем красный», «отчужденная индустриальная цивилизация или индивидуалистическое доиндустриальное общество», «перевооружаться или остаться беспомощным». Всегда существуют иные, новые возможности, которые выявляются лишь тогда, когда человек освободится от мертвой хватки клише и даст себе возможность услышать голос человечности и разума. Принцип «меньшего зла» — это принцип отчаяния. Чаще всего он только отодвигает время победы большего зла. Рискнуть поступить правильно и гуманно, поверить в силу голоса человечности и истины куда более реалистично, чем то, что предлагает так называемый реализм оппортунизма.

Я верю, что человек должен избавиться от порабащающих и парализующих его иллюзий, он должен осознать действительность внутри и вне себя и создать мир, не нуждающийся в иллюзиях. Достигнуть свободы и независимости можно лишь тогда, когда разорваны оковы иллюзий.

Я верю, что сегодня существует единственная главная забота — вопрос о войне и мире. Не исключено, что человек уничтожит жизнь на Земле или разрушит всю цивилизованную жизнь и сохранившиеся пока ценности и создаст варварскую тоталитарную организацию, которая будет править тем, что останется от человечества. Пробудить людей перед лицом этой опасности, прорваться сквозь двусмысленности, используемые со всех сторон для того, чтобы помешать людям увидеть, к какой бездне они движутся, — такова единственная обязанность, единственное моральное

и интеллектуальное требование, которое должен уважать человек сегодня. Если он этого не сделает, все мы будем обречены.

Если нам суждено погибнуть в ядерной катастрофе, это совершится не потому, что человек не мог стать человеческим, и не потому, что он зол от природы; это произошло бы потому, что тупое единодушие помешало человеку осознать реальное положение вещей и действовать в соответствии с истиной.

Я верю в самосовершенствование человека, но сомневаюсь, достигнет ли он этой цели, если не пробудится в ближайшее время.

«...Сторож! сколько ночи?

Сторож отвечает: приближается утро, но еще ночь. Если вы действительно спрашиваете, то обратитесь и приходите» (Ис. 21:11-12).

9) Маркс и фальсификация его мыслей

Ирония истории состоит в том, что, несмотря на доступность источников, в современном мире нет предела для искажений и неверных толкований различных теорий. Самым ярким примером этого рода является то, что сделано в последние десятилетия с учением К. Маркса. В прессе, литературе и речах политических деятелей постоянно упоминается Маркс и марксизм, так же как в кवि-тах и статьях известных философов и социологов. Создается впечатление, что ни политики, ни журналисты ни разу не прочли ни единой Марксовой строчки, а социологи и обществоведы привыкли довольствоваться минимальными знаниями текстов Маркса. И при этом они явно чувствуют себя совершенно уверенно, ибо никто из влиятельных в этой области людей не высказывает недоумения по поводу их сомнительных, невежественных заявлений¹.



1С грустью приходится констатировать факт, что это незнание и искажение Маркса в США встречается гораздо чаще, чем в какой-либо европейской стране. Следует отметить, что за последние 15 лет в Германии и Франции снова проходят весьма широкие дискуссии о Марксе, а особенно по поводу публикуемых здесь впервые «Экономическо-философских рукописей 1844 года». В Германии активное участие в этой дискуссии принимают протестантские теологи. Особо хочется отметить блистательную серию Иринга Фетчера («Marxismusstudien») и великолепное предисловие Ландгута к изданию Крёнера (1971), затем — работы Лукача, Блоха, Попптца. В США в последнее время также наблюдается постепенное пробуждение интереса к Марксу. К несчастью, этот интерес нашел выражение в целой серии книг, искажающих марксизм. Примером тому являются работы Л. Шварцшильда «The Red Pression» (1948); Г. А. Оверстрита «What we must know About Communism» (1958). Зато прекрасное изложение марксизма дает нам И. Шумпетер в работе «Capitalism, Socialism and Democracy» (1962). Проблемы исторического натурализма обсуждаются у И. Беннета («Christianity and Communism Today», 1960), а также в прекрасной антологии Л. Фойера, Т. Б. Боттомора и М. Рабела (1957, 1967). В связи с Марксовым понятием «человеческой природы» я бы хотел упомянуть работу В. Венабля «Human Nature: The Marxian View» (1945), которая, правда, страдает тем, что автор «не мог познакомиться с текстами „Экономическо-философских рукописей 1844 года“». По поводу философских основ учения Маркса рекомендовать блистательные книги Герберта Маркузе «Reason and Revolution» (1941) и «Soviet Marxism» (1958). Я сам высказал свои идеи по этому поводу в «The sane Society» и в журнальных статьях. Во Франции заслуживают внимания книга Дж. Кальвеца «La pense de Karl Marx» (1950), а также работы А. Кожева, Ж.-П. Сартра и особенно А. Лефевра.

Самым распространенным заблуждением является идея так называемого «материализма» Маркса, согласно которой Маркс якобы считал главным мотивом человеческой деятельности стремление к материальной (финансовой) выгоде, к удобствам, к максимальной прибыли в своей жизни и жизни своего рода. Эта идея дополняется утверждением, будто Маркс не проявлял никакого интереса к индивиду и не понимал духовных потребностей человека: будто его идеалом был сытый и хорошо одетый «бездушный» человек. Одновременно Марксова критика религии отождествляется с отрицанием всех духовных ценностей (ибо духовность понимается этими интерпретаторами как вера в Бога).

Исходя из вышеприведенных представлений, социалистический рай Маркса преподносится нам как общество, в котором миллионы людей подчинены всемогущей государственной бюрократии; как общество людей, которые отдали свою свободу в обмен на равенство; это люди, которые удовлетворены в материальном смысле, но утратили свою индивидуальность и превратились в миллионы роботоподобных автоматов, управляемых маленькой, материально более обеспеченной элитой.

Следует отметить сразу, что это расхожее представление о Марксовом «материализме» совершенно ошибочно. Цель Маркса состояла в духовной эмансипации человека, в освобождении его от уз экономической зависимости, в восстановлении его личной целостности, которая должна была помочь ему отыскать пути к единению с природой и другими людьми. Философия Маркса на нерелигиозном языке означала новый радикальный шаг вперед по пути пророческого мессианства, нацеленного на полное осуществление индивидуализма, то есть той цели, которой руководствовалось все западное общественное мышление со времен Возрождения и Реформации и до середины XIX в.

Такое представление, вероятно, шокирует многих читателей. Но прежде чем перейти к доказательству, я хочу еще раз подчеркнуть, в чем состоит ирония истории: она состоит в том, что обычно описание Марксовых целей и его идей социализма как две капли воды совпадает с современным западным капиталистическим обществом: поведение большинства людей мотивировано материальной выгодой, комфортом и растущим потреблением. Рост потребностей безграничен, он сдерживается лишь чувством безопасности и стремлением избежать риска. Люди достигли такой степени конформизма, который в значительной мере нивелирует индивидуальность. Они превратились, по Марксовой терминологии, в беспомощный «человеческий товар» на службе у сильных и самостоятельных машин. Фактическая картина капитализма середины XX в. совпадает с карикатурой на марксистский социализм, как его рисуют его противники.

Еще более удивительно, что люди, которые обвиняют Маркса в «материализме», сами критикуют социализм за отрыв от реальности, за то, что он не признает, что единственным стимулом человека к труду является материальная выгода.

Я попытаюсь доказать, что такая интерпретация Маркса ошибочна:



1) в марксистской теории нет такого положения, что главным мотивом человеческой деятельности является

материальная выгода; 2) истинная цель Маркса состояла в освобождении человека от давления экономической нужды, с тем чтобы он мог — и это главное — развиваться как человек (сформировать себя как гармоничную личность). То есть главная забота Маркса — освободить человеческую личность, помочь человеку преодолеть утраченную гармонию с природой и другими людьми; 3) философия Маркса — это скорее духовный экзистенциализм (на секуляризованном языке), и именно ввиду своей духовной сущности он не совпадает, а противостоит материалистической практике и материалистической философии нашего века.

Как это стало возможно, что философия Маркса оказалась искажена до неузнаваемости, до своей полной противоположности?

Для этого есть несколько причин. И первая из них — это чистое невежество. Дело в том, что материализм не изучается в университетах, не подвергается ни анализу, ни критике. Поэтому многие, вероятно, считают, что им предоставлено полное право говорить об этом все, что взбредет на ум, без всякого знания дела.

Каждый считает себя вправе говорить о Марксе, не прочтя ни единой его строчки или хотя бы того минимума, который необходим, чтобы разобраться в сложной системе его мыслей и идей. Кстати, одна из главных работ Маркса по проблеме отчуждения и эмансипации до 1959 г. вообще была неизвестна англоязычной публике («Экономическо-философские рукописи 1844 года»).

Вторая причина состоит в том, что русские коммунисты присвоили себе марксистскую теорию и попытались убедить мир, что они в своей теории и практике являются последователями Маркса. И хотя на деле все обстоит как раз наоборот, Запад согласился с их пропагандистским тезисом о соответствии русской теории и практики идеям Маркса. Но не только русские коммунисты виноваты в фальсификации Маркса. Мысль о том, что Маркс отстаивал идеи экономико-гедонистского материализма, разделяется многими антикоммунистами и реформ-социалистами. Причины этого нетрудно отыскать.

Хотя теория Маркса представляет собой критику капитализма, многие ее сторонники сами были так сильно пропитаны капиталистическим духом, что они наполняли логику рассуждений Маркса экономическими и материалистическими понятиями, которые распространены в современном капитализме.

Это факт, что советские коммунисты и реформ-социалисты считаются врагами капитализма, но сами они понимают коммунизм (или социализм) именно в духе капитализма. Для них социализм — это не такое общество, которое коренным образом отличается от капитализма (с точки зрения проблемы человека), а скорее это некая форма капитализма, в которой на вершине социальной лестницы оказался рабочий класс; для них социализм — это, по ироническому выражению Энгельса, «современное общество, но без его недостатков».



Я назвал логические, рациональные причины искажений Маркса. Однако существуют еще причины иррационального характера. На протяжении многих лет Советский Союз считается абсолютным воплощением всякого зла, поэтому его идеи носят отпечаток дьявольщины. Как в 1917 г. слова «кайзер» и «гунны» стали воплощением всемирного зла (а все немецкое, включая музыку Моцарта, попадало в этот чертов круг), так сегодня это

место заняли русские коммунисты, и поэтому их доктрину никто не способен изучать объективно.

Причиной этой ненависти обычно называют террор эпохи сталинизма. Однако есть серьезные основания для того, чтобы усомниться в искренности подобных объяснений: ведь аналогичные террористические акции и бесчеловечность французов в Алжире, Трухильо в Сан-Доминго, Франко в Испании и так далее не вызвали к жизни подобного морального разоружения. И далее: смена сталинской системы террора хрущевским реакционно-политическим государством не привлекла к себе достаточного внимания Запада.

Все это дает нам основание задуматься, а не коренятся ли антироссийские настроения в морально-гуманистических чувствах, в том ощущении, что система, которая не знает частной собственности на средства производства, является бесчеловечной и опасной.

Трудно сказать, какой из вышеназванных факторов несет максимальную ответственность за искажение марксистской философии. Наверное, в разное время один — больше, другой — меньше, а может быть, все вместе.

10) Исторический материализм Маркса

Чтобы правильно понять философию Маркса, необходимо сначала освободить от искажений его понятие материализма и исторического материализма. Если кто-то предполагает, что материализм выдвигает в качестве главного мотива человеческой деятельности материальные интересы и стремление к постоянному росту благосостояния, то он забывает простой факт, что слова «материализм» и «идеализм» у Маркса и других философов означают не психическую мотивацию поведения, а на философском языке слово «материализм» (или «натурализм») характеризует философское направление, которое полагает, что в основе мира лежит движущаяся материя. В этом, и только в этом, смысле были материалистами досократики, а не в смысле ценностных суждений или этических принципов. Стойки зрения «идеализма» мироздание определяется бестелесными сущностями или идеями, и платоновская философская система впервые была названа словом «идеализм». Маркс — с этой точки зрения — является представителем материалистической онтологии, но, по сути дела, он не интересовался этими вопросами и почти ими не занимался. Существуют многообразные виды в формы материализма и идеализма в философии, и для того чтобы разобраться в материализме Маркса, следует вспомнить, что он однозначно выступал против того философского материализма, который отстаивали многие прогрессивные мыслители его времени (особенно естествоиспытатели). Это был материализм, который считал, что материальный субстрат лежит в основе не только материальных процессов, но также и психических и духовных явлений.

401

Они самым вульгарным образом представляли, будто идеи и чувства суть результат химических процессов в организме и что мысль по отношению к мозгу есть то же самое, что моча по отношению к почкам. Маркс боролся с этим механическим «буржуазным», «абстрактно-научным материализмом», который исключал из своей философии общественно-исторический процесс и постулировал вместо этого то, что он назвал в «Экономическо-философских рукописях 1844 года» словами «натурализм» и «гуманизм»,

который отличается и от материализма, и от идеализма и одновременно их объединяет своей истинностью.

На деле Маркс никогда не употреблял понятия «исторический материализм» или «диалектический материализм», а говорил о своем собственном диалектическом методе в противоположность гегелевскому и о «материалистическом базисе», под которым он понимал основные условия человеческого существования.

«В прямую противоположность немецкой философии, — писал Маркс, — спускающейся с неба на землю, мы здесь поднимаемся с земли на небо, т. е. мы исходим не из того, что люди говорят, воображают, представляют себе, — мы исходим также не из существующих только на словах, мыслимых, воображаемых, представляемых людей, чтобы от них прийти к подлинным людям; для нас исходной точкой являются действительно деятельные люди, а из их действительно жизненного процесса мы выводим также и развитие идеологических отражений и отзвуков этого жизненного процесса»¹.

После критики спекулятивной, перевернутой философии Гегеля Маркс четко формулирует свою позицию в отношении истории общества: «Этот способ производства надо рассматривать не только с той стороны, что он является воспроизводством физического существования индивидов. В еще большей степени это — определенный способ деятельности данных индивидов, определенный вид их жизнедеятельности, их определенный образ жизни. Какова жизнедеятельность индивидов, таковы и они сами. То, что они собой представляют, совпадает, следовательно, с их производством — совпадает как с тем, что они производят, так и с тем, как они производят. Что представляют собой индивиды, — это зависит, следовательно, от материальных условий их производства».

В «Тезисах о Фейербахе» Маркс четко проводит грань между историческим материализмом и современным ему материализмом. «Главный недостаток всего предшествующего материализма — включая и феербаховский — заключается в том, что предмет, действительность, чувственность берется только в форме объекта, или в форме созерцания, а не как человеческая чувственная деятельность, практика, не субъективно. Отсюда и произошло, что деятельная сторона, в противоположность материализму, развивалась идеализмом, но только абстрактно, так как идеализм, конечно, не знает действительной, чувственной деятельности как таковой»¹¹.

В противоположность Гегелю, Маркс исследует человека и историю; и при этом он исходит не из идей, а из действительного (реального) человека и экономических и социальных условий его жизни. Таким образом, Маркс в равной мере далек как от буржуазного материализма, так и от гегелевского идеализма, что дает ему право сказать, что его философия не является ни материализмом, ни идеализмом, а представляет собой синтез натурализма и гуманизма.

Теперь можно выяснить, в чем ошибка широко распространенного представления о сущности исторического материализма. Ходячее представление утверждает, что, по мнению Маркса, самым сильным психологическим мотивом человека является жажда де-

нег и материальных благ; если это главная движущая сила человека, то — так рассуждает дальше «интерпретатор» исторического материализма — ключ к пониманию истории находится в материальных стремлениях человека, отсюда ключ к объяснению истории — в человеческом желудке и его стремлении к удовлетворению материальных потребностей. Важнейшая ошибка, на которой строится вся эта интерпретация, состоит в том допущении, что исторический материализм — это психологическая теория, которую занимают человеческие страсти и страдания. А на самом деле он не является психологической теорией; он только утверждает, что способ, каким человек производит, определяет и его мышление, и его желания, а не то, что его главным желанием является желание максимальной материальной выгоды.

Это значит, что экономика определяется не каким-либо душевным порывом, а способом производства; не субъективными «психологическими», а объективными «экономико-социологическими» факторами.

Единственная квазипсихологическая предпосылка этой теории состоит в том, что человек нуждается в пище и крове и потому должен заниматься производством. Отсюда естественно, что способ производства, который зависит от целого ряда объективных факторов, выдвигается на первый план и определяет все прочие сферы человеческой деятельности.

Объективные условия, которыми определяется способ производства, а тем самым социальная организация, детерминируют также и самого человека: его цели и его интересы. Фактически мысль о том, что «человека формируют обстоятельства», не нова, она принадлежит Монтескье; новым у Маркса оказался детальный анализ обстоятельств, которые уходят корнями в способ производства и лежащие в основе производительные силы.

Конкретные экономические условия, имеющие место при капитализме, производят и такой важнейший побудительный момент, как жажду денег и собственности; а другие экономические условия могут вызвать к жизни прямо противоположные стремления; например, аскетизм и презрение к земным благам, которые мы наблюдаем во многих восточных культурах, а также и на самой ранней стадии развития капитализма¹.

Страсть к деньгам и собственности, по Марксу, обусловлена экономически так же точно, как экономически обусловлены и диаметрально противоположные страсти.

Марксово «материалистическое», или «экономическое», понимание истории не имеет ничего общего с известным утверждением о том, что «материалистические», или «экономические», мотивы являются главной движущей силой человека (его страстью). Скорее оно означает, что субъектом истории, автором ее законов является действительно реальный цельный человек, «реальные, живые индивидуумы», а не идеи, выдвигаемые этими людьми.



I «В то время как классический капиталист клеймит индивидуальное потребление как грех против своей функции и как „воздержанием « от накопления, модернизированный капиталист уже в состоянии рассматривать накопление как „отречение« от потребления» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 23. С. 607).

Чтобы избежать двусмысленности терминов «материалистический» и «экономический», было бы уместно назвать Марксово понимание истории антропологической интерпретацией истории. Ибо это понимание основывается на том факте, что сами люди являются и творцами и актерами своей исторической драмы¹.

Действительно, самая главная разница между Марксом и большинством авторов XVIII и XIX вв. состоит в том, что он не рассматривает капитализм как естественный результат развития человеческой натуры, а мотивы человека капиталистического общества не считает универсальными для человека вообще.

Приписывание Марксу взгляда, будто глубинным мотивом человека является стремление к максимальной прибыли, выглядит еще более абсурдным, когда узнаешь, что у Маркса были вполне прямые и четкие высказывания о человеческих стремлениях. Он различал постоянные, «устойчивые потребности», которые сохраняются при любых обстоятельствах и могут лишь слегка менять форму и направление под влиянием социальных условий, и «относительные потребности», которые происхождением своим обязаны только вполне определенному типу социальной организации. Маркс исходил из предпосылки, что потребности в пище, питье и продолжении рода являются естественными, «устойчивыми», но при этом ему никогда не приходило в голову считать постоянной потребностью стремление к максимальной экономической выгоде¹¹.

Вряд ли нужны еще доказательства того, что народная этимология Марксова материализма глубоко ошибочна. Вся критика капитализма у Маркса опирается на тот аргумент, что капитализм сделал интересы капитала и материальной выгоды главным мотивом человека; вся его концепция социализма строилась на том, что социализм — это общество, в котором материальная заинтересованность перестает быть господствующим интересом.

Еще очевиднее это станет дальше, когда мы будем обсуждать детально Марксово понимание человеческой свободы и независимости.

Как я уже говорил, Маркс начинает с идеи о том, что человек — сам творец своей истории. «Первая предпосылка всякой человеческой истории — это, конечно, существование живых человеческих индивидов. Поэтому первый конкретный факт, который подлежит констатированию, — телесная организация этих индивидов и обусловленное ею отношение их к остальной природе... Сами они начинают отличать себя от животных, как только начинают производить необходимые им средства к жизни... свою материальную жизнь»¹¹¹.

Очень важно осознать, понять правильно эту фундаментальную мысль Маркса. Человек сам делает свою историю, он ее творец. Много лет спустя в «Капитале» мы читаем: «...не легче ли было

I См.: исследование Леонарда Кригера (1920), который пишет, что для Маркса подлинной субстанцией истории является человеческая деятельность на всех уровнях: в способе производства, в общественных отношениях и прочих сферах бытия. Хотя Маркс видит многообразие и сложность исторического процесса, он с поразительной тонкостью улавливает главную этическую и рациональную линию развития и прослеживает ее сквозь века.

ПСм.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 128-145.

III Там же. Т. 3. С. 19.

бы написать ее (историю.— *Ред.*), так как, по выражению Вико, человеческая история тем отличается от истории природы, что первая сделана нами, вторая же не сделана нами?»¹.

Человек творит себя сам в процессе производства. Важнейший фактор в этом процессе самопроизводства человеческого рода находится в его отношении к природе. В начале истории человек слепо подчиняется природе, он к ней прикован. Постепенно, по мере эволюции, он меняет свое отношение к природе и тем самым себя самого.

Маркс в «Капитале» говорит еще больше об этой зависимости человека от природы: «Эти древние общественно-производственные организмы несравненно более просты и ясны, чем буржуазный, но они покоятся или на незрелости индивидуального человека, еще не оторвавшегося от пуповины естественно-родовых связей с другими людьми, или на непосредственных отношениях господства и подчинения. Условие их существования — низкая ступень развития производительных сил труда и соответственная ограниченность отношений людей рамками материального процесса производства жизни, а значит, ограниченность всех их отношений друг к другу и к природе. Эта действительная ограниченность отражается идеально в древних религиях, обожествляющих природу, и народных верованиях. Религиозное отражение действительного мира может вообще исчезнуть лишь тогда, когда отношения практической повседневной жизни людей будут выражаться в прозрачных и разумных связях их между собой и с природой... Но для этого необходима определенная материальная основа общества или ряд определенных материальных условий существования, которые представляют собой естественно выросший продукт долгого и мучительного процесса развития»¹¹.

Здесь Маркс называет важнейший элемент, который играет центральную роль в его теории: труд — это некий фактор, помещенный между человеком и природой; труд — это стремление человека регулировать свои отношения с природой. Труд есть выражение человеческой жизни, и труд изменяет отношение человека к природе, а отсюда и человек изменяется в труде, посредством труда.

Этот раздел я хочу закончить цитатой из работы 1859 г., в которой содержится полная формулировка понятия исторического материализма: «В общественном производстве своей жизни люди вступают в определенные, необходимые, от их воли не зависящие отношения — производственные отношения, которые соответствуют определенной ступени развития их материальных производительных сил. Совокупность этих производственных отношений составляет экономическую структуру общества, реальный базис, на котором возвышается юридическая и политическая надстройка и которому соответствуют определенные формы общественного сознания. Способ производства материальной жизни обуславливает социальный, политический и духовный процессы жизни вообще. Не сознание людей определяет их бытие, а, наоборот, их общественное бытие определяет их сознание. На известной ступени своего развития материальные производительные силы общества приходят в противоречие с существующими производственными отношениями,

или — что является только юридическим выражением последних — с отношениями собственности, внутри которых они до сих пор развивались. Из формы развития производительных сил эти отношения превращаются в их оковы. Тогда наступает эпоха социальной революции. С изменением экономической основы более или менее быстро происходит переворот во всей громадной надстройке. При рассмотрении таких переворотов необходимо всегда отличать материальный, с естественно-научной точностью констатируемый переворот в экономических условиях производства от юридических, политических, религиозных, художественных или философских, короче — от идеологических форм, в которых люди осознают этот конфликт и борются за его разрешение. Как об отдельном человеке нельзя судить на основании того, что сам он о себе думает, точно так же нельзя судить о подобной эпохе переворота по ее сознанию. Наоборот, это сознание надо объяснить из противоречий материальной жизни, из существующего конфликта между общественными производительными силами и производственными отношениями. Ни одна общественная формация не погибает раньше, чем разовьются все производительные силы, для которых она дает достаточно простора, и новые более высокие производственные отношения никогда не появляются раньше, чем созреют материальные условия их существования в недрах самого старого общества. Поэтому человечество ставит себе всегда только такие задачи, которые оно может разрешить, так как при ближайшем рассмотрении всегда оказывается, что сама задача возникает лишь тогда, когда материальные условия ее решения уже имеются налицо или, по крайней мере, находятся в процессе становления. В общих чертах азиатский, античный, феодальный и современный, буржуазный, способы производства можно обозначить как прогрессивные эпохи экономической общественной формации. Буржуазные производственные отношения являются последней антагонистической формой общественного процесса производства, антагонистической не в смысле индивидуального антагонизма, а в смысле антагонизма, вырастающего из общественных условий жизни индивидуумов; но развивающиеся в недрах буржуазного общества производительные силы создают вместе с тем материальные условия для разрешения этого антагонизма. Поэтому буржуазной общественной формацией завершается предыстория человеческого общества»¹.

Мне представляется необходимым подчеркнуть и развернуть некоторые специфические понятия этой теории. Сначала уточним, как Маркс смотрел на историческое развитие. Развитие происходит в результате противоречий между производительными силами (и другими объективными условиями) и существующей социальной системой. Если способ производства или социальная организация скорее препятствует, чем способствует развитию существующих производительных сил, то общество перед угрозой упадка выбирает себе такой способ производства, который соответствует новым производительным силам и способствует их развитию.

Вся история человека отмечена его борьбой с природой. В какой-то момент (Маркс говорит, что этот момент недалек) человек в

|Щ'

такой мере разовьет природные источники производства, что антагонизм между человеком и природой наконец будет устранен. В этот момент закончится предыстория человечества и начнется подлинно человеческая история.

11) Проблема сознания, социальной структуры и насилия

В процитированном отрывке поднята чрезвычайно важная проблема: проблема человеческого сознания. Главный тезис: «Не сознание людей определяет их бытие, а, наоборот, их общественное бытие определяет их сознание». Более полное изложение проблемы сознания Маркс дает в «Немецкой идеологии»: «Итак, дело обстоит следующим образом: определенные индивиды, определенным образом занимающиеся производственной деятельностью, вступают в определенные общественные и политические отношения. Эмпирическое наблюдение должно в каждом отдельном случае — на опыте и без всякой мистификации и спекуляции — вскрыть связь общественной и политической структуры с производством. Общественная структура и государство постоянно возникают — из жизненного процесса определенных индивидов — не таких, какими они могут казаться в собственном или чужом представлении, а таких, каковы они есть в *действительности*, т. е. как они действуют, материально производят и, следовательно, как они действительно проявляют себя в определенных материальных, не зависящих от их произвола границах, предпосылках и условиях.

Производство идей, представлений, сознания первоначально непосредственно вплетено в материальную деятельность и в материальное общение людей, в язык реальной жизни. Образование представлений, мышление, духовное общение людей являются здесь еще непосредственным порождением материального отношения людей. То же самое относится к духовному производству, как оно проявляется в языке политики, законов, морали, религии, метафизики и т. д. того или другого народа. Люди являются производителями своих представлений, идей и т. д., — но речь идет о действительных, действующих людях, обусловленных определенным развитием их производительных сил и — соответствующим этому развитию — общением, вплоть до его отдаленнейших форм. Сознание никогда не может быть чем-либо иным, как осознанным бытием, а бытие людей есть реальный процесс их жизни. Сели во всей идеологии люди и их отношения оказываются поставленными на голову, словно в камере-обсуре, то и это явление точно так же проистекает из исторического процесса их жизни, — подобно тому как обратное изображение предметов на сетчатке глаза проистекает из непосредственно физического процесса их жизни»¹.

Прежде всего следует заметить, что Маркс, как Спиноза, а позднее и Фрейд, считал, что большая часть осознанных идеологических мыслей является «ложным» сознанием, идеологией и рационализацией, а подлинные глубинные мотивы поведения человеком не осознаются. По Фрейду, они коренятся в сексуальные влечениях, по Марксу — в организации самой социальной системы, которая направляет сознание человека в определенное русло,

в то время как целый ряд фактов и явлений остается за пределами сознания¹.

Я хотел подчеркнуть, что эта теория вовсе не утверждает, будто идеи или идеалы не обладают реальностью и действительной силой. Маркс говорит о сознании, а не об идеалах. Именно слепота осознанного (сознательного) мышления человека мешает ему понять свои подлинные потребности и коренящиеся в них идеалы. Только тогда, когда ложное сознание превратится в истинное сознание, то есть только тогда, когда мы поймем, осознаем реальность, вместо того чтобы исказить ее путем фикций и рационализаций, мы сможем осознать наши действительные и истинно человеческие потребности. Следует заметить, что для Маркса сама наука и все живущие в человеке способности являются частью производительных сил, которые находятся во взаимодействии с силами природы. Маркс вовсе не закрывал глаза на большую роль идей в человеческом развитии, как это ему приписывают популяризаторы его учения. Маркс выступал не против идей вообще, а лишь против идей, которые не берут свое начало в социальной реальности и которые, по выражению Гегеля, означают «лишь реальную возможность».

Прежде всего он никогда не забывал, что не только обстоятельства делают человека, но и сам человек создает обстоятельства. Я приведу цитату, категорически опровергающую мнение всех тех интерпретаторов марксизма, которые заявляют, будто Маркс (как и многие философы-просветители, а также многие социологи современности) отводил человеку в историческом процессе пассивную роль или считал его пассивным объектом, подчиненным обстоятельствам.

Маркс писал: «Материалистическое учение о том, что люди суть продукты обстоятельств и воспитания, что, следовательно, изменившиеся люди суть продукты иных обстоятельств и измененного воспитания,— это учение забывает, что обстоятельства изменяются именно людьми и что воспитатель сам должен быть воспитан. Оно неизбежно поэтому приходит к тому, что делит общество на две части, одна из которых возвышается над обществом (например, у Роберта Оуэна).

¹ См. также мою работу «Zsen-Buddismus and Psychoanalysis» (1960), а также рассуждение Маркса о роли языка: «Язык так же древен, как и сознание; язык *есть* практическое, существующее и для других людей и лишь тем самым существующее также и для меня самого, действительное сознание, и, подобно сознанию, язык возникает лишь из потребности, из настоящей необходимости общения с другими людьми. Там, где существует какое-нибудь отношение, оно существует для меня; животное не «относится» ни к чему и вообще не «относится»; для животного его отношение к другим не существует как отношение. Сознание, следовательно, с самого начала есть общественный продукт и остается им, пока вообще существуют люди. Сознание, конечно, есть вначале осознание ближайшей чувственно воспринимаемой среды и осознание органической! связи с другими лицами и вещами, находящимися вне начинающего сознавать себя индивида; в то же время оно — осознание природы, которая первоначально противостоит людям как совершенно чуждая, всемогущая и неприступная сила, к которой люди относятся совершенно по-животному и власти которой они подчиняются, как скот; следовательно, это — чисто животное осознание природы (обожествление природы)» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 3 С. 29).

Совпадение изменения обстоятельств и человеческой деятельности может рассматриваться и быть рационально понято только как революционная практика»¹.

Понятие «революционная практика» подводит нас к одному многотрудному и широко оспариваемому понятию марксистской философии — к понятию «насилие».

Уместно вспомнить также высказывание Энгельса в письме к Мерингу (14 июля 1893 г.), где он констатирует, что они с Марксом акцентировали формальные аспекты отношений между социально-экономической структурой и соответствующими идеологиями, отмечая при этом, что они сделали ударение на содержательной стороне в ущерб формальной: то есть упустили из виду, каким образом, как возникают те или иные представления.

Характерно, что западные демократии испытывают негодование против теории, которая утверждает, что общественный строй можно сменить путем насильственного захвата политической власти. Но ведь мысль о политической революции, совершаемой с помощью насилия, родилась вовсе не в марксизме; скорее можно утверждать, что это идея, которой решительным образом руководствовалось как раз буржуазное общество на протяжении последних трех столетий. Западная демократия — это наследница великой английской, французской и американской революций; русская революция февраля 1917 г. и немецкая революция 1918 г. в свое время горячо приветствовались Западом, несмотря на то что они были совершены с применением насилия. Так что возмущение современного Запада против применения насилия явно зависит от того, кто применяет силу и против кого ее направляет, (а само собой понятно, что любая война основана на насилии, самое демократическое правительство опирается на принцип силы, который позволяет большинству выступить против меньшинства, если этого требуют интересы сохранения статус-кво. Только с пацифистской точки зрения можно оправдать негодование против любого применения насилия: то есть либо с позиции, что насилие — это вообще всегда абсолютно несправедливое дело, либо из убеждения, что оно никогда не может привести к лучшему (не считая случая непосредственной самообороны). Следует заметить, что, хотя Марксова теория насильственной революции лежит в русле буржуазной традиции (исключая Англию и США), Маркс делает значительный шаг вперед в своей теории по сравнению с буржуазными теоретиками насилия. Этот прогресс марксистского взгляда на применение силы коренится во всей его теории исторического процесса.

Маркс видел, что никакая политическая сила не может вызвать к жизни ничего принципиально нового, если оно не подготовлено в недрах общественного и политического развития (того или иного общества). И следовательно, насилие (если оно вообще необходимо) играет роль, так сказать, последнего толчка в развитии, которое в основном уже состоялось само собой. По этому поводу он говорит, что насилие — это повивальная бабка всякого старого общества, которое обременено новым.

Большой заслугой Маркса, признаваемой им самим, является как раз то, что он перешагнул через традиционные буржуазные воззрения, — он не верил в творческую способность насилия, не брал на вооружение мысль, будто политическое насилие само по себе может обеспечить новый социальный строй. А потому насилие играло в глазах Маркса лишь в высшей степени временную роль, а вовсе не роль элемента, обязательного и постоянно действующего при переустройстве общества.

12. Природа человека

а) Понятие человеческой природы

Маркс не считал, как это делают многие современные социологи и психологи, что нет такого понятия «человеческая природа», что человек рождается как чистый лист бумаги (*tabula rasa*), на котором культура (цивилизация, общество) пишет свой текст. Напротив, вопреки такому социологическому релятивизму, Маркс исходил из мысли, что человек как человек есть некая познаваемая искомая величина; что человек как человек должен получить определение не только в биологическом, анатомическом и физиологическом, но также и в психологическом ракурсе.

Разумеется, Маркс не думал, что «человеческая природа» прямо совпадает с тем человеческим типом, который случайно оказывается господствующим в данном обществе.

Понятие «человеческой природы» для Маркса (как и для Гегеля) — это не абстракция. Это живое человеческое существо, проявляющееся в различных исторических формах своего существования: «Человеческое существо — это не абстракт, присущий отдельному индивиду» — эти слова из «Капитала» свидетельствуют о постоянстве взглядов Маркса на понятие «человеческой природы», которое он высказал еще в «Экономическо-философских рукописях 1844 года».

Позднее он перестает пользоваться словом «*wesen*» («существо»), которое считает абстрактным и неисторическим, но сохраняет мысль о природе человека в более историческом варианте, проводя грань между «человеческой природой вообще» и проявляющейся в каждую историческую эпоху «модификацией человека». Соответственно этому делению на общую и специфическую для каждой культуры природу человека, Маркс выделяет два типа человеческих потребностей: постоянные, или устойчивые (в пище, питье, продолжении рода), которые составляют существенную часть человеческой природы, и «относительные» потребности: стремления и страсти, которые составляют главную часть человеческой природы и о которых Маркс говорил, что их возникновение определяется конкретным общественным устройством и определенными условиями производства и обмена¹.

В качестве примера Маркс рассматривал потребности, обусловленные капитализмом. «Таким образом, потребность в деньгах есть подлинная потребность, порождаемая политической экономией, и единственная потребность, которую она порождает... Даже с субъективной стороны это выражается отчасти в том, что расширение круга продуктов и потребностей становится изобретательным

¹ См.: Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 128-145.

и всегда расчетливым рабом нечеловечных, рафинированных, неестественных и надуманных вождельний»¹.

Для Маркса человек — это сырье, которое нельзя изменить в плане его структуры (например, устройство мозга с доисторического времени). И в то же время человек действительно изменяется в ходе истории, развивается, трансформируется, является продуктом истории, а так как историю творит он сам, то и себя самого он творит тоже сам.

История есть история самореализации человека, самовыражения его в процессе труда и производства, «вся так называемая всемирная история есть не что иное, как порождение человека человеческим трудом, становление природы для человека — у него есть наглядное, неопровержимое доказательство своего порождения самим собою, процесса своего возникновения»².

б) Деятельность человека

Определяя понятие «образ человека», Маркс опирается на Гегеля. Гегель исходит из открытия, что сущность и явление не совпадают. Или, иными словами, у него возникает проблема соотношения сущности и существования (Wesen und Existenz). В процессе существования сущность реализуется, и одновременно «существовать» означает «возвращаться к сущности».

Для Гегеля познание достигается не внутри дихотомической пары субъект-объект, где объект отделен от субъекта и противостоит ему. Чтобы понять мир, человек должен его себе присвоить (sich aneignen). Люди и вещи находятся постоянно в процессе перехода от одного состояния к другому.

Сущность. Единство бытия, идентичность (сходство) внутри изменчивости — это, согласно Гегелю, есть процесс, где все разлагается на внутренние противоположности, которые сталкиваются, приходят в противоречия, входят в конфликт и разрушаются. Таким образом, сущность — это одновременно и историческая и онтологическая категория. Различные возможности вещей реализуются в том самом всестороннем процессе, который и составляет их существование (Existenz). Гегель описывает этот процесс как переход возможности в действительность в собственном смысле слова.

В противоположность позитивизму, для Гегеля факты лишь тогда являются фактами, когда они связаны с тем, — что еще не является фактом; а в данной ситуации, среди имеющихся фактов, выступают как реальная возможность. Другими словами, факты являются таковыми только как моменты какого-либо процесса, который выходит за их рамки и простирается до того момента, которого фактически еще нет в реальной действительности.

Подчеркивание активности человека в этом процессе восходит к этической системе Спинозы, который делил все аффекты на пассивные (страдания) и активные (действия), — только последние делают человека свободным и творческим, при этом особую роль играют мужество и сила воли.

Гегеле, который, как и Гегель, во многом испытал влияние Спинозы, превратил эту мысль о человеческом творчестве (продуктивности) в центральный момент своей философии.

I Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42 С. 128-129.
Там же. Т. 42. С. 126-127.

«Пока человек в стихах высказывает лишь свои личные ощущения, его еще нельзя назвать поэтом, но как только он сумеет почувствовать и высказать боль целого мира, то тогда он действительно поэт. И тогда он неисчерпаем и может быть вечно новым...»

Гете в своем «Фаусте» в поэтической форме выражает мысль о творческом характере человека. Ни деньги, ни власть, ни чувственные наслаждения не могут дать человеку понимание смысла жизни; в отрыве от целого мира он останется несчастным. Только творчество наполняет жизнь человека особым смыслом и позволяет ему радоваться жизни, не цепляясь за ее материальные ценности. Человек становится способен распрощаться с жадностью иметь и в полной мере ощутить наполненность своего бытия: он наполнен жизнью, хотя его карман пуст, он много значит сам (он есть), хотя он мало что имеет.

У Гегеля мы в систематической форме находим эту мысль: творческий человек является таковым лишь тогда, когда он ведет себя не как пассивный реципиент, а как активный производитель, который выступает по отношению к миру как личность.

Итак, для Спинозы, Гете, Гегеля, Маркса человек живет лишь до тех пор, пока он творит, пока он преобразует внешний мир своими силами.

Для Маркса человека характеризует принцип движения (активности), деятельности. Этот принцип следует понимать не в механическом смысле, а как влечение, напряжение, жизненный Дух. Страсть для Маркса — это важная способность человека, которая выражается в активном стремлении к своему предмету.

Понятие продуктивности у Маркса легко проиллюстрировать его взглядами на феномен любви. «Предположи теперь человека как человека и его отношение к миру как человеческое отношение: в таком случае ты сможешь любовь обменивать только на любовь, доверие только на доверие и т. д. Если ты хочешь наслаждаться искусством, то ты должен быть художественно образованным человеком. Если ты хочешь оказывать влияние на других людей, то ты должен быть человеком, действительно стимулирующим и двигающим вперед других людей. Каждое из твоих отношений к человеку и к природе должно быть определенным, соответствующим объекту твоей воли проявлением твоей действительной индивидуальной жизни. Если ты любишь, не вызывая взаимности, т. е. если твоя любовь как любовь не порождает ответной любви, если ты своим жизненным проявлением в качестве любящего человека не делаешь себя человеком любимым, то твоя любовь бессильна, и она — несчастье»¹.

Для понимания Марксовой концепции деятельности очень важно вникнуть в его представления о взаимоотношениях субъекта и объекта. Они находятся в неразрывной связи. Каждая вещь может служить усилению собственных способностей субъекта.

«Для изголодавшегося человека не существует человеческой формы пищи, а существует только ее абстрактное бытие как пищи: она могла бы с таким же успехом иметь самую грубую форму, и невозможно сказать, чем отличается это поглощение пищи от поглощения ее животным. Удрученный заботами, нуждающийся человек нечувствителен даже по отношению к самому прекрасному

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 150-151.

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 121

“ Там же.

¹ Я могу на практике относиться к вещи по-человечески только тогда, когда вещь по-человечески относится к человеку.

¹ Там же. С. 120-121.

зрелищу...»¹ Чувства, данные человеку от природы, формируются лишь позднее под влиянием предметного мира.

«...Не только пять внешних чувств, но и так называемые духовные чувства, практические чувства (воля, любовь и т. д.), — одним словом, человеческое чувство, человечность чувств, — возникают лишь благодаря наличию соответствующего предмета, благодаря очеловеченной природе»².

Внешний мир становится для человека реальным лишь тогда, когда он посредством своих сил вступает в отношения с предметным миром, а в действительности только «любовь» учит человека по-настоящему поверить наконец в реальность объективного мира. Субъект и объект — неделимы.

«Глаз стал человеческим глазом точно так же, как его объект стал общественным, человеческим объектом, созданным человеком для человека. Поэтому чувства непосредственно в своей практике стали теоретиками. Они имеют отношение к вещи ради вещи, но сама эта вещь есть предметное человеческое отношение к самой себе и к человеку³, и наоборот. Вследствие этого потребность и пользование вещью утратили свою эгоистическую природу, а природа утратила свою голую полезность, так как польза стала человеческой пользой»⁴.

Поэтому потребность или наслаждение утрачивают свою эгоистическую природу, когда польза превратилась в человеческую пользу (я могу относиться к вещам только как человек, когда вещь выступает по отношению к человеку в человеческой форме).

Эта мысль очень важна, она почти дословно совпадает с высказыванием Гете и с философией дзен-буддизма: «Человек преодолевает самоотчуждение, когда он ведет себя по-человечески, вступает в человеческие отношения с предметным миром».

Маркс пишет: «Коммунизм как положительное упразднение частной собственности — этого самоотчуждения человека — и в силу этого как подлинное присвоение человеческой сущности человеком и для человека, а потому как полное, происходящее сознательным образом и с сохранением всего богатства предшествующего развития, возвращение человека к самому себе как человеку общественному, т. е. человеческому. Такой коммунизм, как заверченный натурализм, гуманизму, а как заверченный гуманизм, натурализму; он есть действительное разрешение противоречия между человеком и природой, человеком и человеком, подлинное разрешение спора между существованием и сущностью, между опредмечиванием и самоутверждением, между свободой и необходимостью, между индивидом и родом. Он — решение загадки истории, и он знает, что он есть это решение»⁵.

Такое деятельное отношение к предметному миру Маркс называет «творческая жизнь».

Исходя из такого понимания самовыражения, самореализации, Маркс приходит к новому пониманию богатства и бедности, которое отличается от понятий политэкономов. Маркс пишет: «...на место экономического богатства и экономической нищеты становятся богатый человек и богатая человеческая потребность. Богатый человек — это в то же время человек, нуждающийся во всей полноте человеческих проявлений жизни, человек, в котором его собственное осуществление выступает как внутренняя необходимость, как нужда. Не только богатство человека, но и бедность его получает при социализме в равной мере человеческое и потому общественное значение»¹.

Такое же понимание богатого человека мы находим у Маркса в его толковании понятий «haben» и «sein».

«Частная собственность сделала нас столь глупыми и односто-

¹ Там же. С. 116.

ронными, что какой-нибудь предмет является нашим лишь тогда, когда мы им обладаем (*haben*.—*Ред.*), т. е. когда он существует для нас как капитал или когда мы им непосредственно владеем, едим его, пьем, носим на своем теле, живем в нем и т. д.,— одним словом, когда мы его потребляем,— хотя сама же частная собственность все эти виды непосредственного осуществления владения, в свою очередь, рассматривает лишь как средство к жизни, а та жизнь, для которой они служат средством, есть жизнь частной собственности — труд и капитализирование.

Поэтому на место всех физических и духовных чувств стало простое отчуждение всех этих чувств — чувство обладания. Вот до какой абсолютной бедности должно было быть доведено человеческое существо, чтобы оно могло породить из себя свое внутреннее богатство»^{I II}.

Маркс понял, что капиталистическая политэкономия выдвигает в качестве главного принципа экономию: *Selbstentsagung* (отказ от себя, от жизни и всех человеческих потребностей).

«Чем меньше ты ешь, пьешь, чем меньше покупаешь книг, чем реже ходишь в театр, на балы, в кафе, чем меньше ты думаешь, любишь, теоретизируешь, поешь, рисуешь, фехтуешь и т. д., тем больше ты сберегаешь, тем больше становится твое сокровище, не подтачиваемое ни"молью, ни червем, — твой капитал. Чем ничтожнее твое бытие, чем меньше ты проявляешь свою жизнь, тем больше твое имущество, тем больше твоя отчужденная жизнь, тем больше ты накапливаешь своей отчужденной сущности. Всю ту долю жизни и человечности, которую отнимает у тебя политэконом, он возмещает тебе в виде денег в богатства, и все то, чего не можешь ты, могут твои деньги: они могут есть, пить, ходить на балы, в театр, могут путешествовать, умеют приобрести себе искусство, ученость, исторические редкости, политическую власть — все это они могут себе присвоить; все это они могут купить; они — настоящая сила... Все страсти и всякая деятельность должны потонуть в жажде наживы. Рабочий вправе иметь лишь столько, сколько нужно для того, чтобы хотеть жить, и он вправе хотеть жить лишь для того, чтобы иметь (этот минимум)»^{III}.



I Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 125.

II Там же. Т. 42. С. 120.

III Там же. С. 131-132.

Производство нужных предметов в обществе, с точки зрения Маркса, не является высшей целью, самоцелью. Противоположность между расточительностью и скарденностью, роскошью и воздержанием, богатством и бедностью — это лишь видимость.

Для сегодняшнего дня очень важно уяснить этот взгляд Маркса, ибо и в коммунистических, и в социалистических партиях выдвигается принцип, лежащий в основе капиталистической системы: принцип максимального производства и максимального потребления. Этот принцип возводится в ближайшую цель общества.

Независимость и свобода, по Марксу, основываются на акте самореализации (Selbsterschaftung). «Какое-нибудь существо является в своих глазах самостоятельным лишь тогда, когда оно стоит на своих собственных ногах, а на своих собственных ногах оно стоит лишь тогда, когда оно обязано своим существованием самому себе. Человек, живущий милостью другого, считает себя зависимым существом»¹. Свободен он по-настоящему, если он не только свободен *от*, но и свободен *для* чего-либо.

Цель социализма, по Марксу, — эмансипация человека, а эмансипация — это то же самое, что и самореализация человека внутри процесса производственных связей и единение человека с природой. Цель социализма для него — развитие каждого индивида как личности.

О системе типа советского коммунизма Маркс высказал свое суждение в словах «грубый коммунизм». Этот «грубый коммунизм» проявляется в двух образах: во-первых, господство вещной собственности здесь затмевает взор настолько, что люди готовы уничтожить все, что не подлежит обобществлению. Они хотят силой отбросить такие факторы, которые не укладываются в понятия вещной собственности (например, талант и т. д.). Физическое, непосредственное обладание является для них целью бытия; понятие «рабочий» не отменяется, а распространяется на всех; отношения частной собственности заменяются отношениями общественной собственности, которая простирается на весь мир, вплоть до обобществления жен.

Такой коммунизм, который во всем отрицает личность, человеческую индивидуальность, является результатом последовательного проведения общественной собственности.

«Грубый коммунизм» — это реализация обычной человеческой зависти, которая является оборотной стороной медали с именем *habsucht* (жадность, накопительство), который не допускает, чтобы другой был богаче, а потому призывает к уравниловке.

Крайней формой такой уравниловки можно достигнуть, идя от культуры в цивилизации назад к общине, где все работают и все равны.

Марксово понятие самореализации человека может быть уяснено лишь в связи с его понятием «труд». Для Маркса труд и капитал были не только экономическими категориями. Они были для него в значительной степени антропологическими и определялись его гуманистическими ценностями.

Накопление капитала представляет собой прошлое; труд, с другой стороны (при условии его освобождения, т. е. свободный труд), — это выражение настоящего и будущего.

Маркс писал, что в буржуазном обществе господствует прошлое над настоящим, в коммунистическом — настоящее над прошлым. В буржуазном обществе капитал имеет личную свободу и самостоятельность, в то время как деятельный индивид сам по себе и не личность и не свободен.

Здесь Маркс следует идее Гегеля, который понимал труд как «процесс самотворчества, самореализации». Труд для Маркса — это деятельность, а не товар. Сначала он называл работу словом «деятельность» (Tätigkeit), а не словом труд (Arbeit) и говорил об отмене (Aufhebung der Arbeit) труда как цели социализма. Позднее, когда он стал проводить грань между свободным и отчужденным трудом, он стал употреблять понятие «освобождение труда» (Befreiung der Arbeit).

«Труд есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью опосредствует, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит как сила природы. Для того чтобы присвоить вещество природы в форме, пригодной для его собственной жизни, он приводит в движение принадлежащие его телу естественные силы: руки и ноги, голову и пальцы. Воздействуя посредством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу. Он развивает дремлющие в ней силы и подчиняет игру этих сил своей собственной власти... Паук совершает операции, напоминающие операции ткача, и пчела постройкой своих восковых ячеек посрамляет некоторых людей-архитекторов. Но и самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что, прежде чем строить ячейку из воска, он уже построил ее в своей голове. В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т. е. идеально. Человек не только изменяет форму того, что дано природой; в том, что дано природой, он осуществляет вместе с тем и свою сознательную цель, которая как закон определяет способ и характер его действий, в которой он должен подчинять свою волю»¹.

В труде человек выражает себя, свою индивидуальность, свои физические и психические силы. Труд не только средство достижения цели (продукта), но и самоцель, это осмысленное приложение человеческой энергии. Поэтому труд предъявляет капитализму претензии не столько за несправедливое распределение богатств, сколько за то, что он превратил труд в принудительную, отчужденную, бессмысленную работу, а тем самым и человека — в ущербного калеку, монстра.

Марксово понятие труда как реализации человеческой индивидуальности выражено в его идее полной отмены векового подневольного труда. Цель развития человека — это формирование совершенного универсального человека, свободного от уродливой специализации. Как полагает Маркс, во все предшествующие эпохи

ПЩ\~

>-----e

человек был охотником, рыбаком, пастухом или критиком и должен был оставаться им, чтобы не потерять кусок хлеба, а в коммунистическом обществе человек сможет получить неограниченное образование в любой отрасли, где общество регулирует производство и тем самым дает возможность людям сегодня делать одно, а завтра — заняться другим (утром охотиться, после обеда ловить рыбу, а после ужина заниматься критикой).

Нигде нет большей путаницы и искажений Маркса, как в изображении советских коммунистов, реформ-коммунистов и капиталистических критиков социализма, ибо все они в один голос твердят, что Маркс стремился исключительно к улучшению экономического положения рабочего класса и хотел отмены частной собственности для того, чтобы рабочий имел то же самое, что имеют сейчас капиталисты.

На самом деле Маркс сегодня оценил бы положение рабочих на русском «социалистическом» заводе, или британском государственном предприятии, или американском заводе типа «Дженерал моторе» как приблизительно одинаковые. И это выражается в следующих его рассуждениях.

Насильственное повышение заработной платы (не говоря уже о всех прочих трудностях, не говоря уже о том, что такое повышение как аномалию можно было бы сохранить тоже, только насильственно) было бы не более чем лучшей оплатой раба. И не завоевало бы ни рабочему, ни труду их человеческого назначения и достоинства. Даже равенство заработной платы, как его требует Прудон, имело бы лишь тот результат, что оно превратило бы отношение нынешнего рабочего к его труду в отношение всех людей к труду. В этом случае общество мыслилось бы как абстрактный капиталист¹.

Таким образом, центральное место в творчестве Маркса занимает проблема превращения отчужденного бессмысленного труда в свободный, творческий труд (а не увеличение оплаты за отчужденный труд со стороны индивидуального или абстрактного капиталиста).

13) Отчуждение

Невозможно составить себе полное представление о деятельном, творческом человеке, который своими руками создает и осваивает предметный мир, без понятия «отрицание продуктивности», или «отчуждение».

Для Маркса история человечества — это история постоянного развития человека и одновременно растущего отчуждения. По Марксу, социализм означает освобождение от отчуждения, возврат человека к себе самому, его самореализацию.

Отчуждение, по Марксу, означает, что человек в своем освоении мира не узнает себя самого как первоисточник, как творца, а мир (то есть природа, вещи, другие люди и сам он) кажется ему чужим, посторонним по отношению к нему. Они, как предметы, ему противостоят, хотя могли бы быть созданы им самим. Отчуждение означает восприятие мира (и себя самого) пассивно, разорванно, в отрыве субъекта от объекта.

В западной культуре идея отчуждения уходит корнями в ветхозаветные легенды о служении идолам, она же проявляется

в заповеди: «Не сотвори себе кумира»¹. То, что в устах пророков называлось «служением идолам», — это не замена одного Бога многими божками. Идолы — это вещи, это творение человеческих рук, человек же преклоняет колени и молится вещам, то есть тому, что сам он создал своими руками. И в этом своем акте человек сам превращается в вещь. Он переносит атрибуты своей собственной жизни на созданные им вещи и, не видя себя в качестве творца, и к себе самому относится как к существу, зависящему от молитвы, как к игрушке в руках Божьих. Человек выступает как существо подчиненное, лишённое своих жизненных сил, богатства своих возможностей¹¹¹.

В Ветхом Завете сказано о безжизненности и пустоте идолов: «есть у них глаза, но не видят; есть у них уши, но не слышат...» (Пс. 113). Чем больше человек возносит своего кумира, приписывая ему свою собственную силу и мощь, тем слабее он становится, тем сильнее его зависимость от идолов.

Идолом может стать фигурка-талисман, икона или другое изображение Бога, церковь, государство, имущество. Служение идолам допускает изменение предмета поклонения. Это служение всегда есть обожествление того, во что сам человек вложил свое творчество и затем забыл об этом и воспринимает свой продукт как нечто стоящее над ним.

Самые распространенные примеры отчуждения мы встречаем в языке. Если я выражаю словами какое-либо чувство, например говорю: «Я люблю тебя», то это слово должно быть указанием на реальность, на то, что во мне живет, то есть должно показывать силу моего чувства.

Слово «любовь» произносится как символ факта любви; когда оно произнесено, она имеет склонность к самостоятельности, становится реальностью. Я воображаю, что произнесение слова — это то же самое, что и переживание любви, ведь очень скоро я говорю это слово и уже ничего не чувствую, кроме мысли «любовь», которая словом этим обозначена.

Отчуждение в языке иллюстрирует всю сложность проблемы отчуждения в целом. Язык — драгоценнейшее достижение человечества, и было бы безумием прийти к выводу, что во избежание отчуждения следует воздерживаться от разговоров. Но при этом человек должен всегда сознавать опасность сказанного слова, угрозу того, что слово займет место живого переживания.

И это же относится ко многим другим достижениям человечества: к идеям, искусству, различного рода вещам и любым рукотворным изделиям. Они — продукт труда. Человек — их творец, они нужны ему для жизни. И в то же время каждой из этих завоеваний — ловушка, если дело дойдет до того, что они способны стать в жизни самоцелью; коль скоро место жизни занимают вещи, место естественных переживаний — искусственность, место чувства свободы — подчинение.

Мыслители XVIII и XIX вв. критиковали свои эпохи за возрастающую косность, пустоту и отсутствие жизни. Та же мысль о творчестве, которая встречается у Спинозы, Гегеля и Маркса, является краеугольным камнем и у Гете. В одной из бесед с Эккерманом Гете утверждает:

I На связь отчуждения с поклонением кумирам указывал Пауль Тиллих в работе «Человек в христианстве и в марксизме» (Дюссельдорф, 1953. С. 14), где он подчеркивал, что смысл понятия «отчуждение» встречается еще у Августина. К. Левит в работе «От Гегеля до Ницше» (Франкфурт, 1969) аргументированно доказал, что Маркс выступает не против богов, а против идолов (кумиров).

II Это похоже на психологию фанатика. Он сам пуст и подавлен, но, чтобы преодолеть состояние депрессии, выбирает себе кумира, будь то государство, партия, идея, Бог или церковь. Он абсолютизирует этого идола и абсолютно ему подчиняется. В этом фанатик находит смысл жизни и душевный подъем, причем нетворческий, а холодный, рассудочный.

«Божественность доступна лишь живому, а не мертвому; она проявляется в нарождающемся и изменяющемся, а не в остановившемся и застывшем. Поэтому в своем стремлении к божественному началу дух как разум-откровение имеет дело лишь с возникающим и живым, а дух как разум-понимание имеет дело с уже устоявшимся и застывшим, но приносящим пользу».

Подобную же критику мы встречаем у Шиллера, Фихте, а затем и у Гегеля и Маркса, который высказал общую мысль, что в его время существует истина без страсти и страсть без правды.

Вся экзистенциалистская философия, начиная с Кьеркегора, но словам Пауля Тиллиха,— это вековое движение протеста против обезчеловечения человека в индустриальном обществе. И действительно, в атеистическом словаре понятие «отчуждение» эквивалентно слову «грех» на языке деистов: отказ человека от себя самого, от Бога в себе самом.

Понятие «отчуждение» было внесено в философию Гегелем. Для него история человека была одновременно и историей человеческого отчуждения. В «философии истории» он писал, что то, к чему действительно стремится дух, есть осуществление его представлений, но пока это происходит, дух скрывает эту цель от своей сущности и, предаваясь этому отчуждению от себя самого, становится горд и доволен собой.

Для Маркса, как и для Гегеля, понятие «отчуждение» базируется на разнице между сущностью и существованием, на том факте, что человеческое существование удалено (отчуждено) от его сущности, что человек в действительности представляет собой совсем не то, что он есть в потенции, или, иначе говоря, что он есть не то, чем он должен стать и чем может стать.

Для Маркса процесс отчуждения происходит в труде и разделении труда. Труд для него — это живая связь человека с природой, сотворение нового мира, включая сотворение себя самого (разумеется, интеллектуальная деятельность, искусство, как и физическая деятельность, также труд).

Но с развитием частной собственности и разделением труда труд утрачивает характер выражения человеческих творческих сил. Труд и продукты труда приобретают самостоятельное бытие, независимо от воли и планов человека. «...Предмет, производимый трудом, его продукт, противостоит труду как некое *чуждое существо*, как *сила, не зависящая*, от производителя. Продукт труда есть труд, закрепленный в некотором предмете, овеществленный в нем, это есть *опредмечивание* труда»¹.

Труд становится отчужденным, ибо он перестает быть частью природы рабочего, и поэтому рабочий «в своем труде не утверждает себя, а отрицает, чувствует себя не счастливым, а несчастным, не развивает свободно свою физическую и духовную энергию, а изнуряет свою физическую природу и разрушает свои духовные силы». Поэтому рабочий только вне труда не чувствует себя оторванным от самого себя. Поэтому в процессе производства рабочий относится к своей собственной деятельности как к чему-то чуждому, ему не принадлежащему. Деятельность выступает здесь как страдание, сила — как бессилие, зачатие — как оскотление, *собственная* физическая и духовная энергия рабочего, его личная жизнь (ибо что такое жизнь, если она не есть деятельность?) — как повернутая против него самого, от него не зависящая, ему не принадлежащая деятельность»¹.

До тех пор пока человек испытывает к себе такое отчуждение, одновременно и продукт труда превращается в «чуждую» ему силу, стоящую над ним. В это же самое время все его отношение к чувственному внешнему миру превращается в такое же отчужденное: человек воспринимает этот мир как чужой, враждебный, возвышающийся над ним.

Маркс акцентирует два момента: 1. В процессе труда (и особенно в условиях капитализма) человек не сознает своих собственных творческих сил. 2. «Предмет труда есть поэтому *опредмечивание родовой жизни человека*: человек удваивает себя уже не только интеллектуально, как это имеет место в сознании, но и реально, деятельно, и созерцает самого себя в созданном им мире»².

Даже среди социалистов по этому поводу бытует широко распространенное заблуждение относительно взглядов Маркса. Многие считают, что Маркс говорит преимущественно об экономической эксплуатации рабочего и о том факте, что его участие в присвоении продуктов производства не так значительно, как это должно быть, либо о том, что продукт вообще должен был бы принадлежать рабочему, а не капиталисту.

Но, как я уже говорил, по мнению Маркса, коллективный капиталист, государсуво-капиталист, несколько не лучше капиталиста-индивидуала. Даже равенство дохода здесь не является для Маркса «первостепенным». Главное, что его волнует, — освобождение человека от такой формы труда, которая разрушает его личность, от такого труда, который превращает человека в вещь, который делает его рабом вещей. В данном вопросе Маркса, как и Кьеркегора, волновала проблема спасения личности. Его критика капитализма направляется не против способа распределения доходов, а против способа производства, против разрушения личности и обращения ее в раба (причем не капиталист превращает рабочего в раба, но и рабочий и капиталист превращаются в рабов посредством тех вещей и обстоятельств, которые они сами создают).

Маркс идет еще дальше: в процессе неотчужденного труда человек реализует себя не только как индивид, но и как родовое существо. Для Маркса, как и для Гегеля и других мыслителей Просвещения, каждый индивид олицетворяет собою вид, род, человека.

Vi * ^a P^к К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 91.

(420JJ а Там же с 94

чество в целом, универсального человека: развитие человека ведет, по их мнению, к развертыванию его неограниченных человеческих возможностей.

Поэтому именно в переработке предметного мира человек впервые действительно утверждает себя как родовое существо. Это производство есть его деятельная родовая жизнь. Благодаря этому производству природа оказывается его произведением и его действительностью. Предмет труда есть опредмечивание родовой жизни человека: человек удваивает себя уже не только интеллектуально, как это имеет место в сознании, но и реально, деятельно, и созерцает самого себя в созданном им мире. Поэтому отчужденный труд отнимает у человека его родовую жизнь, его действительную родовую предметность, а то преимущество, которое человек имеет перед животным, превращается для него в нечто отрицательное, поскольку у человека отбирают его неорганическое тело, природу.

Подобным же образом отчужденный труд, принижая самодеятельность, свободную деятельность до степени простого средства, тем самым превращает родовую жизнь человека в «средство для поддержания его индивидуального существования»¹.

Маркс предполагал, что отчуждение имеет глубокую историю, но достигает своего апогея в капиталистическом обществе. И что рабочий класс — это наиболее отчужденный класс. Эта мысль исходит из предположения, что рабочий, не принимая участия в решениях, выступая придатком машины и попадая в зависимость от капитала, превращается в вещь (товар). Отсюда Маркс делал вывод, что «эмансипация общества от частной собственности и т. д., от кабалы выливается в политическую форму эмансипации рабочих, причем дело здесь не только в их эмансипации, ибо их эмансипация заключает в себе общечеловеческую эмансипацию; и это потому, что кабала человечества в целом заключается в отношении рабочего к производству и все кабальные отношения суть лишь видоизменения и следствия этого отношения»².

Еще раз следует подчеркнуть, что Маркс не ограничивал свою цель освобождением рабочего класса, а мечтал об освобождении человеческой сущности путем возвращения всем людям неотчужденного и, таким образом, свободного труда, об обществе, которое живет ради человека, а не ради производства товаров и в котором человек перестает быть уродливым недоноском, а превратится в полноценно развитое человеческое существо.

Идея Маркса об отчуждении продукта труда содержится в «Капитале», в понятии «фетишизация товара». Капиталистический способ производства превращает отношения людей в отношения по поводу качества вещей, «отношения людей опредмечиваются», и это превращение составляет суть самой природы товарного производства. Это и не может быть иначе при таком способе производства, когда механизм производства приспосабливается к слабости человека, чтобы затем слабого человека превратить в механизм. Отчуждение труда в современном производстве куда сильнее, чем во времена ремесленничества и мануфактуры, где человек сам использует

орудия труда. На фабрике же рабочий служит машине. Раньше от него шло все движение средств труда и он сам должен был за ними следить, ибо в мануфактуре рабочие составляют звенья единого живого механизма. На фабрике существует один мертвый механизм, независимый от человека, а люди приставляются к нему как живые винтики.

Для понимания Марксовой концепции в целом чрезвычайно важно уяснить, в какой мере понятие отчуждения составляло всегда доминанту его созидания: в молодые годы (в «Экономическо-философских рукописях») и в зрелые годы, когда он писал «Капитал». Эту преемственность нетрудно доказать цитатами из обеих работ. Так, Маркс пишет: «Этот факт выражает лишь следующее: предмет, производимый трудом, его продукт, противостоит труду как некое чуждое существо, как сила, не зависящая от производителя. Продукт труда есть труд, закрепленный в некотором предмете, овеществленный в нем, это есть опредмечивание труда. Осуществление труда есть его опредмечивание. При тех порядках, которые предполагаются политической экономией, это осуществление труда, это его претворение в действительность выступает как выключение рабочего из действительности, опредмечивание выступает как утрата предмета и закабаление предметом, освоение предмета — как отчуждение¹.

И в «Капитале» Маркс пишет, что внутри капитализма как системы осуществляются все методы повышения производительности труда в общественном производстве за счет отдельного рабочего; все эти средства превращаются в средства подавления и эксплуатации производителя, они превращают рабочего в частичного человека, придаток машины... то есть отнимают у него его духовные, его творческие силы.

Итак, роль частной собственности (в смысле собственности на капитал, покупающий наемный труд) и отчуждающая функция этой собственности были ясны Марксу еще в молодые годы.

«...Частная собственность есть продукт, результат, необходимое следствие отчужденного труда, внешнего отношения рабочего к природе и к самому себе.

Таким образом, к частной собственности мы приходим посредством анализа понятия отчужденного труда, т. е. отчужденного человека, отчужденной жизни»^{1 II}.

Человек подчинен не только вещному миру, но и общественные и политические обстоятельства, которые он сам создает, подчиняют его себе. Отчужденный человек, который верит, что он господствует над природой, становится рабом вещей и обстоятельств, беспомощным придатком в мире, который сам есть не что иное, как застывшее (опредмеченное) выражение его собственных сил.

Для Маркса отчуждение в процессе труда — отчуждение от продукта труда и от условий труда — неразрывно связано с отчуждением человека от себя самого, от других людей и от природы. «Непосредственным следствием того, что человек отчужден от продук-

та своего труда, от своей жизнедеятельности, от своей родовой сущности, является отчуждение человека от человека»¹.

Отчужденный человек не только чужд другим людям, он лишен человечности, как в естественном, природном, так и в духовном смысле. Такое отчуждение от человеческой сущности ведет к экзистенциальному эгоизму, которым Маркс определяет превращение человека в «средство своего индивидуального существования». В отчужденном труде человек лишается даже своего тела и окружающей природы, а также своего духовного «Я», себя самого как человеческого существа.

Здесь Маркс затрагивает кантовский принцип, который гласит, что человек всегда должен быть сам себе целью и никогда не может быть средством достижения цели. Но Маркс развертывает этот принцип дальше, утверждая, что человеческое существо не должно превращаться в средство не только чужих целей, но и даже в средство своего индивидуального бытия.

Трудно более четко выразить разницу между взглядами Маркса и воззрениями коммунистов тоталитарного толка. Жизнь человека, по Марксу, не должна стать средством даже его индивидуального бытия; ну а если человека рассматривают как средство обеспечения бытия класса, нации или средства государства? Тогда как?

Отчуждение ведет к переоценке всех ценностей. Если человек считает высшей целью доход, труд и экономию, трезвость и прочее, он упускает из виду подлинно моральные ценности: богатство чистой совести, добродетели. В состоянии отчуждения каждая сфера жизни не связана с другими (экономика с моралью и т. д.). И это специфическая особенность царства отчуждения, где каждый вращается в кругу своей собственной отчужденности и никого не трогает отчужденность других людей (чужая боль).

Маркс понял, что происходит с человеческими потребностями в мире отчуждения, и он с удивительной прозорливостью предсказал финал этого процесса, который стал очевиден лишь сегодня. В то время как в социалистических идеях главное значение должно иметь богатство человеческих потребностей и отсюда — новый способ производства и новые предметы производства являются новым подтверждением человеческой силы и новым обогащением человека как такового, в капиталистическом мире потребности не являются выражением скрытых человеческих потенций, это не человеческие потребности; при капитализме все обстоит совсем по-другому. «Каждый человек старается пробудить в другом какую-нибудь новую потребность, чтобы вынудить его принести новую жертву, поставить его в новую зависимость и толкнуть его к новому виду наслаждения, а тем самым и к экономическому разорению. Каждый стремится вызвать к жизни какую-нибудь чуждую сущностную силу, господствующую над другим человеком, чтобы найти в этом удовлетворение своей собственной своекорыстной потребности. Поэтому вместе с ростом массы предметов растет царство чуждых сущностей, под игом которых находится человек, и каждый новый продукт представляет собой новую возможность взаимного обмана и взаимного ограбления. Вместе с тем человек становится все беднее как

человек, он все в большей мере нуждается в деньгах, чтобы овладеть этой враждебной сущностью, и сила его денег падает как раз в обратной пропорции к массе продукции, т. е. его нуждаемость возрастает по мере возрастания власти денег.— Таким образом, потребность в деньгах есть подлинная потребность, порождаемая политической экономией, и единственная потребность, которую она порождает.— Количество денег становятся все в большей и большей мере их единственным могущественным свойством; подобно тому как они сводят всякую сущность к ее абстракции, так они сводят и самих себя в своем собственном движении к количественной сущности. Безмерность и неумеренность становятся их истинной мерой.

Даже с субъективной стороны это выражается отчасти в том, что расширение круга продуктов и потребностей становится изобретательным и всегда расчетливым рабом нечеловечных, рафинированных, неестественных и надуманных вожделений. Частная собственность не умеет превращать грубую потребность в человеческую потребность. Ее идеализм сводится к фантазиям, прихотям, причудам, и ни один евнух не льстит более низким образом своему повелителю и не старается возбудить более гнусными средствами его притупившуюся способность к наслаждениям, чтобы снискать себе его милость, чем это делает евнух промышленности, производитель, старающийся хитростью выудить для себя гроши, выманить золотую птицу из кармана своего христиански возлюбленного ближнего (каждый продукт является приманкой, при помощи которой хотят выманить у другого человека его сущность — его деньги; каждая действительная или возможная потребность оказывается слабостью, которая притянет муху к смазанной клеем палочке; всеобщая эксплуатация общественной человеческой сущности, подобно тому как каждое несовершенство человека есть некоторая связь с небом — тот пункт, откуда сердце его доступно священнику; каждая нужда есть повод подойти с любезнейшим видом к своему ближнему и сказать ему, милый друг, я дам тебе то, что тебе нужно, но ты знаешь *conditio sine qua non*¹, ты знаешь, какими чернилами тебе придется подписать со мной договор; я надуваю тебя, доставляя тебе наслаждение),— для этой цели промышленный евнух приспособливается к извращеннейшим фантазиям потребителя, берет на себя роль сводника между ним и его потребностью, возбуждает в нем нездоровые вожделения, подстерегает каждую его слабость, чтобы затем потребовать себе мзду за эту любезность»².

Чем беднее человек становится как человек, тем выше его потребность в деньгах, чтобы справиться с враждебными ему существами; а власть его денег находится в обратно пропорциональной зависимости к массе предметов производства, это называется так: его потребности растут по мере того, как прибывает сила денег. Потребность в деньгах, таким образом, есть единственная действительная потребность, как результат экономических законов, и эта единственная потребность все больше становится их главным и единственным мерилом.

Л-----Л¹ Непременное условие (*лат.*).

² Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42 С. 128-129.

Человек, подчиненный своим отчужденным потребностям, — это уже не человек ни в духовном, ни в телесном смысле... это всего лишь самодельный и создающий себя товар¹. Этот человек-товар знает только один способ отношений с внешним миром, когда он его имеет и потребляет. Чем больше степень его отчужденности, тем больше потребление и обладание становятся смыслом его жизни.

«Чем ничтожнее твое бытие, чем меньше ты проявляешь свою жизнь, тем больше твое имущество, тем больше твоя отчужденная жизнь...»^{1П}.

«И подобно тому как промышленность спекулирует на утонченности потребностей, она в такой же мере спекулирует и на их грубости, притом на искусственно вызванной грубости их. Поэтому истинным наслаждением для этой грубости является самоодурманивание, это кажущееся удовлетворение потребности, эта цивилизация среди грубого варварства потребностей»³.

История внесла лишь одну-единственную поправку в Марксову концепцию отчуждения: Маркс думал, что рабочий класс — это самый отчужденный класс и потому освобождение от отчуждения должно обязательно начаться с освобождения рабочего класса. Маркс не мог предвидеть масштабов массового отчуждения, которое охватило большую часть человечества: тем более он не мог предвидеть, что настанет день, когда огромная (и все возрастающая) часть населения попадет в зависимость не от машин, а станет объектом манипулирования со стороны других людей и их символов. Например, служащий, посредник, представитель фирмы, менеджер сегодня — это же люди еще более отчужденные, чем профессиональный рабочий. Деятельность рабочего еще в какой-то мере является выражением его личных способностей (ловкости, надежности и т. д.), и у него нет необходимости продавать свою личность: свою улыбку, свое мнение и т. д.

Людей, манипулируемых символами, только за то и берут на работу, что они «привлекательны внешне», податливы, коммуникабельны и удобны для манипулирования. Они в прямом смысле могут быть названы словом «человек-система, организованный человек», их идеалом является их предприятие. Что же касается потребления, то здесь нет разницы между чернорабочим и представителем бюрократии. Они все одержимы одной страстью: новых вещей, страстью понукать, приобретать и потреблять. Они все — пассивные потребители, обессиленные и повязанные теми самыми вещами, которые служат удовлетворению их неестественных потребностей. Они не состоят в творческих отношениях с миром; они поклоняются вещам и машинам, которые производят эти вещи,— и в этом отчужденном мире они чувствуют себя заброшенными и чужими.

И хотя Маркс несколько недооценивал роль бюрократии, в целом его общая характеристика этого слоя абсолютно верна. «Производство производит человека не только в качестве товара, не только человека-товар, человека с определением товара, оно производит его, сообразно этому определению, как существо и духовно и физически обесчеловеченное»¹.

Маркс едва ли мог предвидеть, до какой степени становимся мы рабами вещей и обстоятельств, созданных своими руками; однако его пророчество сбылось сегодня полностью, неоспоримым доказательством чего является тот факт, что все человечество сегодня попало в плен ядерного оружия, которое также явилось когда-то продуктом рук и мыслей человеческих.

Человек является также пленником политических институтов, которые сам же он создал. И сегодня запуганное человечество со страхом ищет, удастся ли ему спастись или оно все равно попадет под иго созданных им вещей либо окажется жертвой слепых и без-

I Ср. «Продукт этого производства есть товар, обладающий сознанием и самостоятельной деятельностью, человек-товар» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 101).

II Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 131.

думных бюрократов, которых сами же люди поставили над собой.

14) Социализм

Представление Маркса о социализме вытекает из его концепции человека. Как уже не раз было показано, соответственно этому представлению социализм не должен быть обществом заорганизованных, автоматизированных индивидов. Подобное общество не стало бы социалистическим, даже если бы у всех его представителей был одинаковый доход и одинаково хорошее питание и одежда. Социализм не может быть обществом, в котором индивид подчинен государству, машинам, бюрократии и т. д. Даже если государство стало бы работодателем в виде абстрактного капиталиста, даже если весь общественный капитал будет сконцентрирован в одних руках (безразлично — одного частного капиталиста либо одного государственного, общественного капиталиста) — это все равно не будет социализм. Ведь Маркс действительно пишет в «Экономическо-философских рукописях», что не коммунизм как таковой является конечной целью человеческого развития. Л что же тогда?

Совершенно очевидно, что целью социализма является человек. Социализм должен создать в обществе такой способ производства и такие организации, в которых человек сможет преодолеть отчуждение от своего продукта, своего труда, окружающих людей и даже от природы, создать условия, в которых человек сможет найти себя и взять мир в свои руки так, чтобы жить в единстве. Социализм был для Маркса (как это формулирует Пауль Тиллих) «восстанием против разрушения любви и социальной реальности»².

Особенно четко цель социализма сформулирована Марксом в конце третьего тома «Капитала»: «Царство свободы начинается в действительности лишь там, где прекращается работа, диктуемая нуждой и внешней целесообразностью, следовательно, по природе вещей оно лежит по ту сторону сферы собственно материального производства. Как первобытный человек, чтобы удовлетворять свои потребности, чтобы сохранять и воспроизводить свою жизнь, должен бороться с природой, так должен бороться и цивилизованный человек, должен во всех общественных формах и при всех возможных способах производства. С развитием человека расширяется это царство естественной необходимости, потому что расширяются его

V~ "Si · Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 42. С. 101.

(426^2 'punch p Protestantische Vision. Stuttgart, 1952. S. 6.

потребности; но в то же время расширяются и производительные силы, которые служат для их удовлетворения. Свобода в этой области может заключаться лишь в том, что коллективный человек, ассоциированные производители рационально регулируют этот свой обмен веществ с природой, ставят его под свой общий контроль, вместо того чтобы он господствовал над ними как слепая сила; совершают его с наименьшей затратой сил и при условиях, наиболее достойных их человеческой природы и адекватных ей. Но тем не менее это все же остается царством необходимости. По ту сторону его начинается развитие человеческих сил, которое является самоцелью, истинное царство свободы, которое, однако, может расцвести лишь на этом царстве необходимости, как на своем базисе. Сокращение рабочего дня — основное условие»¹.

Здесь Маркс выделяет все существенные элементы социализма, то есть что человек участвует в производстве, которое объединено, лишено конкуренции, что продукция находится у него под контролем и не превращается в слепого идола, который подчиняет его себе. Такой взгляд категорически исключает возможность считать социализмом такое общество, в котором человек является объектом манипулирования со стороны бюрократии, даже если эта бюрократия правит всей государственно-экономикой (а не одним каким-либо предприятием). Это означает, что каждый отдельный человек принимает активное участие в планировании и выполнении планов; это означает, короче говоря, воплощение в жизнь политической и экономической демократии.

Маркс ожидает, что человек не будет чувствовать себя зависимым в таком неотчужденном, свободном обществе, что он будет твердо стоять на собственных ногах и не будет испытывать на себе уродливые отчужденные формы труда, производства и потребления; что человек и впрямь станет творцом своей жизни и, таким образом, сможет начать жить, сделать своим главным занятием жизнь, а не производство средств жизни. Социализм как таковой никогда не означал, по Марксу, исполнения желаний жизни, а скорее был условием такого исполнения.

Если человек сможет построить рациональное общество, свободное от отчуждения, то он получит шанс заняться тем, что является подлинной целью жизни, «развитием человеческих сил», которые и можно считать самоцелью: движением к подлинному «царству свободы».

Марксу, человеку, который читал, перечитывал и знал наизусть произведения Эсхила и Шекспира, который постоянно оживлял в себе величайшие творения человеческого духа, ему и в страшном сне не могло присниться, что его идея социализма будет истолкована таким образом, будто его целью является государство сытых, «хорошо одетых рабочих», или же «государство всеобщего блага».

По мнению Маркса, человек на протяжении многих веков создал такую культуру, освоить которую он сможет лишь тогда, когда получит свободу, когда освободится от оков — и не только от гнета экономической бедности, но и от духовного обнищания, на которое он обречен в мире отчужденного труда.

Марксово видение социализма покоится на вере в человека, в его возможности, которые он уже проявлял не раз в ходе истории. Он рассматривает социализм как условие для свободного развития человеческих творческих способностей, а не как цель самой жизни.

Для Маркса социализм (или коммунизм) — это не бегство от реального мира, который люди создали путем опредмечивания своих способностей и умений, и не то, что уже утрачено человечеством. Он не отождествляет социализм с убогой простотой прошлого (например, с общиной). Скорее Маркс предлагает первую зримую актуализацию человеческой природы как некой реальности. Социализм, по Марксу, — это общество, в котором человеческое существо добивается реализации самого себя как «гомо сапиенс» путем преодоления отчуждения. Социализм не в меньшей степени есть создание условий для истинно свободного, разумного, деятельного и независимого человека, социализм есть осуществление мессианской цели — уничтожения идолов.

Только фантастическая ложь Сталина сделала возможным такое искажение Маркса, в результате которого его можно было воспринять как человека, враждебного свободе: ведь Сталин выступал от имени Маркса (причем проявлял при этом такое же фантастичное неведение в области Марксова наследия, которое и до сих пор господствует на Западе).

Для Маркса свобода была целью социализма, но свобода в гораздо более радикальном смысле, чем это представляют известные нам до сих пор демократии, — свобода в смысле независимости, которая основана на том, что человек сам себе хозяин, твердо стоит на ногах и способен использовать свои силы, проявить себя по отношению к миру как творческое существо, как человек-творец, создатель. С точки зрения Маркса, человек по сути своей настолько пронизан свободой, что она сама реализуется в его противниках. Никто никогда не выступает против свободы вообще, в крайнем случае — против свободы других людей. И поэтому во все времена люди знали, что такое свобода, только в какую-то эпоху ее считали особой привилегией, а затем стали рассматривать как универсальное право человека.

Социализм у Маркса — это общество, которое служит человеческим потребностям. Многие могут заметить: разве не этому служит современный капитализм? Разве наши большие экономические объединения не стремятся служить делу удовлетворения человеческих потребностей? А рекламные фирмы, статистические бюро, которые изучают мотивы, спрос и предложения? Фактически Марксову концепцию социализма можно понять лишь при условии уяснения той границы, которую Маркс проводил между естественными, истинными потребностями людей и синтетическими, искусственными. Истинные потребности человека коренятся в его природе: это такие потребности, удовлетворение которых необходимо для реализации человека как такового, его человеческой сущности.

Понимание Марксом сущности человека лучше всего иллюстрирует его рассуждение о деньгах и их извращающей силе в мире отчуждения:



«Они превращают верность в измену, любовь в ненависть, ненависть в любовь, добродетель в порок, порок в добродетель»

тель, раба в господина, господина в раба, глупость в ум, ум в глупость... Деньги осуществляют братание невозможностей...

Предположи теперь человека как человека и его отношение к миру как человеческое отношение, в таком случае ты сможешь любовь обменивать только на любовь, доверие только на доверие и т. д. Если ты хочешь наслаждаться искусством, то ты должен быть художественно образованным человеком. Если ты хочешь оказывать влияние на других людей, то ты должен быть человеком, действительно стимулирующим и двигающим вперед других людей. Каждое из твоих отношений к человеку и к природе должно быть определенным, соответствующим объекту твоей воли проявлением твоей действительной индивидуальной жизни. Если ты любишь, не вызывая взаимности, т. е. если твоя любовь как любовь не порождает ответной любви, если ты своим жизненным проявлением в качестве любящего человека не делаешь себя человеком любимым, то твоя любовь бессильна, и она — несчастье»¹.

Разграничение истинных и ложных потребностей Маркс делает на основе анализа особого понятия «человеческой природы». Дело в том, что субъективно каждый человек даже ложные свои потребности ощущает как совершенно неотложные; и с субъективной точки зрения не существует критерия отличия истинных потребностей от ложных. (На современном языке это бы звучало как разграничение здоровых и невротических потребностей.) Более того, нередко человек сознает лишь свои ложные потребности и не сознает истинных. И это как раз входит в круг задач психоаналитика: разбудить пациента и заставить его самого понять, где истинные его потребности, а где — иллюзорные.

Важнейшей целью социализма, по Марксу, является осознание истинных человеческих потребностей и их удовлетворение; а это станет возможно лишь тогда, когда производство будет служить человеку, а капитал перестанет спекулировать на иллюзорных потребностях человека.

Марксова идея социализма совершенно тождественна экзистенциалистскому протесту против отчуждения. Если Олдос Хаксли говорит, что «большинство наших мероприятий в экономической, социальной и международной сфере... покоится на Организованном безлюбии (отсутствии любви)», то социализм Маркса это протест против такого «безлюбия», против эксплуатации человека человеком, против потребительски-губительного отношения к природе, истощения естественных богатств в ущерб большинству сегодняшних и еще больше грядущих поколений. Неотчужденный человек, который и является целью социализма,— это не тот, кто «овладевает» природой, господствует над ней, а тот, кто выступает в единстве с ней; это тот, кто даже к вещам (предметам) относится по-доброму, ибо он в процессе труда вкладывает в них душу, и они «живут» для него.

Не означает ли это, что социализм Маркса имеет много общего со всеми великими гуманистическими религиями мира? Пожалуй, в этом что-то есть: учение Маркса, как и Гегеля и многих других мыслителей, предусматривает осуществление самых глубинных

человеческих порывов и стремлений, только в данном случае забота о душе человека была выражена не теологическим, а философским языком.

Маркс боролся против религии постольку, поскольку она является формой отчуждения и не служит удовлетворению истинных потребностей человека. Марксова борьба против Бога на самом деле была борьбой против кумиров, идолов. Еще в юности он написал как эпитафия к своей диссертации следующие слова: «Не тот безбожник, кто презирает богов толпы, а тот, кто приписывает богам идеи толпы (массы)».

Атеизм Маркса — это наиболее прогрессивная форма рациональной мистики. Маркса обвиняют в безбожии, а он стоит ближе к Майстеру Экхарту или дзен-буддизму, чем большинство борцов за Церковь и Бога. Собственно человеческие способности — это способность понимать и способность любить. Истоки такого взгляда на человека восходят к ветхозаветным пророкам: греки (эллины) и римляне (Зенон, Сенека, Цицерон) считали равноправие людей естественным правом. Христианство создало некий эрзац справедливого общества. Схоласты же, наоборот, видели на стороне государства естественное право. В Реформации есть более радикальные взгляды. После Реформации большинство мессианских мыслителей выражали свои идеи не в религиозных, а в философских и социологических настроениях.

Косвенно это проявляется в великих утопиях эпохи Ренессанса, в философии Просвещения и у идеологов французской и английской революции, а самую законченную форму эти идеи приобретают в Марксовом понятии социализма.

Нет сомнения, что на Маркса серьезное влияние оказали философы-просветители, и особенно Спиноза, Гете и Гегель, а через них косвенно и христианские мыслители. Ведь христианских мыслителей XIII в., просветителей XVIII в. и социалистов XIX в. объединяет одна общая идея о том, что государство (общество) не должно и не может быть отгорожено от духовных ценностей: политические и моральные ценности должны быть в нераздельном единстве. Эта идея получила выражение в светских набросках эпохи Возрождения (Макиавелли) и была вновь подхвачена секуляризмом современного государства. Складывается впечатление, что на Западе человек, попав под влияние грандиозных материальных достижений и упоенный освоением новых земель и расцветом итальянских городов (на севере Италии), без оглядки подчинился этим новым силам (которые созданы им самим). И то же самое повторилось вновь в эпоху первой и второй промышленных революций.

Но это развитие было осложнено присутствием еще одного фактора. Когда государству или обществу предназначено служить осуществлению некоторых духовных ценностей, то возникает опасность, что какой-нибудь высший авторитет начнет приказывать человеку и принуждать его к определенному стилю мышления и поведения. Осуществление определенных объективных ценностей в социальной жизни имеет тенденцию вызывать к жизни авторитарные формы суждений.



Духовным авторитетом средневековья была католическая церковь, с которой вступил в борьбу протестантизм, пона-

чалу обещая большие свободы для индивида лишь затем, чтобы позднее сделать феодальное государство (князя) беспрекословным и произвольным господином над душами людей.

Движение протеста против авторитета феодала опять осуществляется именем нации, и некоторое время казалось, что национальное государство несет людям свободу. Но капиталистическое государство очень скоро решительно и целеустремленно стало защищать материальные интересы владельцев капитала, следствием чего явилась эксплуатация большинства населения.

Определенные классы выступили с протестом против этой новой формы авторитарной власти и настаивали на сохранении свободы индивида от вмешательства светских авторитетов. Это требование либералов было направлено на сохранение «свободы от...» но одновременно оно приводило к требованию отказа государства и общества от всякой попытки осуществить «свободу для...» то есть либералы требовали не только отделения церкви от государства, но и того, чтобы государство отказалось от своей задачи способствовать внедрению определенных нравственных ценностей и норм; по их мнению, это было частным делом индивидов.

Социализм (в марксистской и других формах) полностью вернулся к идее «хорошего общества» как предпосылки для реализации духовных потребностей индивида. Он был настроен антиавторитарно (как в отношении государства, так и в отношении церкви) и предусматривал такую цель, как исчезновение государства и построение общества, состоящего из свободно и добровольно объединившихся индивидов. Его целью было такое переустройство общества, на основе которого мог осуществиться подлинный возврат человека к себе самому; это есть создание общества без всяких авторитарных сил, способных ограничить развитие творческого духа людей.

Таким образом, марксистский социализм является наследником протестантской этики, христиански-хилиастского сектантства, томизма возрожденцев и просветителей XVIII в.

Это синтез пророчески-христианской мечты об обществе такого уровня, в котором осуществится идея личной свободы, в котором произойдет подлинная духовная реализация человека. Социализм — враг церкви, ибо она ограничивает силы разума; он — враг либерализма, ибо тот отделяет друг от друга общество и моральные ценности. Он — враг сталинизма и хрущевизма из-за их авторитарности и также из-за их наплевательского отношения к человеческим ценностям.

Социализм — это отмена человеческого самоотчуждения, возврат человека к его подлинно человеческой сущности. Он есть истинное разрешение противоречия между человеком и природой, человеком и другими людьми, это разрешение спора, противоречия между сущностью и существованием, между опредмечиванием и распрепредмечиванием, между свободой и необходимостью, между человеческим индивидом и родом человеческим. Это и есть разгадка тайны истории. Мысль о связи между мессианским пророчеством и Марксовым социализмом подчеркивается многими авторами.

431

Для Маркса социализм означал общественный порядок, который позволит осуществить возврат человека к себе самому, единство сущности и существования, преодоление разрыва

и антагонизма между субъектом и объектом, которое приведет к очеловечению природы. Это будет мир, в котором человек не будет чужим среди чужих, а будет чувствовать себя как свой среди своих.

Я решил не комментировать теоретические взгляды Э. Фромма на человека и общество, чтобы не упрощать сказанное...

Рэй. Сондра Рэй — знаменитый американский психоаналитик, которая разработала авторскую методику погружения человека в предродовое состояние и затем выполнения процедуры «повторного рождения».

Еще И. П. Павлов различал работу левого полушария мозга, которое он называл «логическим», и правого полушария мозга, которое он называл «художественным».

Гениальный В. М. Бехтерев также много писал о двух сигнальных системах у человека, что подтвердили и мои личные исследования особенностей функционирования левого и правого полушарий. Сегодня уже ясно, что правое полушарие мозга является чувственно-образным и работает по законам так называемого эйдетического мышления.

Правое полушарие человеческого мозга начинает активно развиваться и функционировать еще в утробном дородовом периоде развития человека. Это значит, что человеческий плод, находясь еще в утробе своей матери, живет самой настоящей чувственной жизнью. Поэтому, когда происходит акт рождения человека, сопровождающийся чувством боли у матери, а в этот момент у нее и ребенка организм еще является общим и одним, то ребенок испытывает вместе с мамой жесточайший стресс. Ребенок в момент болезненных родов получает такую психическую травму, которая серьезно изменяет всю чувственную работу правого полушария мозга и серьезно отражается на всей последующей жизни человека.

Еще великий З. Фрейд обратил внимание ученых на патогенную роль детских психических травм, а современные врачи-ученые уже твердо знают, что основной причиной многих современных нарушений здоровья являются так называемые «родовые травмы».

Итак, большинство людей уже рождаются больными из-за психологического стресса во время родов. А нельзя ли этой травмы избежать? Нельзя ли сделать роды безболезненными? И вот во многих странах мира стали пытаться обезболить роды. Появились техники рождения ребенка в воде, техники аутотренинга и многие другие способы снятия проблемы родов. Но как же быть с теми, кто уже родился с психической травмой? Нельзя ли здесь что-нибудь исправить? И вот Сондра Рэй придумала выход — она создала технику «повторного безболезненного радостного рождения».

Наш корреспондент Д. Михайлов встретился с С. Рэй и взял у нее интервью.



С. Рэй: Исследования последних лет показывают, что человеческое подсознание хранит гораздо больше информации, чем мы думали. Нам, например, удалось воспроизвести у взрослого человека впечатления, ощущения, которые он испытал в младенчестве и даже раньше — в пренатальный (внутриутробный) период жизни. Разработаны несколько методик, позволяющих воскресить в памяти самые ранние события жизни.

Корреспондент: Стало литературным фактом тягостное воспоминание Л. Толстого о том, как мучительно туго свивали его в младенчестве пеленками. Так что, может, и к лучшему, что природа лишила нас столь ранних воспоминаний...

С. Рэй: Это верно лишь в том случае, если развитие плода, рождение и младенчество прошли благополучно. Как ни печально, однако, но большинство людей на всех этих стадиях получают тяжелые психологические травмы, которые дают о себе знать на первый взгляд самым невероятным образом. Нам удалось установить, что младенец обладает образным мышлением, из событий он делает своеобразные выводы, которые прочно «впечатываются» в подсознание и влияют на его «взрослое» поведение. Если мать не желает рождения ребенка, то он не просто «поймет» это, но и будет это остро (по-своему, конечно) переживать. Он вырастет, и его, возможно, будет преследовать чувство, что весь мир враждебен ему, более того, есть основания полагать, что такой человек может покончить самоубийством. Или другой случай. В момент рождения младенец «почувствовал», что причиняет страдания матери — источнику жизни и счастья на протяжении девяти месяцев. Став взрослым, он будет невольно обижать людей, которых любит. Словно некая непреодолимая сила будет заставлять его поступать против совести. Третий вариант: врач нечаянно уронил новорожденную на пол (увы, случается и такое), и в результате она может всю жизнь испытывать беспричинный страх перед мужчинами, будет приписывать им злые намерения и вряд ли сумеет создать семью.

Я могла бы привести немало подобных закономерностей, полученных на основе анализа огромного количества статистических данных. Общий вывод будет таков: многие наши поступки в значительной степени запрограммированы первыми впечатлениями. Это подтверждает и статистика. Получившие родовую травму, как правило, растут агрессивными и чаще становятся преступниками. Впрочем, медики утверждают, что большинство детей появляются на свет вполне благополучно.



И все же традиционная медицина не может оградить новорожденного от стрессов. Вот ему перерезают пуповину, когда легкие заполнены жидкостью, — в этот момент он испытывает муки удушья. Потом его переворачивают вверх ногами и сильно шлепают — так первый вдох связывается с ощущением боли. В родильном доме никак не избежать резкого перепада температур, шума, резкого света, сил гравитации — все это причиняет страдания младенцу. Стоит ли удивляться, что у него закладываются искаженные представления о мире как юдоли слез и страданий. Такая психологическая установка в дальнейшем будет вызывать ситуации, которые ее подтверждают: общество наказывает агрессивную личность. Отрицательные эмоции с неизбежностью провоцируют многочисленные болезни — озлобленный человек, в сущности, сам себя убивает... Прекратить эти страдания, сделать жизнь счастливой позволяет наш метод. Ранние переживания можно вытеснить из подсознания силой воображения. Для этого воспоминания о трагических событиях вы трансформируете, представив, что все могло произойти иначе, то есть при благоприятных обстоятельствах. Таким образом, вы стираете в подсознании негативную информацию и закладываете

позитивную. Происходит перепрограммирование личности — то, что мы и называем вторым рождением.

Корреспондент: Допустим, так оно и произошло. Мрачную «запись» в подсознании поменяли на мажорную. Что это даст пациентам?

С. Рэй: Расскажу, что это дало лично мне. В младенчестве, в детстве, да и позднее, я испытала немало горьких ощущений. Начиная от рождения, смерти отца, развода с мужем... Жизнь, казалось, не имела смысла, у меня не было аппетита, сильно болела голова, я даже начала лысеть. Все это ушло после «второго рождения». В моих книгах есть примеры, когда с помощью этого метода безнадежно больные излечивались от пороков сердца, сахарного диабета и других тяжелых недугов. Родившись заново, они обретали внутреннюю гармонию — залог здоровья и социального благополучия. За годы деятельности альтернативных акушеров технику «второго рождения» освоили около 15 миллионов человек.

Корреспондент: Означает ли это, что вы смогли экспериментально подтвердить идею З. Фрейда: человек бессознательно ищет для себя трудности, каким-то образом похожие на те, что травмировали его психику в раннем детстве, а преодолев их, он как бы вытесняет из подсознания «дурные» переживания, которые мешали ему жить?

С. Рэй: Такие эксперименты проводились нами не раз. Правда, я знаю, что многие советские ученые не принимают идей Фрейда. Кто же прав? Чтобы выяснить истину, давайте проведем совместный эксперимент по нашей методике. И возможно, мы найдем ответ на вопрос, в чем был прав и где ошибался создатель психоанализа. Что для этого нужно делать? Целый час глубоко дышать, воображая, что вместе с воздухом вы получаете жизнь, здоровье, долголетие и с выдохом выбрасываете смерть, болезни, преждевременную старость...

Корреспондент: Но ведь известный советский исследователь К. Бутейко утверждает, что глубокое дыхание губительно: в результате гипервентиляции легких в крови снижается содержание углекислого газа, рефлекторно сужаются сосуды, гемоглобин хуже отдает кислород — вы начинаете задыхаться... от избытка воздуха, и можете даже потерять сознание.

С. Рэй: Все верно, но именно такие изменения происходили во время вашего рождения и других трагических событий, пережитых позднее. Воспоминания о них можно оживить в памяти, искусственно вызвав удушье и головокружение, другие переживания, связанные с появлением на свет.



Да, я предупреждаю, что болезненные ощущения неизбежны при моделировании «второго рождения», если, конечно, первое было неблагоприятным. Так оно и бывает у огромного большинства людей. Повторяю: метод глубокого дыхания для них сопряжен с определенным риском — до тех пор, пока подсознание не очистится от негативных переживаний. Поэтому каждым пациентом должен руководить опытный наставник, который сам прошел «второе рождение» и знает все тонкости этой техники. Это и входит в задачу альтернативных акушеров.

Корреспондент: Насколько мне известно, в США далеко не все убеждены, что в процессе «второго рождения» им удастся вызвать реальные воспоминания. Можно «вспомнить» и то, что не случилось никогда. Для этого достаточно настроиться и внушить себе...

С. Рэй: Споры о природе воспоминаний ведутся много лет, и оппоненты не могут переубедить друг друга. Меня же больше интересуют не причины, а следствия негативных переживаний, испытываемых во время «второго рождения». Независимо от того, реальны эти воспоминания или вымышленные, их можно «выбросить» из подсознания, и в обоих случаях это благотворно повлияет на здоровье и поведение пациента.

Медикам известно, что навязчивые идеи могут быть не менее опасны, чем порожденные переживанием действительных несчастий. Избавление от них помогает человеку обрести душевное равновесие — с этим согласны советские психиатры.

А теперь представьте: младенец появился на свет без стрессов, мир принял его доброжелательно, в подсознании — только счастливые переживания. По мнению некоторых американских ученых, у такого человека нет психологических причин для болезни. Генетическая программа самоуничтожения у него не реализуется...

Корреспондент: Вы хотите сказать, что он потенциально бессмертен?

С. Рэй: Во всяком случае, в это очень хочется верить. Следствием идеальных родов должна быть идеальная жизнь — без болезней, старости и смерти. При всей фантастичности этого проекта над ним серьезно работают ученые США, в том числе сотрудники нашей организации. Но, может быть, вас удивит, если я скажу, что такие чудесные роды... уже проводились в вашей стране, и о них знает весь мир. Мы называем это «русским методом» — рождение ребенка в море в присутствии дельфинов.

Хорошо известна теория, согласно которой эмбрион в своем развитии повторяет основные этапы эволюции наших предков. Земноводные обживали сушу миллионы лет. Точно таким же образом появившийся на свет ребенок тоже должен осваивать воздушную среду постепенно, реализуя заложенную в него генетическую программу, — только так можно избавиться от родового стресса... Что прекрасно подтверждает практика советского исследователя Игоря Чарковского.

Конечно, для научных выводов нужна большая статистика. Пока рожденных в дружеской водной стихии детей мало. Но они есть. Они по своей природе очень доброжелательны; разумеется, физически и умственно хорошо развиваются. Если бы все люди были такими, то на Земле прекратились бы войны, человек перестал бы терзать ближнего, истязать природу — эта мысль приходит ко мне всякий раз, когда встречаю людей, появившихся на свет в воде. И поэтому считаю своим долгом пропагандировать этот «русский метод» во всем мире.

Корреспондент: Но рожденным в море рядом с дельфинами... не нужно «второе рождение». Если таких людей станет много, то ваш метод станет бесполезным?

С. Рэй: Боюсь, мы не останемся без работы в ближайшие годы. Есть очень много больных, помочь которым может

только «второе рождение». И пока в мире есть несправедливость, зло, психологические травмы будут получать даже те, кто родился в воде. Нужды в нем не будет, когда все люди станут здоровыми, счастливыми и потенциально бессмертными. Как не желать скорейшего прихода этого «золотого века» всему человечеству?

А вот что сказал о методе С. Рэй наш профессор Л. П. Гримак:

«На прошедшем в Москве советско-американском симпозиуме „Резервы человеческой психики в норме и патологии“ обсуждался и метод психоанализа, который ныне широко применяется в США. У его родоначальника Зигмунда Фрейда немало последователей, разрабатывающих новые методы психокоррекции. К ним относится и Сондра Рэй. Многие из тех, кто прослушал ее лекции и участвовал в экспериментах, стали ее горячими сторонниками. Но я бы не стал спешить с выводами. Настораживает сам способ, которым С. Рэй пытается вызывать ранние воспоминания, — глубокое дыхание в состоянии покоя. Кандидат медицинских наук К. П. Бутейко показал, что гипервентиляция легких действует на организм пагубно. Не повредит ли она? С. Рэй утверждает, что нет. Я бы хотел, чтобы мои сомнения были опровергнуты результатами научных исследований.

Привычка к глубокому дыханию при низких физических нагрузках вызывает многочисленные недуги: астму, гипертонию, ишемическую болезнь сердца — как считает К. П. Бутейко, около 90 процентов всех наиболее распространенных заболеваний. Но мы почему-то не замечаем этого преступления против здоровья, ежеминутно совершаемого множеством людей. Пока же мы можем теоретически предположить: метод глубокого дыхания оправдан лишь в том случае, если вред от гипервентиляции многократно компенсируется благотворным воздействием на психику. Если верить публикациям зарубежных ученых, такое вполне возможно. Например, один из крупнейших психиатров США Станислав Гроф в своей последней книге приводит много случаев, когда после нескольких „погружений“ пациенты избавлялись от недугов, которые трудно поддаются лечению традиционными методами. Подобные примеры приводит в своих книгах и Сондра Рэй. В нашей стране такие исследования только начинаются, и, конечно же, их нужно продолжать.

Пока еще не ясна природа переживаний, которые испытывают пациенты на сеансах С. Рэй. Их видения могут быть просто игрой воображения: они могут вспоминать рассказы родителей о своем появлении на свет или просто фантазировать на заданную тему. Ведь недаром перед каждым сеансом наставники подолгу беседуют с испытуемыми о рождении, формируя психологическую установку на определенный вид переживания, которая автоматически срабатывает во время кислородного голодания мозга. •

Однако можно допустить, что люди способны воскрешать в памяти события, казавшиеся им навсегда забытыми. Доказано, что такое возможно в гипнотическом состоянии. Происходит регрессия возраста — взрослый человек видит себя в юности, детстве, младенчестве, пренатальном периоде... Вероятно, во время „второго рождения“ испытуемый самостоятельно вызывает подобное состояние — аутогипноз. Повторяю: все эти предположения нуждаются в строгой экспериментальной проверке».

Я хотел бы возразить сомнениям Л. П. Гримака. Ведь у нас кроме метода Вутейко есть и огромный практический материал, но абсолютно противоположный дыхательной гимнастике Стрельниковой. Много об учащенном дыхании как методе вызывания аутогипнотического транса мне лично рассказывал известный психиатр С. Гроф. Большой опыт такого ряда дыхательных гимнастик накоплен и в индийской системе «Пранаяма». Поэтому чрезмерная осторожность Л. П. Гримака в оценке методики С. Рэй излишня. Хотя, может Л. П. Гримак и прав в своей осторожности к новым методикам. Ведь результаты испытаний на здоровых людях — это одно, а дыхательные упражнения при каком-либо заболевании или комплексе болезней — это совсем другое...

Тем не менее я очень положительно оцениваю самую идею обязательного прохождения всеми нынешними взрослыми процедуры «повторного рождения». Я думаю, что это было бы очень полезно, и дело тут уже вовсе не в психотехнике С. Рэй, а важна сама идея. Идея катарсиса, идея очищения...

Л. Р. Довженко. А. Р. Довженко в шестидесятых годах разработал авторский метод гипнотизации, который основан на создании в коре головного мозга пациента устойчивого эмоционально-отрицательного возбужденного участка, условно-рефлекторно связанного с глубинными бессознательными структурами мозга, формирующими основной инстинкт человека - инстинкт самосохранения.

Психотехника метода А. Р. Довженко выполняется в 4 этапа и применяется при лечении вредных привычек (ожирение, алкоголизм, курение, наркомания и др.).

1. В беседе с пациентом формируется и укрепляется установка на излечение.

2. Приводятся положительные примеры успешного излечения данным методом, формируется доверие к данному методу и глубокая вера пациента в безусловно положительный результат лечения.

3. Проводится двухчасовой сеанс рациональной психотерапии, на котором происходит формирование «культы личности» гипнотизера с иллюстрацией его необыкновенных гипнотических способностей. Выполняется объяснение положительного эффекта проводимого лечения. Внушается формула, что исход лечения полностью предопределен как положительный, так как все объясняется исключительно гипнотической волей врача, а не пока еще слабой волей пациента. Пациентам внушается, что направленными усилиями гипнотизера «с помощью гипнотических и физиогенных воздействий» у них в мозгу сформируется устойчивый очаг возбуждения нервных клеток, который с момента «кодирования» блокирует влечение, например, к вредной привычке, на длительные сроки — 1 год, 3, 5, 10 и более. На многочисленных примерах из своей практики гипнотизер в наглядно-конкретной и эмоциональной форме с элементами драматизации раскрывает возможные негативные и даже опасные для жизни последствия нарушения пациентом проводимого лечения.



4. Четвертый этап — процедура «кодирования» (информационно-психологического и физиологического программирования) или как ее называли американцы, процедура «нейролингвистического» программирования. Кодирование длится 2-3 минуты

и представляет собой жесткое стресс-эмоциональное императивное внушение, осуществляемое на фоне физиогенных воздействий, которые А. Р. Довженко назвал «материализацией внушения». К физиогенным воздействиям относятся: зрительная депривация (жесткое принудительное закрывание ладонью глаз пациента); воздействие на вестибулярный аппарат (резкое насильственное забрасывание головы пациента назад); кратковременное раздражение тройничного нерва в точках выхода (энергичное пальцевое давление в точках Валле в течение 5 секунд до появления болевых ощущений); несколько секунд спустя - орошение зева и глоточного пространства пациента, находящегося в положении с широко открытым ртом, струей или эмульсией препарата плацебо, что сопровождается различными вегетативными нарушениями. Все эти физиологические воздействия усиливают лечебный эффект предыдущих этапов.

А. Р. Довженко объясняет формирование отрицательного эмоционально-физиологического отношения к вредной привычке следующим нейрофизиологическим механизмом. В эмоциогенных системах мозга пациента формируются сильные и стойкие очаги возбуждения. Возбуждение возрастает, когда к нему присоединяется возбуждение, возникающее в тех же отрицательных эмоциогенных системах мозга вследствие воздействия ряда «возмущающих» факторов: зрительной депривации (стресс ожидания), болевого воздействия на точки Валле (эмоции боли), орошение зева препаратом плацебо (эмоции дискомфорта), резкого забрасывания головы (вестибулярный стресс) и др. В результате появляется сильный и постоянно подкрепляющийся очаг возбуждения в отрицательных эмоциогенных системах мозга, который вступает в конкурентные взаимоотношения с патологической интеграцией влечения к вредной привычке и по нейрофизиологическим механизмам доминанты блокирует его.

Мой личный опыт лечения вредных привычек показал, что прежде чем начинать формирование новой доминанты, надо дезактуализировать и ослабить старую — ту, которая уже сформирована самой вредной привычкой, и тогда после выполненного лечения не происходит борьбы новой доминанты со старой, а поэтому и надежность лечения выше. Например, при формировании доминанты «отвращение к курению» я вначале уничтожаю уже сложившуюся доминанту курения, что это всего лишь «вредная привычка». Я провожу отдельный гипносеанс с внушением, что «курение - это опаснейший вид наркомании, а не просто вредная привычка», что курение сокращает жизнь любого человека на 10-12 лет и является основной причиной раннего старения, ослабления воли, утраты потенции и развития целого букета тяжелейших и опаснейших заболеваний. Такого рода предварительное внушение разрушает сложившееся у пациента мнение (доминанту), что курение безопасно, безвредно и никакой особой угрозы для жизни и здоровья не несет.

А. Довженко прожил трудную жизнь и потратил 50 лет на доказательство научной эффективности своего метода, поэтому столь горькая посмертная судьба его метода обидна. А забвение имени А. Довженко недопустимо...



Саша родился 29 марта 1918 года в семье рабочих в городе Севастополе. Отец Саши, Роман Григорьевич, работал масте-ром и машинистом Одесского пароходства, затем работал

механиком на теплоходе «Армения». Мать Саши, Наталья Никифоровна, была уборщицей. В 1917 году семья переехала из Одессы в Севастополь, здесь Саша и родился. Кроме Саши в семье вскоре родились два брата и сестра.

Семья Саши жила бедно, но все дети учились хорошо и все, когда выросли, окончили Крымский медицинский институт в городе Симферополе и стали врачами.

В возрасте 17 лет в 1933 году Саша окончил семь классов и школу ФЗО и поступил матросом к отцу на теплоход «Армения».

Саша с детства увлекался гипнозом, поэтому на судне развернул бурную деятельность гипнотизера, иногда гипнотизировал кого-нибудь шутки ради, а в основном занимался лечением с помощью гипноза. Командование судна смотрело на «чудотворство» матроса сквозь пальцы, поэтому Саша экспериментировал вовсю.

В 1936 году Саша принял твердое решение стать врачом-гипнотизером, поэтому оканчивает годичные подготовительные курсы и поступает в Крымский мединститут.

В институте Александр стал увлекаться работами В. М. Бехтерева, И. П. Павлова, И. М. Сеченова. Стал изучать психиатрию, рефлексологию головного мозга, основы траволечения, отечественную и восточную народную медицину.

Александра уже на первом курсе заметил и поддержал заведующий кафедрой психиатрии профессор И. М. Балабан. Поэтому Александру сразу доверили преподавание лечебной физкультуры, а затем и преподавание курса анатомии и физиологии человека в Симферопольском медицинском техникуме.

После института А. Довженко работал врачом в Джанкое, Цюрипинске, Черновцах, а с 1948 года — в Феодосии, главврачом городского вендиспансера. На общественных началах А. Довженко проводил лечение больных алкоголизмом, наркоманией, табакокурением, заиканием, неврозами и другими заболеваниями.

Здесь, в Феодосии, Александр Романович и создает свой знаменитый метод лечения словом в гипнотическом трансе техникой кодирования. Вот как пишет о своем методе сам А. Р. Довженко:



«Многие курильщики, которые уже знают, какое зло приносят они своему здоровью, неоднократно пытаются бросить-курить, но так и не добиваются желаемого результата. И все же миллионы людей навсегда отказались от курения. Известны случаи избавления от употребления алкоголя и даже наркотиков без какого-либо лечения. Отвыкнуть от курения может каждый. Для этого не нужно применять специальные методы. Проявить волю и настойчивость — достаточно для того, чтобы покончить с этим злом. Только безвольные люди не могут бросить курить. Им следует укреплять свою волю, а этот процесс как раз включает в себя способность отказаться от чего-то желательного, приятного. Таким образом, бросив курить, человек выполняет сразу две задачи — избавляется от вредной привычки и укрепит свою волю. Бросая курить, надо набраться терпения. Во-первых, надо уяснить, что без никотина человеческий организм обходился всегда. Ведь тот, кто никогда не курил, не испытывает в этом потребности. Вредная привычка перерастает в тягу к курению. Напомним, физиологически это объясняется тем, что организм, вначале отвергавший вредное воздействие никотина,

адаптируется к нему. В дальнейшем протекание биохимических процессов на фоне никотина становится естественным. Теперь уже его отсутствие в организме нарушает ставшее для него обычным состояние, которое можно выразить словами: „курить хочется“⁴⁴. Это категория психическая: понижается настроение, ощущается утрата спокойствия и благополучия, возникают неприятные ощущения тревоги, раздражительности. Бороться с ними трудно. Проще закурить, удовлетворить организм в никотинном голодании и все пройдет.

В своей книге „Умей владеть собой“⁴⁴ Л. П. Козин отмечает, что, если человек воздерживается от курения, организм очищается от никотина и отвыкает от него. Фактически организм перестает испытывать потребность в никотине. Но память о том, что сигарета приносит удовольствие, сохраняется. Наиболее частым поводом для возобновления курения является любая ситуация, вызвавшая неприятные эмоции. Человек не раздумывая обращается к тому, что раньше улучшало состояние. Иногда просто от волнения он закуривает машинально, включая механизм хотя и ненужной, но привычной деятельности. Новая порция никотина, попавшая в организм, воскрешает память о былом и опять возникает тяга к курению.

Таким образом, как и при первичном, так и при повторном начале курения человек раньше закуривает, а затем уже у него возникает потребность в курении, но не наоборот, как это объясняют курильщики. Именно поэтому лекарственное лечение от курения является малоэффективным. Мало создать физическое отвращение к курению — оно врожденное у человека, — нужно понять механизм развития тяги к нему, выработать в своем сознании понимание его нецелесообразности, вредности и тогда уже для восприятия этой ненужности создать чувство отвращения к этой вредной привычке.

Как видим, бросить курить не так просто. И все же возможно. Если же это сделать не удастся, нужно прибегнуть к лечению. При этом необходимо убедиться в окончательном решении бросить курить. Лечебные меры многообразны: медикаментозная терапия, иглоукалывание, физиопроцедуры, заменители табачных изделий, индивидуальная и групповая психотерапия, гипноз... Довольно эффективны словесное внушение и гипноз. Психотерапия помогает тренировать главные нервные процессы, происходящие в головном мозге, — возбуждение и торможение.

Существуют и медикаментозные методы лечения. Однако еще нет лекарства, после приема которого в организме выработалось бы прямое отвращение к табаку. Принцип действия медикаментов сводится к созданию иллюзии никотинового насыщения организма. К таким препаратам — „заменителям“⁴⁴ табака — относятся цитизин, любелин, анабазин-гидрохлорид, бензедрин. В Болгарии производятся таблетки „Табекс“⁴⁴, которые также содержат цитизин.

И все же как бросить курить самостоятельно? Как избавиться от этого ада? В 1982 году вышла книга М. Стоппард „Бросим курить“, в которой приводятся интересные факты: 8 миллионов человек в Великобритании отказались от привычки курить. Автор рекомендует бросать курение постепенно, соблюдая пять стадий отвыкания.



Первая заключается в том, почему хотите бросить курить. Эта стадия длится неделю.

На второй стадии принимается решение бросить курить. Это решение во многом зависит от силы воли.

На третьей стадии человек готовит себя к тому, чтобы бросить курить. Необходимость правильной и серьезной подготовки к этому шагу трудно переоценить. Она во многом предопределяет конечный результат.

Четвертая стадия — отказ от курения. Нужно заранее определить дату и не отступать от нее. Этот день следует выбирать тщательно. Надо постараться, чтобы он отличался от других, ничем не примечательных дней.

Пятая стадия характеризуется стремлением бросившего курить оставаться некурящим. Первые несколько недель пережить труднее всего. Когда эта стадия минует, можно считать, что поставленная задача выполнена.

Предложенные стадии отказа от курения, безусловно, содержат и рациональное зерно. В их основу положен принцип постепенной перестройки отношения к курению, самовнушения желания и готовности отказаться от этой вредной привычки. Надо помнить, что отказ от курения возможен только в тех случаях, когда волевое, осознанное усилие „я не буду курить“ подавляет желание „я хочу курить“.

Существуют и другие способы прекращения курения: одномоментный и медленное, постепенное отвыкание.

Одномоментное прекращение курения заключается в том, что человек сразу бросает курить. Этот метод рекомендуется для подростков, юношей, людей молодого и среднего возраста.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке. Если при этом появляется резко выраженное явление абстиненции (депрессия, бессонница, потеря аппетита и т. п.), целесообразно переходить на постепенное прекращение курения. Оно заключается в систематическом уменьшении количества выкуриваемых сигарет с последующим отказом от них. Заслуженный деятель науки РСФСР профессор В. М. Банщикова предлагает метод лечения, основанный на постепенном отвыкании от никотина и на длительной психологической перестройке. Через каждые 3 дня количество выкуриваемых сигарет уменьшается на одну. Через полторы недели человек чувствует себя спокойней и не страдает, как в первые дни. Когда остается одна сигарета на день, курят еще 10 дней, только в момент непреодолимого желания. Тяготение к сигарете, утренний кашель исчезают, появляется повышенная работоспособность. Психологическая перестройка заключается в том, что, считая каждый день на протяжении 2-3 месяцев количество сигарет, человек постепенно укрепляет решение вообще не курить и создает в себе уверенность в этом.

Основной принцип лечения табакокурения — применение комплексных мер и способов. Вместе с применением лекарственных препаратов они описаны в специальной литературе, и мы не будем здесь разбирать их подробно, поскольку в своей практике используем безмедикаментозный психотерапевтический метод лечения курильщиков, алкоголиков, наркоманов.



В чем заключается этот метод? В своей практике я исхожу из того, что алкоголизм, наркомания, табакокурение — это болезни силы воли, то есть это прежде всего болезни личности. Для их лечения необходим метод, позволяющий вмешаться

в работу интимных механизмов человеческой психики, переустроить болезненную психику, лечить личность. 40 лет тому назад передо мной встала сложная, дерзкая по своему замыслу задача — найти практический метод лечения наркомании, в том числе табакокурения и алкоголизма. Решению этой задачи я посвятил всю свою жизнь. Мне пришлось изучить многие методы народной медицины, в том числе тибетской, индийской, китайской, египетской, западноевропейской и нашей замечательной отечественной народной медицины. На протяжении многих лет занимался гомеопатией, овладел фитотерапией, активно совершенствовался в психиатрии, клинической психонаркомании и в других отраслях современного здравоохранения в медицинских центрах Советского Союза: Харькове, Москве, Киеве, Ленинграде. Многие методы лечения приходилось проверять на себе. Так, в научных целях в московской клинике профессора Ю. С. Николаева я провел 36-суточное голодание. Но все это было не то. Да, эти методы давали эффект, но не всегда и недостаточно полный. Надо было продолжать поиски.

Мое внимание привлек гипноз, внушение. И вот в течение многих лет я занимаюсь гипнозом: в бодрствующем состоянии и в состоянии лечебного сна, индивидуальные и коллективные формы, глубокий и поверхностный гипноз и т. д. и т. п. Это позволило накопить необходимый опыт, клинические наблюдения для создания новой эффективной методики лечения алкоголизма, табакокурения, наркомании — стрессопсихотерапии.

Очень долго оставалось загадкой само человеческое сознание, психика. Кто же разгадал ее? Кому прежде всего мы обязаны тем, что новыми глазами можем смотреть на самих себя? Имя этого человека — Иван Михайлович Сеченов, выдающийся русский ученый XIX века.

Возникает вопрос: почему человек во всем своем многогранном развитии так далеко ушел от своих предков — животных — и стал не рабом природы, а ее хозяином? На этот счет есть немало разных рассуждений. И преобладали среди них религиозные, идеалистические воззрения. Их носители рассматривали жизнь как отражение некой самостоятельной сущности, которая не зависит от тела. Они стремились внушить мысль о человеческой душе, которая, дескать, является непознаваемой, управляет всей жизнью, всеми действиями человека. Иван Михайлович Сеченов первым выступил против этих религиозно-идеалистических воззрений на процессы человеческой психики. Решительно их отвергая, он доказал, что эти процессы не могут быть самостоятельными, не зависящими от физиологии человека.

Положив в основу познания психики человека и животных исследования деятельности органа мышления — головного мозга, И. М. Сеченов утвердил истину: человек мыслит, чувствует и действует не потому, что кто-то наделил его божественной душой, а потому, что так устроен его мозг. Именно он, человеческий мозг, это самое совершенное творение природы, обуславливает все действия человека, как орган высшей жизнедеятельности.



Но что же представляет собой наша нервная система? Это очень сложный механизм. Его составляет множество раз-

нообразных нервных клеток и отростков — нервных волокон, связывающих между собой самые различные отделы и участки нашей нервной системы. Размеры нервной клетки — это десятки тысячных миллиметра. Другое дело — ее отростки. Их длина составляет десятки сантиметров. Нервная клетка с ее отростками называется нейроном. Человеческий мозг насчитывает около 15 миллиардов нейронов. Они постоянно в работе. Нейроны перерабатывают информацию, которая поступает к ним из внешней среды и внутренних органов. Наша нервная система делится на центральную и периферическую. Первая — это спинной и головной мозг. Периферическую нервную систему составляют нервы, отходящие от спинного и головного мозга, со всеми их многочисленными переплетениями. Есть еще и вегетативная нервная система. Она является той частью периферической нервной системы, которая связывает мозг с внутренними органами.

Человеческий мозг — самая сложная часть нашей нервной системы. Чтобы проникнуть в тайны этой высокоорганизованной материи, сам человек на протяжении веков проделал огромный труд. Теперь многие тайны головного мозга разгаданы. Мы знаем, вес мозга — около 1400 граммов. Известно, что самым важным отделом головного мозга является кора больших полушарий. Знаем, что она состоит из большого множества нервных клеток. Коре головного мозга и принадлежит решающая роль во всей осознанной жизни и деятельности каждого из нас.

Наше мышление возникает благодаря работе мозга, который получает сигналы, прежде всего от органов чувств. И. М. Сеченов впервые в истории науки доказал, что наряду с процессом возбуждения в центральной нервной системе протекает и вопрос торможения. Они выражают собой две половины нервной реакции организма. Если возбуждение вызывает работу нервных центров и органов, ими управляемых, то торможение ослабляет или прекращает ее. Причину такого торможения И. М. Сеченов указал безошибочно — она в головном мозге человека и животных, в котором действуют тормозящие центры.

Вся деятельность нашего организма — это непрерывная смена состояния возбуждения и торможения, активности покоя, бодрствования и сна. Сделав это открытие, явившееся крупным поворотом в познании физиологии нервной системы, И. М. Сеченов пошел дальше. Уже через два года он заканчивает свой знаменитый труд „Рефлексы головного мозга“, который развеял миф о так называемой непознаваемой душе. Первым в истории науки он неопровержимо доказал истину: наше сознание — это функция головного мозга. И она может изучаться, как всякая другая функция живого организма, потому что „...все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы“.

Достойным наследником и продолжателем дела И. М. Сеченова стал И. П. Павлов. „Да, я рад, — писал он, — что вместе с Иваном Михайловичем и полком моих дорогих сотрудников мы приобрели для могучей власти физиологического исследования вместо половинчатого весь нераздельно живой организм. И это целиком наша русская неоспоримая заслуга в мировой науке, в об-
И. М. Сеченов

И. П. Павлов окончательно развенчал религиозные воззрения на душу и веру в нее как нечто независимое от тела и сверхъестественное. Не душа, а рефлекс — вот основа работы головного мозга. Всеобъемлюще это обосновав, он доказал, что уже в момент своего рождения как человек, так и животные обладают многими свойственными нервными рефлексам, которые передаются из поколения в поколение. Ученый назвал их безусловными.

Но есть инстинкты и другого рода. Они более сложные и вырабатываются у человека и животных уже после рождения, в ходе жизни, под ее воздействием. Такие рефлекс И. П. Павлов назвал условными. Он определил, что условный рефлекс — это временная связь организма с внешней средой, которая осуществляется при посредстве нервной системы. Мы живем в многообразном мире различных ощущений и реагируем на каждое из них. Стоит измениться погоде или даже нашему меню — в деятельности организма произойдут соответствующие изменения, в центральной нервной системе возникнут новые условные рефлекс. Именно этим рефлексам мы обязаны постоянным своим единством с окружающим миром, разумным реагированием на каждое в нем изменение и жизненно важным приспособлением своего организма к условиям внешней среды.

Эту работу коры головного мозга, которая обуславливается всеми первичными чувственными восприятиями, И. П. Павлов назвал работой первой сигнальной системы. Ею обладают и люди, и животные. Но в отличие от последних, люди наделены способностью воспринимать окружающую действительность еще и по словесным обозначениям. Ведь мы слышим и видим слова. Эти элементы письменной и устной речи — тоже сигналы. Они являются как бы вторичными сигналами наших чувственных восприятий.

По мнению И. П. Павлова, наша речь и отвлеченное мышление — это результат работы второй сигнальной системы, осуществляющей нервные связи высшего типа в виде речи и мышления. Она дана лишь человеку, и в словах заключен индивидуальный познавательный опыт каждого из нас и размах познавательной работы всего человечества. Слова, слышимые или видимые нами, — это сигналы, вызывающие условные рефлекс.

Любое слово непременно отражается в нашем сознании с точным представлением о перце, полыни или подобных им раздражителях, которые характерны своим отличительным качеством — горечью. При слове „сладкий“⁴¹ у вас возникает ассоциация с представлением о сахаре, винограде, — со всем, что уже известно своей сладостью.

Слово, как учит И. П. Павлов, — это великий раздражитель. Словом можно убить или оживить человека. Оно может оживить в мозгу огромное количество разнообразнейших нервных связей, которые заложены ранее приобретенным людьми опытом. Эти связи не идут ни в какое качественное или количественное сравнение с доступными животным раздражителями.



Однако вторая сигнальная система не может существовать и возникать без первой сигнальной системы. Разве мышление может возникнуть без ощущений? Нет. Точно так же у нас не может быть ощущений, не связанных с мышлением.

Разумеется, наше мышление нельзя считать просто механическим восприятием окружающей среды. Но не существует и „чистой мысли“, как это думали раньше. Представим себе ребенка, который с первого дня своего рождения лишен возможности общаться с такими же, как он людьми, с обычной для него средой. Что было бы в результате такой изоляции? Он, если бы выжил, наверняка остался бы недоразвитым, не стал бы человеком в полном смысле слова, хотя и имел бы способность к отвлеченному мышлению и познанию.

Только контакт с внутренней и внешней средой позволяет головному мозгу осуществлять все свои функции применительно к нашему организму. Только этот контакт делает мозг действенным органом мышления, органом мысли, умственных способностей, воли к действию, всей духовной жизни.

Много страниц в науку о высшей нервной деятельности человека вписал И. П. Павлов. И он мечтал о том же, когда физиологи не только на основе экспериментов будут судить о сложности процессов, происходящих в мозге, но и увидят живой действующий мозг. И тогда будет ясно, как именно, в какой момент и каким образом у человека формируются его сознание, мышление, речь. „Мы его еще увидим!“ — говорил великий физиолог, веря, что люди сумеют постичь весь механизм процессов, происходящих в каждой клетке мозга. Он не ошибся. Его последователи уверенно продвигаются к цели.

Слово — могучее оружие в борьбе с болезнью, недугом. О бережном обращении со словом, о необходимости охранять психику каждого человека говорили видные деятели отечественной медицины.

Выдающийся русский психиатр В. М. Бехтерев, подчеркивая важность слова в лечении недугов, указывал, что если больному от беседы с врачом не становится легче, это не врач.

Но слово может оказывать и отрицательное воздействие на психику. Вредное влияние грубого слова на нервную систему, к сожалению, мы еще недооцениваем. Некоторым из нас приходилось, видимо, наблюдать, как человек после грубого с ним общения, оскорбления, проявленной бестактности менялся в лице. Нередко он уходил, держа руку за сердце. Дело в том, что на грубое слово наша психика отвечает целым рядом негативных реакций: повышается или надаёт артериальное давление, ухудшается настроение, изменяется деятельность многих внутренних органов, что способствует развитию многих заболеваний, в том числе и заболеваний сердца.

Особенно отрицательно сказывается грубо.¹ слово на больном человеке. Резко ухудшается течение болезни. Академик К. М. Быков писал: „Теперь мы все яснее сознаем, что эмоциональные воздействия могут часто оказывать во много раз больше влияния, чем какой-нибудь физический фактор, что слово может наносить глубокие изменения во всем организме“.



Отрицательные эмоции стали предметом изучения руководителя лаборатории патофизиологии ВНИИ общей и судебной психиатрии имени В. П. Сербского профессора Э. А. Костандова, который утверждает, что их «резиденция» находится в правом полушарии мозга. Экспериментальные воздействия на правое полушарие вызывали эйфорию. Аналогичный эффект вызывают наркотики, алкоголь, табак. Все мы знаем, что отрицательные эмоции — это плохо. „Еще хуже, — утверждает Э. А. Костандов, —

если они безотчетные, неосознаваемые. Мы не всегда понимаем, почему у нас неожиданно испортилось настроение, почему вдруг тоска сжала сердце. Виною может быть случайное слово, промелькнувшее воспоминание, даже забытый запах, связанный с горестными переживаниями. Больной человек не всегда объясняет вызванные ассоциации, а врачу непременно нужно знать, что послужило причиной нервного срыва“.

Благодаря каким же механизмам осуществляется словесное воздействие при гипнозе? Этот очень трудный вопрос отчасти уже разрешен на основе исследований И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н. Е. Введенского, А. А. Ухтомского, их соратников и учеников. Осуществляемые посредством гипноза изменения в психике и нервной системе, казавшиеся раньше загадочными, в настоящее время получили объяснение.

Под влиянием идей и экспериментальных данных Н. Е. Введенского А. А. Ухтомский создал учение о доминанте, которую он определил как „общий рабочий принцип центров“⁴¹.

Страстное увлечение русской интеллигенции во второй половине XIX века естествознанием побудило А. А. Ухтомского (1875-1942 г.), блестяще окончившего Нижегородский кадетский корпус и Московскую духовную академию, получившего ученую степень магистра философии, стать физиологом. Он окончил Петербургский университет и работал в нем до конца жизни, возглавляя физиологическую лабораторию, кафедру физиологии животных, а затем организованный им Физиологический институт, который теперь носит его имя. Талантливый педагог, А. А. Ухтомский много сделал для народного образования. После Великой Октябрьской социалистической революции он принял деятельное участие в создании рабочего факультета в Ленинградском университете. Академик А. А. Ухтомский был лауреатом премии имени В. И. Ленина, одним из первых советских биологов, удостоенных этой высокой награды.

Главная заслуга А. А. Ухтомского — открытие важнейшего принципа деятельности нервной системы — явления доминанты. Этим термином называют стойкий очаг возбуждения, возникающий в мозговых центрах в результате их систематического раздражения. Одновременно с формированием этого очага во всех прочих частях нервной системы развивается торможение. Деятельность заторможенных участков прекращается, осуществление присущих им рефлекторных реакций становится невозможным, а любое перевозбуждение, предназначенное для заторможенных районов мозга, не может туда проникнуть. Оно переадресуется в доминантный очаг, усиливая степень его возбуждения, усиливая доминанту.

Доминантное состояние формируется под влиянием внешних воздействий, но может поддерживаться и проявляться долгое время после их прекращения.

А. А. Ухтомский так сформировал понятие доминанты: это достаточно стойкое возбуждение, протекающее в центрах в данный момент, приобретает значение господствующего фактора в работе прочих центров, накапливает в себе возбуждение из самых отдаленных источников, но тормозит способность других центров реагировать на импульсы, имеющие к ним прямое отношение.

Учение о доминанте мы частично использовали при разработке нового метода стрессотерапии алкоголизма, наркомании, табакокурения. Моя методика предельно проста. Мне удалось разработать формулу внушения, которую я применяю для лечения алкоголиков, табакокурильщиков, наркоманов и избавляю их от этого зла за два-три часа в продолжение одного сеанса.

Вот больные усаживаются в лечебном зале, где будет проходить сеанс, и ждут. Мой помощник дает последние наставления.

Товарищи! — обращается он к пациентам. — Вы находитесь в наркологическом психотерапевтическом центре Минздрава СССР. Здесь лечат больных, страдающих хроническим алкоголизмом, табакокурением и наркоманией. Желаю вам удачи!

Сеанс лечебного гипноза ведет народный врач СССР Александр Романович Довженко.

Я вхожу в зал. Сажусь за стол. Пристально всматриваюсь в своих пациентов, медленно погружаю их в гипнотическое состояние, затем ровным, спокойным, но властным тоном начинаю сеанс, текст которого привожу полностью.

Внимание!

Носки и пятки поставить вместе!

Руки положить на колени! Руки должны лежать совершенно свободно. Никакого напряжения в руках и во всем теле не должно быть!

Каждый из вас должен выбрать точку на моей переносице, сосредоточиться и на протяжении всего сеанса смотреть только на нее.

Смотреть на мою переносицу!

Сосредоточенно, беспрекословно выполняйте те условия, которые я ставлю перед вами.

Не отвлекаться!

Не задавать никаких вопросов! Когда закончится сеанс лечения, я отвечу на все, что вас интересует.

Итак, я начал сеанс лечебного гипноза по снятию алкоголизма, табакокурения, наркомании и укреплению вашей расстроенной нервной системы. За время своей практики я излечил десятки тысяч больных алкоголизмом, курильщиков.

Дорогие друзья! Вы в основном — молодые люди. Но свою молодость сознательно отравляете, жизнь превращаете в кошмар. Спрашивается: кому нужна такая жизнь? Кому?

В лечении алкоголизма, табакокурения, наркомании очень многое зависит от вас самих, ибо человек — сам творец своего счастья, кузнец своего здоровья. Кто, как не вы сами, может лучше других распорядиться собой, своей волей? Только вы. Я тоже сегодня сделаю для каждого из вас все, что зависит от меня. Если каждый из вас отнесется ко мне, как я к вам, если каждый из вас отдаст мне свое сердце и душу так, как отдам их вам я, если вы беспрекословно будете выполнять установки и условия, которые с тоят перед вами теперь, то есть при дружной совместной работе, успех будет обеспечен, победа будет за нами. Я лично считаю, что алкоголизм, табакокурение, наркомания — болезни силы воли.

Ист у человека силы воли — он курит, пьет, принимает наркотики.

Каждый человек имеет свой характер, свою силу воли. Я, например, воспитал у себя огромную силу воли. И воспитываю до сих пор, невзирая на свои годы, а мне уже за 70 лет.

Я — гипнотизер. Вы знаете, что настоящих гипнотизеров на Земле мало. Но я не только гипнотизер. Я — врач-психиатр, психотерапевт, нарколог. А это много больше, чем просто гипнотизер. Я обладаю определенной властью над вами и пользоваться ею должен очень разумно, справедливо, гуманно.

Призываю вас, дорогие друзья, как можно скорее отказаться от страшных человеческих пороков, какими являются алкоголизм, табакокурение, наркомания, токсикомания. Идеалом каждого человека должна стать трезвость, нормальный образ жизни.

Для того чтобы излечить алкоголика, курильщика табака, наркомана, необходимо большое, искреннее желание больного лечиться (это — первое условие). Если у него есть такое желание, то успех обеспечен. А если он не желает лечиться? Что тогда? Никто и ничто ему не поможет. Никакие врачи. Никакие академики. Никакие профессора. Никакие „бабки“ и „дедки“. Никакие лекарства. Никто в мире такому человеку не поможет.

...Жена просит мужа: „Вася, родной, умоляю, иди лечиться... Ты — алкоголик. Ты измучил отца и мать. Ты превратил нас в нищих... Из-за тебя нам не на что жить... Ты измучил наших детей — Что ты себе думаешь? Умоляю тебя, иди лечись..."

„Никуда я не пойду, — куражится Вася. — Хочешь, лечись сама. Я не алкоголик. Я пью, как все. Пью с друзьями. Я сам могу бросить пить. Не пить месяц, два, три", — вот что заявляет этот человек.

И таких, как он, среди алкоголиков большинство.

Те больные, которые не признают себя алкоголиками, не лечатся и продолжают злоупотреблять спиртным, сигаретами, они — в подавляющем большинстве случаев — кончают свою жизнь трагически.

Второе условие, необходимое для успешного лечения алкоголизма и табакокурения, — это полное воздержание от употребления алкоголя в течение 15-20 дней и более до сеанса, а для курильщика — 7-8 дней. Чем дольше воздержание, тем лучше! Дело в том, что нервная система, нервные клетки нашего мозга удерживают алкоголь до 20 дней, никотин — столько же.

Для того чтобы лечение было успешным и не оказало никакого вреда, нужно, чтобы в организме совершенно отсутствовал алкоголь, никотин, наркотик.

Третье мое условие: до начала лечения не принимать никаких лекарств 15-20 дней и больше. Никаких таблеток, никаких порошков, никаких уколов.

Нервные клетки мозга до начала лечения должны быть чистыми, незаторможенными никакими лекарствами и никакими спиртными напитками.

Если все эти условия выполняются, успех лечения обеспечен.

Каким же образом я лечу алкоголиков, наркоманов, курильщиков табака? Гипнозом!



В момент гипнотического сеанса каждому из вас я закладываю в мозг противоалкогольный, противонаркотический, противоникотинный психический код.

Мой метод лечения алкоголизма, табакокурения, наркомании самый быстрый в мире. Какой бы стадией алкоголизма ни страдал больной, я лечу его за 2-3 часа.

Два-три часа — и человек совершенно здоров. До этого никто в мире не излечивал эти заболевания в столь сжатые сроки.

Мой метод лечения самый безвредный — безмедикаментозный. Никаких лекарств я не применяю.

Мой метод — самый экономичный.

Пребывание алкоголика 2-4 месяца в стационарных условиях психиатрической больницы дорого обходится государству: за 1 день — 12 рублей. Некоторые лечатся по несколько раз в году. Теперь можете представить, какие огромные средства тратит государство на лечение больных алкоголизмом.

Мой метод — самый гуманный, самый естественный. Вы сами выбираете сроки полного воздержания от употребления алкоголя, табака, наркотиков.

Во время гипнотического сеанса происходит восстановление утраченной силы воли. Я возвращаю ее вам. После сеанса лечения тяги к спиртному, к никотину, к наркотикам не будет!

В чем сущность лечения? В процессе проведения сеанса волей врача, суггестивными приемами, гипнотическим воздействием, отдельными физиогенными манипуляциями в мозгу у больных формируется устойчивый очаг возбуждения (типа „бодрствующего очага“ по Павлову), который с момента кодирования подавляет болезненные очаги, обуславливающие тягу к спиртным напиткам.

Таким образом, снимается самый главный симптом — болезненная тяга к спиртному, табаку, наркотикам. Человек освобождается от многолетней зависимости от этих веществ. Восстанавливается мотивационно-побудительная сфера личности, человек возвращается к нормальной жизни.

Дорогие друзья! Если кому-то надоест трезвая жизнь, он может раскодироваться. То же самое могу сказать курильщикам табака и любителям наркотиков.

Мой метод демократичен. Но лечу я один раз. Только один раз. Тот, кто хочет раскодироваться, будет раскодирован — он опять может пить, курить, колоться.

Второй раз лечить его я не буду. Лучше, дорогие друзья, не пить всю жизнь. Верите пример с меня. 40 лет я не курю и не пью.

Только в исключительных случаях я могу пойти навстречу больному.

Как-то приезжает ко мне мой бывший пациент.

— Александр Романович, раскодируйте меня, — просит.

— На сколько лет я вас закодировал? — спрашиваю.

— На десять лет.

— Сколько не пьете?

— Девять.

— Почему же не можете подождать еще год?



— Меня на работе посылают на три года в Монголию. А я слышал, что кумыс содержит небольшое количество спирта. Когда угощают кумысом — отказываться нельзя. Если мы с вами будем живы-здоровы, то через три года я приеду и закодируюсь на всю жизнь.

Это уважительная причина. Я поверил этому человеку. Прошли три года. Он приехал и закодировался на всю жизнь. А вот другой случай. Приезжает ко мне еще один бывший пациент. Закодирован на пять лет. Четыре года не пьет.

„Доктор, раскодируйте меня, — просит. — Мой брат женится. Ну как тут не выпить**.

Эта причина неуважительная. Я, конечно, его раскодировал, но предупредил, что больше я им заниматься не буду.

Дорогие друзья! Я советую вам кодироваться на долгий срок: 10,15,20 лет. Но если кто-то закодировался на 5 лет, то по истечении этого срока — не начинайте нить, не курите, не прикасайтесь к наркотикам. Приезжайте. Я продлю вам код. Без очереди.

Уважаемые товарищи! Вы вступаете в новую, трезвую жизнь. Пусть в ней вам и вашим семьям сопутствуют и удача и благополучие. Пусть вас больше никогда не посещают черные часы пьяного угара. Большого вам человеческого счастья, радости, успехов, здоровья!

После пятнадцатиминутного перерыва мы с вами приступим к заключительному этапу лечения — процедуре кодирования**.

Заключительный этап лечения осуществляется в отдельном кабинете, индивидуально с каждым больным. При этом используются жизненно важные рефлексогенные зоны.

При кодировании на минимальный срок — не менее года — больной получает возможность выработать способы психической защиты прежде всего от привычного социального микроокружения — таких же, как он, пьющих, курящих, принимающих наркотики. Этого срока вполне достаточно и для нормализации семейных отношений, нарушенных межличностных контактов, восстановления достойного положения в производственном коллективе. Больной может продлить код.

Поэтапные рекомендации врача больному и его родственникам на весь период действия кода отражены в специальной памятке и выдаются после окончания лечения.

Методика лечения от алкоголизма, наркомании, табакокурения, разработанная и применяемая автором, сегодня признана одной из наиболее эффективных, действенных. Свидетельство тому — и тысячи писем от пациентов, вернувшихся к полноценной жизни, к труду, к семье, укрепивших свое здоровье, и расширение и усовершенствование работы Республиканского наркологического психотерапевтического центра, и то, что у меня уже прошли курс обучения и приступили к самостоятельной успешной работе десятки учеников.



Однако все это лишь первые шаги, и перед медиками-наркологами, которые должны сделать этот метод достоянием широкой практики, стоят задачи и проблемы не только лечебного, но и организационного плана. Очень во многом успех дела зависит от того, в каких условиях будут работать вооруженные новым методом врачи, насколько помогут местные Советы, органы здравоохранения. На такую помощь мы, врачи-наркологи, рассчитываем, ибо борьба с пьянством, табакокурением, наркоманией — явлениями, несовместимыми с нашей моралью, крайне необходима.

Пьянство, алкоголизм, табакокурение, наркомания — зловещие спутники человека. Они отнимают здоровье, калечат судьбы, губят таланты, разрушают семьи. К сожалению, эффективные препараты для лечения этих заболеваний еще не созданы, ведь болезнь вызывает патологию почти всех сфер психической деятельности человека и тайны этой сложной системы еще не до конца раскрыты. Поэтому, по мнению многих психиатров-наркологов, самый эффективный метод лечения — психотерапия. Методика, разработанная автором, является разновидностью эмоционально-стрессовой психотерапии. Время показало, что эта методика очень эффективна, хотя это и не значит, что надо остановиться только на ней».

Замечательные слова об Александре Романовиче Довженко написал наш замечательный журналист Став Шенкман:

«Александр Романович Довженко — врач-нарколог. Почти сорок лет назад он разработал систему лечения алкоголизма, которая дает великолепные результаты. Настолько великолепные, что у него в маленькой курортной Феодосии разместили Республиканский наркологический центр, куда выдают строго лимитированные направления не только с Украины, но и из других наших республик.

Под довженковский центр отвели лучшее здание города — бывший дворец табачного фабриканта Стамболи. С утра этот дворец осаждают толпы людей, прослышавших про чудеса исцеления. Увы, попасть на лечение к Довженко суждено отнюдь не всем страждущим. Он просто физически не в состоянии принять столь большое число людей.

Каждый дождавшийся путевки из республиканского министерства здравоохранения приглашается во дворец Стамболи на специальную комиссию. Мне разрешили присутствовать на этих заседаниях. Первое необходимое условие для приехавших лечиться — добровольность. Если комиссия видит, что человека заставляют лечиться, что он не очень хочет избавиться от своей болезни, его без лишних разговоров отправляют домой. Второе обязательное условие — не принимать ни капли спиртного по крайней мере в течение 15 дней до начала лечения. Поэтому все приезжают к Довженко в сопровождении жен, матерей, детей: любой срыв автоматически исключает человека из числа проходящих курс лечения. Но срывы, увы, случаются. Алкоголику со стажем очень нелегко заставить себя воздерживаться в течение двух недель. И поэтому несколько человек из числа тех, кого я приметил в первый день, к началу лечения в Феодосии уже не было. Их путевки были аннулированы.

В числе людей, прошедших комиссию, — строитель и сантехник, тракторист и продавщица, шахтер и студент, шофер и врач „скорой помощи“, автослесарь и школьный учитель, мясник и инженер, грузчик и профессор. Юноши, женщины, пенсионеры. Начинаящие пьяницы и все повидавшие сизолицы матерые алкоголики. Украина, Москва, Магадан, Урал, Поволжье, Нечерноземье, 1Срым. Удручающее разнообразие профессий, возрастов, географических зон, степеней заболевания. Общее — полное крушение жизни и надежда на доктора Довженко.



Пробыв в Феодосии неделю, я обстоятельно знакомился с документами и почтой наркологического центра. Приведу выдержки из писем.

„Лечился два года назад. Сейчас тяги к спиртному нет совершенно. Даже за праздничным столом алкоголь не вызывает у меня никаких эмоций. Пи вина, ни водки для меня больше не существует. Сперва знакомые воспринимали это с удивлением, а сейчас привыкли и уже не надоедают уговорами. Даже не возмущаются, когда я агитирую их против пьянства. Неузнаваемо изменилась обстановка в семье, вернулось уважение жены и сына. Мое фото висит на заводской Доске почета. Но не проходит горечь и обида на себя: почему я не стал лечиться лет на десять раньше. Страшно жалко тех, кто продолжает губить себя“.

„Вконец спившийся сын — это страшное горе для меня и моей жены, полное крушение всех надежд и чаяний. Доктор Довженко спас его. Я хотел бы упасть на колени перед этим добрым волшебником. Но не могу, потому что на фронте потерял обе ноги. Мы вечно будем благодарны доктору Довженко“.

Колхоз „Приазовский" Генического района Херсонской области направил для лечения 5 человек. Колхоз „Советский" Джанкойского района Крымской области — 18 человек. Все они ныне не употребляют спиртных напитков, работают без нареканий, многие из них начали заниматься спортом.

Согласно статистике, в феодосийском центре полностью излечивают от алкоголизма от 82 до 93 процентов всех пациентов. Даже половинных цифр не добивался ни один нарколог мира!

Александр Романович показал мне направление, выданное киевлянину Л. К 36-летнему возрасту этот человек умудрился 58 (!) раз лечиться в наркологических стационарах и 5 раз в лечебно-трудовом профилактории. Едва выйдя из одной клиники, он тут же попадал в другую. Лечение у Довженко он прошел в январе 1984 года и с тех пор не выпил ни капли спиртного.

Слово „алкоголизм" ввел в обиход шведский врач Магнусе Гусе в середине прошлого века. Но само пьянство существует не одно тысячелетие.

Впрочем, в былые времена оно отнюдь не носило характера массового распространения. В Древней Греции употреблялось только сильно разбавленное вино (в пропорции три части воды и одна часть вина). Тот, кто пил чистое вино, считался пьяницей и подвергался ostracism (изгнанию). А ostracism был событием чрезвычайным. В Древнем Риме вино не имели права пить мужчины моложе 30 лет. Зато сейчас наследники римлян по употреблению вина занимают одно из первых мест в мире. А вот в Индии и Египте как в древние времена, так и сейчас зафиксировано полное воздержание от алкоголя.

Подсчитано, что за последние два десятилетия производство и потребление крепких спиртных напитков увеличилось в мире примерно на 50 процентов, вина — на 20, а пива — на 120 процентов. В статистике принято измерять потребление спиртных напитков на душу населения в пересчете на так называемый абсолютный алкоголь (в водке, к примеру, содержится 40% абсолютного алкоголя). По этим показателям печальную пальму первенства держит Франция и Италия, далее следуют Швейцария, Испания, ФРГ, США.



Однако немало специалистов считают, что этот показатель не является достаточно объективным критерием. Так, в частности, указывается, что хотя во Франции потребление ал-

когда-то было в 7 раз выше, чем в дореволюционной России, но на один миллион населения от острого алкогольного отравления во Франции погибало 11 человек в год, а в России — 55, поскольку французы отдают предпочтение легким виноградным винам, а наибольший ущерб здоровью приносят крепкие и крепленые напитки, содержащие большое количество сивушных масел. Неслучайно поэтому во многих странах происходит определенная и ярко выраженная коррекция вкусов. В США, скажем, за последние годы потребление традиционного виски упало на 11 процентов, зато возросло потребление вина. Такая спешная переориентация вызвана тяжелым положением: даже по официальной статистике в США насчитывается 9 миллионов хронических алкоголиков.

Наиболее благополучно положение в Норвегии и Японии. Среди японцев совсем не знают вкуса спиртных напитков 30 процентов мужчин и 70 процентов женщин. Зато и норвежцев и японцев отличает приверженность оздоровительной физкультуре. И неслучайно, конечно, что именно в этих двух странах самая высокая средняя продолжительность жизни в мире.

Есть точные сведения и о том, когда стала известна водка в России. В 1428 году водку привезли в Россию из Гenuи. Правда, как только в России познакомились с ее действием, ввоз водки был запрещен. Изредка ею пользовались в лечебных целях, причем дозы, назначаемые тогдашними врачами, никогда не превышали подложки. Лишь спустя почти полтора столетия водка стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряжению которого был открыт в Москве первый „царев кабак“. Впрочем, грозный царь быстро спохватился и строго запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. А вот при Екатерине II спаивание народа стало статьей дохода. За годы правления царицы, любившей роскошь и веселье, прибыли от питейных домов возросли в шесть раз и составили почти треть доходного бюджета страны. Но дело не только в прибылях, это ведь Екатерине II принадлежат слова: „Пьяным народом легче управлять...“

Так что история распространения водки у нас не столь уж велика, она немногим превышает два столетия. Значит, легенды о многовековых алкогольных российских традициях не соответствуют истине. Уместно заметить, что пьянство было не всегда и будет, надо полагать, не всегда. Когда-нибудь самая долгая из войн — борьба против алкоголя — успешно завершится. Мы найдем способы одолеть этого коварного врага.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку. Статистическое обследование, организованное страховыми компаниями США, показало, что средний уровень смертности систематически пьющих почти в два раза выше, чем у непьющих. Злоупотребление алкоголем, по тем же данным, сокращает среднюю продолжительность жизни примерно на 20 лет.

Александра Романовича Довженко я спросил:

- Почему вы избегаете брать на лечение молодых людей?



— Совсе не избегаю, — возразил доктор. — Но алкоголики, к сожалению, редко доживают до солидного возраста.

Признаться, я воспринимал эти слова как уход от прямого ответа, пока не познакомился с интервью, которое дал известный писатель Василий Белов вскоре после своего 50-летия. „На днях в моей родной деревне Тихониха на Вологодчине, — сказал писатель, — похоронили последнего моего сверстника. Понимаете, последнего! А всего с начала года в нашем колхозе «Родина» водка унесла жизнь одиннадцати человек, в основном отцов семейств”.

Установлено, что алкоголь, попадая в кровь, наиболее остро воздействует на нервную систему, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы и прежде всего на нервные клетки головного мозга. Алкоголь относят к наркотическим ядам. Поражая нервные клетки, этот яд прежде всего вызывает нарушения внимания и самоконтроля со всеми вытекающими последствиями. Яд накапливается в мозгу (следы алкоголя обнаруживают там спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 граммов водки). Он ведет к тяжелой патологии в психической сфере. Среди пациентов психиатрических стационаров Франции — 45 процентов алкоголиков. Парадокс заключается в том, что большинство пьющих прикладывает к рюмке, чтобы, как они считают, снять нервное напряжение, разрядиться. Но на самом деле такая „разрядка” ведет к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьет „с горя”, от отчаяния, от обиды или после неприятностей, могли убедиться в том, что спиртное не помогает избавиться от тяжелых проблем, но зато создает проблемы новые.

Непосредственно с воздействием алкоголя на психику связан повышенный риск травматизма. Известно, что у алкоголиков причиной смерти № 1 являются несчастные случаи в быту, на производстве и транспорте. Травмы у алкоголиков, как сообщает Р. Лирмян, случаются в 35 раз (!) чаще, чем у непьющих.

Специальными приборами измерили скорость реакции чемпиона мира по автогонкам Т. Бетенхаузена. Потом измерения повторили после того, как чемпион выпил всего одну рюмку виски. Скорость реакции резко упала. Это значит, что значительно повысилась вероятность аварии и катастрофы. А ведь это был лучший автоводитель мира. Что же говорить об обычном человеке за рулем? У него внимательность, способность быстро среагировать на изменение в дорожной обстановке, нажать на тормоз снижаются еще более значительно. Недаром примерно половина несчастных случаев на дорогах (в том числе со смертельным исходом) связаны с алкоголем.

У каждого человека организм по-разному реагирует на алкогольный яд. У одних он выбирает в мишени желудок, у других — печень, у третьих — легкие или сердце. Заметим, что алкоголь разрушающе действует на все органы и системы. Но в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека он наносит наибольший ущерб какому-то определенному объекту. По данным ВОЗ, 30 процентов алкоголиков страдают от гастрита, 20 — от язвы желудка, 60 — от панкреатита. Цирроз печени — типичное проявление алкоголизма. Туберкулез легких развивается у злоупотребляющих алкоголем в 10 раз чаще, чем у непьющих, сердечно-сосудистые заболевания — в 20 раз чаще.

Алкоголь резко снижает защитные силы организма. Поэтому алкоголики обычно страдают многими хронически-

ми заболеваниями. Очень часты нефрит и простатит. Людям с заболеванием предстательной железы (а таких среди мужчин среднего и пожилого возраста едва ли не половина) спиртные напитки абсолютно противопоказаны, поскольку вызывают обострение болезни, нарушение половой и выделительной функций.

Сейчас уже широко известно, сколь роковым образом сказывается алкоголь на потомстве. Установлено, что уже через час после принятия алкоголя он обнаруживается в семени мужчины и яйцниках женщин. Так называемое «пьяное зачатие» неизбежно ведет к рождению неполноценных детей. Если ребенок и не рождается олигофреном, то он растет ослабленным, подверженным различным психическим и соматическим заболеваниям.

Особенно страдает потомство от женского алкоголизма. Даже капля спиртного, принятая беременной или кормящей женщиной, сразу же обнаруживается в организме ребенка. И действует спирт на него разрушающе. Известно, что в прошлом веке на 10 мужчин-алкоголиков приходилась 1 женщина-алкоголичка. Ныне соотношение 5:1. Не этим ли, в частности, объясняется стремительное увеличение числа больниц для умственно отсталых и физически неполноценных детей?

До сих пор в полной мере актуальны слова немецкого врача Г. Зондфрегера, сказанные едва ли не сотню лет назад: „Запретите половину кабаков, и вы сможете закрыть тогда половину больниц, домов для умалишенных, притонов для нищих и тюрем“.

Совершенно определенной точки зрения на распространение спиртных напитков придерживался В. И. Ленин. 19 декабря 1919 года Совет Народных Комиссаров РСФСР принял подписанное В. И. Лениным постановление „О запрещении в РСФСР без разрешения производства и продажи спирта, крепких напитков и не относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ“. А на X Всероссийской конференции РКП(б) В. И. Ленин сказал: „В отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход такие вещи, как водку и прочий дурман, мы этого не допустим, потому что, как бы они ни были выгодны для торговли, они поведут нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму“.

В монографии Ю. Лисицына и Н. Копыта „Алкоголизм“ показано, что злоупотребление спиртными напитками снижает производительность труда на 9,6 процента. Эти данные подтверждены в работе С. Струмилина и М. Сониной, которые утверждают, что „полное отрезвление трудовых процессов“ могло бы увеличить производительность труда примерно на 10 процентов. Огромный ущерб наносят прогулы и заболевания, связанные с пьянством, а также частая смена мест работы. Большая часть уголовных преступлений совершается под влиянием винных паров либо алкоголиками, стремящимися раздобыть средства на выпивку.



Алкоголизм наносит тяжелый урон экономике всех стран. Подсчитано, что в США финансовые потери почти вдвое превышают затраты населения на приобретение спиртных напитков. Однако в капиталистических странах борьба с алкоголизмом наталкивается на яростное сопротивление могущественных фирм по производству спиртных напитков. Так, даже спортивные журналы и газеты регулярно публикуют рекламы этих фирм, крупнейшие

стадионы украшены рекламными щитами всевозможных сортов пива, коньяка, вина, виски. В Западной Германии уже долгое время ведется борьба за запрещение управлять транспортом... в пьяном виде. Однако все попытки принять закон, запрещающий садиться за руль после выпивки, блокируются влиятельным лобби владельцев ресторанов и пивных, компаний по производству и сбыту спиртных напитков.

Однако вернемся в Феодосию. Мы остановились на том, как прибывшие к Довженко алкоголики проходили медицинскую комиссию. Там выяснялись в основном два вопроса: хотят ли они совершенно отказаться от спиртного и сумели ли до начала лечения не пить в течение 15 дней. Попутно определяется их психическое и физическое здоровье. Есть и другие предварительные условия: не принимать никаких лекарств, по крайней мере в течение двух недель, знать эффективность метода Довженко, верить в успешность лечения, чувствовать поддержку членов семьи.

После комиссии Александр Романович сам беседует с каждым пациентом. Довженко — крупный, красивый, представительный мужчина. Немолодой. Ему 67 лет, но выглядит он, пожалуй, постарше. Он необыкновенно добр (один из его помощников Э. М. Абрамов сказал так: „Обычно мы к кому-то добры, а к кому-то нет. Александр Романович всегда и ко всем доброжелателен в высшей степени“). Однако пациенты перед ним робеют. Нет, это даже не робость, а скорее благоговение. Столько слышали о нем, столько читали! Человек-легенда. „Сколько раз вы, миленький, лечились? Четыре раза? Не надоело? Ну, не беспокойтесь — я вас вылечу. В пятницу вылечу. На какой срок вас закодировать? На пять лет? Хорошо. Пять лет вы совсем ничего не будете пить! Ни капли! Если пожелаете, то потом продлим кодирование. Чего же не пожелать? Действительно, зачем вам снова становиться алкоголиком? Ах, сразу на десять лет? Ну, так-то, конечно, еще умнее! Все будет хорошо, миленький! До пятницы!“

Тут надо пояснить кое-что о методе Довженко. Александр Романович лечит, конечно, без лекарств. Его оружие — внушение. Мне он объяснял тале „Эмоции, возникающие у алкоголика после систематических выпивок, создают в коре больших полушарий мозга постоянный очаг, так называемую алкогольную доминанту. Можно сказать, что у этого человека сформировался условный рефлекс, вызывающий тягу к алкогольному воздействию. Мысль о выпивке теперь занимает в его сознании центральное место, отодвигая на задний план все привычные представления о порядочности, долге, обязанности перед людьми и обществом. Когда случается такое, алкоголик начинает пропивать зарплату, не думая о жене и детях, подводит друзей, товарищей по работе, опускается физически и морально, утрачивает чувство стыда за свое поведение, становится способен на низкие и подлые поступки. Подорванное здоровье дополняется распадом личности.



Что можно противопоставить алкогольной доминанте? Другой очаг возбуждения, способный заглушить, подавить тот, что вызывает потребность в алкоголе. С помощью внушения (без усыпления) одними средствами психогигиены я и создаю этот очаг. У бывшего алкоголика абсолютно пропадает желание выпить“.

В пятницу меня допустили на коллективный сеанс внушения, который проводил Александр Романович. В уютном зале в удобных креслах сидели 55 человек. Все слегка взволнованны и торжественны. В первом ряду — женщины. Потому что с ними, как говорит Довженко, особенно тяжело работать. Жены, матери и дети остались за массивными дверями дворца Стамболи.

Сам сеанс длится около двух часов. Мне, сидевшему в стороне и находившемуся как бы вне сферы воздействия Довженко, поток слов не казался чем-то необычайным. А мощный бархатный баритон то тихо увещевал, объяснял, напоминал, то взлетал до громopodobных обвинений и угроз. И тогда у слушателей головы вжимались в плечи. И, видно, мороз пробегал по коже. А сами слова — ничего особенного. Можно сказать так: психотерапевт говорил о страшном вреде алкоголя и о том, что отныне они уже не алкоголики, а бывшие алкоголики, потому что он внушил им безразличие к спиртным напиткам, избавил их от желания пить, тяги к алкоголю, от кабальной зависимости, которая калечила и их самих, и их семьи.

После сеанса — последняя процедура. Каждый из 55 заходил в кабинет Довженко, и там с глазу на глаз, без посторонних совершалось таинство кодирования, заключительный штрих метода. Одни кодировались на 5 лет, другие — на 10, 20, до конца жизни. Мне показали телеграмму из Ленинграда: „Через несколько дней кончается срок моего 20-летнего кодирования. 20 лет не пью. Чувствую себя прекрасно. В семье радость и спокойствие. Прошу принять меня, чтобы продлить кодирование до конца века“.

Александр Романович за эти два часа осунулся, постарел. Видно, что он отдал неимоверно много сил. Словно перелил свою энергию и волю в тех, кого решил избавить от страшной болезни. «Новую силу мне даст море, — говорит он. — Уже 40 лет я плаваю каждый день в любую погоду. Можно сказать, что в море я подзаряжаюсь дополнительной нервно-психической энергией. Но тем не менее каждый сеанс стоит мне огромных усилий...»

Александр Романович недавно умер, но в стране столько всякого, что смерть великого русского гипнотизера никто толком и не заметил. Многие пытаются повторить метод Довженко, но пока никому это не удастся, ни одному его ученику. Поэтому давайте еще раз послушаем, что говорит о своем методе он сам:

«Итак, сегодня пятница. Я поднимаюсь, как обычно, в шесть утра, иду к морю. Купаюсь, плаваю, ныряю... Независимо от погоды» от времени года. Это вошло в привычку, стало ритуалом и очень помогает людям моей профессии: укрепляет нервы, воспитывает силу воли, закаляет организм.

В положенное время иду на работу. Больные ожидают моего появления на территории поликлиники. Они уже сделали выбор. Они пришли ко мне.



Лечиться нужно добровольно и только добровольно, без чьих-либо принуждений. В этом залог успеха. Стоит запомнить совет врача-нарколога Ф. Е. Рыбакова: „Приступить к лечению пьяниц можно только тогда, когда сам больной придет к убеждению о необходимости избавиться от своей болезни и когда он лично просит о том врача“.

И вот наступает ответственный момент: кто-то из работников медперсонала поочередно называет фамилии пациентов, проверяет документы, и больные один за другим поднимаются по ступенькам, входят внутрь помещения с душевным трепетом и непреодолимым желанием выйти оттуда совершенно другими людьми, избавившимися от кошмарного сна, в котором они пребывали.

...Перед ними ступеньки. По ним нужно подняться. Только преодолев эти ступеньки, можно возвратиться к новой, человеческой жизни. Только бы не споткнуться! Не оступиться! Сколько силы воли нужно человеку, чтобы подняться по этим ступенькам?! Ваше счастье, дорогие читатели, если в вашей жизни не было и не будет этих ступенек! Но если они встретятся на пути, не отчаивайтесь, соберите все оставшиеся силы — и вы преодолеете их. Каждое преодоление препятствий ведет к чему-то новому, неизведанному. В Тибете есть камень, на котором древние мудрецы высекли надпись: „Научились ли вы радоваться препятствиям?“ В этом вопросе — глубокий смысл. И если вы не умеете радоваться препятствиям, то научитесь хотя бы смело преодолевать их — вам откроются новые горизонты. Но для этого надо знать, как управлять собой, своим состоянием. Ведь многие не могут управлять собой потому, что не отдают себе достаточно ясного отчета в том, что с ними происходит. Их несет, а они и не пытаются сопротивляться. Так и в случае с алкоголиками. У них подавлена сила воли. Состояние все время тягостное, мучительное, беспросветное, за исключением тех моментов, когда они отключаются, находясь в полном шоке от пьяного угара. Между тем самоотчет, одно лишь определение своего состояния, делает огромное дело. Это не только диагноз, но и начало преодоления. Вот почему у людей, которые поднимаются по этим ступенькам, еще остались некоторые, пусть и небольшие, запасы силы воли, эти люди еще смогли пристально, критически посмотреть на себя и решили покончить с прошлым. Это — начало большой работы по наведению „внутреннего порядка“. Нужно постоянно и целеустремленно продолжать эту трудную работу. Еще Марк Аврелий учил: „Не падай духом и не отчаивайся, если тебе не вполне удастся в поступках твоих исполнить все то хорошее, что ты желал бы; если ты упал с высоты своей, старайся снова подняться...“

Вот письмо, которое прислала мне моя бывшая пациентка Лариса М. из Жданова. Оно обращено и к вам, мои дорогие друзья:

„Многоуважаемый Александр Романович!



Я выросла сиротой, родители погибли во время Великой Отечественной войны. Первый брак оказался неудачным, и я стала потихоньку увлекаться спиртными напитками. Сначала у меня запоев не было, а потом — все хуже и хуже. 5 раз лечилась амбулаторно, 5 раз в стационаре, но безрезультатно. Проходило два-три месяца — и опять запой. Из-за водки, вина я не смогла встретить из армии своего единственного любимого сына, мне было очень тяжело, я не хотела жить, но добрые люди мне подсказали, что делать, и я приехала на лечение к вам. Ваши теплые, добрые и отзывчивые слова для меня были очень дороги. Я избавилась от болезни, которой страдала 20 лет... И это только благодаря вам, врачу, который совершил чудо. Товарищи больные, которые сегодня присутствуют у вас на сеансе, должны быть благодарны вам, и хочется пожелать им полного выздоровления...”

„После того ужаса, в котором я находился до того, как попал к вам, в Феодосию, — пишет А. С. К. из Чернигова, — сейчас как будто заново родился. И постепенно забываю кошмар, в котором я пребывал многие годы. Ведь до приезда к вам я, можно сказать, прошел огонь и воду. Несколько раз был на стационарном лечении, много раз лечился амбулаторно, подшивали мне „эспераль“ — все впустую. Первое время держался в каком-то страхе, который потом проходил, и все шло по-прежнему. И когда я ехал к вам, откровенно говоря (сейчас можно так сказать, вы извините меня за это), я не очень верил в успех. По то, что сделали вы, — не поддается никакому описанию. Ваша дружеская беседа сделала свое дело. После нее — никаких таблеток, порошков, никакого страха и, самое главное, — никакого желания выпить. Просто не хочу — и все. Был в компаниях, приходили люди ко мне. Они выпивают, а я просто не хочу. Не потому, что боюсь чего-то. Не хочу!»

Дорогие друзья! Я привел эти примеры только потому, чтобы вы поняли, какое опасное это заболевание и как тяжело лечить это заболевание, которое называется „хронический алкоголизм“*¹.

Итак, дорогие друзья, мы уже говорили, что для излечения алкоголизма, табакокурения, наркомании, токсикомании нужна сила воли, так как эти вредные привычки есть болезни ваши. Задача врача состоит в том, чтобы вернуть индивидууму силу воли. Но прежде чем достигнуть цели, осуществить те или иные действия, человеку приходится преодолевать разнообразные препятствия. Для преодоления их направляются умственные и физические силы, необходимы волевые усилия.

Что же такое воля?

Воля — сознательная регулировка личностью своих действий, поступков, проявляющаяся в умении преодолевать трудности при достижении цели.

Для того чтобы выпить, у алкоголика находятся тысячи поводов и причин. Ну, скажем, родилась дочь — как тут не выпить? Крестины соседа — опять приложиться необходимо. Со школьными товарищами не видался 5-10 лет — как не опрокинуть? Отец провожает сына в армию — разве не повод?.. Ушла от тебя любимая жена — без бутылки не обойдешься. У русских 198 праздников в году. И за каждый праздник алкоголик цепляется: «Здесь, дорогая, нынче Успенье».

Хватит! Хватит, друзья! Поживите для себя, поживите для любимых жен, мужей, детей. Поживите для своих матерей, отцов, братьев, сестер. Помните, что жизнь человеку дана только одна. Да и так она коротка. А мы ее еще сокращаем.

Наше долголетие во многом зависит от нас, от того, какой образ жизни ведем — разумный или неразумный. Специалисты считают, что 100 и даже 150 лет — это не предел.

Вот почему, мои дорогие друзья, я призываю вас пересмотреть свой образ жизни уже с сегодняшнего дня. Я призываю вас быстрее ликвидировать такие пороки, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение. Этот путь приведет вас к здоровью, счастью, молодости и долголетию. Курильщик и алкоголик укорачивают себе жизнь на 20, 30, 40 лет, а наркоман — и того больше.

Будучи современником А. Довженко, я избежал многих его проблем. Во-первых, я не стал связываться с официальной медициной, а создал собственную Ассоциацию народной медицины СССР, написал свой Устав, утвердил его в Министерстве юстиции СССР и делал что хотел — выступал, учил учеников, писал книги и т. д., и никто мне не мешал. А Александру Романовичу пришлось трудно, медики к гипнозу еще не готовы...

А вот что об Александре Романовиче Довженко написала известный журналист С. Молодякова:

«Знаете, как охарактеризовал алкоголизм один известный в СССР врач-нарколог? ДЕФЕКТ ВОЛИ. По-моему, очень точно. Не отсутствие оной, как это принято порой считать, а именно дефект. Несомненно, алкоголизм — это болезнь. И его, как и каждую болезнь, нужно лечить. Лечить, чтобы избавить мир хоть от маленькой толики страданий, чтобы вернуть семьям кормильцев, а детям — отцов и матерей.

„Дорогой Александр Романович!

Вот уже двадцать лет, как вы спасли моего мужа, в прошлом пьяницу-подзаборника. Теперь у нас все хорошо. Получили квартиру, растут внуки. Спасибо вам, дорогой наш человек, за ваше сердце и руки!“ ж

„Здравствуйте, дедушка Довженко!

Спасите наших папу и маму! Они каждый день приходят домой пьяные и дерутся. Вы вылечили соседа дядю Пашу, и теперь он никогда не пьет, а Сашке и Мишке приносит конфеты...”

Таких писем заслуженный врач УССР А. Р. Довженко получает каждый день несколько десятков. В них радость и счастье, благодарность, мольба о помощи, горе, страдание...

Наверное, поэтому он и поступил в Симферопольский медицинский институт. Самостоятельно изучил древнеегипетскую, древнерусскую, тибетскую, древнееврейскую медицину. „Только природа может излечить человека. Никакой химии!“ — говорит он. Александр Романович разработал собственную методику лечения алкоголизма, курения, наркомании, заикания и многих других болезней. Но, увы, как это часто бывает у нас, Довженко понадобилось более 40 лет, чтобы его методика была официально признана. Только в 1985 году в Феодосии, где работает Александр Романович, был открыт центр по обучению врачей-наркологов методу доктора Довженко.

За время своей врачебной деятельности Александр Романович излечил более 500 тысяч больных, в том числе 200 тысяч алкоголиков.

Сейчас в стране работают около 70 его учеников. Один из них — врач-нарколог из Харькова Виталий Николаевич Добровольский. Я побывала на сеансе гипноза, который проводил Виталий Николаевич в Центральном совете Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость. Перед его началом задала несколько вопросов доктору Довженко, приехавшему в Москву понаблюдать за работой своего ученика.



— Скажите, Александр Романович, ведь коллективную гипнотерапию для лечения алкоголизма и других заболеваний применяли и раньше. В чем же отличие вашей методики?

— Мы проводим сеансы с людьми, находящимися в бодрствующем состоянии. Традиционно же пациентов усыпляли и проделывали эту процедуру по несколько раз. А наш сеанс продолжается в течение полутора-двух часов. Но самое главное, 95 процентов пациентов избавляются от этой вредной привычки. Такого результата не добивался еще никто.

— Получается, эффект пребывания в наркологических диспансерах и ЛТП крайне невелик?

— Судите сами. На каждого больного, находящегося в стационаре, тратится значительная сумма, а результат: многие больные попадают на лечение в диспансеры по многу раз. Всегда вспоминаю такой случай. Ко мне как-то пришел пациент, лечившийся от алкоголизма 58 раз! Я даже назвал его патриархом всех пьяниц. Пройдя у нас сеанс, он излечился и уже несколько лет совсем не пьет.

А что касается ЛТП. Многие наши больные, находящиеся там, говорят, что иначе, как за дешевую рабочую силу их не воспринимают. Там, что называется, лечат трудом, а относятся к людям почти как к крепостным. Самое же главное, на мой взгляд, видеть в алкоголиках больных людей, а не пытаться за их счет решать какие-то экономические проблемы.

В комнату вошел Виталий Николаевич Добровольский и пригласил всех на сеанс.

...Даже из своеобразной гостевой ложи я почувствовала необычайное напряжение в зале. Тридцать пар глаз „держал“ на себе доктор Добровольский. Он... читал стихи, рассказывал истории болезней своих бывших пациентов, порой очень трагичные, и только изредка движением руки как бы снимал напряжение у сидящих в зале.

— Не отвлекаться! Смотреть мне в глаза!

Да какое там отвлекаться! Все пациенты и даже я, как замороженные, смотрели на Виталия Николаевича.

— Сейчас вы должны запомнить четыре наиважнейших условия, только при соблюдении которых возможен эффект лечения по методу доктора Довженко. Первое: искреннее желание самого пациента лечиться. Я повторяю, его самого. Второе: 2-3 недели перед сеансом не употреблять алкоголь. Третье: 2-3 недели не пить и никаких лекарств. И в дальнейшем прибегать к химии как можно реже. И наконец, четвертое: искренняя вера в своего доктора. Сейчас еще не поздно, вы можете отказаться, если не уверены в себе. Подумайте, действительно ли вы сами хотите лечиться и верите в меня. Через несколько минут вам раздадут расписки и прошу всех на кодирование.

Сеанс закончился. На лицах многих пришедших сюда я с радостью могла прочесть: „Да, я действительно этого хочу. Мне надоела такая жизнь“⁴⁴.

Кодирование. Слово-то какое таинственное. Это тайна врача и больного. Там они один на один. Я не знаю, что происходит между ними, но, когда люди выходят оттуда, даже трудно передать то, что написано у них на лицах, а уж в душе-то что творится...

— Виталий Николаевич, очень устали?



— Конечно. Сознаюсь, за каждый сеанс теряю больше трех килограммов веса. Но и, конечно, очень большая психологическая нагрузка.

— А почему на сеансе присутствуют всего тридцать человек?

— Это почти максимальная загруженность. Больше народу — уже труднее мне и им. Ведь пациенты должны видеть мои глаза, а я — их.

— Виталий Николаевич, каковы условия, которых нужно остерегаться людям, прошедшим сеанс гипноза и кодирование, ведь такие, наверное, существуют?

— Безусловно. В первую очередь я бы посоветовал на свадьбах и подобных мероприятиях ничего не пить. Скажете, трудно? Может быть. Но в моей практике было несколько случаев, когда бывшим пациентам „шутники“^{*4} на свадьбах подливали в лимонад спиртные напитки. А последствия страшные: паралич и даже смерть. Из напитков лучше не пить кумыс, так как в нем содержится от 6 до 8 процентов спирта».

Но что же все-таки чувствует человек после гипноза и кодирования, как ему живется потом?

Анатолий Б. — водитель одного из московских предприятий:

«Сегодня я привел сюда своего брата, а сам кодировался полгода назад. Пил до этого момента около десяти лет. Лечился много раз в различных наркологических диспансерах, был в ЛТП. И вот узнал о методе Довженко и пришел сюда. Прошел кодирование. Ну, думаю, сейчас начнется, хотя сам толком не знал, что именно. Прошло три дня — ничего не чувствую. Но как-то заглянул на работе в комнату, где выпивали. Будто ударил в нос запах водки, а внутри как перевернулось что-то. Теперь у меня даже воспоминания о выпивке вызывают отвращение».

Заканчивая свой рассказ об одном из крупнейших гипнотизеров XX века, я хочу сказать, что, по моему глубокому убеждению, А. Довженко умер, так и не реализовав свой природный гипнотический дар даже и на 50%. Если бы Правительство отнеслось к его дару более внимательно, то великий гипнотизер смог бы применить свой талант и в спорте, и в педагогике, и в духовной самореализации и т. д., а не только для лечения алкоголиков и наркоманов.

Я считаю, что А. Довженко отдал свой гений не лучшей части нашего народа, а жаль, ведь в беседе со мной Александр Романович мечтал о большем. Я предложил А. Р. сделать ряд совместных выступлений с массовыми лечебными сеансами по городам страны и мира, но А. Р. сказал, что выступать на стадионах и в Дворцах спорта с лечебными сеансами считает неправильным. Но и заканчивать жизнь лечя лишь наркоманов и алкоголиков, число которых никак не уменьшилось, несмотря на огромные личные усилия, А. Р. считал неправильным. Этот мой последний разговор с А. Р. оставил в моей душе тяжелый отпечаток. Я подумал, что моя жизнь очень похожа на его жизнь, тоже мировая слава великого гипнотизера, тоже миллионы восхищенных и благодарных людей, но зато и такая же трагическая неудовлетворенность достигнутым. Ведь большая часть жизни у нас обоих ушла на борьбу за признание гипноза и СК как самых эффективных и экологически чистых методов воздействия на человека. Оба состарились, время ушло, а теперь, когда пришла слава и признание, сил для работы уже нет... rG=rs Александр Романович умер и теперь и мне пора уже поду- JL462JJ мать не о делах земных, а о Боге и жизни иной...

Чтобы сделать рассказ об Александре Романовиче еще более полным, приведу репортаж о нем нашего замечательного журналиста, специального корреспондента газеты «Правда» В. Чертова:

«Большой, грузный человек сидит передо мной и рассказывает о своей жизни нелегкой, о своей врачебной практике, еще более трудной. Да, работа приносила ему радость, но его трудовой день был далек от обычных норм — когда вечером все шли домой, к морю, он на общественных началах лечил страдающих алкоголизмом, наркоманией, табакокурением, заиканием, врачевал разного рода невроты и другие расстройства психики. Но чей-то злой глаз уже целился в бумагу, заклеивал конверт, и шли в разные инстанции предупреждения: „Вы только посмотрите, шаман объявился...“ Вот он рядом со мной, смотрел бы и смотрел в его глаза, теплые, добрые, верно передающие истину человеческой души.

А встретил как: „Здравствуй, родной, здравствуй“, словно старого знакомого, с которым не виделся много лет. И не было в том никакой фамильярности, лишь расположение. Вот так он встречается и больного. Голос ласковый, не вкрадчивый, по-настоящему ласковый, по которому нередко скучает человек. Выстукивает и выслушивает пациента по-старомодному. Обязательно о жизни расспросит. Потом взглянет в глаза. Тут-то он многое видит. Как? Его профессиональная тайна. Но именно после этого взгляда Довженко пропускает или не пропускает на сеанс. Если ты неделю назад пивом „освежился“ — заметит.

— Два обязательных условия, — говорит Довженко, — должны соблюдать те, кто приходит ко мне. Две недели ни грамма спиртного, никаких лекарств...

То тихо льется, то птицей взлетает голос врача. В затемненной комнате 25 человек. Они знают, что Довженко не будет их «усыплять», что весь сеанс пройдет в состоянии бодрствования. Все лица мне кажутся одинаковыми — они внимают исцеляющему голосу. И какими разными они станут после сеанса, когда за 20 минут больной должен решить, сколько ему не пить — год, два или всю оставшуюся жизнь. Таково правило Довженко: он не насилует личность, предоставляя человеку право самому все определить. После этих 20 минут они будут заходить к врачу по одному. И там, за закрытой дверью, сообщат о своей воле. На основании пожелания пациента Довженко закладывает в мозг специальный код. „Он будет контролировать ваше поведение, ваше отношение к спиртным напиткам. С этого момента вы не имеете права употреблять любые алкогольные напитки. Любые дозы спиртного на время действия кода опасны для жизни“.



В предисловии к недавно вышедшей книге А. Довженко „Возвращаю вас к жизни“, есть такие строки: „Будет ошибкой думать, что здесь мистика, шаманство или еще что-нибудь подобное. Видеть в его действиях сверхъестественное можно только по незнанию или злему умыслу“. Эти слова доктора биологических наук, руководителя отдела экспериментальной нейрофизиологии, заместителя директора по научной работе Харьковского НИИ неврологии и психиатрии профессора Т. М. Воробьевой подтверждают то, что метод стоит на прочной научной основе.

Конечно, метод Довженко, защищенный авторским свидетельством, родился не сразу. Врач настойчиво экспериментировал, уже работал в поликлинике Феодосийского торгового порта и в конце концов нашел тот вариант гипнотического сеанса, благодаря которому болезнь отступает. Им исцелены тысячи и тысячи больных.

— Вслушайтесь в слово „внушать“^{4*}, — говорит Довженко. — Оно происходит от старославянского „вън уши“ — „в уши“. Убежден, что слово имеет материальную основу, следовательно, оно может воздействовать и на материальные процессы в организме. Поэтому необходимо найти единственно верное, точное слово, чтобы оно безошибочно повлияло на человека. Я даю пациенту смысловой код, и слова мои начинают в сознании большую новую жизнь, они будут заниматься своеобразной мобилизацией энергии мозга для борьбы с болезнью. Конечно, даже современная наука знает, что в гипнотическом состоянии происходит торможение коры больших полушарий. А сущность торможения остается, по выражению Павлова, „проклятым вопросом“^{**}.

— Сильно ли утомляетесь, доктор, после сеанса? — спрашиваю врача. *

— Два-три дня не могу спать.

В 1985 году одно из лучших зданий Феодосии, в котором размещался корпус санатория „Восход“^{**}, решением ВЦСПС передано республиканскому наркологическому, психотерапевтическому Центру Минздрава СССР. Руководит центром заслуженный врач Украины Александр Романович Довженко. Его признали, но жаль, поздно. Ведь скоро 70 и уже не те силы. Большую половину жизни отдал на то, чтобы утвердить свой метод лечения от алкоголизма. Метод, как теперь видно, самый эффективный. Говоря языком стрелков, из 100 возможных „выбивает“^{**} больше 90. И отвращает от спиртного за один сеанс. Вот тут-то и была зарыта собака, если вспомнить о мытарствах врача. Кое-кого прямо-таки бесил его успех. Еще бы. Пациенты Довженко не занимали больничных коек, их не отрывали от семьи, не изолировали от общества.

„Этот Довженко*!был точно камень на накатанном пути. В кювет его, ишь, указатель нового нашелся. Комиссия за комиссией, но Александр Романович продолжал свое благородное дело, хотя временами, казалось, не оставалось сил. Он выглядывал из окна клиники, видел на улице десятки людей, ожидающих приема, и снова обретал уверенность в себе. И все-таки как жестоко растрачивали его энергию разного рода проверяющие! Ведь врачебные гипнотические сеансы требовали от него максимального напряжения нервной системы и всех психических сил. Только за последние, наверное, неполные пять лет, с тех пор когда явилось признание, у Довженко прошли курс психотерапевтического лечения больше 12 тысяч человек...



А почему бы не помочь сразу, когда Довженко был в расцвете творческих сил, полон энергии? Однако... И снова проверка: может, он на этом больном споткнется, и к нему направляют человека, который 58 раз лечился от алкоголизма и безуспешно. Больше 30 увольнений, подзаборная жизнь, на дальнейшей судьбе поставлен крест. А он и его излечивает.

Как-то в Феодосию прибыл проверяющим руководитель отделения Харьковского НИИ неврологии и психиатрии, кандидат медицинских наук А. Ф. Артемчук. Он не сказал, как иные: „Чепуха“. Но не дал и положительного отзыва, заключив: «Метод нуждается в апробации и теоретическом обосновании». Теперь Анатолий Филиппович — последователь Довженко. Он говорит:

— Чем глубже знакомлюсь с методикой, результатами лечения, тем больше преклоняюсь перед мудростью его создателя. Методика, разработанная врачом-практиком, врачом-мыслителем, органично соединила опыт народного врачевания и высокое мастерство современной психотерапии. В ней можно выделить более 40 механизмов, действующих на весь механизм в целом, личность, сознание и неосознанные процессы, физиологию и психологию больного человека. Методика позволяет совершить чудо: вернуть к настоящей, полнокровной жизни человека, которому уже, казалось бы, никто помочь не в силах. Нередко попутно отмечаются и другие „чудеса“: после сеанса лечения больной алкоголизмом освобождается от бронхиальной астмы, псориаза, язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, эпилепсии и другой патологии».

В заключение рассказа об А. Р. Довженко я вновь приведу текст суггестивного кодирования «по методу Довженко». Этот текст внушается при подготовке группы к индивидуальному кодированию.

«Начинаем сеанс врачебного, противоалкогольного, противонаркотического, психического гипноза.

Внимание! Носки и пятки поставить вместе! Руки положить на колени! Руки должны лежать абсолютно свободно. Никакого напряжения в руках и во всем теле не должно быть. Плечи опустить! Зубы разжать! Расслабить мышцы шеи, расслабить, распустить корень языка! Отрегулируйте дыхание. Дыхание должно быть спокойным, ровным, плавным, незаметным. Постоянно контролируйте свое дыхание во время сеанса!

Внимание! Сейчас вы должны выбрать точку на моей переносице, сосредоточиться и на протяжении всего сеанса смотреть только на нее! Смотреть на мою переносицу! Сосредоточенно, беспрерывно выполняйте те условия, которые я ставлю перед вами. Не отвлекаться. Не задавать никаких вопросов! Когда закончится сеанс лечения, я отвечу на все, что вас интересует!

Итак, я начал сеанс лечебного гипноза по снятию алкоголизма и укреплению вашей расстроенной нервной системы. За время своей работы я излечил очень много больных алкоголизмом. Это значит, что все эти люди вернулись в строй.

Дорогие друзья! Я могу привести множество примеров из чужих судеб, но каждый из вас на собственном примере, на собственной судьбе понял, какое опасное это заболевание и как тяжело лечить это заболевание, которое называется „хронический алкоголизм“.

Вы в основном молодые люди. Но свою молодость сознательно отравляете, жизнь превращаете в кошмар. Спрашивается, кому нужна такая жизнь? Кому?

Влечению алкоголизма очень многое зависит от вас самих, ибо человек — сам творец своего счастья, кузнец своего здоровья. Кто, как не вы сами, можете лучше других распорядиться собой, своей волей? Только вы! Я же сегодня сделаю для каждого

из вас все, что зависит от меня. Если каждый из Вас отнесется ко мне, как я к Вам, если каждый из вас отдаст мне свое сердце и душу так, как отдам их вам я, если вы будете беспрекословно выполнять установки и условия, которые стоят перед вами, тогда совместной дружной работе успех будет обеспечен, победа будет за вами!

Я лично считаю, что алкоголизм, табакокурение, наркотики — болезни силы воли. Нет у человека силы воли курит, пьет, принимает наркотики. Каждый человек имеет свой характер, свою силу воли. Я, например, воспитал огромную силу воли. И воспитываю ее до сих пор. Я — гипнотизер! Вы знаете, что настоящих гипнотизеров на Земле мало. Но я не только гипнотизер. Я врач, психотерапевт. Я обладаю определенной властью над вами и пользоваться ею должен очень разумно, справедливо, гуманно.

Призываю вас, дорогие друзья, как можно скорее отказаться от страшных человеческих пороков, какими являются алкоголизм, табакокурение, наркомания, токсикомания. Идеалом человека должна стать трезвость, нормальный образ жизни.

Табакокурение тоже очень опасный порок. В 1973 году Всемирная организация здравоохранения назвала табакокурение чумой XX века! Америка, Англия, Германия сократили потребление табака, и поток этой дряни устремился к нам и загадил прилавки всех ларьков. Завозится самое плохое, страна стала мировой мусорной ямой. Для здоровья человека «Мальборо» не лучше «Беломора». От табакокурения — один вред!

Дорогие друзья! Для того чтобы излечить алкоголика, курильщика, наркомана необходимо большое, искреннее желание больного лечиться. Это первое условие. Если у него есть такое желание, то успех обеспечен. А если он не желает лечиться? Что тогда? Никто и ничто ему не поможет! Никакие академики! Никакие „бабки“ и „дедки“! Никто в мире такому человеку помочь не сможет.

Жена перед мужем падает на колени: „Вася, родной, умоляю, иди лечиться. Ты — алкоголик. Ты измучил меня. Ты измучил наших детей. Ты измучил отца и мать. Ты превратил нас в нищих. Мы нищие. Из-за тебя нам не на что жить. Что ты себе думаешь? Умоляю тебя, иди лечись“.

„Никуда я не пойду, — куражится Вася. — Хочешь, лечись сама. Я не алкоголик. Я пью как все. Пью с друзьями. Я сам могу бросить пить. Не пить месяц, два, три...“ — вот что заявляет этот Вася. И он лжет, лжет себе и окружающим. И таких вот среди алкоголиков большинство. И вот те больные, которые не признают себя алкоголиками, не лечатся и продолжают злоупотреблять спиртными напитками, они, в подавляющем большинстве случаев, свою жизнь кончают трагически.

Второе условие, необходимое для успешного лечения алкоголизма, — это полное воздержание от употребления алкоголя в течение 15-20 и более дней до сеанса. Чем больше воздержание, тем лучше! Дело в том, что нервная система, нервные клетки мозга удерживают алкоголь до двадцати дней. Для того чтобы лечение было успешным и не оказало никакого вреда, нужно, чтобы в организме совершенно отсутствовал алкоголь.



Третье мое условие — до начала лечения не принимать 15-20 дней и более никаких лекарств. Никаких таблеток, ни-

каких порошков, никаких уколов. Нервные клетки до начала сеанса должны быть чистыми, не заторможенными никакими спиртными напитками и лекарствами. Если все эти условия выполняются, успех лечения обеспечен. Каким же образом я лечу алкоголиков, курильщиков табака, наркоманов? Гипнозом! В момент гипнотического сеанса каждому из вас я закладываю противоалкогольный, противонаркотический психический код.

Метод лечения алкоголизма гипнозом самый быстрый в мире. Какой бы стадией алкоголизма ни страдал больной, я лечу его за два-три часа. Два-три часа, и человек абсолютно здоров. Ни один метод не излечивал от алкоголизма в столь сжатые сроки. Метод лечения алкоголизма гипнозом самый безвредный — безмедикаментозный. Никаких лекарств я не применяю.

Метод лечения алкоголизма гипнозом самый гуманный. Вы сами выбираете срок полного воздержания от употребления алкоголя.

Во время гипнотического сеанса происходит восстановление утраченной силы воли. Я возвращаю ее вам. После сеанса лечения тяги к спиртному не будет!

В чем сущность лечения? В процессе сеанса волей гипнотизера суггестивными приемами, определенными физиогенными манипуляциями в мозгу больных алкоголизмом создается устойчивый очаг возбуждения, который с момента кодирования подавляет болезненные очаги, обуславливающие тягу к спиртным напиткам. Таким образом снимается самый главный симптом алкоголизма — болезненная тяга к спиртному. Человек освобождается от многолетней зависимости от спиртного. Восстанавливается мотивационно-побудительная сфера личности, человек возвращается к нормальной жизни.

Дорогие друзья! Метод лечения алкоголизма гипнозом демократичен.

Но я лечу один раз. Только один раз. Тот, кто захочет раскодироваться — будет раскодирован, он опять сможет пить, он снова станет алкоголиком. Второй раз лечить его я не буду. Лучше, дорогие друзья, не пить всю оставшуюся жизнь, сколько бы еще ни осталось. Берите пример с меня. Я не пью и не курю.

Итак, дорогие друзья, мы уже говорили, что для излечения алкоголизма, табакокурения, наркомании нужна сила воли, так как эти вредные привычки есть болезнь силы воли. Задача состоит в том, чтобы вернуть индивидууму силу воли. Но прежде чем достигнуть цели, осуществить те или иные действия, человеку приходится преодолевать разнообразные препятствия. Для преодоления их напрягаются умственные и физические силы, необходимые для волевого усилия.



Что же это такое — воля? Воля — сознательная регуляция личностью своих действий, поступков, проявляющаяся в умении преодолевать трудности при достижении цели. Для того чтобы выпить, у алкоголика находятся тысячи поводов и причин. Ну, скажем, родилась дочь — как тут не выпить? Крестины у соседа — опять приложиться необходимо. Со школьными товарищами не виделся Г» 10 лет, как не опрокинуть? Отец провожает сына в армию — разве не повод? Ушла от тебя любимая женщина — без бутылки не обойтись. У русских 198 церковных праздников в году.

И за каждый праздник алкоголик цепляется: „Знаешь, дорогая, нынче Успенье“. Хватит! Хватит, дорогие друзья! Поживите для себя, поживите для любимых, жен, мужей, детей! Поживите для своих матерей, отцов, братьев, сестер. Помните, что жизнь человеку дана только одна. И так она короткая, а мы ее еще сокращаем. Наше долголетие во многом зависит от того, какой образ жизни мы ведем — разумный или неразумный. Специалисты считают, что 200 лет жизни человека — это не предел.

Вот почему, дорогие мои друзья, я призываю вас пересмотреть свой образ жизни уже с сегодняшнего дня. Я призываю вас быстрее ликвидировать такие пороки, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение. Этот путь приведет Вас к здоровью, к счастью, молодости и долголетию. Курильщики укорачивают себе жизнь на 10, 15, 20 лет, а алкоголики и наркоманы и того больше.

Дорогие друзья! Я советую отказаться от этих пагубных привычек совсем и закодироваться на всю жизнь. В крайнем случае советую кодироваться на длительные сроки — 10, 15, 20 лет. Но если кто-то из вас закодировался и на 5 лет, то по истечении этого срока не начинайте пить, не прикасайтесь к наркотикам. Приезжайте, я продлю вам действие кода без очереди.

Дорогие друзья! Вы вступаете в новую, трезвую жизнь. И пусть в этой жизни вам и вашим семьям сопутствует благополучие. Пусть вас больше никогда не посещают черные часы пьяного угара. Большого вам человеческого счастья, радости, успеха, здоровья!

После 15-ти минутного перерыва мы с вами приступаем к заключительному этапу лечения — процедуре кодирования. В гипнотарий вас по очереди пригласит ассистент».

Метод кодирования по Довженко запатентован, но текст «молитвы» не канонизирован, он печатался в средствах массовой информации и мы приводим его образец.

Код закрепляется с помощью воздействия на рефлексогенные зоны языка химикатами, такими, например, как хлорэтил. Составлять коды можно используя схему, приведенную в первой части лекций в книге «Азбука гипноза».

Метод А. Р. Довженко хорош тем, что дает возможность повысить пропускную способность рабочего места гипнотизера при сохранении довольно высокой степени воздействия.

Тестом для проведения сеанса кодирования является уровень воли пациента, определяющийся как воздержание от курения до сеанса в количестве не менее 4 дней и добровольное воздержание от употребления алкоголя до сеанса не менее 14 дней.

Это высокий критерий уровня воли и достаточный при применении методики Довженко.

Но явным просчетом является применяемое его учениками повторное кодирование при нарушении кода пациентом, что вызывает повышение уровня критичности в группе, перед которой «ветераны» рассказывают о том, что они уже неоднократно кодировались и нарушали код и что при этом чувствовали.



Шичко. Ленинградский врач А. Н. Шичко в 60-70-е годы создал свой новаторский и очень талантливый метод психовоздействия на человека, желающего избавиться от вредных привычек — курения, алкоголизма и др.

Хочу отметить очень важный момент, Шичко считал, что у него нет «пациентов», а есть «соратники» и друзья, в том числе и те, кто уже победил вредную привычку, и работу с ними Шичко строил по типу клуба по интересам.

Итак, текст сеанса:

«Успокойтесь, Освободили руки от всяких предметов, уберите с колен папки, тетради. Устраивайтесь поудобнее. Все внимание на мой голос. Выключите, пожалуйста, свет, глаза закрыли. Все закрыли глаза, внимание на мой голос, посторонние мысли и видения ушли. Вы слышите только мой голос. Потому что мой голос — это ваш внутренний голос!

Расслабляем мышцы тела. Расслабляем мышцы ног, расслабляем мышцы бедер, расслабились мышцы живота, расслабились мышцы груди, полностью расслабились мышцы рук, руки как плети повисли вдоль бедер, легли на бедра. Расслабляются мышцы шеи, расслабились мышцы лица. Внимание на мой голос, все бодрствуют и слышат мой голос. От того, что я буду говорить, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. Все внимание на мой голос! Сегодня мы ступили на светлую дорогу трезвости и некурения, мы делаем по этой дороге первые неуверенные шаги. Настроенность на употребление табака, стихийно сложившаяся в нашем сознании, отныне у нас исчезает. Мы уничтожаем в себе эту многоплановую вредную позорную привычку — выпивать, закуривать... Ген-гер у нас вырабатывается полезная и естественная программа — программа на трезвость, на некурение. Мы отказываемся при любых обстоятельствах от употребления наркотических веществ — алкоголя, никотина. Теперь наш организм вырабатывает защитные функции против губительных ядов — спиртного, табака. С сегодняшнего дня мы начинаем замечать, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе, лица наши разглаживаются, организм омолаживается, с каждым днем возрастает жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому нуждающемуся в ней. От этого сознание наше становится чище, яснее, к нам возвращается хорошее настроение. И это хорошее настроение будет с нами долго. Откройте глаза, включите свет».

Второй сеанс:

«Пожалуйста, выключите свет. Руки положите вдоль бедер, глаза закройте! Все закрыли глаза! Все слушают мой голос! Все внимание на мой голос! Потому что мой голос — это ваш внутренний голос! Посторонние мысли покинули вас. Начинаем расслаблять мышцы тела. Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер! Полностью расслабились мышцы живота! Расслабляем мышцы груди. Расслабляем мышцы рук. Руки, наши, словно плети, повисли на бедрах! Расслабляем мышцы шеи! Расслабляем мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено. Все бодрствуют. Все слушают мой голос. Все внимание на мой голос! От того, что я буду говорить, во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все, что я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Все внимание на мой голос! Все активно бодрствуют...



Сегодня мы уже более уверенно ступаем по дороге трезвости и некурения. Наша настроенность на употребление

спиртного и табака, стихийно сложившаяся в нашем сознании, исчезла. Мы уничтожили в себе эту программу. Программу на выпивку, на курение. Теперь мы вырабатываем в себе полезную и естественную программу на трезвость, на некурение.

При любых обстоятельствах, в любой ситуации мы теперь будем отказываться от одурманивания и отравления собственного организма алкоголем и никотином.

Наш организм активно стал вырабатывать защитные функции против губительных наркотических ядов — спиртного, табака.

Теперь мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе: лица наши разглаживаются, организм омолаживается, сознание наше становится чище, яснее. Мы чувствуем, как с каждым днем в нас растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней.

От этого у нас хорошее настроение. И оно будет с нами долго, долго...

...Откройте глаза!..

...Включите свет!..

...Вопросы? Пожелания?

До свидания. До следующего занятия».

Третий сеанс:

«Закройте конспекты. Сдайте старосте дневники и карты обследования. Освободите свои руки от ненужных пока вам предметов — авторучек, тетрадей, папок. Все это уберите с колен. Нам ничто не должно мешать.

Выключите свет. Поднимите вверх руки! Активно поработали ладонями! Сжать в кулак, разжать! Активнее! Активнее!

Руки положите на бедра, глаза у всех закрыты. Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Посторонние мысли ушли, все внимание на мой голос. Потому что мой голос — это ваш внутренний голос.

Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер! Расслабляем мышцы живота! Расслабляем мышцы груди! Полностью расслабляем мышцы рук! Наши руки, словно плети, повисли на бедрах! Расслабляем мышцы шеи! Расслабляем мышцы лица!

Наше тело полностью расслаблено. Вы слышите мой голос, все активно бодрствуют. Все, что я буду говорить, — от этого во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Сегодня мы поднялись еще на одну ступень в достижении сознательной трезвости и некурения. Наша настроенность на употребление алкоголя и никотина, наша стихийно сложившаяся программа на употребление этих ядов исчезла. Мы уничтожили, стерли в своем сознании дикую установку на употребление ядовитых наркотических веществ — алкоголя и никотина.

Теперь в нашем сознании все четче и четче обозначается полезная и естественная для человека программа — на светлую жизнь без сивушной отравы и ядовитого вонючего табачного дыма.



В любых ситуациях, при любых обстоятельствах мы будем отказываться от выполнения чужой воли: выпивать, закуривать.

Мы очень радуемся освобождению себя от рабства рюмки и сигареты. Мы постоянно ощущаем, как наш организм перестраивается, в нем вырабатываются защитные функции. Мы замечаем, как все вокруг нас стареет, а мы с каждым днем становимся моложе: лица наши разглаживаются, организм омолаживается, сознание очищается. Мы ощущаем, как ежедневно в нас растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому нуждающемуся в ней. Нам становятся близки заповеди клуба: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?!», «Выбрался сам — помоги другому!». Эти заветы становятся основополагающими в нашей жизни. У нас очень хорошее настроение. И оно будет с нами долго, долго...

...Откройте глаза...

...Включите свет...

Вопросы? Пожелания?

До свидания ».

Четвертый сеанс.

«Удобно устраивайтесь в креслах, уберите все с колен, выключите свет, закройте глаза, руки поднимите вверх. Сжать ладони в кулаки, разжать! Резко! Активно! Опустите руки. Потрясите кистями! Еще раз — руки вверх! Работать, работать активно кистями! Опустите руки на бедра. У всех закрыты глаза! Вы слышите мой голос! Посторонние мысли отступили! Вы слышите только мой голос! Потому что мой голос — это ваш внутренний голос!

Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер! Расслабляются мышцы живота! Расслабили мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук! Руки, словно плети, опустились вдоль бедер! Расслабляются мышцы шеи! Расслабили мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено!.. Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Посторонние мысли ушли, все внимание на мой голос! Все, что я буду говорить — от этого во многом будет зависеть ваша будущая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь! Все внимание на мой голос!

Сегодня перед нами еще шире развернулись горизонты трезвости и некурения, мы уже более твердо ступаем по светлой дороге, свободной от сивушного и никотинового дурмана.

Наша стихийно сформированная программа на употребление спиртных и табачных ядов исчезла. Мы уничтожили в себе эту программу, стерли ее в своем сознании.

Теперь наше сознание вырабатывает полезную и естественную для человека настроенность — программу на трезвость, на некурение. В любой ситуации, в самых сложных положениях мы откажемся от выполнения злой чужой воли: выпивать сивушную отраву, закуривать никотиновый яд.

Нас очень радует освобождение от рабства табака и спиртного. Мы становимся по-настоящему свободными людьми, патриотами своего отечества.



Мы замечаем, как все вокруг нас стареет, а мы с каждым днем становимся моложе. Лица наши разглаживаются, организм омолаживается, в нем вырабатываются защитные функции против никотиновой отравы, против алкогольного яда. Наше сознание становится все чище и чище. Мы ощущаем, как в нас

постоянно растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. У нас очень хорошее настроение. И оно будет с нами долго. Очень долго. Откройте глаза, включите свет.

Пятый сеанс.

«Сейчас же я прошу сдать старосте дневники. Освободите свои руки и колени. Выключите свет. Руки потянули вверх! Работаем активно кистями: сжать, разжать! Вот так! Еще! Еще! Опустите руки на бедра. Закройте глаза! Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли ушли! Мой голос — это ваш внутренний голос! Все внимание на мой голос!

Расслабляем мышцы ног! Расслабляются мышцы бедер! Расслабили мышцы живота! Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук! Расслабляются мышцы шеи! Расслабились мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено! Все находимся в состоянии активного бодрствования! Все слышат мой голос. Потому что все, о чем я буду говорить, от этого во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь! От того как Вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша жизнь!

Все внимание на мой голос!

Мы уже твердо ступаем по светлой и такой богатой открытиями дороге трезвости. Наш путь — это свободный от алкогольного и никотинового дурмана путь.

Стихийно сформировавшаяся в нашем сознании программа на потребление сивушного яда и табачной отравы уничтожена. Мы уничтожили в себе настроенность на употребление алкогольной заразы и никотиновой гадости.

Теперь наше сознание с каждым днем становится чище и яснее, выработало полезную и естественную для человека программу на трезвость, на некурение.

Мы теперь решительно отказываемся от выполнения недоброй чужой воли — закуривания табака, поглощения спиртного. Мы стали свободными людьми, настоящими патриотами своей Родины.

Каждый день мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе. Лица наши разглаживаются, организм постоянно обновляется, в нем активно вырабатываются защитные реакции против никотиновой отравы, алкогольного яда.

Теперь мы осознаем: закурить или выпить — для нас все равно что предать самое святое: родителей, жену, мужа, детей, товарищей, Родину, наконец.

Алкогольная отравка, никотиновый яд нам чужды! Мы с радостью расстались с ними и этому радуемся. Мы ощущаем, как в нас растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. От всего этого у нас очень хорошее настроение... И будет оно с нами долго... Очень долго!..

...Откройте глаза.

...Включите свет...

Вопросы? Пожелания?



Домашнее задание. Сочинение: „Что хорошего дали табак и алкоголь мне, моей семье, трудовому коллективу, обществу в целом?“

До следующего занятия!»

Шестой сеанс.

«А теперь, пожалуйста, сдайте свои сочинения вместе с дневниками...

Уберите все с коленей! Освободите руки! Выключите свет! Поднимите руки и поработайте активно кистями. Еще раз! Вот так. Опустите руки на бедра. Глаза у всех закрыты! Вы слышите только мой голос! Все внимание на мой голос. Посторонние мысли покинули вас! Вы слышите только мой голос! Потому что мой голос — это ваш внутренний голос.

Начинаем расслаблять мышцы тела. Расслабляются мышцы ног! Расслабили мышцы живота! Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук, они безвольно лежат на бедрах! Расслабляем мышцы шеи! Расслабили мышцы лица! Мышцы нашего тела полностью расслаблены.

Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! То, что я буду говорить, — от этого во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь... От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!..

Все внимание на мой голос! Все находятся в состоянии активного бодрствования!

Сегодня наше сознание, очистившееся от нелепых и вреднейших представлений об алкогольной отраве и никотиновом яде, формирует новую программу — на трезвость, на противокурение.

Мы вырвались из рабского плена сивушного дурмана и табачной отравы, мы стали свободными людьми. К нам возвращается утерянное было чувство собственного достоинства.

Алкоголь, никотин — это злейшие наши враги, враги всего нашего общества, Мы вступаем на путь борьбы за установление всеместной трезвости и противокурения.

Теперь каждый день мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы становимся моложе: лица наши разглаживаются, организм обновляется, в нем вырабатываются защитные функции против ядовитых веществ — спиртного и табака. Наше сознание полностью прояснилось, мы чувствуем в себе постоянную готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. От этого наше настроение постоянно улучшается.

У нас очень хорошее настроение. **И** таким оно будет долго-долго!..

Пожалуйста, откройте глаза...

Включите свет!..

Вопросы?.. Пожелания?..

До свидания. До следующих встреч».

Метод А. Н. Шичко заключается в том, что пациента в дни между лечебными сеансами просят вести дневник и каждый день в постели, перед сном, записывать в него, что полезного в борьбе с врагом (вредной привычкой) удалось сделать и что предстоит сделать назавтра. Сам факт записи правой рукой, которая обширно представлена в коре головного мозга, формирует устойчивую отрицательную доминанту, причем на фоне СК (предсонного состояния).

473

При выполнении записей все хорошее надо искренне в себе хвалить, а все плохое искренне сильно ругать и возмущаться.

В 60-е годы я начал личные исследования трансовых состояний и сделал одно очень важное открытие. На основании многолетних исследований транса и всей его феноменологии мне стало ясно, что известные человечеству виды транса (шаманский экстаз, медитация и гипноз) не описывают и сотой доли той феноменологии, которая стала мне известна и которую я мог получать в натуре, как профессиональный исследователь-гипнотизер. Мои исследования, совместно с Д. В. Кандыбой, привели в 1984 году к созданию принципиально нового поколения трансовых психотехник, которые в мировой науке получили название «СК» («состояние Кандыбы»). Свое открытие мы изложили в книге «СК. Универсальная техника гипноза» (1984).

Нами были разработаны сотни принципиально новых технологий, которые позволили сгруппировать все СК в несколько основных типов: экстатические, медитационные, гипнотические, просоночные, фармакологические, классические, психоделические, мысленные, биокритические, внушенные, творческие, религиозные, спортивные, криминальные, военно-прикладные, эстрадные, психологические, разговорные, эмоциональные, постсуггестивные, дыхательные, патологические и др.

СК нами определено как особое измененное состояние психофизиологии, отличающееся повышенной управляемостью.

Суггестия — это феномен, лежащий в основе сложноорганизованных общекосмических информационных процессов. Так как физическая природа проявленного и непроявленного Космоса — это информация, то суггестия есть высшее состояние наиболее высокоорганизованной и развитой космической материи. Суггестию следует понимать как общекосмический феномен всеобщей взаимосвязи, взаимозависимости и взаимообусловленности любого пространственно-временного проявления материи с любой другой пространственно-временной точкой Вселенной. Поскольку материя существует только в виде изменяющегося процесса, то плотность и сложность именно информационных процессов и определяет уровень развития материи, то есть ее конкретную форму и способ существования.

474

На уровне столь высокоорганизованного способа существования материи, как феномен человека, во Вселенной появляется и наиболее сложный вид высокоорганизованной общекосмической суггестии, то есть общекосмического информационного взаимодействия — феномен внушения. Таким образом явление внушения — это лишь частное проявление общекосмических информационных процессов. В то же время именно с появлением и развитием жизни как общекосмического феномена характер общекосмических информационных процессов приобретает новый качественный эволюционный скачок, и в нем появляются признаки общекосмической суггестии. Но только с появлением мозга человека — этого сильнейшего источника наиболее сложных информационных излучений — информационные процессы во Вселенной приобретают всё более высокоорганизованный характер со всё возрастающими и усложняющимися признаками общекосмической суггестии. В известном смысле происходит постоянное диалектическое взаимодействие между отдельным локализованным информационным процессом и всеобщим космическим информационным

взаимодействием. Это значит, что вершиной такого диалектического взаимодействия частной и всеобщей информации являются отношения «внушения» и «суггестии». Здесь «внушение» — это наиболее развитый способ существования материи (информации) на уровне человека, а «суггестия» — это наиболее развитый способ информационного существования всего материального Космоса.

В известном смысле, если сильно упростить вышесказанное, то можно говорить об отношениях между отдельным сознанием и постепенно все более себя осознающей Вселенной, или, как говорит Ведическая древнерусская традиция, об отношениях «человек-Бог» («индивидуальное» и «всеобщее»).

Так как в этой работе мы исследуем резервные возможности мозга человека, то в дальнейшем мы в основном будем говорить о проявлении феномена общекосмической суггестии только на уровне человека, то есть будем исследовать только феномен «внушение».

Закон внушения, понимаемый в философском смысле как закон всемирного отражения, является одним из основных законов Вселенной. Материя при переходе в проявленное состояние начинает свое существование в мире форм с поиска устойчивого информационного взаимодействия со всеми объектами Вселенной. Частным случаем этого общего закона является взаимодействие человека со Вселенной, со всеми ее объектами и субъектами. Как всякий атом Вселенной оказывает влияние на человека через механизм «суггестии», так и любой человек влияет на каждый атом Вселенной через механизм «внушения». Таким образом, каждый человек постоянно находится под прямым или косвенным (опосредованным) воздействием других объектов и субъектов, то есть все люди постоянно подвержены прямой общекосмической суггестии и многочисленным частным внушениям от других людей, прямым и опосредованным.

Можно говорить, что каждый человек днем и ночью как бы загипнотизирован реальностью, взаимодействует с ней в силу своего объективного существования.

В обычной обстановке на человека сильнее воздействуют внешняя и внутренняя среда и в меньшей степени — Космос. Но в измененных по специальной психотехнике состояниях мозга, отключившись от влияния близкой среды, можно хорошо прочувствовать общекосмическую суггестию — «космическое внушение». В нашей Вселенной только человек может освободиться от закона всемирного внушения. Упрощая некоторые положения, можно сказать, что человек испытывает внушения со стороны окружающей среды (леса, море, небо, погода), обстоятельств жизни (люди, друзья, врачи), окружающих предметов (камни, телевизор, утюг, потолок, ковер, обувь), собственных мыслей, настроения и т. д.

С учетом тематики нашей книги рассмотрим коротко некоторые закономерности внушающего воздействия одного человека на другого.



Наиболее эффективным является мысленное силовое внушение через бессознательное. В этом случае сознание обучающего и ученика переводится в особый режим работы по специальной психотехнике, которая рассматривается в разделе о телепатии. В случаях, когда ученик или группа слушателей не владеют необходимой психотехникой, следует при помощи специальных

приемов психологического воздействия добиться у них заторможенного, максимально суженного сознания. Такое сознание достигается при СК. Наличие суженного сознания отмечается у астиков, у некоторых глубоко религиозных и суеверных людей, у лиц, ослабленных соматическими заболеваниями и др., а также у лиц, находящихся в удобной, располагающей ко сну нозе, особенно если усилить эффект вызыванием чувства глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, спокойного дыхания, сопровождаемого мерным звуком, утомлением глаз и т. д. Способствует сужению сознания и утомление, наступающее в вечернее время, а также пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность (полумрак или свет синей лампы).

Технической основой внушения является умело выстроенная игра на развитом воображении и чувстве веры, поэтому внушаемость выше у тех, кто живо и активно включается в предлагаемую игру и старательно разыгрывает предлагаемую роль. Благодаря эмоциональной поддержке воображение разыгрывается настолько, что легко удастся внушить установку на любой психофизиологический сдвиг в работе организма отдельного человека или целой группы людей. От развитости воображения зависят достоверность и качество внушения, особенно если оно обеспечено устойчивым вниманием, достаточно хорошо работающей памятью и необходимым некритическим уровнем восприятия.

Внушение эффективнее, когда оно имеет эмоционально-смысловую насыщенность и сопровождается соответствующей мимикой, жестами и интонацией. Причем «ключевые» слова внушающий должен произносить четче, резче, напряженнее, эмоционально насыщеннее и обязательно в повелительной форме. Классическим примером эффективного внушения может служить манера древнерусских жрецов произносить заклинания.

Непрямое внушение с отставным эффектом сильнее прямого, если внушаемые представления или действия не встречают сопротивления или даже поддерживаются и усиливаются учеником благодаря его опыту. Поэтому косвенное внушение с отставным эффектом, к тому же потенцированное по ходу ожидания результата подтверждающими воздействиями, очень эффективно. Так например, если ученик знает, что при помощи магнита можно снять боль в коленном суставе, то внушение типа «сейчас я прикладываю к колену лечебный магнит, и через 2 минуты он снимет боль» срывает лучше, чем внушение «сейчас я сосчитаю до 5, и боль в колене пройдет». Таким образом, надо снижать порог противодействия, используя психологические приемы, незаметно включающие в игру с целенаправленным сценарием личность конкретного ученика (его взгляды, опыт и мироощущение), как бы подыгрывая ему.

476

Внушаемость выше у детей в возрасте 6-12 лет, особенно у девочек, причем внушающее воздействие будет сильнее, если оно усилено уже имеющимися представлениями. При этом следует отметить, что внушаемость будет повышена к тем представлениям, которые приняты или желательны для данного ученика. И кроме того, чем полезнее и более ожидаема внушаемая информация, тем авторитетнее для ученика личность обучающего.

Природа феномена внушаемости лежит в предсоциальной жизни древнего человека (архантропа), который унаследовал свою биологическую зависимость от «стадного чувства» и чувства автоматического подчинения более опытному вожаку в стаде предлюдей, которые жили обычно по 20-30 особей с жестко установленным вожаком.

Усиливает внушаемость вера в могущество тех или иных воздействий или вера в могущество лица, осуществляющего эти воздействия. Поэтому предварительная демонстрация «чудесных» явлений значительно усиливает веру в ожидаемое внушение. Повышают степень вербального внушения и соответствующие прикосновения к ученику — пожатия, поглаживания, легкий массаж и др. Последовательная, целенаправленная многократность воздействий также способствует повышенной внушаемости.

Действенности внушения служит придание внушаемой информации оттенка сугубой фактичности и подлинности, для чего постоянно делаются ссылки на авторитеты, печать, телевидение, приводятся яркие, убедительные факты, сообщаются фамилия, адреса и т. д.

Замечено, что внушаемость повышается в состоянии эмоционального возбуждения и страстного ожидания чуда. Чем выше вера и доверие, тем сильнее внушаемость. Внушение через чувства сильнее, чем через логические умозаключения.

Внушение намного эффективнее, когда воздействие оказывают не на одного человека, а на большую массу людей. Причем если аудитория собралась не в первый раз и эмоционально возбуждена, то внушение более действенно. Таким образом, внушаемость в группе повышается, и чем больше группа, тем лучше, так как начинают работать взаимовнушаемость и подражание, особенно если в группу внедрены «специальные» люди. В большой массе людей происходит психологическое заражение, причем признаки внушаемых ощущений ярче, когда именно однородные ожидания достигают крайнего напряжения. При коллективном внушении внушаемость отдельного человека часто больше зависит от реакции коллектива на оказываемые воздействия, чем от его собственных психофизиологических способностей. Общность однородных переживаний большинства людей в аудитории обладает сильным дополнительным внушающим зарядом, причем психическое заражение усиливается, если оно переплетается с подражанием, особенно когда аудитория сама становится участником опытов. Сила внушения в этом случае увеличивается за счет естественного проявления различных телесных явлений — пульсации сосудов в височных областях, сердцебиения, ощущения жжения в кистях рук, тепла, магнитного поля и т. д., особенно если внушающий специально указывает на эти «признаки» как подтверждающие цель внушения.



Повышает внушаемость аудитории и специально подстроенный «неумный вопрос-сомнение», и убедительный «умный ответ» с фактической демонстрацией 100% доказательства, а также привнесение в психотехнику внушения элементов тайны или чуда. Так, иногда сообщение о мистических, чудесных фактах биографии и родословной внушающего лица усиливает его воздействие на аудиторию. Правильное построение информации, позволяющее лучше ее понимать и усваивать, повышает ее внушающий эффект.

Часто успех внушения во многом зависит от профессиональной подготовки, личности и поведения внушающего лица, а также от присутствия в аудитории доброжелательных хорошо внушаемых эмоциональных зрителей, поэтому при необходимости надо осуществлять перестройку подсознательных установок зрителей с целью повышения их готовности и желания к восприятию внушаемой информации, так как предварительная установка имеет огромное значение для достижения успеха. Таким образом, от внушающего лица требуется понимание аудитории, ее особенностей, необходимо хорошо ощущать контакт, отлично владеть техникой внушения, быть уверенным во всем — в голосе, манерах, жестах, движении, действиях и т. д. СК-специалисту необходимо умение быть и выглядеть искренним, но при этом соблюдая определенную «дистанцию».

Необходимо заметить, что внушаемость можно потенцировать специальными внушениями с постэффектом. Часто ее удается усилить психоэнергетической активностью и намеренным подавлением психологического сопротивления аудитории; эта техника является психоэнергетической и относится к разделу силовой (высшей) психотехники, так как построена не на законе внушения.

При индивидуальном внушении для повышения эффективности можно изучить ощущения, которые испытывает ученик, и вызывать в дальнейшем их у него специально, причем внушение будет сильнее, если целенаправленно изменять сознание, активизируя бессознательное. Это достигается настойчивым вызыванием повторяющихся представлений иллюзорного феномена, в результате чего возникает обострение чувствительности и памяти, что повышает силу внушаемых представлений.

Повышению внушаемости способствуют мечтательность, установка на последующий рассказ о происходящем, а также пассивный тип воображения, так как в этом случае все противоречащие желаниям доводы разума тормозятся или полностью устраняются эмоциями. Усиливает внушение использование психотехники и приемов успешного образования условных рефлексов.

Особое внимание хочется обратить на существование особого сверхвнушаемого состояния, иногда называемого «очарованием».



Возникает оно при специальном настрое на ожидаемый суггестивный сеанс или при неожиданном воздействии, или когда сознание и внимание человека чем-то сильно заторможены или сужены, например внимательным чтением книги, т. е. когда имеется предварительная устойчивая концентрация суженного сознания, резко снижающая порог критического восприятия информации. У человека в состоянии сверхвнушаемости или «очарования» могут наблюдаться спонтанные или произвольно вызванные гипнотизером провалы памяти и сознания, когда «очарованный» действует автоматически, не понимая, что делает, и не помня о некоторых своих действиях. Аналогичные «очарованию» состояния могут возникать у людей во время массовых иллюзий и галлюцинаций, а также в так называемых «аффективных» состояниях — во время стихийных бедствий, катастроф, пожара, сильного страха или гнева, религиозного экстаза, «строительства демократического общества» и т. д.

Итак, внушаемость, как считал и Бехтерев, есть явление, свойственное всем и каждому. Оно глубоко коренится в природе человека и основано на прямом или опосредованном влиянии слова и других внушенных психических импульсов на ход мыслительных процессов, на действия и поступки, а также на все другие многочисленные физиологические и психические функции организма.

В современной медицине под внушением понимают подачу информации, воспринимаемую без критической оценки и оказывающую императивное влияние на течение нервно-психических процессов. Путем внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого.

Внушение — это процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Содержанию сознания, усвоенному по механизму внушения, в дальнейшем присущ навязчивый характер, оно с трудом поддается осмыслению и коррекции, представляя собой совокупность внушенных установок (Д. Узнадзе). Любое внушение должно обязательно быть уверенным, максимально искренним и правдивым. Любые признаки неуверенного внушения полностью снимают весь внушаемый эффект.

Содержание внушения всегда социально детерминировано, так как оно определяется идеологией, моралью и общественной ситуацией того общества, в котором находятся все участники процесса внушения. Человек — существо общественное, а не только социально-биологическое, поэтому следует обязательно знать общественные, политические и иные взгляды, симпатии и антипатии внушаемого лица, чтобы не вызвать психологическое сопротивление, повышения активности сознания и, как следствие, полный выход из состояния суженного сознания, то есть состояния повышенной внушаемости. Поэтому многие СК-специалисты вообще избегают в беседе с внушаемым личных оценок общественной ситуации, вопросов политики, экономики, нравственности и т. д. Но в любом случае следует помнить о влиянии социального окружения внушаемого, так как в случае отставного внушенного эффекта его результативность будет во многом определяться контрвнушающей ситуацией среды обитания внушаемого, и в случае обнаружения «помех» СК-специалист обязан предпринять необходимые меры.

479

В момент любого общения, как прямого, так и опосредованного, возникают четыре сложнейших психофизиологических процесса «внушение», «согласие», «сопротивление» и «контрвнушение». Как мы уже говорили, «внушение» — это абсолютное некритическое восприятие информации прямо в подсознательные структуры мозга. «Согласие» — это способность внушаемого в моменты активших всплесков сознания «согласиться» с внушением. То есть в те моменты общения внушение не проникает прямо в подсознание внушаемого, и для обработки воспринимаемой информации у внушаемого включаются и активизируются ранее суженные

зоны сознания, возникает временный режим активного нормального восприятия, и тогда мозг внушаемого в основном реагирует только на логические умозаключения и эмоциональный фон общения. В этом случае верификационный и, следовательно, результативный эффект внушения зависит от того, «согласится» или «не согласится» внушаемый с истинностью и доказательностью приводимой аргументации. В случае, если СК-специалист не знаком с психотехникой рациональной психотерапии и методом «психоаналитического» убеждения, то у внушаемого происходит процесс активации деятельности всей коры головного мозга, и он полностью выходит из состояния суженного сознания. То есть возникает обычное нормальное критическое восприятие любой информации, и таким образом возникает реальная угроза срыва всего процесса внушения.

«Сопротивление» — это существующая у каждого человека биологическая способность к устойчивому поддержанию и сохранению так называемого «психофизиологического гомеостаза». Здесь речь идет о том, что в процессе восприятия информации у каждого человека существует определенный биологический порог, предохраняющий организм от «засорения» избыточной, «повреждающей» и «неверной» информацией. Это то, что СК-специалисты называют «психологическим сопротивлением» или «психологическим барьером» человека, которые надо обязательно преодолеть, если вы хотите что-то кому-то внушить.



«Контрвнушение» — это объективно существующие свойства личности, которые в процессе любого общения стремятся осознанно или неосознанно влиять на процесс общения с целью влияния на партнера по общению. Это естественное свойство личности в норме позволяет сохранять личность в социуме. Но у очень многих людей контрвнушаемость развита настолько, что они всегда, в любой обстановке и при любых обстоятельствах, стараются навязать и внедрить в сознание своего партнера по общению только свои мысли, идеи, аргументы и т. д., при этом совершенно игнорируя ту информацию, которую пытается навязать «противник». Иногда такие люди, как правило, склонные к лидерству и навязыванию своих мыслей всем и каждому, причем в любом удобном случае (как только «найдут свободные уши») в процессе общения могут игнорировать не только любую важную для себя информацию, но и действовать явно во вред себе, лишь бы «навязать свое». Люди с сильной, почти патологической, контрвнушаемой «зацикленностью» часто встречаются среди различных религиозных сектантов-фанатиков, среди экстрасенсов-психотерапевтов, среди «убежденных» коммунистов и демократов, среди «идейных» экстравертов разных специальностей и др. Как правило, активность таких людей постоянно направлена «вовне», то есть они все пытаются переделать, причем по-своему. В явлении психологического сопротивления и контрвнушаемости выделяют четыре составляющих: физиологическую, эмоциональную, волевою и неосознаваемую. О физиологической составляющей я уже говорил, здесь речь идет о естественном биологическом барьере по механизмам гомеостаза. А вот эмоциональная составляющая очень интересна. Оказывается, что «сопротивление*» и «контрвнушаемость» (то есть желание сохранить свои убеждения и навязать их собеседнику) на 60% (В. М. Кан-

дыба, 1983) зависят именно от эмоциональной составляющей, а именно: насколько «симпатичны» или «несимпатичны» друг другу участники «общения». С древних времен люди научились использовать эту закономерность; например, участникам «общения» подставляли красивую девушку без комплексов, и «противник» не мог «сопротивляться». Или, например, еще более сильный способ снижения эмоциональной устойчивости личности и автоматического появления чувства взаимной симпатии — совместный прием алкоголя. Выпили вместе... и все «вопросы» решаются, в том числе и те, с которыми «противник» никак ранее не соглашался. И наоборот, можно загубить любые «переговоры, если «партнер» вызывает явную антипатию. Поэтому во всем мире при общении принято улыбаться, следить за своей привлекательностью, внешностью и как-то стараться «понравиться», иначе никакие другие последующие «аргументы» не сработают. Но самой сильной эмоциональной «зажигательной смесью» является совместное использование обоих стресс-факторов — «девушки» и «вина»; редко кто «сопротивляется» такому «аргументу». История знает немало тому примеров, когда великие императоры, цари, полководцы, мудрецы и т. д. не устояли перед такого рода «аргументами» и проигрывали «вещи», о которых потом могли сильно сожалеть и которых каким-либо другим способом, включая пытки (!), добиться от них было невозможно... Умные, сильные, опытные — а «проигрывали»! А уж если «симпатия» перерастет в «любовь» или выпивка «выполнена» несколько раз, то с «противником» можно делать вообще все, что угодно...

Волевая контрвнушаемость действует на сознательном уровне психики и выражается в анализе внушаемой информации, сопоставлении ее со своими установками, социальным и иным опытом, убеждениями, взглядами, принципами, возрастными особенностями психики, характером, темпераментом, волевым тонусом и др.

Неосознаваемое «сопротивление» и «контрвнушаемость» вызываются неосознанными чувствами исходного сомнения, недоверия и критичности, изначально присущими участникам «общения» как свободным личностям (подчеркиваю, свободным!) и которые начинают действовать автоматически в той или иной степени выраженности.

Групповое «сопротивление» и «контрвнушаемость» во многом зависят от состава группы, степени единства ее целей, установок, мотивов, эмоционального фона, интересов, уровня образования, уровня исходной внушаемости, чувства симпатии к выступающему и его высказываемым мыслям, общего социального фона и т. д. Например, если общий социальный фон социума негативен, то любая труппа людей к любому выступающему будет заранее относиться чуть более скептически, чуть более критично и т. д., поэтому выступающий сразу должен стать на сторону социальных взглядов аудитории, иначе весь последующий «материал» аудиторией не будет воспринят, и наоборот, если в аудитории нет единства социальных взглядов, то нельзя категорически их касаться вообще... .



Иногда специалисты выделяют общую и специальную контрвнушаемость. Общая контрвнушаемость основывается на критичности и «сопротивлении» в отношении общей внешней информации и общих внешних воздействий. Она отличается

широким диапазоном проявлений, но, как правило, небольшой степенью и интенсивностью проявлений. А специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу действий, вплоть до «установки» на конкретного человека (врача) или предварительной негативной установки на конкретную информацию. Так как «сопротивление» и готовность «оспаривать» какую-то конкретную информацию могут быть слишком велики, то «партнер» обязательно (!) должен «согласиться» с этой «установкой» «противника», но зато выиграть всю «программу».

Продолжая исследование факторов, влияющих на эффективность процесса внушения, следует сказать несколько слов о таком важном факторе, как «вера». «Вера» — это способность многих людей воспринимать определенную информацию и почти все, что с ней связано, как абсолютно достоверную и истинную, без всяких сомнений и трезвого логического анализа. Например, некоторые люди «верят» в бога, некоторые «верят» в науку, некоторые «верят» в разные вымыслы, например в духов, телепатию, левитацию, посмертное существование, энергетических вампиров, инопланетян и т. д. Термином «вера» обозначают также непоколебимую уверенность некоторых людей в истинность какого-то их личного опыта или научного вывода, или неизбежного наступления какого-то события или явления и т. д. Так вот, в этих случаях для успеха внушения следует «подыграть» на «вере» человека, и только в этом случае можно будет добиться успешной цели внушения. Кроме того, опытные гипнотизеры давно заметили, что на свете существуют просто очень легковверные люди, которые верят всему, даже таким невероятным чудесам, как «коммунизм», «рыночная экономика», «помощь Запада», «второе пришествие Христа»... В науке это известно как «эффект американского антрепренера Барнума», который говорил: «Ежеминутно на Земле рождается один простофиля, готовый верить во все, что ему непонятно или малоизвестно».

Например, психолог Стагнер раздал 68 начальникам отделов кадров разных крупных фирм характеристики, которые якобы составила на каждого его исследовательская группа. На самом деле Стагнер всем 68 человекам раздал абсолютно одинаковые характеристики, которые он составил из общих фраз разных гороскопов. Затем Стагнер попросил всех участников семинара оценить верность данных им характеристик, используя пять оценок: «поразительно верно», «довольно верно», «серединка на половинку», «скорее ошибочно», «совершенно неверно». Так вот, «эффект Барнума» (легковверность) заключается в том, что 35% испытуемых в опыте Стагнера сочли, что их психологические портреты написаны «поразительно верно»; 40% — «довольно верно»; 20% — «серединка на половинку»; 5% — «скорее ошибочно», и никто, ни один человек (!) не счел характеристику «совершенно неверной». А ведь в эксперименте участвовали люди, опытные в оценке личных качеств», а если взять обычных людей, то проценты «легковверия» будут еще выше. В опыте Стагнера две фразы завоевали доверие 90% испытуемых. Вот они:



1. Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами.

2. Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними бороться.

Наоборот, наиболее неверными оказались фразы:

1. В вашей сексуальной жизни не обходится без проблем.

2. Ваши надежды бывают довольно нереалистичными.

Стагнер делает вывод, что «эффект Варнума» (легковерие) лучше срабатывает на положительных и приятных для внушаемого утверждениях. Легковерными могут быть и мужчины и женщины, особенно в «смутные времена рыночной морали», когда появляется много людей несчастных, запуганных, неуверенных в завтрашнем дне, находящихся в состоянии социальной неопределенности и готовых верить хоть кому, лишь бы он предлагал что-то «хорошее», не требующее личных усилий, «приятное»... и «эффект Барнума» наверняка сработает. Кстати, потом очень трудно избавиться от внушенной информации, а иногда и невозможно. Несмотря на обнаруженный обман, эти люди не только не возмущаются тем, что их обманули, а, наоборот, будут даже «бороться» за того, кто их обманул, считая, что они действительно сделали то, о чем говорили и что обещали, хотя все реальные объективные факты против. Но на веру этих легковерных людей никакие реальные факты совершенно (подчеркиваю, совершенно!) не влияют, в этом-то и заключается «эффект Барнума».

Последнее время некоторые исследователи указывают на влияние космических факторов на психику и внушаемость человека. Утверждается, что расположение планет влияет на солнечную активность, которая, в свою очередь, влияет на магнитное и другие поля Земли и человека. Это влияние порождает в организме отдельного человека и во всем обществе достаточно устойчивые космобиологические циклические процессы и ритмы. Это перекликается с утверждениями древних ученых, что внушаемость большинства людей резко повышается в дни «солнечных бурь», в полнолуние, ровно в 24-00, с 0 часов до 4 часов, в момент захода и восхода Солнца и т. д. Поэтому разные древние обряды, праздники и действия имели астрономическую «привязку», то есть выполнялись в определенные дни, которые выбирались из «астрономических соображений». Но я лично такого рода исследований о связи внушаемости с астрономической ситуацией не проводил, поэтому мне трудно однозначно высказаться на эту тему, так как вопрос этот очень сложный и объемный.

Русские ученые (Бехтерев, Павлов и др.) о механизмах внушения пишут следующее.



Внушение есть наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека... Слова гипнотизера концентрируют по общефизиологическому закону раздражение в определенной зоне коры головного мозга гипнотика, одновременно развивая процесс общего торможения остальных зон коры. Тем самым исключается какое-либо конкурирующее воздействие всех других наличных и старых следов раздражений. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушения как раздражителя во время гипноза и некоторое время после него. Слово и потом, после гипноза, оказывает свое действие, оставаясь независимым от других раздражителей, неприкосновенным для них, так как никак с ними не связано...

Поэтому внушением в гипнозе можно вызвать в человеке много самых разнообразных действий, направленных как на внешний, так и на внутренний мир человека...

Внушаемость призвана повышать приспособляемость организма к меняющимся условиям существования и является одним из механизмов программирования состояния и поведения человека. На основе внушаемости организм получает возможность строить программу поведения с учетом не только индивидуального опыта, но и воспринимаемого пассивного опыта других индивидов и группы в целом. У истоков этого свойства организма лежит филогенетически закрепленный рефлекс подражания. У человека он осуществляется как на основе информации от органов чувств, так и на основе информации, содержащейся в словах. Поэтому внушение, в отличие от убеждения, проникает в психическую среду без активного внимания, входя без особой переработки непосредственно в общую сферу и укрепляясь здесь, как всякий предмет пассивного восприятия. Внушение и убеждение различаются тем, что если убеждение сопровождается неизбежным верификационным анализом, то внушение входит в сознание, минуя мозговые верифицирующие аналитические центры...

При более или менее длительном внушении сна обязательно наступает гипнотическое состояние в его парадоксальной форме, при которой именно слабые раздражители являются доминирующими и могут вызывать сильный эффект у внушаемого...

Внушение есть концентрированное раздражение определенного района больших полушарий в форме определенного раздражения, ощущения или следа его — представления, то вызванное эмоцией, т. е. раздражением из подкорки, то произведенное экстренно извне, то произведенное посредством внутренних связей, ассоциаций, — раздражение, получившее преобладающее, незаконное и неодолимое значение. Если сновидение есть следовое и притом большей частью давнее раздражение, то внушение есть раздражение наличное. Даже гипноз представляет меньшую степень торможения, чем сон, следовательно, внушение вдвойне по раздражающей силе больше сновидения. И наконец, внушение как раздражение — коротко, изолированно и целю, а потому и сильно; сновидение обыкновенно представляет цепь разнообразных и противоположных следовых раздражений.

Явления внушения, самовнушения и взаимовнушения широко распространены и наблюдаются у всех людей с детских лет. Маленьким детям свойственно восприятие без критической переработки, и в этом возрасте это биологически целесообразно. Лишь в дальнейшем, по мере накопления ими жизненного опыта и развития логических способностей, воспринимаемое начинает подвергаться ими критической переработке. Дети, по мнению Л. Толстого, всегда находятся, и тем более, чем моложе, в том состоянии, которое называют легкой степенью гипноза. И учатся, и воспитываются дети благодаря именно этому гипнозу. Так что учатся и воспитываются всегда только через внушение, совершающееся сознательно и бессознательно.

Внушение эффективно, когда у внушаемого затруднена возможность верификации информации, например при неожиданности сообщения, а также в тех случаях, когда недостаточно развиты или ослаблены критические способности: при ас-

тении, суженном сознании, в гипнозе и др. Поэтому мы наблюдаем повышенную внушаемость у лиц суеверных, отсталых, истощенных, наркоманов, больных импотенцией, астенизированных соматогенными заболеваниями или психогенными воздействиями, у некоторых психопатов, находящихся в состоянии аффекта, и др.

Внушающее влияние раздражителя будет сильнее, если вызываемое им действие усилится уже имеющимися представлениями. Таким образом, внушаемость может оказаться избирательно повышенной лишь в отношении определенного круга представлений.

Внушение, производимое действием или каким-либо процессом, называют реальным внушением. Если же внушающее лицо пользуется речью, то говорят о словесном или вербальном внушении.

Различают внушение прямое и косвенное. При прямом внушении осуществляется непосредственное влияние речью на внушаемого. Прямое внушение может реализовываться либо непосредственно вслед за приказом, либо при условии действия добавочного раздражителя (становящегося условно-рефлекторным благодаря произведенному внушению), после произнесенного внушения и действия заданного раздражителя. При прямом внушении внушаемый всегда четко понимает и определяет источник информации, то есть хорошо понимает, кто ему говорит. А вот в глубоком пассивном СК или во сне наступает вначале частичная, а затем по мере развития глубины СК и полная амнезия (забывание) самого акта восприятия речи и источника речи. Гипнотику кажется, что наступившее действие является самостоятельно спонтанно возникшим явлением, мотивы которого ему неясны.

При косвенном (или опосредованном) внушении воздействие на внушаемого осуществляется не прямо, а опосредованно через добавочный раздражитель, наделяемый новым информационным значением благодаря выполненному прямому внушению со ссылкой на этот добавочный раздражитель. Например, внушаемому говорят, что он избавится через 10 минут от головной боли всегда, когда примет одну таблетку предлагаемого «лекарства». Человек берет от врача лекарство и идет домой, а если у него через несколько дней заболит голова, то он принимает данное ему «лекарство» (плацебо), и голова через 10 минут действительно перестает болеть. Это и есть действие косвенного внушения, которое следует строить так, чтобы представления внушаемого совпадали с выполняемым внушением. Следует заметить, что выписывание рецепта лекарства без внушающего разъяснения его действия значительно снижает его эффективность.

А теперь рассмотрим вопросы внушения и внушаемости в СК.



Внушаемость — это степень восприимчивости к внушению, определяемая способностью подчиниться внушающему воздействию. Противоположное внушаемости свойство — это критический анализ. Внушаемость — это готовность изменить свое поведение не на основании разумных, логических доводов, а по одному лишь предложению, которое может исходить от любого человека, группы людей или иных прямых или опосредованных суггесторов. При этом внушаемый не отдает себе ясного отчета в анализе ситуации. Подчиняясь внушению, он продолжает считать свой образ действия как бы результатом собственной инициативы и собственного решения.

Внушаемость зависит от особенностей внутренней и внешней среды внушаемого и является изменчивой характеристикой личности индивида, зависящей от состояния психофизиологии внушаемого в данный момент и величины внешних суггестирующих факторов. К числу свойств личности, коррелирующих с феноменом внушаемости, следует отнести: впечатлительность, покорность, доверчивость, слабость аналитического и логического мышления, развитое воображение, медленный темп психической деятельности, низкую самооценку, неуверенность, неопределенность, чувство собственной неполноценности, робость, стеснительность, тревожность, повышенную эмоциональность, экстравертированность, подавленность и угнетенность, склонность к мистицизму, религиозность, восторженность, искренность, стремление к новым впечатлениям и авантюризм, одиночество, повышенную сексуальность, влюбчивость, истеричность, чувство опасности и незащищенности, коммуникабельность, сенсорный голод и т. д.

Повышенной внушаемости способствуют и определенные психофизиологические состояния, а именно:

1. Пассивное состояние сознания, отсутствие активной мыслительной деятельности.
2. Наличие СК или иных видов нормальных или патологических измененных или суженных психофизиологических состояний.
3. Просоночные состояния и сон (в активной фазе).
4. Длительное отсутствие нормальных сенсорных раздражителей (у спелеологов, полярников, рыбаков, космонавтов и др.), «сенсорный голод».
5. Глубокое психологическое состояние умиротворенности и внутреннего покоя.
6. Мышечная релаксация (локальная и общая).
7. Эмоциональный стресс (положительный или отрицательный).
8. Состояния эмоциональной эйфории и экстаза (религиозного, творческого, мистического и т. д.).
9. Состояния легкого эмоционального возбуждения или эмоционального утомления.
10. Комфортная, удобная поза, помогающая состоянию внутренней комфортности и гармонии.

Повышению внушаемости способствует и ряд внешних обстоятельств:

1. Мягкая, приятная, негромкая музыка.
2. Отсутствие иной, кроме внушения, информации.
3. Мягкое полутемное фиолетовое освещение.
4. Наличие в воздухе небольшого количества трансгенных ароматов.
5. Внушительный и авторитетный вид и голос внушающего.
6. Ситуация полной неосведомленности и некомпетентности для внушаемого в обсуждаемой информации.
7. Неопределенность самой ситуации.
8. Внезапное действие суггестивных факторов с дефицитом времени для принятия решений (например, паника).
9. Разнополость и привлекательность участников внушения, особенно СК-специалиста, который выполняет внушение.

10. Привлечение к совместному «обсуждению» и других легковнушаемых лиц, которые своим поведением способствовали бы успеху внушения.

11. Совместный с внушаемым прием алкоголя или пищи. Или хотя бы совместное участие в каком-либо мероприятии, эмоционально положительно окрашенном.

12. Многократное касание тела внушаемого, особенно кистей его рук, головы, плеч, талии (можно в танце).

13. Прямой взгляд в глаза внушаемого.

14. Уверенное «игровое» поведение внушающего.

15. Выраженная превосходящая физическая и нервная сила внушающего.

16. Профессионализм и общая эрудиция внушающего.

17. Безвыходность положения внушаемого.

18. Удобное время суток для внушения (вечер, ночь).

19. Использование внушающим направленных магнитных полей, «расшатывающих» психику и волевые качества внушаемого.

20. Использование внушающим направленных электромагнитных излучений СВЧ 5-7 мм диапазона, изменяющих исходную внушаемость человека или группы людей.

21. Использование внушающим направленных электростатических полей, вызывающих ощущение непреодолимого страха, почти безумия и делающих психику человека сверхуправляемой и податливой любым командам.

22. Использование внушающим незаметных жидких (испаряющихся), аэрозольных и воздушных направленных психотропных препаратов, вызывающих у внушаемого на заданное время (например, на время беседы) резкое сужение сознания, выключение памяти и самосознания и делающих процесс внушения на 100% эффективным и безопасным, с незаметным для внушаемого возвращением его психики в норму через заданное внушающим время.

23. Применение по отношению к внушаемому специальных процедур, резко «ломающих» его волю и вызывающих особое сверхсуггестивное состояние сознания (длительное лишение сна, двигательная фиксация и сенсорная изоляция, уколы специальными препаратами и т. д.).

Кроме вышеперечисленных существует очень много самых разных факторов, использование которых влияет на внушаемость. Каждый человек в определенных жизненных ситуациях может оказаться внушаемым, кроме того, я уже ранее отметил, что естественная внушаемость любого человека все время разная в зависимости от состояния эмоций, состояния сознания, состояния соматики, состояния психофизиологии, времени суток, времени года, окружающих обстоятельств и т. д. Внушаемость — это естественное нормальное свойство человеческой психики, но вот гипervнушаемость или сверхвнушаемость дезорганизует поведение человека и может приносить некоторые неудобства. Например, мне трудно общаться со многими «экстрасенсами», «магами», «психотерапевтами» и т. д., так как они производят впечатление «странных» каких-то людей, неадекватно ведущих себя и «что попало» говорящих. Причем самые хитрые или умные из них все равно как-то действуют во вред себе, хотя неплохо могут обмануть кого угодно, но в итоге все равно

вредят себе. У меня много такого рода «учеников», что-то хитрят вокруг меня, что-то выгадывают, какие-то деньги, а главное, учиться у меня — не могут. В результате время проходит, они стали богатыми, но профессионально ничему не научились, а научились у меня только организовывать курсы, лекции, шоу ит.д., как будто в этом и есть обучение профессии гипнотизера или СК-терапевта. И вот ситуация — и сотой доли своих профессиональных знаний передать никому не удалось. Нет ученика, который бы захотел освоить именно профессию гипнотизера, а не умение хорошо зарабатывать. Такая же проблема с учениками возникла и у отца, и, насколько мне известно, у большинства крупных ученых с мировым именем. Деньги — это большой искушитель, и редко кому удастся его преодолеть, остановиться на достигнутом материальном благополучии и полностью сосредоточиться на любимой профессии. Ну что ж, думаю, что все-таки дождусь своего ученика и сумею передать ему многие секреты моей профессии, о которых в книге не напишешь...

Итак, если рассмотреть снижение внушаемости в зависимости от состояния здоровья, то эта цепочка выглядит так: истерики, соматически больные, здоровые, больные неврозами, психопатические личности, психически больные, хулиганы (члены КПСС и «демократы»).

А теперь рассмотрим внушаемость и вопросы восприимчивости СК.

Разные люди по-разному реагируют на их погружение в СК. Одни люди входят в СК медленно и неглубоко, а другие — быстро и глубоко. Есть люди, которые ведут себя недисциплинированно, разговаривают, открывают глаза, говорят, что ничего не чувствуют, что, мол, с ними ничего не происходит. Бывают просто психически больные люди, и тогда, как и в случае с хулиганами, СК не возникает.

Итак, по СК-восприимчивости все люди делятся на шесть категорий:

1. Невосприимчивые — 10%.
2. Медленно восприимчивые — 3-5%.
3. Нормально восприимчивые — 80% .
4. Быстро восприимчивые — 5-15% .
5. Чудесно восприимчивые — 1-3% .
6. Парадоксально восприимчивые — 5-10%.

Элемент СК-техники «всплытие правой руки» является одновременно и тестом — контрольным упражнением, по которому можно определить степень СК-внушаемости (или СК-восприимчивости).

Тест «всплытие руки» впервые создал и применил мой отец в 1967 году, поэтому этот тест во всем мире называется «Тест Кандыбы». Это самый лучший и самый наглядный тест и одновременно элемент техники, позволяющий определить качество СК и индивидуальные психофизиологические особенности реагирования человека на СК. Раньше, до изобретения моим отцом этого теста, все гипнотизеры чаще всего пользовались тестами «сжатие пальцев рук», «падение вперед или назад», «запах» и др.



Итак, что нам говорит тест. СК-специалист просит пациента сесть с ровной спиной и положить руки на бедра ладонями вниз или вверх (как удобнее пациенту), приказывает закрыть глаза и наблюдать, как правая рука сама начинает шеве-

литься и «всплывать» вверх. Если рука не «всплывает», а пациент открывает глаза и разговаривает, то он считается невосприимчивым к СК, таких людей около 10%. Если же пациент сидит молча и послушно, но рука не становится легкой и не «всплывает», а наоборот, наливается тяжестью и кровью (что видно по набухшим сосудам кисти и их легкому покраснению), то такой тип реакции классифицируется как парадоксально восприимчивый (тормозной или гипнотический), таких людей бывает до 10%. Если рука не сразу и очень медленно, но все-таки слегка «всплывает», то такой тип реакции называется медленно восприимчивым, и таких людей встречается до 5%. Если же рука за 5 первых секунд плавно «всплывает» на 20-25 см от бедер, то такая реакция считается нормальной, и таких людей большинство, 80% и больше, в зависимости от состава публики. Но встречаются и люди, у которых руки быстро поднимаются над головой, таких людей бывает до 15%. Некоторые же люди при одном взгляде на СК-специалиста оказываются в СК-2, то есть в глубоком трансе с открытыми глазами. Они что-то говорят или делают, но полностью подчиняются всему, что скажет СК-специалист. Они галлюцинируют, говорят странные слова и «странно» себя ведут. Таких людей мало, всего 1-3%, но по отношению именно к этим людям удаются разные чудеса и трюки, в том числе и феномен мгновенного чудесного исцеления от любого заболевания от одного взгляда или прикосновения или вообще без всякой видимой причины.

В некоторых случаях, когда пациент уже подвергался гипнотическому воздействию или лечению, у него при встрече с СК-специалистом автоматически, в силу уже сформировавшихся представлений и трансового опыта возникает пассивное СК. Пассивное СК следует применять и по отношению к лицам с парадоксальной восприимчивостью. В этих обоих случаях можно применить для тестирования и одновременного повышения исходной внушаемости следующий тест.

Пациента усаживают на стул в свободной расслабленной позе и просят положить обе руки на свои бедра ладонями вниз. Затем пациента просят внимательно смотреть на свою правую кисть и почувствовать, как она тяжелеет и тяжелеет. Затем следует внушение, что вся правая рука стала очень тяжелой, словно налилась свинцом. Спустя 20-30 секунд следует потрогать правую руку на подъем и слегка приподнять. По ощущению тяжести и сопротивлению можно судить о степени внушаемости. Чувство тяжести легко вызывается, поэтому тест беспроегрывный, и любой пациент убеждается во «влиянии» врача, что в дальнейшем способствует эффективному лечению, особенно в тех случаях, когда рука пациента «приклеивается» к коленям. А теперь рассмотрим физиологический механизм внушения в СК. В СК между врачом и пациентом образуется связь или «раппорт». Раппорт как специфический вид внутренней зависимости заключается в готовности выполнять внушения СК-специалиста, развивается и стабилизируется с углублением СК. Физиологически раппорт объясняется наличием в коре головного мозга легкого общего торможения и совершенно незаторможенным слуховым анализатором. В пассивных СК раппорт носит изолированный характер, а в активных СК —

генерализованный, с активной деятельной корой. Как мы уже отмечали, СК делят на пассивные СК и активные СК. В начальной фазе в обоих видах СК характер психофизиологических изменений почти одинаков, но с углублением СК отмечается разный характер дальнейших изменений. В принципе отличие сводится к тому, что в пассивных СК все успокаивается и отдыхает, а в активных СК все активизируется. Углубление пассивного СК ведет к засыпанию и сну, а углубление активного СК ведет к новому режиму специфической работы организма. Это новая естественная форма работы организма. Природа пассивных СК по характеру физиологических и психофизиологических реакций почти тождественна природе естественного сна, а вот природа активного СК — это совершенно самостоятельный, неизвестный ранее человечеству, открытый мною нормальный «третий» способ разумного существования человека. Напомню, первый способ — это обычное состояние здорового бодрствующего человека, а второй — это состояние обычного сна. Пассивное СК физиологически почти напоминает некое переходное состояние искусственного засыпания, которое развивается от обычного бодрствования и до обычного сна. А вот активное СК — физиологически совершенно отличается как от бодрствующего состояния и сна, так и от пассивной переходной формы. Активное СК-2 — это ранее неизвестный вид активного бодрствующего состояния человека, а СК-3, 4, 5 и т. д. — это вообще «терра инкогнита» — совершенно неизвестный нам мир и способ существования «хомо сапиенс». Чем глубже ОС, тем сильнее его воздействие на психические и физиологические функции организма. Значительному изменению подвергаются сознание, восприятие, ощущения, представления, воля, память, внимание, личностные характеристики, творческие способности, эмоции, мышление и речь, а также физиологические параметры — дыхание, пищеварение, трофические функции, рефлекс, газообмен, водный обмен, потоотделение, тепловой обмен, углеводный обмен, сердечно-сосудистая система, нервная система, половая система, мышечно-связочный аппарат, иммунная система, выделительная система, информационно-биологическая система, энергоинформационная система, суставы и т. д.

О величине способности организма физиологически реагировать на СК говорит тот факт, что в СК удается «филиппинское чудо», то есть безобидные манипуляции, имитирующие хирургическую операцию руками и удаление «причины болезни», действительно дают настоящее исчезновение из организма «удаляемых» органов, опухолей и т. д. И наоборот, в СК можно получить внушением настоящий ожог, синяк, опухоль и т. д., можно даже получить мнимую беременность (и даже у мужчины, как это ни смешно!).

Можно сделать один вывод, что в глубоких СК в физиологии человека можно вызвать любые изменения (в этом смысле СК-терапия не знает неизлечимых заболеваний). Нашими исследованиями установить какие-то физиологические пределы влияния на болезни в СК пока не удалось. Видимо, действительно, возможности организма человека фантастичны. Пока, в медицинском смысле, есть лишь одна трудность — получение глубокого СК в конкретной ситуации, на конкретном человеке, в быстрые сроки, а само лечение — это уже дело техники со 100% гарантиро-

ванным успехом. Мой отец, например, развил свои способности настолько, что любое известное современной науке заболевание лечит, как правило, за 1 сеанс длительностью 15-20 минут. Это настолько удивительно для незнакомых с СК-5, что кажется настоящим чудом.

Но так как мы с вами «психологи», то нас, конечно, интересуют возможности действия СК на сознание и психику человека. Итак, начнем с ощущений и восприятия, которые позволяют нам получать информацию о внешней и внутренней среде через наши рецепторы и органы чувств. Следует сказать, что в СК можно добиться любых изменений в деятельности любых рецепторов и любых органов чувств. Можно убрать любое восприятие и любое ощущение, можно их исказить или изменить в любую сторону. Можно внушить любое мнимое ощущение или восприятие по любому органу чувств и любому рецептору (например болевому или температурному). Это значит, что в СК человеку можно внушить, чтобы он ничего не видел, ничего не слышал, ничего не ощущал и т. д., и наоборот, чтобы видел что угодно, слышал что угодно, ощущал что угодно. В пассивном СК, если нет суггестивной команды, то происходит автоматическое понижение общей чувствительности, в том числе и снижение чувствительности к прикосновению, боли (аналгезия), температурным раздражителям (например к огню), вплоть до полной нечувствительности любого заданного участка кожной поверхности. Происходит исчезновение некоторых рефлексов, например глоточного со слизистых оболочек (онемение-анестезия, например в трюке «огнеглотание») и др. В активном СК, если нет специально внушенной физиологической реакции, то есть если нет суггестивной программы, то автоматически общая чувствительность и ощущение у каждого человека резко обостряются. Наблюдается легкая гиперестезия, когда человеку легкое прикосновение иглой уже кажется уколom, а прикосновение, например, огнем кажется нестерпимым ожогом.

и т. д.



Так как оба вида СК повышают управляемость, то можно отметить уже в средней глубине СК (СК-2) способность полностью отключить зрение, слух, обоняние и т. д. или, наоборот, резко обострить зрение, слух, обоняние и т. д. Можно проСДо исказить или изменить характер ощущений и восприятий, например можно отключить одно ухо, один глаз, можно внушить, что человек будет видеть все, кроме определенного предмета, можно внушить, что он будет видеть, слышать и трогать (ощущать) свою голову, «снятую» с плеч и «положенную» на собственную ладонь, и вообще что угодно — потоп, дождь, жар, холод, благоухание, неприятный запах, сладкий вкус, горький и т. д. — по любому органу чувств. В СК можно внушить и любые комплексные (сложные) ощущения общего, организменного плана, например ощущение свежести, силы, отдыха, бодрости, легкости, невесомости или слабости, утомления, тяжести; хорошего общего самочувствия или плохого, повысить или убрать аппетит, повысить или убрать жажду, вызвать или убрать зуд, вызвать или убрать тошноту, вызвать или убрать половое желание, вызвать или убрать желание алкоголя, курения. Более того, по любому ощущению или восприятию можно получить любую полную или частичную иллюзию. Можно

внушить видение и ощущение присутствия Бога, духов умерших, инопланетян и т. д. На этих возможностях СК построены эстрадные шоу моего отца, когда он всех, подчеркиваю, всех желающих (а не только отобранных по тесту сверхвнушаемых) приглашает на сцену, и они ложатся на стекла, на гвозди, ударяют шпагами, ножом, топором, прокалывают себе сами насквозь руки и грудь, ходят по огню, запоминают и умножают огромные цифры и т. д. (Кстати, в июле показывали по ЦТВ фильм об отце и это шоу называлось «И невозможное — возможно!»). Продолжив рассказ о влиянии СК на ощущения, восприятия и представления, можно сказать, что в СК удается вызвать любые представления, любые воображенные галлюцинации. Находящемуся в СК человеку можно внушить, что он певец, и он запоет, внушить, что он на охоте, и он начнет охотиться или рыбачить, плясать на свадьбе и т. д.

492

При необходимости СК позволяет подчинить волю самому себе или врачу. Действие врача на волю СК-пациента позволяет регулировать его мышечные движения, поведение и профессиональную деятельность. Врач может внушить СК-пациенту режим неидеальности собственными движениями и поведением. Врач может зафиксировать любую часть тела СК-пациента и сделать ее неподвижной в любом положении у туловища, руки, ноги, языка, шеи и др. или, наоборот, автоматически выполняющей какое-либо движение, например маятникообразное покачивание туловищем или вращательное движение головой, автоматическое письмо, автоматическую речь и др. Причем если в активном СК пациент при желании может остановить вызванное врачом автоматическое движение, то в пассивном СК движение самостоятельно СК-пациент не сможет. Многие помнят знаменитую шутку СК-специалистов, когда они добиваются в пассивном СК сжатия руки в кулак и оставляют человека в этом положении до следующего дня. Это так убеждает пациента, что его легко после этого вылечить практически от любого заболевания, настолько он проникается доверием к силе СК. Следует заметить, что мышечная работа в обоих видах СК выполняется в удивительно экономном, координированном и рациональном режиме. Это значит, что СК, вскрывая резервные возможности организма, не только не «транжирует» силы организма, а, наоборот, делает любую работу намного эффективнее и экономнее, чем в обычном бодрствующем состоянии. Более того, в СК можно добиться самостоятельно или с помощью СК-специалиста полного отсутствия утомления или мышечной усталости. Специальные исследования на спортсменах (В. М. Кандыба, 1986) показали, что за счет СК можно в 4-5 раз увеличить выносливость спортсмена, его умение «держаться нагрузку», то есть выполнять с предельной мощностью и интенсивностью какое-либо сложное силовое движение». При этом отмечается предельное физиологическое сосредоточение организма на выполняемом движении, что резко повышает его качество и координационные характеристики. В этот момент физиология СК-спортсмена напоминает физиологию человека, попавшего в экстремальную ситуацию в случаях, когда подсознательно, автоматически вскрываются резервные возможности организма, и этот человек демонстрирует чудеса скорости, ловкости, силы и т. д. (например, если за ним гонятся,

то преодолевает трехметровый забор). Таким образом, отметим, что СК серьезно способно влиять на волевые способности человека по любым направлениям возможных проявлений воли. Можно резко изменить волевые способности или усилить их произвольное проявление по любой функции организма или убрать совсем, как, например, в случае с двигательной функцией от мышечного автоматизма до паралича.

А теперь несколько слов о действии СК на внимание человека. В основе внимания лежат определенные физиологические процессы регулируемого торможения и возбуждения с образованием более-менее устойчивого очага оптимального возбуждения. В СК можно изменять внимание — его объем, устойчивость, переключаемость, распределяемость, степень концентрации, отвлекаемость и степень сосредоточения или рассредоточения. Полным устойчивым сосредоточением внимания или его умелым и устойчивым рассредоточением можно достигать очень глубоких СК. Поэтому умению управлять вниманием в СК придается решающее значение.

Рассмотрим действие СК на память. Практика показала, что занятия СК автоматически улучшают память человека. В активном СК человек все помнит и после выхода из СК, а с углублением пассивного СК способность к воспоминанию происходящего в СК после выхода из него зависит от того, насколько глубоким было пассивное СК. В СК можно изменять способность запоминать, хранить и воспроизводить любую информацию. Можно «стереть» из памяти все, что угодно, можно вспомнить любую деталь из всей ленты жизни от момента зачатия (имеется в виду даже внутриутробный период жизни), можно «записать» в мозг любую информацию и вообще все, что угодно, как на магнитофонную ленту. Можно резко повлиять и улучшить способность воспринимать из подсознания любую, в том числе субпороговую, информацию, тем самым развивая интуитивные и биолокационные способности человека.



Практика показывает, что в обоих видах СК возможности памяти практически не ограничены. Этот феномен повышенной памяти принято называть гипермнезией. Известны случаи мгновенного запоминания невероятного объема информации, мгновенного счета, сложнейших математических операций и т. д. В этом смысле возможности СК-человека превышают технические возможности известных ЭВМ. В настоящее время некоторые СК-специалисты используют именно эти возможности СК-2 для ускоренного изучения иностранных языков. Следует отметить, что после выхода из СК разные люди в зависимости от вида СК (активный или пассивный) и глубины СК могут отлично помнить все, что происходило в СК (в активном варианте), или помнить частично (в неглубоком пассивном СК), или ничего не помнить (после выхода из глубокого пассивного СК). Это явление называется «посттрансовая спонтанная амнезия», и этот феномен позволяет судить о виде и глубине СК. Посттрансовую амнезию делят на спонтанную (возникающую самостоятельно, автоматически) и внушенную (вызванную преднамеренно специальным внушением СК-специалиста). Внушенная посттрансовая амнезия, в свою очередь, делится на амнезию, когда СК-пациент знает, кто его кодировал, и на амнезию, когда пациента кодируют на забывание того, кто

и при каких обстоятельствах его закодировал на ту или иную пост-трансовую физиологию или зомбированное поведение. Кодирование может быть выполнено таким образом, что посттрансовое забывание (амнезия) будет избирательным, в зависимости от целей суггестивного кода. В глубоком пассивном СК или в СК-4 у человека избирательно можно полностью и навсегда «стереть» из памяти любую отдельную информацию, например имя или фамилию, имя матери, пол, адрес, наличие жены или ребенка, название собственной профессии, память о своей болезни или вредной привычке (в этом случае пациент после выхода из СК будет помнить все, кроме того, что он болел, или, например, пил или курил, или был женат, и т. д.). Из памяти человека можно стереть любую травмирующую его ситуацию, любые негативные воспоминания, что очень важно с психоаналитической теории вытеснения (можно «проиграть» эти отрицательные ситуации, но с иным благополучным для пациента вариантом и так по-новому все в памяти «записать»). В глубоком пассивном СК или в СК-2 у пациента можно «стереть» из памяти его умение читать, писать, рисовать, профессиональные навыки, любые привычки или способности. Например, мы выполнили ряд успешных экспериментов по стиранию из памяти бывших солдат-афганцев неприятных травмирующих ситуаций (например, связанных с убийством врагов или гибелью друзей). Иногда при самостоятельных занятиях СК мои ученики «видят» разные видения и картины, как они говорят, «из прошлых жизней». Должен заметить, что такие «видения» есть результат развитого воображения. А вот сам факт ненаучного, мистического объяснения феноменов предначальной памяти свидетельствует о том, что эти люди уже не мои ученики. Видимо, они посещали курсы других «специалистов», и это вначале отразилось на их мировоззрении и опыте, а затем перешло и в «видения», что уже серьезно свидетельствует о наличии неадекватности восприятия явлений, то есть о психическом заболевании, как например у Фрейда, Юнга, Грофа, Кастанеды, Ванги и др. Очень жаль, что так произошло с этими талантливыми людьми, но объясняется это тем, что наука того времени официально считала, что транс не может влиять на личностные характеристики человека. Мол, человек даже в глубоком трансе сохраняет свою личность и никогда не совершит ничего такого, чего бы он не сделал в обычном состоянии сознания. К сожалению, это глубочайшая ошибка. В глубоком трансе любой человек сделает все, что ему прикажут независимо от своих убеждений, нравственных установок и т. д. Просто эти ученые не знакомы с техникой получения очень глубоких трансов, поэтому их пациенты находились в неглубоком трансе с частичным сохранением сознания и волевого контроля. Именно неглубоким трансом объясняется тот факт, что когда их просили мнимо убить человека, то они отказывались это сделать и пробуждались, выходя из транса самостоятельно и в сильном волнении. Любой профессиональный СК-специалист знает из доказательного практического опыта, что в СК можно выполнить любые, ничем не ограниченные манипуляции с отдельными личностными характеристиками и личностью в целом. Сознание любого СК-человека можно трансформировать в любую заданную личность и даже в нео-

душевленный предмет (например, в стол, дерево, реку и т. д.). Можно изменить возраст (возрастная регрессия). Можно перевести сознание любого СК-человека в режим работы другой личности или нескольких личностей поочередно или даже одновременно, причем как в СК-режиме, так и в заданном посттрансовом периоде. Зная возможности человеческого мозга, мне часто даже как-то неловко читать работы таких полусумасшедших-полугениальных дилетантов, как Фрейд, Юнг, Павлов, Судзуки, Казначеев и т. д. Такое впечатление, что эти люди вообще ни разу никого не смогли загипнотизировать даже на среднюю глубину транса, то есть они — чистые «теоретики» и с практикой нашей профессии просто не знакомы. Но в этом случае они вообще не имели морального права ничего писать о человеке, его возможностях, мотивах поведения, соотношении в нем сознательного и бессознательного и т. д. Особенно убедительно в споре с дилетантским утверждением ограниченности возможностей личностной трансформации человека, предопределенности его возможностей и поведения служат эксперименты моего отца по развитию у любого человека необыкновенных, ранее ему не присущих способностей и возможностей иного, заданного поведения. Типичный пример — это развитие любых профессиональных или творческих способностей, развитие музыкальных, спортивных, художественных, актерских и иных способностей. В эксперименте удалось изменить даже тип нервной системы, замедлять или значительно ускорять время реагирования на простые или сложные раздражители. В СК можно моделировать любые состояния и процессы с любыми свойствами личности и сохранять эти изменения на любой период времени после СК, хоть на всю жизнь...

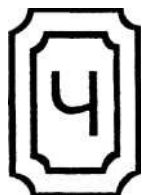
В СК можно произвольно управлять фонетической выразительностью речи. Можно изменить качество мыслительных функций с мобилизацией правого полушария мозга. Можно значительно развить интеллект и способность к любому обучению с мобилизацией левого полушария мозга. Можно получать сложные, глубокие СК с синхронной мобилизацией обоих полушарий мозга.

Знаменитый гипнолог А. Форель (1904) писал, что «наилучшим гипнотизером является тот, кто лучше другие умеет убедить лиц, у которых он должен вызвать гипноз, в своей способности загипнотизировать их, а также внушить им большую или меньшую веру в это средство. Как для гипнотизируемого, так и для гипнотизера, эта вера — важный фактор, ибо чтобы надлежаще убедить в чем-нибудь других людей, необходимо в большинстве случаев и самому быть убежденным в этом или же обладать развитым драматическим талантом. Все, что нас воодушевляет, автоматически сразу приобретает власть над нашим подсознанием, подчиняя и возбуждая нашу фантазию. Поэтому восприимчивость людей к гипнозу и внушению усиливается с их воодушевлением, с их верою, а также и с воодушевлением и успехом действий самого гипнотизера, и наоборот, гипнабельность и внушаемость гипнотизируемых резко уменьшаются в соответствующей степени с угнетенностью, неудачами и недоверием самого гипнотизера».



А теперь поговорим о связи внимания и способности воспринимать внушения.

ВНУШЕНИЕ



еловек — существо общественное. Без общения он жить не может. Общаясь, мы обмениваемся знаниями, опытом, эмоциями, чувствами и при этом влияем на физическое состояние друг друга. В общении мы себя утверждаем, духовно обогащаем и, конечно, меняемся, становимся не такими, какими были прежде.

Средствами нашего общения являются речь и в меньшей степени мимика и жесты. Последние выражают больше эмоциональное отношение к передаваемой или воспринимаемой информации. Важные способы речевого воздействия — убеждение и внушение. Им принадлежит видное место в духовной жизни человека.

Внушение влияет на различные стороны человеческой жизни. Оно сказывается на поведении личности и социальной общности, на потребностях, оценках, привычках, поступках, чувствах и т. д. Доминирует внушение и в формировании религиозного сознания.

Понятием «внушение» объединяются три последовательных процесса. Первый — это привитие программы поведения, которая может исходить от одного лица или же сообщества людей и передаваться одному человеку или множеству лиц. В случае самовнушения источник и исполнитель программы совмещаются в одном и том же человеке. Второй — мозговые психофизиологические механизмы, обеспечивающие исполнение привитой программы поведение. Третий — выход психонервного процесса на исполнительные системы. Поведение, восприятия и телесные функции становятся адекватными привитой программе. Внушение завершается превращением программы в действие.

Став предметом научных исследований, внушение успешно применяется для усовершенствования психической, эмоциональной и физической организации человека. Оно стало осознанным достоянием людей, занимающихся аутогенной тренировкой (от греческого autos — сам, genus — рожденный). Специалисты употребляют равнозначное слову «внушение» латинское суггестия (suggestio) — внушение.



Большую роль внушение играет в практике религиозных организаций. Слово, будучи тесно связанным с речевым воз-

действием, с давних пор применяется в качестве мощного средства влияния на паству. Наряду с впечатляющей архитектурой храма, его интерьером, музыкой, запахами ароматических веществ слово внушало и укрепляло религиозную веру.

Выступая разновидностью социально-психологического взаимодействия между людьми, внушение представляет собой процесс психологического воздействия, рассчитанный на некритическое восприятие передаваемой информации. Используется внушение в тех случаях, когда обращение к критическому мышлению не нужно или же нежелательно. Внушением осуществляется влияние одного человека (или группы людей) на другого человека (или группу) с целью изменения, пробуждения, актуализации установок, ориентаций, поступков личности, на которую направлен акт внушения. Использование средств суггестии позволяет глубоко влиять на мысли, настроения, чувства, поступки объектов воздействия.

В чистом виде внушение выступает редко. Чаще всего оно соседствует с убеждением. Между обоими способами воздействия нет непроходимой границы. Логическое убеждение имеет не только информационно-интеллектуальное значение, а и внушающую силу, вызывая эмоции, влияя на чувства.

Внушение само по себе, рассматриваемое как психологический феномен, не может быть плохим или хорошим, отрицательным или положительным. Оно представляет собой закономерное психическое явление. Отрицательным для личности внушение становится только тогда, когда применяется в антигуманных целях. Именно то, во имя каких социальных целей суггестия используется, и является критерием ее оценки.

При попытке разобраться в феномене внушения полезно отдавать себе отчет в том, что его субъект влияния и объект тесно взаимодействуют между собой. Внушающее воздействие может исходить как от отдельного человека, так и от группы или же комплекса социальных факторов (обычаев, господствующих идей, предрассудков и т. п.).

Если говорить об объекте внушения, то для него характерен бесконфликтный характер приема информации, ибо внушение в стадии его восприятия переживается как восприятие личностное, интимное, побуждающее к действию. В религиозной среде суггестивному влиянию особенно подвержены женщины, дети, лица с некритическим мышлением, низким уровнем научных знаний, испытывающие страдания. Наиболее действенно внушение, осуществляемое в религиозной среде, во время коллективных культовых действий, богослужения.

Когда субъект и объект внушения сливаются в одном лице, происходит самовнушение. Существуют различные системы психорегулирующей тренировки (самовнушения). Таких систем на сегодня медиками предложено несколько. Все они лишены религиозных или мистических черт и носят «светский», нерелигиозный характер.



Механизм внушения проявляется в том, что воспринимающий человек начинает действовать не в результате логических размышлений, а в основном как бы подталкивается, «провоцируется» в сознании представленным о наступлении такого действия.

Восприимчивость к внушению, то есть эффективность суггестивного влияния возрастает в результате подражания, эмоционального заражения и уподобления.

В силу этих особенностей внушение может сказываться на мировоззрении и стиле поведения личности. Оно действенно влияет на установку (религиозную или атеистическую), трансформирует ее, развивает. Ощутимо его влияние на формирование стереотипов, стандартов поведения и оценок. Способно внушение формировать положительное отношение к идеалу подражания, общепризнанным авторитетам, испытанным историей, ходом социально-исторического развития.

Внушение происходит в состояниях бодрствования или гипноза.

Существование внушения, его воздействие на человека можно понять, лишь осветив его внутреннюю связь с воображением, которое охватывает необозримый круг явлений и участвует в любой деятельности человека. Без воображения нет человека, нет зовущей мечты. В воображении создается образная модель предметов или явлений, не существующих вообще или в данной ситуации. Оно может относиться к прошлому, настоящему и будущему, быть реальным, утопическим и фантастическим.

Критерием реальности, как известно, служит человеческий опыт, практика. Продукты воображения, относящиеся к религии, фантастичны, иллюзорны, находятся в разладе с наукой, историческим и практическим опытом человечества.

Независимо от того, реально или фантастично воображение, оно в принципе отражает реальные объекты или явления. «Фантастические представления, — писал в этой связи В. И. Ленин, — взяты из действительности, а самые верные представления о действительности по необходимости оживляются дыханием фантазии».

В воображении, фантазиях отражения реальности соединяются в произвольные неправдоподобные пространственные и временные сочетания. Невероятные сочетания предметов и явлений действительности присущи сказкам, басням, фантазмагориям и ряду других жанров художественной литературы, изобразительного искусства и народного творчества.

Несмотря на качественно иной уровень и характер, продуктами фантастического воображения являются и религиозные идеи и представления. Человеческое воображение создало образно-символический мир языческих религий. Тут и кентавры, у которых голова и грудь человека соединились с туловищем лошади, и пожирающий людей минотавр с головой быка и туловищем человека, пегасы — крылатые кони, символы поэтического вдохновения, и коварный крылатый феникс с головой женщины, переходящей в туловище льва, легендарная птица Сирена и другие фантастические химеры. Мифологические существа, вобравшие в себя человеческие мечты, страсти, добродетели и пороки, дошли и до христианской религии. Кому не известен черт в образе человека, наделенного рогами, хвостом и копытами.



Человеческая фантазия не могла создать и образ бога, который бы принципиально отличался от хранящихся в памяти людей реальных земных образов. Неслучайно поэтому бог в христианской, исламской, ведической религиях уподоблен чело-

веку. И хотя у иудеев изображать бога человек недостойн, он, по преданиям, все же уподоблен человеку. В священном писании все представлено наоборот — человек создан по образу и подобию бога.

Неправдоподобные сочетания реальностей, выраженные в олицетворении живой и неживой природы, в наделении их человеческими свойствами (антропоморфизм) — характерная особенность сказок.

Человек способен «развить воображение до появления иллюзий и галлюцинаций». Это возможно лишь при эмоционально насыщенном воображении. Тогда оно переживается как реальность и подобно ей воздействует на человека. Сильные эмоции суживают критическое сознание, удерживают его в рамках привитой программы действий или восприятий. Идея сближения духа с богом через убийство плоти вела религиозных фанатиков к аскетическому образу жизни, самоистязанию, обречению себя на одиночество. Они теряют чувствительность к боли, холоду, голоду и т. п. Нервные импульсы, сигнализирующие о разрушении плоти, не достигают суженного сознания. На фоне сильных эмоций действует и механизм самоунижения. Ему доступно и глубокое обезболивание, и подавление всякой другой чувствительности. Именно предельно яркое эмоциональное воображение мы будем иметь в виду, рассматривая сущность внушения. Эмоции при этом могут быть как положительными (радость, удовольствие), так и отрицательными (страх, тревога, гнев).

Внушение, как и воображение, опирается на запечатленную в памяти информации, составляющей жизненный опыт. Нельзя, например, внушить человеку, что он Отелло или дракон, если ему ничего не известно о них. Память — это источник, откуда внушение черпает строительный материал.

Тончайшая и теснейшая связь внушения с воображением следует из многих фактов. Появление у фанатически верующих кровотокающих ран (стигм) в местах пригвождения распятого, согласно библейской легенде, Христа, — результат самовнушения. Начинается оно с сопереживания воображаемой мученической смерти «спасителя». Справедливость перманентной связи между воображением и внушением доказывается воспроизводимостью кожных повреждений при создании близкой или подобной ситуации в искусственных лабораторных условиях.

Известный психоневролог К. И. Платонов прикладывал к руке человека холодную монету, внушая при этом, что она раскалена. У субъекта появлялись зрительная и термическая галлюцинации. Он вел себя так, будто и в самом деле видит раскаленный предмет, ощущает его высокую температуру, и в ужасе отдергивал руку. На месте прикосновения появлялся ожог с волдырем. Примеры подобных наблюдений имеются и у многих других исследователей.



Стигма у фанатически верующих и внушенный ожог — повреждения, имеющие общее происхождение. В одном и другом случаях фантастическое воображение поднимается до уровня галлюцинации. Но ведь субъектом галлюцинации переживаются как действительность! Это и есть внушение, это и есть трансформация воображения во внушение. Только в случае стигматизации оно исходит из внутренних побуждений, а в случае ожога привнесено со стороны.

Конечно, не так часто и не у всех внушение достигает такой интенсивности. Имеется много переходных ступеней. Да и само внушение в повседневной жизни обычно касается психического и эмоционального состояния субъекта, которые намного легче поддаются внушению, чем телесные функции. Этим значительно расширяется диапазон воздействия внушения в обычном человеческом общении. Мы умышленно привели примеры крайних проявлений внушения, чтобы соотношения между воображением и внушением выглядели наиболее ясно.

Теперь подытожим. Внушение начинается с эмоционально насыщенного воображения. Воображение становится внушением, когда оно переживается как реальность. Следовательно, можно сказать, что внушение — это чувственно переживаемое воображение. В таком случае оно и воздействует на человека как реальность.

Справедливое утверждение В. М. Бехтерева, что «под внушением следует понимать непосредственное прививание, большей частью путем слова и жестов, к психической сфере данного лица идеи, чувства, эмоции.... помимо его активного внимания, т. е. в обход его критикующей личности», сообщает об условиях, при которых внушение осуществимо и что оно относится к бессознательным формам деятельности головного мозга.

Внушение постоянно присутствует в общении людей. Оно может исходить из внутренних побуждений (самовнушения) или быть привнесено извне другими лицами (гетеровнушение, от. греч. *heteros* — другой). В первом случае речь идет о самовоздействии с помощью внутренней (мысленной) или экспрессивной (звуковой) к себе обращенной речи. Самовнушение оказывается ведущим в аутогенной тренировке, оно присутствует в индивидуальной молитве, самосозерцании с отключением от внешнего мира, характерным для восточных религий.

Принципиальной разницы между внушением, привнесенным извне, и самовнушением нет. Их объединяет воображение. Более того, не может быть стороннего внушения без самовнушения. Близки к истине были Л. Дюбуа и Э. Куэ, когда утверждали, что нет внушения, есть только самовнушение. Внушение со стороны становится мотивом самовнушения.

Отсутствие демаркационной линии между обоими типами внушения показывает такой случай. Как-то в одной из лекций я сообщил, что алкоголиков можно лечить, внушая им отвращение и рвоту при напоминании о спиртных напитках. Неожиданно поднялся мужчина с жалобой на сильную тошноту. Он представил себе, что пьет вино. Просил оказать помощь. Нельзя ощутить это без привлечения самовнушения. Но побуждено оно было извне, услышанным словом.



Теперь, вероятно, никто не станет утверждать, что слово «внушение» утратило свой первоначальный смысл. Глагол «внушать» происходит от древнерусского и церковно-славянского «въноушати», что означало: услышать, внедрить в сознание. В словаре В. Даля значится «внушать что, кому (во ушать?) — вносить в уши, вселять, вперять, вкоренять, внедрять, передавать; убеждать, поселять в мыслях, помыслах; заставлять думать, хотеть, побудить к принятию представлений словами или другим способом».

Внушать можно не только «внесением в уши», но и словом написанным, а самовнушение вообще происходит на основе так называемой внутренней речи. Выходит, понятийное содержание слова шире изначального, этимологического. Но слова привились, стали терминами, так им и существовать.

Вводимая информация воспринимается не пассивно, она перерабатывается с учетом запечатленного в мозгу жизненного опыта. Подвергаемый внушению субъект всегда выступает в роли соавтора внушения, так как обогащает вводимую информацию своим собственным воображением. Соавторство, безусловно, содействует внушению. Содержание, яркость и чувственная реальность воображения зависят не только от содержания вводимой информации, ее эмоциональной окрашенности, но и от собственной эмоциональности, жизненного опыта, культуры, потребностей и физического состояния человека, подвергаемого внушению.

Нескольким людям внушается, что они находятся в саду. При этом одни видят спелые яблоки на деревьях, другие — деревья в цвету, третьи же — слышат еще и пение птиц. Внушение — это не простая трансплантация идей: оно реализуется через осознанный и неосознанный жизненный опыт.

Если наблюдать за поведением человека, находящегося во власти внушения, естественно, возникает вопрос: не играет ли он заданную роль в угоду оператору? К такому вопросу многократно возвращались исследователи. Наблюдения, казалось бы, свидетельствуют, что дело не в игре. Не назовешь же игрой раны, ожог, рвоту, вызванные внушением! Однако не нужно спешить с выводами. Поговорим о сценической игре. Сценическая игра есть перевоплощение в изображаемый персонаж через эмоционально насыщенное воображение, которое опирается на извлеченные из памяти имеющиеся о нем сведения. Она, следовательно, требует ярких эмоций и репродукции знаний. Без этого перевоплощение актера невозможно. Но ведь и внушение требует того же. Значит, противоречий между внушением и сценической игрой нет, однако при условии, что не игра присутствует во внушении, а внушение — в игре. Только не надо игру принимать как нечто фальшивое, невзаправдашнее, по выражению детей.

Если внушением вызывается ожог, то это действительное телесное повреждение. Если внушением повышается температура тела, то это действительно так.

Реализации внушения содействуют условия, повышающие внушаемость субъекта. Такими есть: психологическая установка и конформность. Учение о психологической установке разработано грузинской психологической школой во главе с Д. Н. Узнадзе. В установке этот ученый видел готовность субъекта к определенной деятельности. Она настраивает человека на конкретную деятельность или восприятие. Если данное определение применить конкретно к внушению, то оно будет звучать так: психологическая установка — это готовность принять внушение. Значит, чем более выражена установка, тем выше внушаемость субъекта.



Установка снижает критическое отношение человека к действительности, диктует характер восприятия даже вопреки противоречащей действительности, направляет его поведение.

Расул Гамзатов поведал такую притчу: молодая горянка, впервые познавшая чудо любви, воскликнула, взглянув утром в окно: «За ночь деревья стали в цвету». Старая мать удивилась: «Где ты видишь цветы? На дворе поздняя осень, это снег уже выпал...». Так утро одной показалось весенним, а другой — осенним. Мать и дочь воспринимали утро, имея разные психологические установки.

Психологическая установка к принятию внушения сближается с понятием веры. Чем сильнее вера в примету, тем интенсивнее ее действие на психическое и эмоциональное состояние человека. В. И. Лебедев сообщает, что в XIX веке некоторые суеверные польские крестьянки погибали от панического ужаса перед «завиткой» — узлом, обнаруженным на растущих злаках. Это воспринималось ими как признак смерти. Одна женщина украла у своей соседки несколько кусков льняного полотна. Та сделала на поле укрывшей «завитку», желая ей смерти. Когда виновница заметила «завитку» в своем хлебе, она побледнела, в голове зашумело, и она едва добралась до дома и через 3 дня умерла. Вероятно, смерть наступила от инфаркта миокарда, к которому привел спазм сердечных сосудов, вызванный страхом.

Психологическая установка, воплощенная в веру, может проявиться эмоцией ожидания (ожидание исцеления, ожидание «чуда» верующим в бога и т. п.). Каждый из нас не раз убеждался: человек часто видит то, что желает увидеть, слышит то, что хочет услышать.

Во времена великих географических открытий моряки остерегались встречи с русалками. Мифические существа, якобы населяющие водные стихии, манили к себе моряков, которые становились добычей морских хищников. Ожидание встречи с русалками было так тревожно и до того подогревалось страхом, что нередко воображаемое принималось за действительное. В судовом журнале известного английского мореплавателя XVI века Генри Гудзона имеется такая запись: «Сегодня один из членов нашей экспедиции заметил с борта русалку и позвал товарищей, чтобы они посмотрели на нее. Все время, пока русалка проплывала близко от корабля, она строго смотрела на людей. Потом поплыла в открытое море и перекувыркнулась несколько раз. Когда русалка нырнула, матросы рассмотрели ее хвост. Он напоминал хвост дельфина, но был крапчатый, как у макрели». Это пример массовой установочной галлюцинации.

Психологическая установка бывает жизнеутверждающей, зовущей к преодолению трудностей, препятствий, дерзанию, подавлению страха, а может быть противоположной, обрекающей человека на пассивность, безынициативность, трусость, парализующей волю.



Жизнеутверждающая установка, проникнутая девизом «Я могу», присуща людям крепким духом, личностям, властвующим над собой. Гордыми словами «Я могу» выражается активный настрой человека, вера в себя, готовность к борьбе, подвигу. Римский юноша Муций Сцевола пытался убить этрусского царя Парсену, чтобы спасти осажденный врагами Рим. Он был схвачен этрусками. Чтобы показать, насколько велико мужество защитников родины, он положил на огонь руку, демонстрируя, что мужество сильнее боли.

Психологическая установка «Я могу» не раз увлекала смелых романтиков в одиночное плавание на утлых суденышках через бесконечные просторы океана, они отважно вступали в единоборство с морской стихией, терпели невероятные лишения и не однажды бывали на грани смерти. Но выходили победителями. Можно назвать много имен отважных морских солистов. Приведем один показательный пример. Молодой французский врач Ален Бомбар в 1952 году на маленькой резиновой лодке за 65 дней пересек Атлантический океан. Бомбар стремился доказать, что большинство людей, которые потерпели кораблекрушение и остались наедине с морской стихией, погибали от страха. Можно длительное время прожить дарами моря (рыба, планктон, дождевая и морская вода, сок, выжатый из рыбы).

Французский исследователь назвал свое суденышко «Еретичка». Наверное, он этим бросил вызов сложившимся ошибочным представлениям о возможностях человека. С горечью А. Бомбар восклицал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, я знаю, вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха».

Нам еще не раз придется встречаться с эмоциями, которые вызывает страх, в связи с их значением в религии. Страх возникает в условиях дефицита информации (неизвестности) и отсутствия средств защиты в опасной обстановке. Это чувство безрассудно, оно необычайно сильно воздействует на поведение человека: суживается мышление, извращаются восприятия, возникает ощущение обреченности, безысходности, парализуется воля к борьбе.

В средние века имела хождение такая притча.

Восточный пилигрим, повстречавшись с Чумой, спросил у нее:

— Куда ты идешь?

— Я иду в Багдад. Мне нужно уморить пять тысяч человек.

Несколько дней спустя тот же пилигрим опять встретил Чуму.

— Ты сказала, что уморишь в Багдаде пять тысяч народа, а убила пятьдесят тысяч, — упрекнул он Чуму.

— Нет, — возразила Чума, — я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха.

А вот реальность. Одному из моих пациентов в детстве бабушка рассказывала разные истории про медведей, которые ночами рыщут в лесу. Они нападают на заблудившихся путников. Будучи уже взрослым, молодой человек с товарищем отправился в лес собирать ягоды. В лесу заночевали. Когда начало темнеть, молодому человеку вспомнились рассказы бабушки, но сначала он не придавал им значения. Ночью задул сильный ветер, и стоявшее вблизи вывороченное дерево он принял за ревущего медведя. Испугался. С этого времени стал испытывать страх темноты. Когда на ночь в квартире гасили свет, в очертаниях домашней утвари мерещился силуэт медведя. Это уже были симптомы невроза навязчивого страха, при котором реальный жизненный опыт уступает воображению. Как тут не вспомнить русскую пословицу: «У страха глаза велики, да ничего не видят».



Психологическая установка, выраженная эмоцией страха, содержится в любой религии. Видения (иллюзии или галлюцинации), которые побуждаются им, вплетаются в ткань

религиозного мироощущения. Источником психологической установки к восприятию религии могут быть внутренние побуждения, информация, полученная от других лиц, доверия, обычаи, традиции.

Рассмотрим еще один катализатор внушения, который выше мы назвали конформностью. Она проявляется в бессознательном подражании социальной микросреде, в копировании представлений, эмоций, восприятий и действий. Конформность показывает, что поступки, мнения, оценки, взгляды человека в известной мере зависят от поступков, мнений, оценок, взглядов других людей. Как правило, она отличается пассивностью, некритичностью.

Конформность — понятие психологическое. Сродни ему психофизиологический феномен, именуемый подражанием, и чисто физиологический процесс, известный как подражательный рефлекс. Все это различные уровни одного и того же явления. В зависимости от потребности выделения того или другого уровня будем применять соответствующее ему понятие.

Впервые на феномен конформности обратил внимание В. М. Бехтерев в 1908 году. Он назвал его «общественной заразой». Истоки подражательного поведения ученый усматривал в стадности, свойственной животному миру. Такое подражательное (имитационное) поведение, по Бехтереву, выражается в бессознательном заимствовании мимики, жестов, интонаций голоса, манеры себя держать или одеваться и т. п. Методику объективного исследования конформности в 50-х годах предложил американский психолог С. Аш. С этого времени к феномену стали проявлять интерес во многих странах.

Методика Аша необычайно проста. Испытуемый находится в группе с 7-9 подставными лицами. Перед всеми лежат по две карточки. На карточке, расположенной слева, изображена одна линия длиной 10 дюймов, а на расположенной справа — три линии разной длины (3, 10 и 2 дюйма). Одна из трех линий справа равна стандартной линии слева. Следовало решить, какая из них равна стандартной. Опрос начинался с подставных лиц, которые давали неправильные ответы. Примерно треть испытуемых подчинялась групповому давлению, обнаруживая конформность.

Ряд последующих исследований усложнили задачу. С ростом трудности увеличился и процент конформных ошибок. Большее число людей теряют самостоятельность, не замечая «давления» группы. Феноменологическая сущность конформности содержится в короткой фразе, принадлежащей В. Гете «Куда люди, туда и я».



Никакое обучение не обходится без подражания, в котором действует принцип американского ученого Д. Шаллера: «Делай, как я». Подражание — кратчайший путь передачи опыта. Особенно хорошо это видно в поведении детей. Вы хотите ребенка умыть, а он говорит: «Я сам»; вы пытаетесь его накормить, а он забирает ложку и говорит: «Я сам»; вы одеваете его, а он твердит: «Я сам». Взрослые становятся образцом для подражания. Выполняя все, как взрослый, ребенок утверждает себя в своих глазах и перед взрослыми. «Вот каков я теперь!» И не следует препятствовать ему. Иначе ребенок вырастет неприспособленным к жизни, не приобретет самостоятельности, окажется во всем зависимым от других. Без подражания мы не могли бы обучиться речи и даже прямохождению. Подражание в значительной мере делает чело-

века человеком. Человек становится человеком, обитая в социальной среде. Это подтверждается случаями обнаружения детей, живших среди животных.

В октябре 1920 года в индийской деревушке Годамури распространился слух, что в окрестном лесу появились «привидения». Руководитель детского приюта Реверенд Синг собрал людей и отправился в лес.

В глухой чащобе увидел волчье логово, а в нем двух волчат и двух девочек восьми и трех лет. Синг взял детей в приют и принялся за их воспитание. Старшую назвали Камала, младшую — Амала. Передвигались девочки на четвереньках, касаясь земли ладонями и коленями; избегали солнечного света. Днем стояли неподвижно на четвереньках у стены либо забивалась в укромный уголок. С наступлением сумерек они оживали и отправлялись в сад. Ночью завывали по-волчьи. Ели только мясо, разрывая его зубами без помощи рук, по-волчьи лакали воду. К другой пище не притрагивались, сколько бы им ни предлагали. Спали, свернувшись и прижавшись друг к другу, как волчата. Всех людей принимали за врагов. Если кто-нибудь подходил близко, злобно скалили зубы. Камала покусала подошедшего ребенка. Зато очень ласково девочки относились к щенкам. Одежды не признавали и ожесточенно срывали все, что на них пробовали надеть; сопротивлялись, когда их хотели вымыть.

Вскоре Амала умерла от нарушения обмена веществ. В большом горе Камала перенесла ее смерть. Несколько дней неподвижно сидела в углу, не ела, не пила. Долго еще потом бродила, скуля и обнюхивая землю. С большим трудом удалось приучить Камалу к человеческим нормам поведения.

Первое слово она произнесла только через два года. Еще через два года она знала их шесть. Спустя шесть лет ее словарный запас составлял всего 40 слов, расширившийся в дальнейшем до 100. Лишь через 7 лет она обучилась прямохождению, но если грозила опасность, убегала на четвереньках. Умерла Камала в возрасте 17 лет от почечной недостаточности. К концу жизни девушка по своему умственному развитию соответствовала уровню четырехлетнего ребенка.

Другой случай относится к совсем недавнему времени. В сентябре 1985 года в детский приют столицы африканского государства Уганда Кампалу из глухих джунглей доставили малыша лет 4-7. Назвали его Роберт. В течение года жизни в приюте никто не слышал от него ни одного слова. Иногда он только скулил. Дни проводил в уединении. Большую часть времени сидел на корточках, опираясь на кисти рук. Любая попытка поставить его на ноги доставляла ему страдания. Он не проявлял стремления к общению с окружающими детьми или взрослыми. Надетую на него одежду мальчик разрывал в клочья руками и зубами. Нередко ел траву или глодал древесную кору. Вел себя скорее как животное, чем как человек.

Известно немало случаев жизни детей среди животных. Все они показывают, что вне человеческого общества человек не становится человеком. И если с раннего детства ребенок не приобрел путем подражания речь и другие социальные начала, то в дальнейшем путь от животного к человеку для него закрыт.

Наблюдения за этими несчастными детьми и следа не оставляют от утверждения церковников о том, что религия дается человеку богом от рождения.

Конформность господствует везде. Обучение, приобретение новых профессиональных, спортивных или других навыков без подражания невозможно и у взрослых. Модница надевает неудобные туфли лишь потому, что такие носят в этом сезоне. Люди становятся в очередь: «Все берут, и я возьму».

Конформность проявляется и в сопереживании — способности испытывать и переживать чувства, состояния другого человека как свои собственные. В психологии это называется эмпатией. Она широко культивируется религией, так как способствует обращению в лоно религиозной веры.

Конформное поведение охватывает массы, проникнутые общностью потребностей, настроений и чувств. Митинги, парады, демонстрации и другие массовые мероприятия порождают общий эмоциональный подъем. Людей объединяют одинаковые потребности и чувства, достигается взаимопонимание и повышается внушаемость каждого человека. Слово, клич, идея, созвучные этим потребностям и чувствам, действуют подобно искре — зажигающе.

Во Франции в 1789 году распалось пламя Великой французской революции. Народ восстал против поработителей. 12 июля того же года в парижском театре «Варьете» шла комедия Флориана «Близнецы из Бергама». Арлекина играл любимец публики Бордье. Перебирая струны гитары, он запел песенку, которая кончалась словами: «Пора подумать и об этом. Довольно нам давали шиш. Я обращаюсь к вам с советом: борись, народ, и победишь!»

Песня потрясла зрительный зал. Под гром рукоплесканий Бордье повторил куплет дважды. Публика подхватила припев «Борись, народ, и победишь!», хлынула на улицу и присоединилась к восставшим. Строили баррикады, штурмовали Бастилию, которая пала ночью 14 июля.

Паника, крестовые походы, увлекавшие тысячи людей, — примеры негативного проявления конформности масс. Необычайно велика ее роль в формировании религиозного сознания. Неслучайно богослужение и многие обряды отправляются в храмах (церковь, синагога, мечеть, пагода и т. д.).



«Действия толпы, — писал В. М. Бехтерев, — в значительной мере обязаны внушению и взаимовнушению, часто даже сводящемуся к простому подражанию». В минувшие века в периоды массовых религиозных воодушевлений, когда верующие были проникнуты фанатической потребностью чуда, жаждали божественных откровений, фантастические представления, возникшие у кого-нибудь одного или у немногих, лавиной охватывали окружающих и порождали всеобщие галлюцинации. Галлюцинации весьма заразительны. Так, во время религиозных празднеств в Сарове Тамбовской губернии многие богомольцы начали видеть в заброшенном колодце предмет своего поклонения — отца Серафима. Видели его так, как он изображался на иконах. Некоторые заметили даже движения руки. Видение продолжалось несколько минут, пока подошедшая богомолка, не осведомленная о предмете видения, не сказала, что ничего на дне колодца нет, кроме камней и

мусора. Массовые галлюцинации прекратились. Не напоминает ли это сказку Г. Х. Андерсена «Новое платье короля»?

Вот каков необъятный диапазон конформности. Возникла она, естественно, не на пустом месте, она имеет свою предысторию. Подражательные рефлексы вообще характерны для животных, ведущих групповой образ жизни. Такая форма поведения имеет много биологических выгод и закрепилась эволюцией. Стадность сокращает сроки обучения потомства. А. А. Фирсов установил, что методом подражания обезьяны осваивают полезные навыки в десять раз быстрее, чем способом проб и ошибок.

Стадное существование повышает шансы выжить при нападении врага. Сотни зорких глаз скорее его заметят. Возрастает во много раз и эффективность обороны. И тут-то без подражания не обойтись, надо следовать примеру опытного вожака, времени для обучения нет.

Человек, только выделившийся из животного мира, тоже вел стадный образ жизни. Люди объединялись в первобытные человеческие стада. Об образе жизни людей на заре человечества К. Маркс и Ф. Энгельс отмечали уже в «Немецкой идеологии». «Начало это, — писали они, — носит столь же животный характер, как и сама общественная жизнь на этой ступени; это — чисто стадное сознание, и человек отличается здесь от барана лишь тем, что сознание заменяет ему инстинкт, или же, — что его инстинкт осознан». Именно осознание инстинкта и изготовление каменных и деревянных орудий (дубины, рубила, рогатины), а позднее и освоение огня все дальше уводили человека от животного мира на дорогу обретения самосознания и выделения собственного «Я».

Однако как бы далеко человек ни отошел от животного стада, ему не избавиться от биологических корней своего происхождения. Конформность, конечно, существенно отличается от стадности, но где-то в глубине они имеют общие корни.

Итак, три психологических феномена участвуют во внушении: эмоциональное воображение, психологическая установка и конформность. Они неравнозначны. Соединение воображения с сильной эмоцией — это заводной механизм внушения. Само же внушение — производное от воображения. Без последнего внушение не состоится:

Установка
Воображение —————> Внушение
Комфортность

Психологические факторы внушения.



Психологическая установка и конформность содействуют внушению. Поэтому на рисунке условно, для наглядности, они расположены по обе стороны стрелки, ведущей от воображения к внушению. Психологическая установка — главное условие, необходимое для принятия внушения. Она располагает к внушению потому, что выражает потребность, которую внушение может удовлетворить. Конформность же, хотя и повышает восприимчивость к внушению подогреванием эмоций, однако не всегда является безусловно необходимой. В ней больше нуждаются лица, которые без подражания не могут развить воображение до необходимой для внушения степени.

Все названные факторы внушения применяются служителями культа для укрепления религиозной веры. Воображение прихожан усиливают проповеди, обряды, церковный интерьер. Обостряются религиозные чувства, люди объединяются общим настроением, потребностью веры в сверхъестественное. Они «заражают» друг друга, образуя единую по настроению и установкам массу. Недаром религиозные психические эпидемии начинались в церковных храмах.

Внушение бывает прямым, опосредованным и косвенным.

При прямом внушении информация, переданная речью, непосредственно адресуется к системе управления психической, чувствительной или телесной функцией. Например, внушается прекращение головной боли, и тут же она проходит. В церкви прямое внушающее действие оказывает проповедь священника.

В случае опосредованного внушения устранение боли достигается применением посредника. Пациенту предлагается принять обезболивающую таблетку. Он не знает, что в действительности таблетка не обладает обезболивающим действием; скажем, это просто витамин «С». В такой ситуации витамин выполняет функцию посредника — проводника обезболивающего внушения.

Знахарь, выдавая обычную воду за целебную, пошептав и осенив ее крестным знамением, применяет опосредованное внушение. К такому же способу можно отнести врачевание путем рукоприложения. Опосредованно осуществляется физическими, химическими, биологическими, психологическими факторами, ритуальными действиями. Все они используются в церковных обрядах.

Выделяют еще адекватный и неадекватный виды внушения. К первому относятся внушения, которые правильно отражают реальную действительность и отвечают потребностям человека, подвергаемого внушению. Адекватным внушением могут быть привиты действительные знания, некоторые спортивные, профессиональные навыки и т. д. Все внушения, которые направлены на совершенствование человека, адекватны.

Неадекватными являются внушения иллюзорные. Они информативно искажают реальную действительность. Если человеку предложить стакан воды и внушать, что это сладкий фруктовый сироп, такое внушение будет неадекватным. Причащение с приемом хлеба и вина под видом тела и крови Иисуса Христа тоже относится к неадекватному внушению, так как противоречит действительности.

Неадекватное внушение в бодрствовании ведет к раздвоению личности. Раздвоение смотрится более рельефно при внушениях, которые требуют действий. Навязанные влечения вступают в конфликт с требованиями других норм поведения в данной обстановке. Человек испытывает мучительную борьбу двух мотивов: один побуждает к действиям, адекватным внушению, а другой требует поведения, соответствующего реальной ситуации.

Приведем такой пример. В бодрствовании человеку внушается, что через две минуты у него появится неодолимое желание открыть краны над умывальником, который находится в другом конце комнаты. Отчетливо видна борьба желания и сопротивления ему. Исследуемый то пристально смотрит на краны, то отворачивается, то корпусом подается в их сторону, то отклоняет-

ся назад, то привстает, то садится. В конечном итоге побеждает наиболее сильный мотив.

Обычно внушение противопоставляется убеждению, которое обозначается как воздействие на другое лицо силой логики и непреложных доказательств. Убеждение обращено к рассудку, сознанию, критическому мышлению. Вводимая идея преломляется через сознание субъекта, его мировоззрение, знания, опыт, нравственные позиции. Поведение субъекта подконтрольно сознанию и соответствует реальной ситуации.

Внушение неразлучно с эмоциями, адресуется к бессознательным механизмам психической деятельности и управления функциями организма. Человека, страдающего кошмарными сновидениями, убеждением освободить от них нельзя, а внушением можно. Если у кормящей грудью женщины недостаточно молока, убеждением нельзя активизировать его секрецию, а внушением — можно.

Внушением можно управлять самыми глубинными биологическими процессами нашего организма. Эти особенности внушения успешно используются в медицинской практике.

И все же пропасти между внушением и убеждением нет. Внушение в бодрствовании часто достигает подсознательного через сознание. К примеру, больной или спортсмен являются к психотерапевту потому, что они своим сознанием стремятся один к исцелению, а другой — к повышению спортивного мастерства. Оба сознательно прибегают к самовнушению (аутогенной тренировке), прежде чем у них включаются биологические механизмы, функционирующие в автономном режиме и неподконтрольные сознанию. Итак, внушение идет рядом с убеждением, они проникают друг в друга, граница между ними может быть неуловимой, они самостоятельно существуют только в идеале, на полюсах своих проявлений.

Когда эрудированный педагог читает лекцию с эмоциональным подъемом, он воздействует на аудиторию не только убеждением, но и внушением, которое порождается преклонением перед его авторитетом. Слушатели не только убеждаются, но и верят. Вместе с тем многое зависит от подготовленности слушателя, достаточно или недостаточно у него знаний для критического отношения к предлагаемой идее. Одна и та же информация одних убеждает, а другим — внушает.

Внушение — явление биопсихосоциальное. Оно биологическое по отношению к мозговым механизмам, психологическое по форме, социальное по содержанию и общественной направленности. Внушения, ведущие к раскрытию, совершенствованию человеческой личности, и внушения, связанные с религиозными верованиями, имеют одинаковый биологический механизм, подвержены таким же физиологическим закономерностям, но существенно отличаются по психологической направленности и идейно-мировоззренческому содержанию.



Мы коснулись психологической стороны внушения. А как оно соотносится с деятельностью мозга? Ведь в основе механизмов внушения лежат физиологические процессы, хотя сводить внушение только к ним было бы упрощением. Содержание психической деятельности — это продукт человеческой истории, общественного бытия, оно социально детерминировано.

В раскрытие физиологической природы внушения неоценимый вклад внес советский физиолог академик И. П. Павлов. Его представления о внушении складывались из экспериментальных исследований гипноза на собаках и наблюдений больных в неврологической и психиатрической клиниках. И. П. Павлов установил, что психической разобщенности, наблюдаемой при внушении, соответствует физиологическая разобщенность функции коры головного мозга, разорванность функциональных связей между отдельными ее частями. Как возникает такая разорванность?

Понять это помогает теория функциональных систем, основанная учеником И. П. Павлова, также физиологом, академиком П. К. Анохиным. Прежде чем приступить к какой-либо деятельности, в мозгу человека строится информационная модель поэтапного и окончательного результата действия. Если мы! решили взять со стола карандаш, то об успешности наших действий в головной мозг поступают сигналы из зрительной, тактильной и мышечно-суставной систем. Если мы не достигли цели, промахнулись, в головной мозг поступает информация о рассогласованности, и тут же в наши действия вносится поправка. Такую сравнивающую мозговую модель П. К. Анохин назвал акцептором действия, а другой советский физиолог Н. А. Бернштейн — мозговой моделью «потребного» будущего.

При внушении создаются особые условия. Мозговая информационная модель оказывается изолированной от действительности. К ней не поступают сигналы о рассогласовании. Скажем, человек ест хлеб, а ему внушили, что это шоколад. Для того чтобы он мог опровергнуть нелепость внушения, в мозг должна поступать информация, что во рту не шоколад, а хлеб. А она не поступает, заблокирована торможением. Значит, ничто не сообщает об обмане, и мозг остается обманутым.

Построение изолированно действующей функциональной системы возможно при сильных эмоциях. Вот почему для реализации внушения необходимо соединение воображения с эмоциональным напряжением. Приведенный пример отображает крайне выраженную степень внушенности. Чаще встречаются промежуточные ступени, в которых противоборствуют состояния, отвечающие содержанию внушения, и состояния, адекватные реальной ситуации. В таких случаях отчетливо выступает психическая раздвоенность личности: «Знаю, что ем хлеб, а чувствую шоколад».

Функциональное раздвоение личности во внушенном состоянии встречается не только в лабораторных условиях. На сцене его испытывал великий Ф. И. Шаляпин и стремился преодолеть. «Когда я пою, — писал он, — воплощаемый образ передо мною всегда на смотру. Он перед моими глазами каждый миг. Я пою и слушаю, действую и наблюдаю. Я никогда не бываю на сцене один... На сцене два Шаляпина. Один играет, а другой контролирует... Бывает, конечно, что не овладеешь собственными нервами. Помню, как однажды в «Жизни за царя»...я почувствовал, как по лицу моему потекли слезы. Я испугался и сразу сообразил, что плачу... слишком интенсивно почувствовал горе Сусанина... — и я мгновенно сдержал себя, охладел. Нет, брат, — сказал контролер, — не сентиментальничай. Бог с ним, с Сусаниным. Ты уж лучше пой и играй правильно».

В этом эпизоде в противоборстве персоны и персонажа берет верх персона.

Внушение осуществляется с помощью речи. Даже если в нем участвуют физические, химические, биологические или другие факторы, их действие опосредуется речью. Например, человек получает инструкцию, что фиксация зрения на блестящем предмете вызовет сон. Действует здесь речевая инструкция, а блестящий предмет является лишь ее проводником. Так как во внушении обязательно участие речи, оно присуще только человеку.

Развитие речи связано с потребностью в общении в процессе организации трудовой деятельности. Уже в раннюю пору становления человеческого общества труд был разделен между его членами. На долю одних выпадало поддержание огня и обработка на нем нищи, на долю других — добывание самой пищи. В коллективной охоте одни преследовали зверя, другие — поджидали его в засаде и нападали. Для координации действий необходимы были развитые средства общения. Таким средством стала членораздельная речь. Итак, «сначала труд, а затем и вместе с ним членораздельная речь явились двумя самыми главными стимулами, под влиянием которых мозг обезьяны постепенно превратился в человеческий мозг, который, при всем своем сходстве с обезьяньим, далеко превосходит его по величине и совершенству».

Слово — это не только «чудо», порожденное совершенным артикуляционным аппаратом, но и продукт усложненной деятельности человеческого мозга. «Язык так же древен, как и сознание; язык *есть* практическое, существующее и для других людей и лишь тем самым существующее также и для меня самого, действительное сознание, и, подобно сознанию, язык возникает лишь из потребности, из настоятельной необходимости общения с другими людьми».

Речь, возникнув из потребности, связанной с трудовой деятельностью, вместе с трудом вывела человека в люди, подчинила его законам социального бытия. Слово — нить, идущая от человека к человеку, скрепляющая настоящее, связывающая нас с ушедшими поколениями и тянущаяся к потомкам. Слово — способ кодирования реальной действительности, средство общения, установления отношений между «Я» и другими, инструмент сознания мысли, выражение обобщенного (абстрактного) отражения действительности. Мыслей, свободных от языкового материала, не существует.

Слова могут производить глубокие изменения во всем организме. Им подвластны и телесные функции. Китайский писатель Ло Гуань-Чжун в романе «Троецарствие» описал такой эпизод: «Вот взглянул я на спелые сливы, и мне припомнился прошлогодний поход против Джан-Сю. В пути не хватало воды; люди страдали от жажды. И вдруг у меня родилась мысль; указывая плетью в про странство, я воскликнул: „Глядите, перед вами сливовая роща“. Эти слова у всех вызвали слюну, и люди избавились от жажды». А ведь это и есть условно-рефлекторное воздействие на телесные функции, оказанное словом.



Слово — не просто сочетание звуков. Сила его — в заряде информации, которую оно несет, а также в необходимости в ней. На сообщение о том, что в музее выставлена «Герника»

П. Пикассо, по-разному отреагируют ценители живописи и равнодушные к ней. Вероятно, читателю теперь нетрудно убедиться, что все люди внушаемы.

Внушение может выполнять свою функцию в общении людей потому, что внушаемость присуща каждому человеку. С этим не все соглашаются и в качестве аргумента приводят, например, такой факт, что даже знаменитые гипнотизеры, выступая перед большой аудиторией, обычно влияют только на небольшую группу людей.

Противоречий здесь нет. Степень податливости внушению у людей не одинакова. Как мы уже знаем, внушаемость в значительной мере зависит от психологической установки, то есть психоэмоциональной готовности принять внушение. Одним и тем же человеком одни внушения принимаются, а другие нет. Все дело в том, что одни речевые воздействия побуждают к эмоционально напряженному воображению, а другие эмоционально индифферентны. Стало быть, внушаемость — особенность весьма относительная. Она относительна и потому, что не все внушения принимаются, одни осуществляются полностью, а другие лишь в восприятиях. Внушаемость изменчива. Все люди подвержены внушению, но различаются диапазоном и глубиной внушаемости. Внушения, которые отвечают потребностям человека, как правило, принимаются.

Нам уже известно, что у одних лиц во внушение вовлекаются восприятие и телесные функции, а у других внушение ограничивается восприятием. Это указывает на разную глубину внушаемости. У первых она глубже. Приходится часто наблюдать, когда одним человеком внушение принимается, а другим — нет. Применяя стандартные пробы для определения внушаемости, легко установить, что разные лица отвечают внушением на разное число проб. Эта особенность и является мерой диапазона внушаемости.

В предпринятых нами исследованиях диапазона внушаемости приняли участие более 3000 человек разного пола и возраста.

При большом числе лиц, участвовавших в исследовании, складывается отчетливое представление о внушаемости в зависимости от возраста и пола.

У мужчин (*М*) диапазон внушаемости с возрастом прямолинейно понижается, у лиц женского пола до 15-летнего возраста он ниже, чем у мужчин, а в 16-20 лет повышается, незначительно превышая мужской. С возрастом диапазон внушаемости женщин (*Ж*) понижается, как и у мужчин, но менее интенсивно и не прямолинейно. Поэтому начиная с 16-20 лет диапазон внушаемости у женщин по сравнению с мужчинами выше. С возрастом разница увеличивается (рис. 4).

Однако независимо от внушаемости «тестовой» внушаемость терапевтическая, а также связанная с повышением спортивного или профессионального мастерства всегда оказывается высокой. Возможно, подобное относится и к религиозной внушаемости у верующих. Объясняется это выраженной психологической установкой, подчеркнутой готовностью к принятию такого рода внушений, повышенной потребностью в них.



Широкий диапазон внушаемости детей и ограниченность собственного опыта надо учитывать в педагогике. В мир взрослых ребенок приходит из страны детства. В ней маленький

человек воспринимает мир скорее чувствами, чем разумом, наделяет его своеобразными красками, звуками, запахами. У детей свои законы веселья и печали. И от того, как прошли детские годы, кто был рядом с ребенком, чем наполнил его воображение, зависит, каким он войдет во взрослую жизнь.

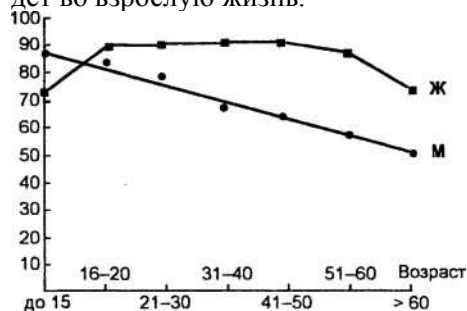


Рис. 4
Зависимость внушаемости от
возраста и пола

Если воображение ребенка наполняется религиозными фантазиями, ему трудно будет впоследствии от них освободиться. Какие ответы получит ребенок-почемучка на многочисленные «почему», таковым и будет образ его мыслей. Правильно поется в песне: «Родительский дом — начало начал...»

Если «Кто ты?» — плод взрослой твоей сущности, то «Какой ты?» — отражение твоего детства.

Как внушение относится к гипнозу? — спросит читатель. Нередко оба явления идентифицируются. Давайте вместе разберемся в этом вопросе.

Перед нами несколько человек. Все находятся в состоянии бодрствования. Одни после внушения не могут разжать кулак, другие отворачивают голову от стакана с водой, так как им внушили, что в ней нашатырный спирт, третьи «едят» внушенный шоколад, хотя в руках ничего нет, четвертые погружаются во внушенный сон.

Нет такого физиологического явления или состояния, которое нельзя было бы воспроизвести внушением. Не составляет исключения и сон. Внушенный сон называют гипнозом (от греч. *hypnos* — сон). В наше время понятие «гипноз» значительно расширилось. Оно обозначает неполный, частичный сон. Примером частичного сна могут быть дремотные состояния, когда человек слышит, что вокруг происходит, но сам не включается в события.

Гипнозом именуется также сон внушенный. Однако внушение, как мы имели возможность убедиться, не ограничивается гипнозом, оно гораздо шире. Внушением вызываются не только сон, но и другие физиологические состояния. Поэтому формулу нансийцев (о них пойдет речь в следующей главе) «Гипноза нет, есть только внушение» следовало бы перефразировать: гипноз — это внушенный сон, одно из бесконечно возможных внушенных состояний.

Во внушенном сне объединяются в одно целое гипноз (частичный сон) и внушение (его источник). Естественно, внушенный сон сочетает в себе особенности внушения и частичного, дробного сна. В клинической практике гипноз используется как фон для других, вторичных, внушений. Этим мы ограничим ознакомление с гипнозом, так как в религии и повседневной жизни внушение осуществляется в бодрствовании.

С внушением человек был знаком уже на заре своей истории,

однако о его существовании он ничего не знал, ибо владел им стихийно. Особенность первых этапов существования

внушения — тесное переплетение его с мифологическим сознанием и религией. Внушение и религия очень долго шествовали вместе. Внушение и самовнушение вплетались в повседневную практическую деятельность человека, взаимодействовали, — по существу, с большинством форм духовной жизни первобытных людей, включая их мифологию и религию. Существовало внушение в нерасчлененном единстве с воображением и фантазией, проявлялось в ритуальных действиях, закрепляло и практические навыки, и нормы морали, и фантазии религиозно-мифологического характера.

Гносеологической основой взаимодействия внушения и религии было незнание, непознанность человеком мира, его жизненно важных для человеческого рода особенностей и закономерностей. В те архаические времена сознание было наполнено фантастическими представлениями о мире, их и внушали люди друг другу и сами себе. Убеждение, основанное на точном знании, занимало скромное место. Для него нужны были действительные знания, а человечество еще не накопило их. Объективные закономерности природы и место человека в ней нашему прапращуру были неведомы. Мир для него был полон загадок.

Эмоционально-психологической основой взаимодействия внушения и религии в первобытные времена был страх. Наш далекий предок зависел от капризов природы, был почти беспомощен перед ее стихией. Его одолевали болезни, растерянность перед уходом из жизни себе подобных, незащищенность перед стихиями (раскаты грома, сверканье молнии, проливные дожди, разливы рек, лесные пожары, засуха и т. п.); он опасался хищных зверей. Все это держало первобытного человека в постоянном безудержном страхе, оказывавшем двойственное воздействие: с одной стороны, он склонял к переживанию опасности даже там, где ее не было, а с другой — побуждал к ритуальным действиям, которыми опосредовалась внушаемая психологическая защита, чаще всего — мнимая. Вследствие этого внушаемость, надо полагать, была высокой из-за ограниченного критического мышления. В состоянии страха она еще более возрастала.

Житийно-бытийной основой исторического взаимодействия внушения и религии выступала неразвитость социальной практики родового общества, низкий уровень развития производительных сил первобытного человека. Мировоззренческой причиной такого взаимодействия являлось господство религиозно-мифологического мировоззрения в духовной жизни. Вот почему внушение, как один из основных трансляторов социально значимых идей, способствовало распространению религиозных иллюзий и мифологических представлений.

Ощущавшаяся человеком в условиях неразвитости практических-приспособительных и защитных механизмов зависимость от господствовавших над ним неподвластных сил природы и общества вела к поискам механизма психологической стабилизации и защиты. Испытывая состояние незащитности и страха, человек нередко продуцировал фантастические иллюзии и галлюцинации. Очень часто они производились его сознанием.



Содержание ложных видений и слуховых обманов отвечало психологическим установкам людей. «Видели», «слышали», «осознали» то, чего боялись. Первобытный человек в

свою повседневную жизнь вплетал иллюзии. Для удовлетворения потребности выжить страх побуждал его к поискам информации о складывающейся ситуации и к созданию средств защиты. Реальные возможности были ограничены. Первобытному человеку только и оставалось искать воображаемых покровителей и защитников в фантазиях. Так происходило иллюзорное восполнение неудовлетворявшей человека действительности. Иллюзорные продукты фантазии удерживались и закреплялись механизмами внушения. Именно поэтому внушение сыграло заметную роль в функционировании первобытного синкретического сознания — слитного, нерасчлененного, интегрировавшего самые различные элементы — реалистические и фантастические, иллюзорные. Однажды возникнув, иллюзорно-фантастические представления удерживались в синкретическом сознании с помощью комплексного механизма, в котором значительное место принадлежало внушению.

Именно внушение способствовало усвоению и закреплению в сознании индивидов, отдельных членов рода важнейших религиозно-мифологических мироощущений, для-которых в высокой степени характерными были антропоморфизм, олицетворение природы, ранние анимистические представления. Трансляция внушением первоначальных антропоморфных представлений была процессом естественным, поскольку познать мир для первобытного человека значило сравнить его с самим собой, своим родом, представить организацию мира по типу организации самого рода и взаимоотношений между соседними родами. Познать мир значило сравнить его с тем, что было лучше всего и что было единственно известным. А наиболее известным был свой род. Поэтому мир и познавался в рамках представлений и подходов именно родового сознания.

В то время человек еще не мог выделить себя из природы, не осознавал своего «Я». Он не представлял себе иной жизни, чем та, которую он непосредственно знает как человеческую жизнь. В его представлении растения говорят, чувствуют, наслаждаются и страдают, животные сознательны, владеют речью и волей. Воображение древнего человека олицетворяло окружающий мир, заселяло все сущее добрыми и злыми духами. Леса, степи, горы, пастбища, реки, моря, океаны воспринимались живыми существами, обладающими человеческими качествами. Для древнего человека мир неодушевленных предметов просто не существовал. Все воспринималось как продолжение человека, его радостей и страданий, надежд и опасений.

Однако по мере распада первобытного синкретического сознания и выделения из него морали, мифологии, религии, элементов реалистических знаний о природе и обществе внушение начинает играть преобладающую роль именно в функционировании религии (особенно магии) и обрядово-ритуальной сферы социально-культурной деятельности человека. Эти две сферы и были, пожалуй, основными сферами функционирования внушения. Ведь религия по мере развития и упадка родового общества, сопровождавшегося кризисом мифологического мировоззрения, стала господствовать в духовной жизни людей. И в силу своей иррациональности она нуждалась в такой форме распространения знания, которая обходилась бы без доводов разума. Именно такой формой и было внушение.

Что касается культуры доклассового общества, то степень ее ритуализации была очень высока. Знаково-символическая природа обрядовых ритуалов связывает их не так с логическо-абстрактным уровнем сознания, как с эмоциональным, художественно-образным, в котором роль механизмов внушения необычайно велика.

Выделившаяся из первобытного сознания религия разделила мир на естественный и сверхъестественный, выработала идеи души и бога, их олицетворение. Она стала нечем иным как «фантастическим отражением в головах людей тех внешних сил, которые господствуют над ними в их повседневной жизни, — отражением, в котором земные силы принимают форму неземных», — писал Ф. Энгельс в «*Анти-Дюринге*».

В передаче иллюзорных форм фантастического отражения господствовавших над человеком сил участвовало внушение. Наиболее зримо проявлялось действие суггестивных механизмов в магии. Магическими танцами, заклинаниями первобытный человек стремился призвать на помощь добрых духов, умиловить их, изгнать или не допустить враждебные силы. В то же время магическими действиями человек сбрасывал с себя эмоциональное напряжение и подавлял страх.

Раскопки палеонтологов показали, что охотники раннего неолита заостренным камнем рисовали на стенах пещеры зверя, которого намеревались убить, и запускали в рисунок дротики. В их воображении животное действительно оказывалось сраженным, если дротики попадали в цель. Это повышало эмоциональный настрой, внушало уверенность, смелость, умножало силы и ловкость во время реальной охоты.

О большой роли механизма внушения и самовнушения во время магических действий свидетельствовал английский этнограф и социолог В. Малиновский. Жители одного из островков, затерянного в бескрайних просторах Тихого океана, в недавнем прошлом совершали сложнейшие магические ритуалы при сооружении лодки, выдалбливаемой из огромного цельного ствола дерева. Естественно, возможны случайности на любом этапе работы: одно неосторожное движение — и пробежавшая по стволу трещина сведет на нет результат многодневной работы. Чтобы предотвратить подобные неприятности, выполнялись сложные магические действия, объективно лишь настраивавшие на предельную осторожность и предусмотрительность в работе. Примечательно, что подобных действий никогда не совершали при выполнении тех операций, где значение случайной ошибки не так велико, например при сооружении хижины. Внушение здесь под видом функционирования магических, религиозных идей способствовало передаче трудового опыта, навыков, что адекватно не осознавалось его участниками.

Внушение действовало и в функционировавшей системе тотемистического культа. В седую старину наш пращур верил в сверхъестественную родственную связь человеческого рода с каким-нибудь животным или растением. Стремясь подчеркнуть это, человек присваивал себе их имена или названия — «ворона», «кенгуру», «змея» ит. п.



Животные или растения, которые воспринимались человеком как родственные ему, называются тотемами. На языке североамериканских индейцев оджибве слово «тотем»* озна-

чает «его род». Тотемы почитались как предки, от которых зависит благополучие не только одного человека, но и всего рода. Их нельзя было убивать или потреблять в пищу. Верили, что гибель тотема может повлечь смерть человеческого двойника. В своих ритуалах люди подражали их повадкам, стремясь к достижению взаимопонимания и единения с природой.

Тотемизм является древней формой религии. Однако в наш просвещенный XX век он еще встречается среди отсталых народов Азии, Африки и Океании. Описан случай, когда абориген Австралии, разглядывая свою фотографию, утверждал, что на ней изображен кенгуру.

Внушающий механизм действовал и при распространении в человеческом обществе анимистических идей. Например, проявлялся он при ранних попытках объяснения сновидений, смерти, интуиции ит. п. Внушающее воздействие оказывало религиозно-мистическое истолкование снов. Люди еще не отличали сновидения от реальности, смерть от жизни. Во сне они видели умерших собратьев, разговаривали с ними, принимали их как пришедших из другого, неведомого мира.

И ныне некоторые отсталые народности воспринимают сновидения как реально происходившие события. Немецкие путешественники и этнографы Пауль Вирц и Ганс Неверман, изучавшие традиции и быт папуасов мариинд-аним, проживающих в западной части острова Новая Гвинея, рассказывают, как к чиновнику администрации явился папуас с девочкой-подростком на руках и пожаловался, что сосед убил и съел его дочь. При этом он показал на девочку и сказал:

— Вот она, моя мертвая дочь.

Утверждение, что девочка выглядит живой и здоровой, не произвело на него никакого впечатления.

— Я сам видел, как он выел у нее внутреннее мясо, — настаивал жалобщик, — и теперь она мертвая.

Он был возмущен, что соседа тут же не схватили и не наказали.

Легко обнаружить эффект внушения и в магических заклинаниях, производившихся нашими предками. Заговоры и заклинания — выражение веры в магическую силу слова, способную противостоять козням сверхъестественных сил и отвратить зло.

В заговорах и заклинаниях обнаруживается особая разновидность самовнушения словом, будто отвращающим зло. Главное значение во всех примерах самогипнотизации принадлежит внушению, опосредованному созерцанием. Древним народам была известна техника самовнушения. Например, египетские жрецы приводили себя в гипнотическое состояние фиксацией взгляда на каббалистические (таинственные) знаки, изображенные на дне блестящего блюда, кельтские друиды и альтруны достигли этого, прислушиваясь к журчанию ручья, монахи Афонской горы — созерцанием своего пупка.



Однако заговоры и заклинания известны исторически не только в религиях, но и в народном врачевании, до недавнего времени субъективно осознававшимся исключительно в религиозно-мистической форме. Этому способствовало и то, что встречавшиеся отдельные случаи «исцеления» священнослужители

объявляли чудесными. Теперь нам понятно, что все дело в лечебном действии внушения, которое сегодня успешно применяется в официальной медицине. Между тем в так называемых чудесных исцелениях естественное влияние внушения на человека было наиболее очевидным. Быть может, поэтому воссоздаваемая история стихийного и осознанного овладения внушением разворачивалась на путях истории медицины.

Письменные сведения, которые с позиций сегодняшнего дня можно отнести к внушению во врачевании, имеются в папирусе Эберса, составленном примерно за 2000 лет до нашей эры. Папирус назван так по имени немецкого ученого, нашедшего его в одной из фиванских гробниц.

В папирусе для лечения различных недугов содержатся рецепты снадобий, употребление которых предписывалось обязательно сочетать с возложением рук и заклинаниями, слова при этом следовало произносить четко и повторять несколько раз. Приведены тексты магических заговоров.

При археологических раскопках дворца ассирийского царя Ашшурбанипала, правившего в VII веке до нашей эры в Ниневии, найдено множество плиток с клинописными текстами, на которых зафиксировано около 1000 способов лечения заболеваний. Известно, также, что еще до составления текстов библейский царь Соломон исцелял от многих недугов наложением рук на больного.

В V веке до нашей эры древнегреческий историк Геродот сообщал, что в наиболее развитой ассиро-вавилонской медицине приему снадобий сопутствовали заклинания, магические формулы, сожжение фигурок демонов. «Магическим» словом, как считалось, изгонялись злые духи, которые по преданию были виновниками болезней. Заклинаниями и возложением рук на голову больного врачевали халдейские и египетские жрецы, персидские маги, индусские брамины и йоги.

Римские писатели Марциал, Агриппа, Апулей и Плавт поведали об усыплении прикосновением руки, сопровождаемом заклинаниями. Апулей утверждал, что прикосновением, заклинаниями и запахами можно так усыпить человека, что он освобождается от своей грубой телесной оболочки и возвращается к чистой, божественной бессмертной природе.

Исцеляя некоторых больных внушением, служители религиозного культа демонстрировали свое могущество, «чудодейственную» силу. Народ в страхе повиновался им. Исцеление проводилось жрецами в храмах, возведенных в честь бога медицины, который именовался Эскулапом в Древнем Риме, Асклепием в античной Греции, Сераписом в эллинском Египте. Особенно прославились святилище Асклепия в Эпидавре, названное асклепийоном, Мемфийский и Александрийский храмы, названные серапеумами. Все это были «храмы-лечебницы».



Лечение в асклеийоне начиналось с разработанной системы внушения. Само здание беломраморного храма поражает воображение паломников своей величественностью. В центре святилища возведена огромная статуя бога Асклепия. Здесь совершались пышные ритуалы, во время которых происходили беседы со жрецами, жертвоприношения, курение благовоний, приня-

тие ванн, молебны. На стенах храма были развешаны памятные доски, оставленные исцеленными в знак благодарности.

Имелось специальное помещение для сна — абатон. Больных укладывали на шкуру принесенного в жертву дикого кабана и усыпляли. Неудивительно, что кому-то из жаждущих снилось, будто сам бог указывает ему средства исцеления. Вся обстановка асклепийона внушала подобного рода сновидения. Они принимались как предписание для дальнейшего лечения. Сейчас некоторые психотерапевты тоже заказывают (внушают) пациентам сновидения с лечебной целью.

Предание гласит, что в 60 году I столетия двум больным — одному слепому, а другому с парализованной рукой — во сне явился бог Серапис, который открыл им, что они будут спасены императором Веспасианом. Слепой прозреет, когда Веспасиан плюнет ему в глаза, рука другого начнет действовать, после того как царь потопчет ее ногой. И вот в Александрии во время религиозного праздника при большом скоплении народа император провел этот сеанс врачевания. «Тотчас лее рука расслабленного стала действовать, а для слепого воссиял день. Те, которые были при этом и теперь свидетельствуют об этих исцелениях», — писал в своей «Истории» римский историк Тацит. Древнегреческий писатель и историк Плутарх рассказал, что царь Эпира Пирр на рубеже IV и III столетий до нашей эры исцелял больных, погружая их в глубокий тон прикосновением стопы.

Лечебная магия была распространена и в Древней Руси. Ею владели шептуны и ведуны. «Немощь волшебными лечат», — говорили они. Лекарь, применявший заговоры, заклинания, обретал кличку «бай» (от древнерусского «байять» — говорить) или «враль» (от древнерусского «врати» — заговаривать). В дальнейшем «враль» преобразовалось во «врач». Этот этимологический экскурс показывает, что лечение словом (внушением) издревле входило в арсенал русской народной медицины.

Исцеляющую силу приписывали норвежскому королю Олафу II Святому (начало XI столетия). Короли Англии и Франции наделялись способностью одним лишь возложением рук излечивать зоб и другие болезни. В XVII столетии на этом поприще прославились английские короли Карл I и его преемник Карл II. Они хорошо владели техникой внушения. От них и пошло изречение «Король к тебе прикоснется, а бог излечит».

Возложение королевских рук входило в ритуал коронации.

Обряд возложения рук существовал во всех древних религиях. Верили, что рука, как и слово, обладает колдовской силой. От тех далеких дней восходит к нашему времени церковный обычай: при посвящении в духовный сан епископ возлагает руки на голову претендента, а затем совершает молитву. Он якобы чудесным образом передает посвящаемому на всю жизнь особого рода благодать. Если «возложение» заменить более прозаичным словом «прикосновение», то им повседневно пользуются в суггестивной психотерапии нынешние врачи. Так опосредуется внушение.



По мере развития классового общества, где религия становится средством поддержания идеологии эксплуататоров, началось сознательное и целенаправленное использование механизма внушения в целях защиты ее как духовной опоры господствующего класса. Неравенство нуждалось в идеологическом оправдании.

Эту функцию начала выполнять религиозная организация. Появляются служители религиозного культа, специалисты по отправлению обрядов, объявившие себя посредниками между богом и человеком. Они владели в большей или меньшей степени техникой внушения, хотя не осознавали этого. Свое умение преподносили как сверхъестественный дар, отпущенный Всевышним. В рабовладельческих государствах возводятся храмы или святилища для совершения коллективных религиозных обрядов и подогревания религиозных чувств. Внушаемость в коллективе повышается — действует взаимное подражание и заражение. Внушающий эффект коллективной молитвы и самовнушающее влияние молитвы индивидуальной в полной мере используют церковники.

Молитва существенно не отличается от заклинания. Она представляет собой обращение священника или самого верующего к богу, сверхъестественным силам о ниспослании блага и отвращении зла. Как и заклинания, молитва снимает эмоциональное напряжение, тревожность, утешает в горе, выводит из психоэмоционального кризиса. Верующий относит это на счет снисхождения божьей благодати, якобы помогающей переносить трудности.

В действительности эмоциональная разрядка объясняется действием внушения, которое содержится в вере в магическую силу молитвы. Молящийся рассчитывает на милость всемогущего божества. В самом же деле молитва приобретает значение способа психоэмоциональной саморегуляции, то есть психотерапевтического самовоздействия (самовнушения). Для этого имеются все необходимые предпосылки: воображение, стимулируемое эмоцией, психологическая установка в форме ожидания божьей милости, конформность в коллективных молитвах.

Христианство имеет немалый опыт использования внушения. Уже первые христиане прибегали к методам внушения в культовой практике. В состоянии перманентного религиозного экстаза (греч. *extasis*. — исступление, восхищение) у них стиралась грань между желаемым и действительным.

Сильное суггестивное влияние оказывали коллективные культовые действия — крестные ходы, выносы особо чтимых в католицизме скульптурных изображений, в православии — икон, мощей и т. п. В обстановке искусно подогревавшихся церковью религиозных эмоций крепла вера в сверхъестественное, в якобы целительную силу благодати, мощей, способность духовенства устранять недуги, исцелять страждущих.

Использовались в церковной практике и элементы самовнушения. Такую роль в православии играла, например, «сладчайшая Иисусова молитва», произносившаяся в особой позе (почти такой же, какая применяется в аутогенной тренировке) с сосредоточенно-погруженным вниманием на произнесении слов молитвы в определенном режиме дыхания.



Без внушения религиозная вера, в силу своей иррациональности, существовать не может. «Человек, для которого *чувственный мир* превратился в *голую идею*, — писали К. Маркс и Ф. Энгельс, — превращает, „обратно“⁴⁴ голые идеи в *чувственные существа*. Призраки его воображения принимают телесную форму. В его представлении обрзается мир осязаемых, ощущаемых

призраков. В этом именно заключается тайна всех благочестивых видений, это есть в то же время общая форма безумия».

Внушение занимает едва ли не ведущее место в религиозной психологии. Оно необходимо в тех пластах религиозного сознания, где велика роль мистического мироощущения, где оттесняются на задний план всякие логические аргументы, рационалистическое отношение к действительности.

Таким образом, внушение весьма искусно использовалось и используется в церковной практике. В силу этого обстоятельства церковь на протяжении длительного времени противилась развенчанию окутывавшей внушение загадочности.

Безусловно, на пути познания внушения как явления нашего сознания были немалые трудности. Это прежде всего трудности объективного характера, связанные с неясностью, сложностью для исследования духовных и психических явлений вообще. Отсутствие научной методики познания деятельности головного мозга долгое время сдерживали попытки разума проникнуть в тайны внушения. Главное же — не было общественной потребности его познания, заинтересованного социального субъекта. Субъекта, заинтересованного не в обмане с помощью внушения, не в манипулировании человеческим сознанием, а в познании с целью оздоровления человека, то есть в подлинно гуманистических целях.

Духовенство оберегало таинство, которым пользовалось в своих целях. Вначале церковь не могла препятствовать развитию научных знаний о внушении, так как уровень знаний о мозге и его назначении был низок, недостаточен для решения вопросов психической и эмоциональной жизни. И церковь имевшимися в ее распоряжении средствами боролась против разгадки тайны. Характерной в этом плане является ее отношение к одному из первых научных «прорывов» в тайну внушения, предпринятого ученым по интересам и священником по положению аббатом Х. К. Фариа. Во время публичных психологических опытов к Фариа церковники подослали актера, который притворился спящим и сорвал демонстрацию. Фариа обвинили в шарлатанстве, заставили отказаться от врачевания и покаяться. Свой жизненный путь он завершил в нищете.

Через тернии пробивало себе дорогу знание. Шло время. Сложились условия и возможности для разгадки тайны. Появились исследователи, заинтересованные и способные по-научному подойти к объяснению природы и использования внушения в интересах человека, его здоровья, подлинных духовных потребностей. Одним из первых среди них был французский философ и писатель Мишель де Монтень. Он выступил с критикой теологии, схоластики и церковного догматизма. Религия, говорил просветитель, не выдерживает суда разума. В книге «Опыты» Монтень высказал мысль о воздействии воображения на психические, эмоциональные и телесные функции человека.

Мы уже убедились, что приводным ремнем всеобъемлющего влияния воображения является порождаемое им внушение. Но в то время люди были еще далеки от самого понятия «внушение». Только во второй половине XVIII столетия к нему начал приближаться австрийский врач, швейцарец по происхождению Франц Антон Месмер. Он был одаренным, универсально

образованным человеком — изучал философию, теологию, право и медицину. Месмер рано стал доктором философии, а в 32 года защитил диссертацию «О влиянии планет на человека». В ней утверждалось, что планеты действуют на человека посредством особой магнетической силы и человек, овладевший этой силой, способен излучать ее на других людей, благотворно влияя на их организм, излечивая от болезней.

Так, в 1774 году через Вену проезжал знатный англичанин. Неожиданно у его жены появились рези в животе. Иностранец обратился к патеру и астрологу Максимилиану Геллю с просьбой изготoвить для лечения магнит. Желание было исполнено, и вскоре больная избавилась от боли. Об этом патер поведал своему другу Месмеру. Воображение ученого было потрясено, и он сам начал врачевать магнитами. Он считал, что магнит — это кусок метеорита, оторвавшийся от звезд. Поэтому-де и действует подобно звездам.

Ложные представления о том, что магнит вытягивает болезнь, побудили Месмера усилить действие магнетизма: он ставит больному по два магнита, сам носит на шее магнит; натирает магнитом — «магнетизирует» домашнюю утварь (посуду, одежду, кровати, зеркала, музыкальные инструменты); «магнетизирует» воду, предлагая больным пить ее и купаться в ней. Наконец, конструирует большой деревянный чан, где размещает два ряда бутылок, наполненных магнетизированной водой. Бутылки сходятся к стальному стержню, от которого провода подводятся к больным, рассаженым вокруг чана.

В саду Месмер «магнетизировал» деревья, под которые собирались жаждущие исцеления неимущие люди. Вероятно, он долго бы еще так врачевал, если бы не вмешался случай. Господин случай не однажды открывал человечеству сокровенные тайны природы. Как-то Месмер пришел к больной и обнаружил, что забыл магнит. Не желая огорчить пациентку, он провел свой сеанс, делая вид, что при пассах держит в руке магнит. Вскоре женщина уснула. А когда проснулась, болезнь отступила.

Месмер задумался. Вывод напрашивался сам собой: дело не в магните. Но тогда в чем? Сегодня нам ясно: в психологическом механизме явления, которое именуется внушением. Однако к такому заключению Месмер не пришел. Не будем его судить слишком строго: интеллектуальный климат еще не позволял выйти на правильный путь. Месмер пошел по ложному пути — он объявил, что магнетизм концентрируется в нем самом. Такой особенностью, утверждал он, обладают исключительно одаренные люди, она дает им могущество и власть над другими людьми. Магнетическая сила будто бы передается через невесомую эфироподобную жидкость — «магнетический флюид» (от лат. fluidis — текущий), которым заполнена вся Вселенная. Через него небесные тела влияют друг на друга, воздействуют на неодушевленные предметы и живые организмы. Пассаами передаются целебные магнетические флюиды от людей одаренных.



В 1778 году Месмер переезжает в Париж. Проходит несколько месяцев, и молва о чудо-лекаре облетает всю Францию. Страждущие стремятся хотя бы прикоснуться к его одежде, раскупают маленькие намагнетизированные ушаты, чтобы ле-

читься на дому; сотни человек под намагнетизированным деревом ожидают « кризиса ».

К научному толкованию месмеровских исцелений мы обратимся позже. Сейчас только заметим: дискуссия вокруг них достигла такого накала, что король Людовик XVI в 1784 году подписывает указ, обязующий королевское медицинское общество и французскую Академию наук рассмотреть, существует ли магнетически-жизненный флюид. Среди хулителей Месмера был великий драматург Бомарше.

Специально выделенная комиссия изучает представленный Месмером доклад. В состав комиссии входили именитые ученые: физик и государственный деятель Бенджамин Франклин, химик Антуан Лоран Лавуазье, астроном и мэр города Жан-Сильвен Байи, ботаник Антуан Лоран Жюсье. Медицину представлял доктор Жан Гильотен, известный изобретением гильотины и впоследствии испытавший это адское изобретение на себе.

И вот авторитетная комиссия проверяет существование животного магнетизма. Больного подводят к дереву. Он не знает, что дерево не подвергнуто воздействию магнетизма. Через короткое время наступают конвульсии.

Другой больной принимает обычную воду, которую ему подносят иод видом намагнетизированной, — и опять конвульсии. И наконец, соприкосновеннее «намагнетизированными» предметами лиц, ничего не знавших о способностях Месмера, конвульсий не вызывало.

11 августа 1784 года было оглашено заключение комиссии:

«После того как члены комиссии признали, что флюид жизненного магнетизма не познается ни одним из наших чувств и не произвел никакого воздействия ни на них самих, ни на больных... после того как они доказали, что и воображение без магнетизма может вызвать судороги, а магнетизм без воображения ничего не в состоянии вызвать, они единогласно постановили, что ничего не доказывает существование магнетически жизненного флюида и что, таким образом, этот непознаваемый флюид бесполезен, что разительное его действие, наблюдавшееся при публичных сеансах, должно быть частично объяснено прикосновениями и возбуждаемым ими воображением, которое против нашей воли побуждает нас повторять действия, воспринятые нашими чувствами... Зрелище таких кризов опасно в силу вложенного в нас стремления к подражанию».

Поразительно верные слова! Именно воображение и подражание составляют психологическую основу внушения. Безграничная вера в исцеление избавляла людей от недугов. Действовали опосредованные внушения в бодрствовании. Установка на исцеление в сознании людей связывалась с ритуалами, которые принимались как необходимость. Большое значение имело подражание.

Так выглядит заключение в современном прочтении, когда воображение и подражание стали предметом глубокого изучения. А около двухсот лет назад, когда происходили упомянутые события, психология как наука еще не сформировалась. Тогда эти явления считались не заслуживающими серьезного внимания. Заключение комиссии звучало приговором, магнетизм потерял для публики привлекательность. Недоверие привело к неудачам в лечении. Поверженный Месмер был вынужден покинуть

Францию. Впоследствии он жил в Швейцарии, продолжал заниматься «магнетическим» лечением, пользуясь огромной популярностью среди больных, стал, по выражению О. Бальзака, «знаменитым швейцарским врачом».

Будем справедливы к Месмеру. Взгляды его, конечно, наивны. Но техническая сторона его искусства внушения во многом и сегодня не потеряла значения. В наше время также используется опосредованное внушение, и многие психотерапевты применяют пассы.

Месмер обессмертил свое имя прежде всего тем, что его усилиями внушение стало достоянием официальной медицины. Он был первопроходцем осознанной психотерапии, так как впервые, пусть даже примитивно, попытался объяснить «животный магнетизм», не прибегая к сверхъестественным силам. Для него флюид не скрывал в себе ничего сверхъестественного, в нем усматривался гипотетический проводник всемирного тяготения.

Месмер сопровождал сеансы музыкой, быть может интуитивно понимая, как важен при внушении определенный эмоциональный настрой. Он, наконец, впервые применил коллективные формы опосредованного внушения и притом — в бодрствовании.

С именем ученого начинается история науки о внушении. Сведения, полученные до него, составляют предысторию. Отнесемся к ним тоже почтительно, ибо без предыстории нет истории, наука не может начинаться с нуля. Месмер не был принят официальными кругами, потому что переступил барьер времени.

Обратим внимание на то, что Месмер проводил внушения людям в бодрствующем состоянии. Методы внушения во внушенном сне (гипнозе), известные в древности были прочно забыты. И опять-таки случай привел к вторичному открытию забытого метода.



В 1784 году к ученику Месмера магнетизеру-любителю маркизу Шастенэ де ГХюисегуру обратилась за помощью группа больных. Граф-филантроп, следуя учителю, старается вызвать у своих больных бурные кризы. Но вдруг он изумляется. Молодой пастух, по имени Виктор, вместо того чтобы ответить на магнетические пассы подергиваниями, конвульсиями, мирно засыпает под его поглаживаниями. Пюисегур пытался расшевелить увальня. Но тщетно! Пюисегур кричит на него, однако тот не двигается. Он трясет его, но крестьянский парень продолжает спать. Внезапно, когда маркиз вновь приказывает встать, парень действительно встает и делает несколько шагов с закрытыми глазами. Он держится совершенно как наяву, как человек, владеющий всеми чувствами, хотя пребывает во сне. Среди бела дня он впал в сомнамбулизм, начал бродить во сне. Смущенный Пюисегур пытается говорить с ним, предлагает ему вопросы. Молодой пастух, продолжая спать, отвечает вполне разумно на каждый из них. Маркиз, взволнованный этим своеобразным явлением, повторяет опыт. И действительно, ему удается вызвать состояние бодрствования во сне и у ряда других лиц. Неожиданное открытие воодушевляет его. С удвоенным усердием он продолжает исследования. Маркиз предлагает находящемуся во сне выполнять ряд действий после пробуждения и достигает успеха. По возвращении нормального сознания больной выполняет все приказания, которые были внуше-

ны ему во сне. Позднее это назовут постгипнотическим внушением, а пока еще не существовало и слова «гипноз».

Пюисегур открыл феномен, который назвал магнетическим сомнамбулизмом. Спустя два столетия это явление будут именовать внушением в гипнозе, внушенным сомнамбулизмом. Внушение в гипнозе знаменовало также открытие раппорта — возможности общения с гипнотиком во внушенном сне. Внушенный сон Пюисегур отнес к состоянию патологическому. Он был пионером и в проведении прямого словесного внушения, не опосредованного какими-либо ритуалами. Тем самым утверждалось два способа внушения — прямой и опосредованный.

И все же маркиз не был свободен от веяний времени. Он не устоял от соблазна приписать пациенту в вызываемом состоянии способность ясновидения: читать закрытыми глазами, предвидеть будущее, предсказывать день смерти и т. д. Слухи об этих чудесах так распространились, что Французская медицинская академия целых 15 лет занималась вопросом, существует ли ясновидение, и назначила премию тому, кто с закрытыми глазами прочитает книгу. Однако премию выдать не пришлось.

Прямое внушение широко применял и аббат Хосе Кустоди Фариа, тот самый Фариа, который упоминается Александром Дюма в романе «Граф Монте-Кристо». Он был примечательной личностью. Отказавшись от духовного сана, Фариа участвует в Великой французской революции как командир батальона санкюлотов (революционеров-простолюдинов).

Подвергаясь преследованиям, Фариа бежит из Парижа в Марсель. Там преподает в лицее и становится профессором Марсельской академии. За поддержку бунта учащихся переводится в Ним помощником преподавателя. Среди учащихся он пропагандирует идеи своего друга — видного французского мыслителя и революционера Гракха Вабефа. Фариа выследили и как опасного политического преступника заключили в мрачные казематы крепости Иф. 15 лет просидел он в одиночестве. В 1816 году после крушения наполеоновской тирании был освобожден. Поселяется в Париже и открывает зал магнетизма, где занимается лечебным внушением и читает лекции по теории магнетизма.

Фариа, как и Пюисегур, при помощи внушения достигал сна, однако относил его ко сну нормальному. Усыпление проводилось повелительным приказом: «Спите!» Сон явился фоном для других внушений. Например, пациенту предлагалось пить воду, а внушалось, что это вино. Гипнотик приходил в состояние опьянения. Проводились и многие другие экспериментальные внушения. Фариа первый понял, что не в магнетизере тайна магнетического состояния, а в магнетизируемом, в его воображении. Верь и надейся, если хочешь подвергнуться магнетизму, и ничего сверхъестественного в этом состоянии нет.

В 1819 году в Париже Фариа издает книгу «О причине ясного сна, или Исследование природы человека, написанное аббатом Фариа, брамином, доктором теологии». Это была его лебединая песня. В 1819 году Фариа скончался. На его родине в Индии близ Панаджи, главного города штата Гоа, ему поставлен бронзовый памятник: священник склонился над женщиной, и вот-вот с его уст елестит властное «Спите!».

Среди магнетизеров действительно встречалось немало шарлатанов. Рядились они в черные одежды, на голову надевали чалму как знак принадлежности к индийским факирам или йогам. На сцену вызывались желающие, и начинались «чудеса». На одном из таких представлений в Англии — в Манчестере — присутствовал Ф. Энгельс. Выступал известный магнетизер Спенсер Холл. «Это был, — писал Ф. Энгельс, — самый обыкновенный шарлатан, разъезжавший по стране под покровительством некоторых попов и проделывавший над одной молодой девицей магнетическо-френологические опыты, имевшие целью доказать бытие божие, бессмертие души и ложность материализма...»

Первые же попытки научного обоснования интересующих нас явлений относятся к деятельности хирурга из Манчестера Джеймса Брэда. Поначалу он не принимал внушение всерьез. Будучи в Женеве, Брэд решает изобличить Лафонтена (внука известного баснописца), на шумевшего своими магнетическими опытами. 13 ноября 1841 года Брэд присутствует на публичном выступлении магнетизера. Увиденное поразило его воображение, особенно когда Лафонтен внушил дородному докеру исчезновение болевой чувствительности. Докер не испытывал боли, когда толстой иглой ему прокалывали кисть. С сеанса гипноза Брэд ушел с твердым намерением применить психологический метод обезболивания в хирургии.

Словесное усыпление врач сочетал с фиксацией взгляда пациента на каком-нибудь предмете. Это могла быть обыкновенная пробка, привязанная ко лбу больного, или блестящий предмет (ланцет, ложка), расположенный на некотором расстоянии от его глаз. Брэд обнаружил, что фиксация взора и без внешнего внушения также приводит ко сну. Это было открытием опосредованного самовнушения. Оно опосредовалось ритуалом фиксации взора на те или иные предметы. Вместе с тем наблюдения стали еще одним доказательством того, что дело не в вымышленных магнетических флюидах, каких-то внешних силах, а в явлениях, происходящих в самом субъекте. Главное — в сконцентрированном внимании, в поглощении разума Одной идеей. Опыты Брэда способствовали укреплению мысли о решающей роли воображения в явлениях, называемых магнетическими. Прямым словесным воздействием врач достигал такой глубины потери чувствительности, что без боли стал проводить ряд хирургических операций — удаление зубов, вскрытие абсцессов, ортопедические операции и т. п.

В 1843 году Брэд выпускает книгу «Неврология, или Трактат о нервном сне, рассматриваемом в его отношениях к животному магнетизму, со включением многочисленных успехов применения его к лечению болезней». Внушенный сон Брэд назвал гипнозом (от греч. *hypnos* — сон). Термин быстро привился и вытеснил популярное в то время слово «магнетизм».

Но удивительное дело, сам по себе термин сыграл и отрицательную роль. Сложилось так, что гипнозом начали называть не только внушенный сон, а и другие внушения, которые ничего общего со сном не имеют. В результате этого гипноз слился с внушением вообще, хотя является только одним из множества его проявлений.

Мы уже знаем, что внушать можно и в бодрствовании, между тем внушение больше исследуется в рамках гипноза. Если до Брэда научная история внушения была связана с врачеванием, то теперь она была уже связана и с гипнозом. Это тем более удивительно, что сам Брэд проявлял интерес к внушению в бодрствования. Он не был тверд в мысли, что гипноз тоже результат внушения, потому в происхождении этого явления определенное место отводил «животному магнетизму». Над Брэдом довлел авторитет Месмера.

Пройдет почти 75 лет после введения термина «гипноз», и знаменитый И. Бернгейм скажет: «Сон не является необходимостью, чтобы создать феномены внушаемости. Можно было бы обнаружить эти феномены наяву, не проходя через необязательный посредник — провоцированный сон, и тогда не появилось бы слово „гипнотизм“^{4*}.

Во второй половине XIX века центром изучения внушения становится Франция. В небольшом университетском городке Нанси, близ Парижа, сельский врач Амвросий Август Льебо применял прямое словесное внушение для лечения больных. Он привлекал феномен подражания. Прежде чем подвергнуть пациента лечебному усыплению, Льебо усыплял его в присутствии других лиц. Врач вводит в обиход само понятие «внушение». В 1866 году Льебо выпускает книжку «Сон и подобные ему состояния, рассматриваемые прежде всего с точки зрения влияния разума на тело». Отметим, что тема «Влияние разума на тело», за которую взялся сельский врач, необъятна. Она далеко еще не исчерпана и в наше время.

Льебо разделяет взгляды Брэда о гипнозе как о разновидности сна. Но он добавил к этому, что гипноз — сон внушенный. Это значит, что физические факторы (фиксация взгляда, пассы и т. п.) оказывают гипнотическое действие лишь постольку, поскольку несут идею сна. И все же Льебо не был до конца последователен. Наряду с внушением он допускал существование животного магнетизма. В 1883 году он изложил свои взгляды в книге «Очерк о зоомагнетизме», а затем пошел дальше по ложному пути — начал врачевать «магнетической водой».

Профессор из университета Нанси, заведующий кафедрой терапии И. Бернгейм, стремясь прояснить для Льебо истину, предлагает сравнить эффект так называемой магнетической воды с водой обычной, преподносимой под видом магнетической. Результаты оказались идентичными. Значит, все дело во внушении. В 1887 году Льебо отрекся от веры в магнетический флюид. Но какова ирония судьбы! Уже после этого, в 1890 году, в 77-летнем возрасте он избирается почетным председателем Общества восточных районов Франции по изучению психики, объединившего флюидистов.

Наиболее последовательным среди нансийцев оказался Бернгейм, он был твердо убежден в том, что все проявления гипноза сводятся к внушению. Его признают главой нансийской школы. Так усилиями Бернгейма «столько раз проклятая наука о внушении», по выражению Льебо, получает права гражданства.

527

Одновременно в Париже в стенах Сальпетриерской психиатрической больницы формируется другая научная школа, названная сальпетриерской. Ее возглавил метр неврологии того времени, член Французской медицинской академии и Парижской Академии наук Жан Мартен Шарко.

В изучении внушения и гипноза нансийская и сальпетриерская школы пошли разными путями. Первоначальные расхождения чисто методического характера впоследствии переросли в гораздо более серьезные. Бернгейм проводил исследования со значительным количеством здоровых людей, Шарко — с двенадцатью больными истерией, которые одновременно находились на лечении в больнице. Бернгейм достигал гипнотического состояния прямым словесным внушением (подобно Пюисегуру и Фариа), Шарко пользовался опосредованным внушением, воздействуя на органы чувств физическими факторами: друммонов огонь, удары литавр или тамтама, вибрация камертона, тепло, пассы и т. п.

Все это привело к разному пониманию представителями школ сущности гипноза. Бернгейм главную роль отводил внушению, гипнотическое действие физических факторов либо вовсе отрицалось, либо они все принимались им как вспомогательные. Девизом нансийцев стала крылатая в то время фраза: «Гипноза нет, есть только внушение».

Шарко впервые в широком масштабе применил гипноз как метод лечения истерии. На передний план он выдвигал физические воздействия, внушению он отводил второстепенную роль. Для такого категорического вывода у него не было достаточных оснований. Находясь совместно в клинике, больные, естественно, общались между собой и влияли друг из друга. Этого, как мы знаем сегодня, вполне достаточно для взаимного внушения, особенно у больных истерией, отличающихся обостренной внушаемостью и склонностью к подражанию. Конечно, и сильные физические раздражители могли вызвать гипноз как защитную реакцию.

Бернгейм относил гипноз к явлениям нормальным, свойственным здоровому человеку. Шарко же настаивал на том, что гипноз — это проявление искусственно вызванного истерического припадка. Многие годы обе школы вели горячую дискуссию. Льебо напрасно призывал их к примирению.

Взгляды нансийцев были более прогрессивными. Они привлекли к себе много сторонников как во Франции, так и за ее пределами. И все же нансийцы не были едины во взглядах. Традиция рассматривать внушение в рамках гипноза тяготела над многими исследователями, хотя Бернгейм сообщил о больших возможностях внушения в бодрствовании, то есть внушения без гипноза.

От нансийской школы отошел именитый швейцарский психиатр П. Дюбуа. Он считал безнравственным воздействие на человека внушением. При этом психиатр упускал из виду, что люди, хотя бы они того или нет, стихийно воздействуют внушением друг на друга и на себя с незапамятных времен. Что касается нравственности, то это зависит от самого человека, как он распорядится внушением — в нравственных или безнравственных целях.



Интерес к гипнозу во Франции был так велик, что в 1882 году гипнотизм восторженно признается многократно отвергавшей его академией наук. С 1886 года начинает выходить журнал «Гипнотизм экспериментальный и терапевтический», а в 1889 году в Париже созывается I Международный конгресс по экспериментальному и терапевтическому гипнотизму. Среди его участников был молодой, но уже известный русский профессор,

заведующий кафедрой психиатрии Казанского университета Владимир Михайлович Бехтерев.

На конгрессе проходила страстная дискуссия между нансийской и сальпетриерской школами. Нансийцы вышли победителями. Мы же, спустя столетие, скажем, что обсуждалась только одна грань многосторонней проблемы: внушение принималось во внимание лишь в рамках гипноза, а его необыкновенно широкое участие в поведении человека не рассматривалось.

Тем не менее и школа Шарко, и школа Вернейма сыграли выдающуюся роль в науке. Их усилиями под внушение и гипноз начали подводить научно обоснованную психологическую и физиологическую базу.

В конце XIX - начале XX века во Франции формируется еще одна школа, названная неонансийской. Ее основателем стал добродушный аптекарь Э. Куэ. Решающее значение во внушении он придавал воображению. Вспомним об ударе, нанесенном Месмеру авторитетной комиссией, которая объяснила его врачебное искусство воображением. Как резко изменился интеллектуальный климат! Для этого потребовалось почти полтора столетия.

Внушение действует через самовнушение, говорили неонансийцы. Нет внушения, утверждали они, есть только самовнушение. Куэ прослыл глашатаям лечения самовнушением. Свой метод он описал в книге «Овладение собой путем сознательного самовнушения». Издавалась она почти во всех европейских странах и в Америке.

Вскоре, однако, интерес к самовнушению стал ослабевать. С новой силой он возродился лишь спустя десятилетия. Именно от Куэ берет начало аутогенная тренировка, технику которой в 1932 году предложил немецкий психиатр И. Г. Шульц.

В России изучение внушения и гипноза имеет свою историю. Большое влияние на развитие этой области науки оказала русская передовая общественная мысль 40-60-х годов XIX столетия. Это был период бурного развития естествознания. Властителями дум прогрессивной интеллигенции и молодежи была замечательная плеяда революционеров-демократов, писателей и философов — А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. А. Добролюбов, Н. Г. Чернышевский, Д. И. Писарев и др. Они рассматривали естествознание как область званий, которая неизбежно приведет широкие массы к революционному мировоззрению и облегчит переустройство старого мира. А. И. Герцен считал, что без естествознания невозможно воспитать действительно мощное умственное развитие.

Материалистические идеи русских революционеров-демократов способствовали развитию многих естественных наук, в частности учения о головном мозге. Основоположник русской физиологии Иван Михайлович Сеченов в знаменитой работе «Рефлексы головного мозга», вышедшей в 1863 году, решительно объявил, что материальной основой психики являются рефлексы. Это была дерзкая мысль, если учесть, что рефлекторный механизм в те годы признавался только для деятельности низших отделов нервной системы: спинного и ствола головного мозга.

Большую роль в формировании научных представлений о материальной основе психической деятельности человека сыграло также открытие И. М. Сеченовым торможения

в центральной нервной системе. До этого были известны только раздражительные процессы. Работы И. М. Сеченова явились крупнейшим вкладом русской физиологии в мировую науку. Позже И. П. Павлов их охарактеризовал как «гениальный взмах сеченовской мысли». И. М. Сеченов не занимался внушением. Однако его взгляды способствовали становлению научных представлений о природе этого феномена.

В период дискуссии между сторонниками сальпетриерской и нансийской школ внушение и гипноз в России особенно увлеченно изучали профессор Харьковского университета В. Я. Данилевский (первым исследовавший гипноз у человека и животных) и ученик прославленного психиатра, основоположника московской психиатрической школы профессора С. С. Корсакова, ординатор психиатрической клиники А. А. Токарский. Физиологическую основу внушения и гипноза они усматривали в рефлекторных механизмах и при этом подчеркивали, что структура психорефлексов намного сложнее, чем рефлекторных реакций низших уровней нервной системы.

В 1889 году на Пироговском съезде русских врачей внушение и гипноз явились предметом оживленной дискуссии. Знаменательно, что съезд созван в том же году, в котором в Париже проходил I Международный конгресс по экспериментальному и терапевтическому гипнозу.

Много внимания физиологической природе гипноза уделил В. Я. Данилевский. Гипноз связывался им не только с рефлекторными механизмами, но и с эмоциональным состоянием. Ученый полагал, что гипноз — это эмоциональное, чисто рефлекторное торможение мышления и воли. Гипнотизация человека, утверждал он, сводится к принуждению, сосредоточению внимания и угнетению воли. Свои взгляды В. Я. Данилевский изложил в двух книгах: «Единство гипнотизма у человека и животных», вышедшей в 1891 году, и «Гипнотизм», изданной в 1924 году. В. Я. Данилевский понимал, что наука его времени имеет слишком мало фактических данных для того, чтобы можно было говорить уверенно о физиологии гипноза. Требуется еще много экспериментальных исследований в этой области.

В первые годы XX века в Москве было создано научное общество гипнологов. Возглавил его академик В. М. Бехтерев, ученый неумной энергии, самобытного, неповторимого дарования, энциклопедических знаний. Он сочетал в себе высокую эрудицию психолога, психиатра, психоневролога, невропатолога, нейроморфолога и физиолога. Был не только блестящим клиницистом, но и искусным экспериментатором.

Одновременно В. М. Бехтерев вел значительную общественную работу. Когда в 1925 году в США был затеян знаменитый своим мракобесием «обезьяний процесс», направленный против преподавания в школах эволюционной теории Ч. Дарвина и его учения о происхождении человека, В. М. Бехтерев откликается статьей «Борьба за науку», в которой бичует фанатиков церкви и американских шовинистов.



Быть может, исключительный интерес В. М. Бехтерева к внушению и гипнозу возник не без влияния Шарко, с которым его свела судьба в стенах Сальпетриерской больницы. Фран-

цузский метр демонстрировал молодому В. М. Бехтереву удивительные явления гипнотизма. Семя падало в плодородную почву. На всю жизнь В. М. Бехтерев сохранил привязанность к внушению и гипнозу, хотя не стал сторонником Шарко. Ему ближе была нансийская школа Бернгейма. Бехтерев впервые вывел практическое применение внушения за пределы медицины, предназначав пути его использования в педагогике. В 1890 году он разрабатывает систему самовнушения, которую успешно применял в лечении больных алкоголизмом.

Несколько десятилетий В. М. Бехтерев посвятил глубокому клиническому и экспериментальному изучению внушения. Он заложил фундамент исследования социально-психологического значения внушения. В 1897 году на актовом собрании Военно-медицинской академии ученый выступил с речью «Внушение и его роль в общественной жизни». Впервые было проанализировано значение внушения в межличностных отношениях и в происхождении психических эпидемий.

В докладе, прочитанном на I Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров в декабре 1927 года, Бехтерев сообщил о методах и преимуществах коллективного внушения. Через 32 часа после этого выступления В. М. Бехтерева не стало. Крупный немецкий невролог Копп короткой, хотя и шутливой фразой блестяще охарактеризовал его значение: «Знают прекрасно устройство мозга только двое: Бог и Бехтерев».

Ученик В. М. Бехтерева, энтузиаст психотерапии профессор К. И. Платонов рассматривал внушение и гипноз с позиций учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Написанная им книга «Слово как физиологический и лечебный фактор» стала настольной для всех, кто интересуется внушением и гипнозом. Она выдержала несколько изданий.

Внушение оказалось полезным в различных сферах человеческой деятельности. Большую популярность, например, приобрела аутогенная тренировка. Ее главный элемент — техника самовнушения. Основные принципы самовоздействия предложены в 1932 году немецким психиатром И. Шульцем. Аутотренингом достигаются сдвиги различных физиологических процессов. В эксперименте и клинике они наблюдались советскими учеными А. М. Свядощем, М. Н. Валуевой, А. С. Роменом и другими. И все же научную историю постижения внушения мы связали только с медициной, потому что другой истории еще нет.

Отцы церковные не занимались познанием сущности внушения. Они в этом не были заинтересованы. Сущность остается одна, независимо, в какой сфере человеческой деятельности она изучается. Различны только цели, которым служит этот удивительный феномен — добру или злу.



Герой Мольера был однажды очень удивлен, когда узнал, что всю жизнь говорил прозой. Так и не занимавшийся специально психологией читатель будет удивлен, узнав, что внушение необычайно распространено в нашей повседневной жизни и просто в человеческом общении. Если бы оно было связано только с гипнозом, так полагают многие, его значение оказалось бы весьма ограниченным, прикладным. Ведь внушение как один из механизмов

общения играет известную культурную роль, ускоряет овладение духовными ценностями, знаниями и опытом человечества.

В. М. Бехтерев пришел к выводу, что «пути для передачи психических состояний с помощью внушения гораздо более многочисленны и разнообразны, нежели пути для передачи мыслей путем убеждения. Вот почему внушение в общем представляет собою более распространенный фактор, нежели убеждение». Конечно, сказанное верно лишь для межличностного, intersубъективного обмена психическими состояниями, а не всей сферы духовной жизни. В высказывании же выдающегося русского ученого при вполне понятном гипертрофировании предмета, вызванном полемической увлеченностью, схвачено главное — незаметная, не всегда фиксируемая сознанием огромная распространенность внушения в общении между людьми.

Диапазон влияния внушения на человека не ограничен — от простых актов коммуникации до явлений социальной значимости. Внушение может участвовать в ощущениях, восприятиях, поведении отдельной личности, больших и малых социальных групп (семья, ученический класс, спортивная команда, рабочая бригада, религиозная община и т. д.). Члены коллектива взаимно суггестивно влияют друг на друга. В процессе такого влияния создается общая целевая психологическая установка, появляется специфический психологический климат, формируется коллективное сознание. Так, супруги перенимают друг у друга особенности поведения, привычки, черты характера, манеру держаться и говорить. Не замечая того, мы заимствуем образ мышления и даже манеры героев произведений литературы, полюбившегося учителя, авторитетного лица, находимся во власти обаяния любимого человека. Часто невольно подражаем понравившимся нам людям, многое незаметно для себя копируем. Мы подпадаем под влияние обычаев, традиций, нравов, настойчивых восхвалений, предвзятых идей, общественного мнения, наставлений родителей, врачей и наставников, патетических речей ораторов, рекламы, броских витрин, слухов и т. п. Даже в период застоя не проходили бесследно для нас императивные обращения пропаганды, если они касались наших интересов.

Из поколения в поколение передаются разнообразные трафаретные, привычные формы поведения. Неписанные поведенческие стереотипы именуются обычаями. Они являются средством стабилизации утвердившихся в данном обществе отношений. Прививаются бессознательно подражанием как нечто само собою разумеющееся; «Раз так действовали наши предки, значит, это хорошо, значит, и мы должны заимствовать устоявшиеся образцы поведения». Обычаи складываются в любой сфере деятельности: трудовой, бытовой и т. д. Существуют и религиозные обычаи, требующие соблюдения бытовых и нравственных норм поведения, предписанных религиозным вероучением.

532

Обычаи легко прививаются в детском возрасте, когда эмоциональность и предрасположенность к внушению, нескритичность восприятия, доверие к родителям особенно велики. В дошкольном возрасте в процессе социализации ребенка они передаются больше внушением, чем убеждением. Благодаря этому ребенок усваивает нормы честных поступков раньше, чем начинает

понимать содержание понятия «честность». В религиозных семьях дети начинают совершать, например, крестное знамение, не понимая его значения.

Большое внушающее влияние оказывают на людей слухи. Обычно они распространяются при дефиците информации. Неведение вызывает тревогу, эмоциональное напряжение. Именно это создает необходимые условия для восприятия внушения. Если потребность в информации не удовлетворяется официальными средствами, то люди снимают коллективное напряжение собственными домыслами, которые, передаваясь из уст в уста, молниеносно распространяются. Чаще они оказываются ложными, искаженными.

Отдаленные от нас времена, например в эпоху средневековья, информация передавалась больше слухами. Монахи-странники, пилигримы, «калики перехожие» и просто бродяги брели по городам и деревням; сообщая, что где случилось, что где появилось. Эффект таких сообщений был велик в силу внушающего воздействия.

Слухи эмоционально переживаются, потому что передаются при непосредственном контакте людей и касаются жизненно значимых ситуаций. Для человека, передающего информацию, — это способ самоутверждения, а слушающий получает удовлетворение от приобретенных новостей. Эмоциональная окраска слухов оставляет печать субъективности на содержащейся в них информации, которая интерпретируется субъективно, редактируется, преувеличивается, чрезмерно расцвечивается и чем дальше передается от одного к другому, тем больше искажается (подобно игре в испорченный телефон).

Распространение слухов возможно на стихийной основе, но встречается их целенаправленное продуцирование и распространение. Например, реакционные круги капиталистических стран нарочито распространяют слухи для дезинформации в психологической войне, которую они ведут против стран социалистического содружества и прогрессивных режимов развивающихся государств. Специалисты по идеологической подрывной деятельности особенно охотно прибегают к оружию слухов в ситуациях с запаздывающей или неполной информацией (например, в случае с аварией на Чернобыльской АЭС). Опыт наших пропагандистов по ликвидации последствий такого рода слухов показывает, что их легче предупредить, чем нейтрализовать. Человеку вредна не полнота информации, а ее отсутствие или усеченность. Объективность, полнота и оперативность социально значимой информации — мощное противодействие возникновению и распространению слухов с их внушающими эффектами.

Действие механизма несознательного внушения прослеживается и в подражании, уподоблении. Так, мы поддаемся «эпидемии» увлечений (коллекционирование, мода и т. п.). В основе вспыхивающих увлечений лежит именно внушение. Таковы увлечения аэробикой, новыми диетами, необычными методами лечения болезней и т. и. Чуть ли не каждый из нас сталкивался с тем, что ему прекрасно помогали новые дефицитные лекарства. И часто их эффективность слабела по мере увеличения доступности. Участие внушения в действии лекарственных препаратов известно

было давно. Аптекари по опыту знали, что никакой бальзам, никакое снадобье не покажется больному истинно целебным, если на фарфоровой баночке синими буквами не будут начертаны не всем понятные латинские слова. Даже при назначении распространенных медикаментов их эффективность несет на себе знак внушения. В зависимости от того, как преподносится лекарство, его действие может быть усилено, ослаблено или извращено.

Легко увлекает многих людей всякая новая вымышленная целительная панацея. И в этом случае внушение сказывается на сознании масс. Быть здоровым — естественная потребность человека, особенно сильна она у болеющих. Вспомним массовые увлечения «омолаживающими» содовыми ваннами, «всеисцеляющими» перепелиными яйцами, голоданием, вдыханием валерианы, японскими браслетами. И ныне в моде «всемогущие» экстрасенсы. Однако наследив запущенностью болезней, обострениями хронических заболеваний, невротизацией и психопатизацией больных, модная панацея уходит, уступая место новым увлечениям.

Безотчетно и как бы необъяснимо увлекают человека редко встречающиеся явления природы. Ему хочется быть причастным к новой загадке. Причем своего интереса к такого рода явлениям личность чаще всего объяснить не в состоянии. Интересно — и все тут. А почему интересно, ради чего — над этим индивид, как правило, не задумывается.

«Таинственные» явления, пока еще не получившие научного объяснения, становятся приманкой для любителей сенсаций, авантюр и порождают новые суеверия. Людям нашей планеты вот уже четыре десятилетия кружат голову слухи о «летающих тарелках». Их называют еще НЛО — неопознанные летающие объекты. Кое-кто утверждает, что это — посланцы инопланетных сверхцивилизаций.

Объявилось много очевидцев «летающих тарелок», представлены фотографии объектов. Однако беспристрастная проверка материалов учеными показала, что в абсолютном большинстве они представляют собой заблуждения или просто авантюру. На самом деле за «тарелки» принимались раскаленные осколки створевших летательных аппаратов земного происхождения, оптические или электрические явления природы (например, шаровая молния), аномальные явления в атмосфере (АЯ), иллюзии, галлюцинации, порой массовые, когда желаемое принималось за действительное. Нашлось немало авантюристов, которые разжигали веру в НЛО подделанными фотографиями, выдавали за объективные свидетельства дефекты кино- и фотопленки.

Американский исследователь Ф. Клосс, написавший книгу «Объяснение НЛО», пообещал 10 тысяч долларов каждому, кто представит убедительные доказательства посещения Земли инопланетными летательными аппаратами. Этих денег еще никто не получил.



Массовые галлюцинации с видением «летающих тарелок» напоминают историю со шведским исследователем Арктики Саломоном Августом Андре, который в 1897 году при попытке достичь на воздушном шаре Северного полюса погиб со своими двумя спутниками. Уже после гибели путешественников из раз-

ных концов Северного полушария шло бесчисленное множество телеграмм об увиденном шаре. Люди не могли примириться с гибелью отважного экипажа, они хотели его видеть живым и видели во внушенных самой общественной атмосферой галлюцинациях.

Апостолы веры в летающие тарелки даже создали своеобразную мистическую гипотезу — евангельский спаситель человечества Иисус Христос выступает представителем сверхразумной цивилизации. В нашей стране этот миф популяризовался в 60-70-е годы читинским доцентом Зайцевым.

До чего распаляется воображение у земных поклонников инопланетян, показывает случай, описанный англичанином Иоганнесом Бутлером в книге «Феномен НЛО». « В парке на участке одной тщательно огороженной виллы в предместье Лондона каждое утро с первыми лучами солнца появлялись шесть хорошо сложенных девушек и опускались в шезлонги с Библией в руках. Как только солнце скрывалось, они молча одевались и покидали парк. Ночью их места занимали другие девушки, тоже в костюмах Евы и тоже с Библией, которые купались в лучах лунного света. В чем же причина столь странной процедуры? Оказывается, леди Р. пришла к убеждению, что таким способом можно добиться зачатия от космических существ, нисходящих на Землю в лучах дневного и ночного светил. К сожалению, столь блестяще задуманный эксперимент не удался». Механизм внутригруппового внушения сработал здесь в полную силу.

Когда психологическое ожидание достигает невыносимо высокого напряжения, тогда потребность в удовлетворении жизненно важного интереса кажется ее осуществлением, желаемое — действительным, возникают иллюзии или галлюцинации, в которых фантом (призрак) принимается за реальность. Так, путник, изнывающий в пустыне от жажды, видит в каждом неясном очертании почвы воду. Несбывшиеся жизненные мечты, ностальгические воспоминания также могут включить механизм воображения, имеющий силу внушения. А. Черкасов в романе «Хмель» рассказал о мичмане Лопареве, участнике декабрьского восстания 1825 года. Его осудили к двадцати годам каторги и вечному поселению в Сибири. После трехлетнего заключения в Петропавловской крепости осужденного, закованного в цепи и кандалы, по этапу препроводили в Сибирь. В пути следования стражник уснул. Лопарев воспользовался этим и бежал. Оказался он один в знойной голой пустыне. Трое суток скитался, изнывая от жары, голода и жажды. И вдруг в марене увидел Санкт-Петербург, Сенатскую площадь. «Та самая! И Медный всадник, придавив копытами чугунно-черную гадюку, м рост рал руку к реке, указывая колоднику на золотой шпиль Петропавловского собора и на крепость, стену которой омывали прохладные воды Невы.

Боже, боже... — простонал он, привстав на колени... — Я вижу, вижу!... Неву вижу. Шпиль вижу. Крепость!



Вот она Нева, северная жемчужина славян, счастье водное. Вот она, совсем рядом. Иди же, колодник, и утоли жажду. Забудь, что ты затерялся в пустынной равнине за Каменным поясом — Ура-чом. 1 Нева, Нева! Ты слышишь, колодник, как плещутся ее гнагодатныс волны?..

Мираж постепенно отдалялся и таял в жарком полуденном ма-реве». Крушение жизненных надежд, революционных идеалов на фоне физических страданий активизировало продуктивно внушающую силу воображения.

В эпоху Великих географических открытий мореходы в рискованном и длительном плавании в безбрежных просторах океана терпели многочисленные бедствия (недостаток пищи, воды, капризы водной стихии, психологическая несовместимость членов команды, ностальгия по родине и др.). Люди не переставали мечтать о земле и часто видели ее отчетливо в своих галлюцинациях, которые нередко становились массовыми.

Каравеллы Христофора Колумба в 1492 году в поисках западных морских путей из Испании в Индию около двух месяцев плыли в никому еще не ведомой стихии Атлантического океана. Матросы истосковались по земле. В страхе перед неизвестностью они впадали в апатию. И тут капитан одной из каравелл громко закричал с мостика: «Земля, земля!» Он показывал на юго-запад, где на горизонте виднелась темная черта. Началась общая радость. Колумб упал на колени. Команды судов затянули хвалебную молитву. Плыли всю ночь, а наутро, когда встало солнце, видение земли испарилось вместе с предрассветным туманом. Перед глазами отчаявшихся людей простиралась та же бескрайняя водная равнина. Индивидуальная галлюцинация через механизм внушения благодаря обостренной психологической установке на достижение долгожданной суши породила даже массовую галлюцинацию.

Известны порожденные механизмом самовнушения вполне добросовестные (хотя и ошибочные) свидетельства некоторых меуаристов, описывающих свои несуществовавшие встречи с известными историческими деятелями, случаи, когда те советовались с очевидцами перед принятием исторических решений и т. п. В их основе лежит превращение продуктов индивидуального воображения в отчетливо осознаваемое личностное убеждение. Чувствовать маленький человек начинает очень рано, еще до появления у него способности понимать. Неслучайно ребенок живет в мире эмоций, неразвитость его сознания располагает к внушению, значение которого в жизни детей огромно. Без внушения невозможно создание игровой обстановки. Воображением насыщены игры и фантазии ребенка. Дети постигают реальность через вымысел. Фантазируя, играя, они открывают для себя реальный мир, укрепляют волю, раздвигают границы воображения, приобретают навыки, необходимые в будущем. Игра — своего рода спектакль для самовыражения ребенка. В ролевой ситуации малыш перевоплощается. Создаваемые им образы достигают вещной убедительности.

К. И. Чуковский в книге «От двух до пяти» рассказал о ребенке, который любил сочинять сказки. «То выдумает, что к нему в комнату приходил с визитом красный слон, то будто у него есть подруга — медведица Кора, и, пожалуйста, не садитесь на стул рядом с ним, потому что — разве не видите — на этом стуле медведица». Дети чувственно реально воспринимают мир, который сами сочиняют. Поэтому к воображаемому относятся как к реальному.



Народный артист РСФСР И. Соловьев описал такой эпизод из своего детства: «Помню, как в Аткарске на елке брат

Петр выворачивал тулуп, садился под елку, загребал „лапами“, клал на них голову в большой бараньей шапке и спал. Он был медведь. А мы, ребята трех-четырёх лет, подбирались и чем-нибудь кидали в него; он с рыком вскидывался на нас, а мы бросались наутек. Великолепно помню ужас, который меня охватывал. Я знал, что это Петя, и всячески уговаривал себя в том, что это Петя, и все-таки всякий раз приходил в ужас. Я знал, что это брат, а чувствовал, что это медведь».

Степени реального восприятия воображение порою достигает у художников. Английский художник Джошуа Рейндольс писал портреты, глядя на пустой стул. Если кто-нибудь загораживал стул, художник просил отойти, так как ему «не видно» натурщика.

У талантливых писателей внушение проявляется в их отношении к героям своих произведений. Сопереживание, вчувствование в духовный мир персонажей иногда так велики, что автор сливается с вымышленной личностью и живет ее чувствами, ее духовным миром.

Известный французский писатель Жорж Сименон в интервью для «Литературной газеты» сказал о себе: «Я жил „в шкуре“ своих персонажей... Я все чувствовал так же, как мой персонаж: если он болел, мне тоже было плохо, если он сутулился или хромал, я копировал его походку... Плакал я... над судьбами, придуманными мною. Я переживал много жизней, полных страданий, загубленных, удавшихся».

Бывает, соучастие, сопереживание своим париям у выдающихся мастеров пера так велики, до того эмоционально ярки, что сопровождаются телесными изменениями. М. Ф. Андреева, жена А. М. Горького, вспоминала, что когда Алексей Максимович, работая на Капри над повестью «Городок Окуров», описывал эпизод, в котором муж в припадке ревности убивает свою жену, она вдруг услышала, как писатель вскрикнул и упал на пол. Она вбежала в кабинет. «На полу около письменного стола во весь рост лежит на спине, раскинув руки, Алексей Максимович. Кинулась к нему — не дышит! Приложила ухо к груди — не бьется сердце! Что делать? I *а сете гнула рубашку, чтобы компресс на сердце положить, и вижу: с правой стороны от соска вниз тянется у него на груди розовая узенькая полоска... Полоска становится все ярче и багровее...

Вольно как! — шепчет.

Да ты посмотри, что у тебя на груди-то.

Фу, черт... Ты понимаешь, как это больно, когда хлебным ножом крепко в печень!..

Несколько дней продолжалось у него это пятно. Потом побледнело и совсем исчезло. С какой силой надо было пережить описываемое?»

Такова сила рожденного воображением талантливого художника внушения.



На сопереживание рассчитывает и художник в надежде, что его творение не будет равнодушно принято. Художник через литературу и другие виды искусства протягивает невидимые нити к психо-эмоциональному состоянию человека. И опять-таки это возможно потому, что произведение искусства воплощает в себе воображение, чувства, восприятия и переживания художника.

Все это в совокупности обретает могучую силу внушающего воздействия на душевное состояние зрителя, слушателя или читателя. Лев Николаевич Толстой назначение литературы и искусства видел в «заражении чувств других людей». А это и есть внушение через «заражение чувств».

Мастерство и воображение художника, писателя, композитора, исполнителя соединяются с воображением зрителя, слушателя, читателя. Николай Любимов, переводчик белорусского писателя Василя Быкова, пишет об авторе: «Он поражает меня своим необыкновенным, почти толстовским реалистическим показом войны в повседневном, будничном героизме наших солдат и офицеров. Его „Сотникова“ я читал и плакал, как плакал над книгами только в детстве.

Всмотримся в картину И. Репина «Иван Грозный и сын его Иван». Лицо царя исполнено ужаса от содеянного в состоянии аффекта (бурная кратковременная эмоция). Глаза широко раскрыты и выпучены, черты лица заострены и выражают душевную боль (все же сын). Поза сына выражает протрацию. Эмоциональный тон трагедии передан до того выразительно, что не оставляет равнодушным зрителя.

Надо ли удивляться теперь участию самовнушения в сценическом искусстве. Оно вводит актера в роль, перевоплощает его в персонаж, прививает ему чужую жизнь, чужие поступки, помыслы, волнения, темперамент. Внушающая сила воображения стала одним из оснований знаменитой системы Станиславского. В соответствии с ней перевоплотиться в персонаж — значит сделать все поступки, помыслы, волнения, темперамент изображаемого лица своими.

Прославленная народная артистка СССР Верико Анджапаридзе преображалась в роли Маргариты Готье в «Даме с камелиями» А. Дюма-сына. Как-то психолог профессор Р. Г. Натадзе попросил актрису написать письмо Арману (персонажу той же пьесы) от имени Маргариты Готье. Анджапаридзе мгновенно изменилась, глаза налились слезами, лицо побледнело, стало взволнованным. Крайняя взволнованность потерявшей равновесие женщины чувствовалась и в письме.

«Не могу описать, что происходит, когда открывается занавес, как ребенок, забываешься и вдруг уходит все, что реально существует... На сцене ты начинаешь жить совершенно иной жизнью. Иллюзия становится реальностью», — рассказывает о себе народная артистка СССР И. Чурикова.

Даже телесные функции актера приходят в соответствие с эмоциональным состоянием персонажа. Характерно свидетельство В. Анджапаридзе. «Когда я умирала в „Даме с камелиями“, — пишет она, — у меня слушали пульс перед тем как дать занавес. Если он был слабый, я радовалась, сегодня хорошо сыграю... На сцене я не чувствую себя как на сцене. Я совершенно забываю о зрительном зале. Просто я живу как-то иначе...



Может быть, так сказывается опыт прожитой жизни на сцене и не на сцене? Нет. Здесь что-то более серьезное, что я пока объяснить не могу... Но кажется, первый раз в жизни мне хочется понять, что со мной происходит...»

Такого-рода самовнушение происходит потому, что продукт эмоционально насыщенного воображения переживается как реальность. Вот и воспринимается оно как сама реальность, приводя в соответствие помыслы, чувства и телесные функции исполнителя.

Участникам театрального действия необходимо соучастие зрителей. Театр возникает в контакте со зрителем. При лучших спектаклях в результате взаимного внушения актеров и зрителей происходит истинное волшебство: рушится барьер между зрительным залом и сценой, все происходящее на подмостках воспринимается зрителями как отзвук собственных мыслей, чувств и стремлений. Чувства зрителя не одиноки. Если их разделяет весь зал, они становятся более интенсивными. Тут действует психологическое заражение. Под его воздействием хорошая игра актера внушением «заражает» зрителей, и мы искренне беспредельно верим в ту вымышленную жизнь, которая показывается нам. Мы испытываем сопричастность и, словно замороженные, следим за спектаклем. Занавес опускается, а мы еще долго находимся во власти могучего очарования.

Глядя на игру народного артиста СССР Е. Лебедева в «Холстомере» (по повести Л. Н. Толстого), забываешь, что на сцене актер, все внимание приковано к прекрасному грустному животному — лошади. Воистину театр — это волшебство!

Искусство рассчитывает на сопереживание, сострадание зрителя (слушателя). Подобные чувства присущи лишь человеку, способному эмоционально ярко представить себе душевное состояние ближнего. Когда мы смотрим спектакль или кинофильм, судьбы героев нас волнуют потому, что мы, зрители, заражаемся их мыслями и чувствами. Актеры и зрители настраиваются на одну волну. Весело персонажу — весело и зрителю, плачет персонаж — плачет зритель. И это волшебство распространяется не только в направлении сцена — зрительный зал, но и, как бумеранг, возвращается обратно, повышая тем самым эмоциональный заряд актеров. Каждому известно, что артист с большим подъемом играет, если чувствует созвучие в зрительном зале, когда есть контакт со зрителем.

Если сопереживание позволяет зрителю хотя бы на короткое время забыть, что он участвует не в настоящей, а в изображаемой жизни, то это происходит опять-таки благодаря непроизвольному внушению. Ведь сопереживание — это воображение с очень высоким эмоциональным накалом и яркой суггестивной направленностью.

Предельно эмоциональное сопереживание передано в современной американской былинке о ковбое, который на спектакле «Отелло» выпустил в интригана Яго целую обойму пуль из своего «кольта», за что был казнен. Похоронили актера и зрителя в одной могиле. Па памятнике высекли слова: «Лучшему актеру и лучшему зрителю».

И грают не только дети и актеры. Игра в повседневной жизни — характерная особенность человека. Человек не только персона, но и персонаж. Ролевое поведение есть форма приспособления к социальной среде. Рассказывая какую-нибудь историю, мы невольно перевоплощаемся в тех, о ком идет речь, -- используем несвойственные нам жесты, манеру говорить, характерные выра- -----3-Ж131ИЯ. Мы становимся персонажами. [1539J

Рассказывая о ребенке, мы невольно перевоплощаемся, копируем его повадки, речь, мимику. Все направлено на то, чтобы и собеседник «увидел» такого ребенка. Это пример бытовой ситуативной игры.

О насыщенности социальной жизни обилием социальных ролей, создаваемых нами игровых ситуаций, переживании жизни как игры свидетельствует поэт В. Перфенов:

Жизнь — это пьеса.

Сцена — целый мир.

И каждый сам Актер,

И зритель, и Шекспир.

В ходе социализации человек, осваивая требуемые от него обществом социальные роли, с молодых лет надевает то одну, то другую маску и сбрасывает ее чаще всего, только оставшись наедине с собой. Тогда он и действует и выглядит не так, как на людях.

А. М. Горький случайно подсмотрел, как вели себя А. П. Чехов и Л. Н. Толстой наедине с собой.

«...А. Чехов, сидя в саду у себя, ловил шляпой солнечный луч и пытался — совершенно безуспешно — надеть его на голову вместе со шляпой. И я видел, что неудача раздражает ловца солнечных лучей...

Л. Н. Толстой тихонько спрашивал ящерицу:

— Хорошо тебе, а?

Она грелась на камне в кустах...

— А мне — нехорошо ».

Возможно, именно поэтому у человека имеется потребность к периодическому уединению, он устает от игры, от оценок и наблюдений за другими. Как важно побыть с самим собой, определить самого себя, переработать ранее полученную информацию и продумать программу последующей деятельности.

Уединение необходимо сочетать с общением. Без общения человеку тоже трудно. Люди, которые длительное время проводили в одиночестве, в условиях социальной депривации (изоляции) — заключенные в одиночную камеру, «робинзоны», спасшиеся при кораблекрушении, добровольцы, пустившиеся в длительное одиночное плавание, исследователи-спелеологи, изолировавшиеся в пещерах, — не имея реального собеседника, внушали его себе. А. Бомбар, пересекая в одиночку Атлантический океан, нуждался в человеке, с которым можно было бы поговорить. Он был ему необходим. Бомбар нашел выход в персонификации (очеловечивании) куклы. «Маленькая куколка, которую подарили мне друзья... — писал он, — превратилась для меня почти в живое существо. Я смотрю на нее и уже заговариваю с ней. Сначала односложно, а потом во весь голос, рассказываю ей обо всем, что собираюсь делать. Ответа я не жду, пока еще это монолог. Отвечать она начнет позднее».



В этом случае самовнушение направлено на обретение психологической компенсации. Одиноким религиозные люди удовлетворяют потребность в общении, обращаясь с молитвой к богу. Это не значит, что они не общаются с другими людьми, но бог для них. — высшее существо, перед которым они не лгут, не кривят душой, а вполне откровенны.

Человек нуждается в разумном сочетании общения и одиночества. Соотношения между тем и другим индивидуальны.

Изучение истории религии показывает, что религиозные обряды, особенно с большим числом участников, обладают немалым внушающим воздействием на верующего человека, особенно глубоко влияющим на детей. Воспроизводящаяся сегодня религиозность в немалой степени обязана произвольному внушению.

Нам уже известна необычайно высокая внушаемость детей. Так вот, для детей взрослые, и прежде всего родители, всегда кажутся умными, авторитетными. Ребенок доверяет взрослым. Поэтому внушающее действие на них старших, особенно родителей, очень велико. Если внушаются, даже произвольно, религиозные ориентиры, они закрепляются надолго. Люди склоняются в религиозную веру легче и чаще в детском возрасте. Подавляющее большинство молодых верующих сегодня — не обращенные в религиозную веру неверующие, а воспитанники религиозных семей, в повседневной жизни которых огромную роль играют произвольное и целенаправленное внушение, подражание и конформность.

Высокая эмоциональность детей обуславливает их невероятно большую внушаемость. Имея в виду детскую эмоциональность, В. М. Бехтерев писал: «Наше воспитание вообще основывается в значительной мере на внушении и вызывании подражания как неизбежных способов воздействия родителей и вообще старших лиц на детей и подростков».

Наряду с опорой на подражание в детском воспитании активно используется вербальное воздействие воспитателя. Оно помимо информационного имеет немалое внушающее воздействие. Этот эффект слова, обращенного к ребенку, во многом определяет качества будущей личности. Например, одна из моих пациенток, женщина 32 лет, боялась темноты, не решалась оставаться одна в квартире. И все потому, что в детстве бабушка ежедневно пугала со домовыми, которые в темноте якобы подбирают непослушных детей.



Подражательные и суггестивные механизмы в полной мере используются (пусть даже и неосознанно) в религиозном воспитании детей в семьях фанатичных и убежденных верующих. Например, в старообрядческих семьях и сегодня ребят приучают к культовым действиям, внушают «страх божий» с первых дней сознательной жизни. Как только младенец начинает совершать первые движения, рукой матери его пальчики складываются в двуперстие для выполнения древнего крестного знамения. Ребенок чуть подрос, а его уже «ставят» перед иконами и выполняют его ручонкой крестное знамение. Как только он начинает произносить «мама», его учат словам «бог», «душа», «грех», «ад» ит. п. Изюм в день ему внушают, что он грешник, что дено и ношно должен молиться, чтобы избежать «вечного кипения в смоле на том свете». Когда ребенок начинает осмысливать окружающий мир, задает бесконечные «почему?», ему рассказывают религиозные мифы, сказания о страданиях за веру, толкуют, что «можно» и что «нельзя» с точки зрения религии. То же самое с учетом конфессиональной специфики наблюдается и в других религиозных семьях.

Особая податливость детей к внушению обусловлена тем, что ребенок еще не готов к осмыслению своего поведения. Он может ориентироваться в сложном социальном мире, лишь подражая взрослым, и прежде всего родителям. Если образом жизни старших диктуется приверженность религиозному культу, то подсознательно воспринимаемые ребенком образцы богоугодного поведения становятся привычными, естественными, сами собой разумеющимися, автоматическими, неосознанными регуляторами поступков. Поэтому очень важно, кто и во имя чего использует внушение: во имя высоких, истинно гуманистических целей или во имя групповых или индивидуально-эгоистических интересов.

Историками религии, этнографами уже многие десятилетия фиксируется впечатляющая сила внушения, проявляющаяся в институте табу, нарушение которого приводило его адептов не к мнимой, а к вполне реальной болезни и смерти. Сила внушения в этом случае обращена явно во вред человеку. Между тем возможности внушения все чаще используются во имя блага человека. В последние десятилетия к внушению проявляют интерес в различных сферах деятельности человека: в педагогике, спорте, физическом и умственном труде. Широкие возможности внушения в управлении психоэмоциональным и физическим состоянием привлекли внимание к нему в отраслях, которые нуждаются в высокой творческой активности, в надежности действий человека.

Необходимость в этом остро ощущается всеми нами, поскольку наши дни знаменуются повышенными скоростями, дефицитом времени, большим потоком информации, расширяющимся кругом трудовой деятельности в экстремальных условиях. Внушение теперь все шире используется как способ достижения гармонии в системе «человек — объект его деятельности».

В последние десятилетия внушение начали применять в авиации и космонавтике, профессиональном обучении, в экстремальных условиях работы и т. д. Этому способствовали ученые И. Вельвовский, В. Рожнов, А. Филатов, Г. Лозанов и другие.

Западными учеными внушение рассматривается главным образом в плане психоаналитическом, за основу взяты концепции пансексуализма, всеобщей врожденной агрессивности, предложенные З. Фрейдом.

В наше время проблема внушения развивается больше вширь, чем вглубь. Для более глубокого знания психофизиологической сущности внушения нужна новая «сумасшедшая идея». Она еще не стучится в дверь. Ее время не пришло. Сведений о глубинных механизмах работы головного мозга накоплено пока недостаточно. Надо продолжить поиски связей психической и физиологической сторон деятельности головного мозга.



Мы рассмотрели некоторые стороны психической и эмоциональной жизни человека, в организации которых участвует внушение. Охватить все проявления этого феномена невозможно, ибо они столь же многообразны, как и жизнь каждого из нас. Конечно, не нужно представлять себе, что люди только тем и занимаются, что внушают. У людей масса других занятий и форм деятельности. Для понимания сущности внушения и его особенностей мы рассмотрели основные сферы его проявления. Те же механизмы вну-

шения — и в функционировании религиозной веры. Проявления внушения в религиозном сознании не есть нечто специфическое по своему психофизиологическому механизму. Оно отличается только фантастическим содержанием и иллюзорной направленностью.

Личностную религиозную веру, случаи религиозного обращения богословы объясняют как призыв свыше, как дар божий, как результат промысла. Религиозность объясняется ими как ответ личности на трансцендентный призыв, как нечто таинственно-мистическое, совершенно непознаваемое. Социальные факторы воспроизводства религиозных верований богословами совершенно не учитываются. Вне сферы их внимания остаются и социально-психологические аспекты религиозности. Анализ современной религиозности показывает, что формирование и воспроизводство религиозных верований, чувств, представлений, взглядов и понятий происходят под давлением внушения, как целенаправленного, так и неосознанного. Оно является неотъемлемой составной частью религиозной психологии. В структуру последней входят все элементы, на которые опирается внушение: эмоционально выраженное воображение, психологическая установка и конформность. Внушение оказывает влияние также на религиозные эмоции и чувства, усиливая их.

Восприятие окружающего мира и самого себя, отношение к фантастическим образам религии, живущим в воображении верующего, подчинены религиозным чувствам. Ими охвачено переживание любви, ненависти, гнева, восхищения и др. «...Чувства в сфере религии играют важнейшую, первостепенную роль», — пишет Д. М. Угринович.

А что есть чувства вообще? Чувства — это отчетливо выраженные устойчивые эмоциональные переживания, в которых проявляется отношение к конкретному или обобщенному объекту (чувство любви или ненависти, эстетическое чувство, чувство коллективизма, чувство долга и др.). Религиозные чувства имеют ту же природу, отличает их только направленность на религиозный объект, и связаны они с религиозными представлениями, понятиями, образами и т. п.

Само зарождение религии на заре человеческой истории было связано с одним из самых сильных чувств — со страхом, располагающим к внушению. Наряду с естественными явлениями, порождающими страх, религия антагонистических классовых обществ создала множество иллюзорных представлений, питающих в свою очередь чувство страха: греховность человечества, муки, ожидающие грешников в аду, Страшный суд, конец мира и т. п. Справедливо сказал Д. Дидро: «Отнимите у христианина страх перед адом, и вы отнимете у него веру».

Однако не всякий страх побуждает к психологической установке*, выражающей готовность к восприятию религиозной веры, а только страх перманентный, устойчивый. Случайная опасность не прокладывает путь к религии.



В капиталистическом обществе страх порождается социальными условиями жизни трудящихся масс, неуверенностью в завтрашнем дне, обусловленными стихийностью неуправляемого капитализма истического рынка. В. И. Ленин писал: «Страх создал

богов. Страх перед слепой силой капитала, которая слепа, ибо не может быть предусмотрена массами народа, которая на каждом шагу жизни пролетария и мелкого хозяйчика грозит принести ему и приносит „внезапное“^{4*}, „неожиданное“^{**}, „случайное“^{**} разорение, гибель, превращение в нищего, в паупера, в проститутку, голодную смерть, — вот тот **корень** современной религии, который прежде всего и больше всего должен иметь в виду материалист...».

Однако было бы преувеличением сказать, что страх неведом людям, живущим в социалистическом обществе. Что же питает страх в обществе, свободном от эксплуатации и угнетения, неуверенности в завтрашнем дне? По нашему мнению, это прежде всего житейские ситуации, связанные с грозными проявлениями природных стихий, еще не подвластных человеку, угроза термоядерной войны, катастрофы и аварии в промышленности и на транспорте, страх перед ухудшающимися экологическими условиями существования (озоновая дыра, растущее загрязнение гербицидами и промышленными отходами), незащищенность некоторых людей перед социально опасными действиями отдельных индивидов, связанными с правонарушениями и т. и.

Вспомним роман А. Рыбакова «Дети Арбата» и вникнем в душевное состояние Софьи Александровны, переживающей арест оклеветанного сына в тридцатые годы. «Окоченевшая, угнетенная сознанием своего бессилия, она возвращалась домой, в пустую комнату, и там, одинокая и страдающая, возносила молитвы богу, которого давно покинула, а сейчас молила, чтобы дух добра и милосердия, вездесущий и всепрощающий, смягчил сердца тех, кто будет решать Сашину судьбу». Героиня романа обратилась к иллюзии, потому что в реальной жизни никто в то время ей помочь не мог.

Общее для всех этих явлений то, что они не связаны с природой социалистического общества, не проистекают из сущности социализма, являются как бы внешними по отношению к нему. Поэтому справедливы слова Д. М. Угриновича, что «психологические корни религии в социалистическом обществе сохраняются главным образом на индивидуально-психологическом уровне». Они связаны не с социалистическими общественными отношениями, а с дисгармонизацией условий индивидуально-личностного существования.

Наряду с этим в религиозной среде чувство страха культивируется искусственно. Нередко страх возникает из богобоязненного воспитания в семье, когда с раннего детства ребенку внушается страх перед Всевышним. «Не гневи бога — он покарает тебя», — твердят ему религиозные родственники. Покорность и страх, стремление к продолжению семейных религиозных традиций входят в психологию формирующегося человека. Во взрослой жизни он продолжает соблюдать усвоенные в детстве стереотипы протекания чувственных процессов. Чтобы «не прогневить бога», верующий станет соблюдать предписания, каноны, заповеди, которые предлагает религия.

Источником религиозности некоторых лиц становится страх перед смертью. И как бы глубоко ни осознавал человек неизбежность смерти, внутри него она всегда останется большой страшной тайной. Так и призналась одна баптистка: «Я стала верить в бога из-за страха перед смертью. Я боюсь смерти, мне хочется вечно жить, а это можно достичь только верой в бога».

Что и говорить, мечта о бессмертии привлекательна. Церковь обещает человеку загробную жизнь, но поучает: пока живешь на земле, надо смиренно терпеть и каяться, выпрашивать у бога лучшую долю в жизни загробной, в которой обещаны веселье, слава, блаженство и ликование. Все земное объявляется «суею сует».

В наш цивилизованный век в зарубежных странах, особенно в США, некоторые врачи пытаются обосновать существование потустороннего мира. Они собирают исповеди людей, переживших клиническую смерть. Так именуется терминальное состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни (сердечная деятельность, дыхание); угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях. Клиническая смерть длится несколько минут и сменяется биологической смертью, при которой восстановление жизненных функций невозможно.

Люди, возвращенные к жизни после клинической смерти, рассказывают о своих видениях, как якобы «душа отделилась от тела, а потом на глазах у них возникло какое-то доброе существо» (верящие в потустороннюю жизнь в этом существе видят бога).

В нашумевшей книге «Жизнь после жизни» американец Р. Моуди сообщает, что его пациенты, возвратившись к жизни, оказались способными описать приключившееся с ними после остановки сердца. Моуди ставит вопрос: не означает ли это, что душа, отделившись от тела, по-прежнему мыслит, чувствует, воспринимает?

Однако хаотическая деятельность умирающего мозга не может быть свидетельством реальности загробной жизни. Страдающий от асфиксии (недостатка кислорода) мозг продуцирует самые невероятные, буйные фантастические картины, иллюзии и галлюцинации, видения постепенно сворачивающиеся и затухающие. Поэтому умирающему что-то мерещится. Важно понять, как ставятся вопросы. Они могут быть поставлены так, что содержат в себе ответ, необходимый вопрошаемому.

Слабые духом склоняются к религии в критической ситуации, из которой сами не находят выхода. Это может быть трудноизлечимая болезнь, утрата близких, неразделенная любовь, переживание несправедливости, внезапное крушение надежд, устремлений или другие обстоятельства, перед которыми человек остается незащищенным. В религии порою ищут смысл жизни, если дисгармония условий существования препятствует осуществлению идеалов личности.

Определенную часть верующих составляют лица малоинициативные, неуверенные в себе, мнительные, склонные к самокопанию. Они нуждаются в защитниках, покровителях, наставниках. В лоне религии люди подобного склада чувствуют себя уютно. И. П. Павлов относил таких людей к слабому типу.



Анализируя причины воспроизводства религиозности, убеждаешься в глубине мысли, высказанной К. Марксом: «Религия есть самосознание и самочувствование человека, который или еще не обрел себя, или уже снова себя потерял». Отчаявшийся человек в религии находит утешение, на какое-то время восстанавливает душевное равновесие. Но благополучие это эфемерно, оно не решает возникших проблем, не выводит его из объективных и субъективных трудностей, ослабляет волю, обрекает на пассивность.

Однако среди чувств, подпитывающих религиозность, находятся и те, которые положительно эмоционально окрашены. В религиозной среде и вере верующий может обретать чувства надежды, ожидания, просветления, удовлетворения, в ходе культовых действий он может испытывать ощущение разрядки, облегчения. Иными словами, любые сильные чувства, имеющие сверхъестественную окраску, могут питать индивидуальную религиозность в условиях дисгармонизации бытия.

Наряду с фантазией сильные, устойчивые чувства составляют предпосылку успешного действия внушения. Одним из средств, располагающих к внушению, является культовое искусство. Его эмоционально-психологическое воздействие огромно. Оно потрясает воображение, касается самых сокровенных человеческих желаний и порывов, прокладывает кратчайший путь от человека к человеку, своим эмоциональным воздействием располагает к внушению, грезам, отречению от земного.

В силу этого стараниями многих поколений церковников творениям искусства широко распахнуты врата всех храмов. Наглядно-образное представление религиозных сюжетов направляет настроения и помыслы людей к возвышенной неземной жизни. Изобразительными средствами усиливается и корректируется религиозность прихожанина.

Различные религии по-разному подходили к использованию искусства в своем культе. Иудаизм и ислам не приемлют изображения божества, дескать, нельзя передать духовную, возвышенную сущность бога земными средствами, запрещают изображать человека как особое творение бога. Обе религии разрешили переступить порог религиозного храма лишь орнаменталистике, пению, музыке, ювелирному и каллиграфическому искусствам.

Раннее христианство тоже противилось искусству, избегало почитания икон, усматривало в этом языческое идолопоклонство. Борьба иконоборцев (противников икон) с иконопочитателями (защитниками икон) достигла наивысшего накала в VIII — IX вв. в Византии. Победу одержали иконопочитатели. Они стояли за использование творений искусства для подогревания религиозных чувств. Настенная роспись призвана была донести божественные «истины» до безграмотной паствы. Икону рассматривали как окно в «миргорний».

Произведения искусства допускались в церковь при условии соблюдения жестких ограничительных канонов. Искусству предназначено направлять ум и чувства молящихся в сторону сверхъестественного, склонять к смирению, покорности, всепрощению, погружать в мир несбыточных идей и грез, побуждать к аскетическим идеалам, низводить к «греховности» естественные чувства, возносить помыслы и чувства к богу. Именно на это направляются все виды искусства, которые использует и современная церковь. Зодчество, скульптура, живопись, музыка и песнопения — неотъемлемая часть христианского богослужения.



Чем ярче выражена образность, непосредственность, тем надежнее путь к чувствам, а через них — к внушению. «Церковь прекрасно понимает, — писал Л. В. Луначарский, — что искусство дает ей возможность вовлекать людей в ее заманчивые

сети, создавая пышную, привлекательную и сладостную обстановку, которая заставляет приходить в церковь уже только потому, что здесь получают эстетическое наслаждение».

Самые знаменитые зодчие и художники привлекались для возведения и росписи божьих храмов. Прославленные композиторы писали церковную музыку. Устремленная в небо архитектура церковных храмов, внутреннее убранство, фрески на библейские сюжеты, иконостасы с ликами святых, музыка, песнопения, полумрак, мерцание свечей, модуляции голоса и театральные движения служителей создают обстановку таинства, покоя и религиозного благоговения, стремления к мечтательности и грезам. Все это ограничивает критическое мышление и располагает к внушению — к безоговорочному принятию проповеди священника.

И все же преодолеть противоречивость религии и культового искусства отцам церкви не удалось. Искусство и религия обращены к человеку, к его эмоциям, чувствам, воображению. В художественном же творчестве воображение (фантазия) помогает понять реальный мир, произведения не выдаются за нечто другое, чем они есть. Даже облаченное в фантастическую форму, подлинное искусство несет в себе земное начало, элементы жизненной правды. Искусство гуманно по своей природе, поскольку предназначено для человека. Религиозная же фантазия уводит человека в мир призрачный, иллюзорный, утверждает могущество вымышленного бога.

В творениях великих мастеров через богословские схемы прорывается реальная жизнь. Произведения большого искусства выражают присущие народу свободомыслие и жизнеутверждающий пафос. Все произведения, дошедшие до нас, объединяют два начала: библейские легенды или вымысел о житии святых и образное отображение земного бытия. На этом перекрестке религия и искусство встречались и сталкивались в противоборстве.

Всмотримся в церковную роспись великих мастеров Джотто ди Вондоне, Сандро Боттичелли, Леонардо да Винчи, Рафаэля, а также многих других. Реальную жизнь воплотили они в мистические сюжеты. И неудивительно, ведь передать сверхчувственный мир нельзя, можно только лучше или хуже изобразить земную жизнь. Но это уже зависит от одаренности художника,



Когда великий флорентинец Джотто ди Вондоне изображал святых, ему позировали простые люди: пастухи, ремесленники, послушники монастырей. В росписи верхней церкви Сан-Франческо в Ассизи Джотто порывает с условной церковной символикой. Он пишет кистью поэтическую повесть о молодом Франциске — «апостоле нищеты», призывая к братству и единению. Призыв, конечно, был нереальным, никакого единения между нищими и имущими быть не может. Особое внимание прихожан привлекал эпизод «Отречение от богатства». Художник изобразил драматическое событие, разыгравшееся на городской площади. Богатый отец признал своего сына Джованни и в присутствии городских властей и епископа потребовал дать ему отчет о деньгах, которыми он без разрешения одаривал бедных и больных. В ответ юноша снял одежду, положил ее перед разгневанным отцом и сказал: «До этого дня, 11 ьетро Бернандоне, я называл тебя отцом, теперь же я принадлежу отцу небесному». Растроганный епископ прикрыл

его наготу своей мантией. Горожане исполнились сострадания к сыну. Кто-то удержал руку отца от резкого жеста, которым он, быть может, хотел проклясть непокорного. Двое мальчишек с подолами, полными камней, застыли в нерешительности, хотя один из них уже держал в руке камень, но бросить его в ослушника не решился.

Церковники упрекали Джотто за эту бытовую деталь. Джотто «■»отказался что-либо изменить.

— Поймите, — говорил он, — ведь в церковь придут простые жители Ассизи. Подобное событие могло бы произойти и в наши дни. Я думаю, что такие же мальчишки теперь призадумаются, прежде чем бросить камень в какого-нибудь нищего или собаку.

Пусть теперь сам читатель решит, какое начало оказывает большее внушающее действие — земное или неземное!

К реалистическому началу искусства Древней Руси устремлялась живопись Феофана Грека, Даниила Черного, Дионисия, Симона Ушакова и др. Но с наибольшей смелостью земное бытие высвечивает в иконах и фресках инока Андронникова монастыря Андрея Рублева. Потустороннему, иллюзорному великий мастер уделял то же внимание, что и истинно человеческому, мыслящему, которое, переступив столетия, продолжает жить, действовать, вдохновлять и возвышать человека.

Особую власть над человеком имеет музыка. Никакой другой вид искусства не касается таких глубинных чувств, какие пробуждаются музыкой. В церкви она призвана воспевать бога и побуждать к размышлениям, далеким от земной жизни. В журнале евангельских христиан-баптистов «Братский вестник» говорится: «Музыка... имеет силу утешать скорбящие души, возвышать и очищать наши сердца. Но горе нам, если мы подпадаем под власть музыки, не направленной на прославление Господа. Она может привести нас к вратам ада». И на музыку накладываются вероучительные ограничения.

И все же церковная музыка великих композиторов переступала через канонические барьеры, несла в массы жизнеутверждающий пафос. Оратории Г. Генделя, хоралы И. С. Баха, «Ave Maria» Ф. Шуберта, заупокойные В. А. Моцарта и Г. Берлиоза, «Литургия» П. Чайковского пробуждают чувства ненависти к рабству, призывают к свободе, подвигу во имя высоких гуманных идеалов. «Жизнь, смерть, любовь, сострадание — все будет сказано в музыке, ибо в ней, в музыке, мы могли достичь наивысшей свободы, за которую боролись на протяжении всей истории, начиная с первых проблесков сознания в человеке... И лишь музыка, преодолевая догмы всех времен, всегда устремлена в грядущее. И потому ей дано сказать то, чего мы не могли сказать...». Так Чингиз Айтматов в романе «Плаха» видит цепи, разорванные музыкой, воспевающей высшие идеалы человечества.

Требования к церковному искусству в течение почти двухтысячелетней истории христианства неоднократно менялись. Они приспособлялись как к общественным изменениям, так и к сознанию современников. Однако основных принципов использования искусства для пробуждения религиозных чувств реформы не касались.

Известные поправки вносятся и в наше время. Например, на Западе теперь к услугам «пастырей божьих» привлекаются радио, телевидение, кино, грамзаписи. Религиозный аппарат в США и Ватикане достиг гигантских размеров. Ему служит огромный клан радио- и телепроповедников. Только радио Ватикана по 18 часов в сутки заполняет эфир богослужением и церковной музыкой, пытаясь таким образом внушить миллионам людей религиозные идеи и чувства.

За рубежом к строительству и оформлению храмов теперь привлекаются зодчие и художники абстракционистского и авангардистского толка, далекие от реалистического отражения действительности. Ощущение нереальности в их искусстве потрафляет религиозному сознанию, обращенному к иллюзорному миру.

В гигантские храмы из стекла и бетона можно въехать на автомобиле. Фасад одной из церквей в Копенгагене имеет форму органа. В Калифорнии возведена церковь треугольной формы. Она символизирует Троицу.

Современные неореалистические течения в искусстве церкви используют в своих целях, чтобы оторвать людей от реального бытия и приобщить к религиозной вере, внушить человеку, что только в ней найдет он ответы на вопросы, волнующие его и общество, раздираемое классовыми противоречиями. Религиозные чувства расцветаются красочными религиозными обрядами, особенно коллективными, которые исполняются в церковных храмах. Религиозные обряды — важнейшее средство эмоционально-психологического влияния на верующих. Они закрепляют веру в сверхъестественное, в чудеса, бессмертие души, загробную жизнь; формируют систему привычных религиозных образов, представлений и культовых стереотипов. Их многократное повторение превращается в привычку, становится потребностью верующего.

Религиозные обряды сопровождают верующего от рождения до смерти и используются христианской церковью как могучее средство внушения евангельских идей. «И в ходе богослужения, и при произнесении проповеди, и в момент исповеди внушение широко используется служителями культа... Для того чтобы человек стал глубоко религиозным, он должен слепо уверовать в истинность религиозных мифов, идей и догматов. Этой цели и служит механизм религиозного внушения».

Рассмотрим, как достигается внушение в культовых действиях. Религиозные чувства при непосредственном общении значительно усиливаются. Действует конформность. Священнослужители это хорошо знают и используют при культовых отправлениях. Обратимся к такому важнейшему элементу религиозного культа, как богослужение. Его главное назначение — внушить верующим мысль о всеисилии бога и «ничтожности» человека, его зависимости от божьей воли.



Богослужению придается торжественность и красочность. Люди переживают чувство взволнованности, таинственности, эмоциональной приподнятости. Во время богослужения человек чувствует свою незначительность на фоне величественного и сверхъестественного, рождающегося в его воображении.

Во многих христианских обрядах и праздниках инсценируются мифические сюжеты евангельских историй. Литургические действия склоняют прихожан к сопереживанию воображаемым героям. Некоторые священники отправляют службу, произносят проповедь с удивительным артистизмом, усиливающим внушающее действие.

Вот как, по рассказам биографа, граф Мастаи-Ферретти после посвящения в миссионеры в 1819 году обставлял свою проповедь: «Он исключительно проповедовал ночью при фантастической живописной обстановке, в церкви, погруженной во мрак, кроме кафедры, на которой несколько свечей тускло освещали его бледное вдохновенное лицо. Еще эффектнее были ночные представления на городской площади; тысячи свечей блестели в окнах окружающих домов, толпы восхищенных слушателей кишели у возвышенной платформы, на которой стоял молодой проповедник рядом с громадным распятием, обращая свою вдохновенную речь к черепу с зажженной внутри свечой. Мастаи не проповедовал, а играл. Он играл на кафедре точно так же, как некогда в театре в любительских спектаклях».

Обстановка потрясала воображение, накаляла эмоции до религиозного экстаза и подготавливала почву для внушающего действия проповеди. Мастаи был отмечен католической церковью избранием на папский престол. Он носил имя Пия IX.

Это спектакль с одним актером и толпой зрителей и слушателей! Не спешите удивляться, дорогой читатель, в современных западных странах теперешний проповедник куда более изощрен в способах эмоционального воздействия. Он отлично знает, чем можно воздействовать на воображение, и широко использует всевозможную современную технику.

Многие культовые действия в церковных храмах происходят с участием всех присутствующих. Все они одновременно актеры, зрители и слушатели. Рассмотрим это на примере литургии (греч. *liturgia* — богослужение). У православных она еще называется обедней, а у католиков — мессой.

В литургии мы-видим магическое представление биографии «богочеловека» Иисуса Христа по легенде, заимствованной из Евангелий. Как и во всяком спектакле, перед зрителями (прихожанами) изображают образные картины, которые будоражат эмоции и через внушение фиксируются в сознании. При рассмотрении символики литургии можно заметить, что она подобна символике театрального действия. Любой театральный спектакль без символики не обходится. В трагедии В. Шекспира «Король Лир» король не настоящий, пожар в лесу тоже. Помидор и Редиска в спектакле по сказке Джанни Родари «Чиполлино» тоже символичны. А каков огромный внушающий эффект! Как зритель сопереживает этим символическим образам, видит в них аналогию жизненных коллизий.

Однако возвратимся к литургии и рассмотрим таинство причащения, которое занимает центральное место в этом обряде. Основная его идея — приобщиться к божеству, к «земным» страданиям, смерти и воскресению Иисуса Христа.



Остановимся лишь на некоторых картинах этого сложного представления. Кусочки хлеба и вино мистически превращаются в плоть и кровь Иисуса Христа. Достигается это якобы

сверхъестественным путем, после молитвы священника над чашей, в которой находятся кусочки хлеба в вине. Этим хлебом потчуют причащающихся. Вкусив «плоть» и «кровь» Христову, человек как бы приобщается к своему божеству, становится «сотелесником Иисуса Христа». Это до того впечатляет причащающихся, что они порою чувственно воспринимают хлеб и вино как тело и кровь Христа. К. К. Платонов сообщил о девочке, которая во время причащения гак искренне вошла в роль сподвижницы спасителя, что видела себя занимающейся людоедством. Ее начало тошнить.

Сильные чувственные переживания вызывают и другие коллективные культовые действия. «Это объясняется тем, что в процессе непосредственного психологического общения молящихся вступают в действие известные социально-психологические механизмы подражания, внушения и взаимного эмоционального заражения».

Религиозные обряды насыщены зримыми символами веры, которые располагают к внушению. Бывало, некоторых прихожан охватывал ужас, когда священник прокалывал один из кусочков хлеба, что символизирует удар копьем, нанесенный, согласно евангельской легенде, Иисусу римским солдатом. Такое воздействие связано еще и с тем, что причащение несет в себе пережиток древнего тотемического обычая доедать мясо и пить кровь священного животного, принесенного в жертву.

Камлание, к которому прибегали чукчи, якуты и другие народы Севера и Восточной Сибири через своих шаманов, тоже можно сравнить с театральным представлением, пантомимой. Название обряда происходит от слова «кам», шаман — у тюркоязычных народов. Но рамки данного обряда расширяются до коллективного действия, обладающего внушающим эффектом. Камлание складывается из перевоплощения шамана-актера и воздеихствия его на чувства зрителей. И то и другое несет в себе заряд внушения.

Одетый в экзотическое платье, шаман неистово стучит в бубен, гремит побрякушками, издает громкие звуки, предается бешеной пляске, доводя себя до предельного экстаза (от греч. *akstasis* — иступление, восхищение), переходящее в транс (от франц. *transe* — умопомрачение). Возникают галлюцинации, в которых он «видит» п «слышит» своих духов-покровителей. Шаман (от тунгусск. — возбужденный, иступленный) спрашивает у них благополучие, здоровье, плодородие людям и животным, удачный промысел, якобы узнаёт будущее человека, сопровождает души умерших в загробный мир, насылает порчу на врагов.



Обряд камлания будоражит воображение зрителей. Состояние, в котором находится главный исполнитель, «заражает» окружающих. Они поддаются впечатлению и становятся соучастниками культа: подпевают шаману, пляшут, дополняют свои действия криками и возгласами. Обстановка располагает к внушению. Этому способствует необычайно высокое эмоциональное напряжение, вплоть до умопомрачения с резким сужением сознания, когда о критическом мышлении говорить не приходится. В этих условиях естественно ожидать и повышения внушаемости. Рассудку здесь места нет. Немалое значение приобретает и взаимное подражание (конформность).

Так создается шаманский спектакль. И «когда нынешний режиссер,— пишет В. Н. Басилов, — в порыве творческих исканий предлагает как дерзкий вызов старым канонам широкое общение с публикой, мы можем сказать себе: это уже давно было». Неспорно опытные шаманы были искусными гипнотизерами, иллюзионистами, певцами, поэтами и сказителями. Многие из них страдали особой формой истерии с сумеречным сознанием, именуемой в Сибири мэнериком.

Мысль об участии внушения в обряде камлания высказывалась многими видными этнографами (Л. Я. Штернберг, С. А. Токарев, Н. А. Алексеев и др.). Оно действительно присутствует во всех спектаклях.

Наиболее распространенным каждодневным способом воздействия на психическое и эмоциональное состояние верующих является самовнушение. Основные его средства — молитва и медитация. Молитва носит характер магического заклинания, с которым верующие обращаются к богу или святым со своими просьбами, нуждами, жалобами, выпрашивают у них благосклонность. Однако в действительности молитва адресована самому себе, своему «Я», «супер-Я», то есть общение происходит только внутри самого субъекта. Для многих, прежде всего одиноких, людей молитва — еще своеобразное средство общения, пусть с нереальными собеседниками, но все же средство общения, в котором, как нам уже известно, человек испытывает потребность.

На самовнушении во многом построено и христианское таинство исповеди, покаяния. Церковь в своих целях использует естественную потребность человека в освобождении от мучительных душевных противоречий, в сочувствии, сопереживании ближнему. Исповедуются обычно другу, который сохранит доверенную тайну.

Наиболее близким другом религиозному человеку представляется бог. Исповедуются носителю его благодати — священнику. Открыв грех священнику, кающийся надеется на прощение самого господина. Он внушил себе, что Всевышний простит его. В надежде на божью милость, покаявшийся ищет душевное равновесие. Такой акт самовнушения завершается внушением священника, сопровождающимся наложением епитрахили, рук священника и формулы отпущения.

Внушение выполняет здесь две функции. Сначала оно становится причиной душевной тревоги, страха перед божьим наказанием, а затем — средством избавления от этого психоэмоционального состояния (своеобразная психотерапия).



Очень хорошо самовнушение видно в религиозной медитации. Понятие это происходит от латинского *meditor* — размышляю, обдумываю. Медитация предполагает умственные действия, направленные на достижение углубленной сосредоточенности, расслабления, отрешения от внешнего мира, понижение реактивности. В религиях медитация является способом иллюзорного приобщения к сверхъестественному миру. Христианские аскеты и исламские суфии лишениями, напряженным созерцанием, постами и молитвой укрощали плоть во имя слияния духа с божеством.

Медитация особо актуальна в восточных религиозно-этических, религиозно-мистических системах (йога, дзен-буддизм, даосизм и др.). Ею будто бы достигается просветление, озарение, господство духа над телом, постижение высших истин. Для этого требуется владение специальными физическими и психическими состояниями, строгое соблюдение режима самоограничения и следование жестким этическим нормам. Наибольшее распространение получила индийская религиозно-идеалистическая 8-ступенчатая система йога. Основателем ее принято считать индийского мудреца Патанджали, жившего в конце III века до н. э.

Согласно учению йогов, в человеке воплощаются две субстанции — пракрити и пуруша, то есть материя и сознание. Пуруша стремится освободиться из-под власти пракрити (душа желает покинуть тело). Человек этому содействует введением себя в состояние самадхи — сосредоточение, поглощение ума объектом созерцания. Это могут быть геометрические фигуры (янтры), картины (да-яты), отдельные слова или выражения (мантры) или другое. В ходе такого созерцания через некоторое время нарушаются связи с внешним миром.

Известны несколько систем йоги, но самой распространенной является раджа-йога в ее первой ступени — хатха-йога. Во всем, что нас окружает, в живых организмах — от амебы до человека — содержится «мировая сила», или «абсолютная энергия» (прана), утверждают сторонники этого направления. Человек, дескать, получает ее из воды, пищи, воздуха и космоса.

Самое большое внимание хатха-йога уделяет контролю за дыханием, ибо оно непосредственно связано с психическими функциями. Тренировкой дыхания, по мнению йогов, достигается неограниченная власть человека над телом. Предписывается дышать редко, 3-4 дыхания в минуту (вместо 15-16 привычных), задерживая воздух на вдохе (скупбхака). При этом поглощаются больше праны. Природа, видите ли, глупа, не научила нас правильному дыханию. Естественный отбор как движущая сила эволюции, открытый Ч. Дарвином, не принимается во внимание.

Что же в действительности происходит? Значительное урежение дыхания приводит к гипоксии (недостаточности кислорода) мозга и повышению содержания в организме углекислоты. Функция мозга нарушается, сознание становится сумеречным. Психическое самовоздействие, самосозерцание сродни уже знакомому нам самовнушению, самогипнозу. На фоне сумеречного сознания йоги вызывают красочно переживаемые иллюзии и галлюцинации, которые принимаются как постижение высших истин. Как видим, ничего сверхъестественного в «озарении» йогов нет.

Предаваясь аскетизму и внутреннему созерцанию, йоги разрывают связь с реальным внешним миром, не участвуют в общественной жизни. Самосозерцание, медитация являются сегодня одним из основных звеньев сторонников «сознания Кришны».



Насколько глубоко может влиять внушение, показывают обряды самобичевания, выполняемые религиозными фанатиками — мусульманами-шиитами в поминальный день ашура. Этот день скорби установлен в память о «мученической кончине» имама Хусейна, сына халифа Али ибн Абу Талиба и внука пророка

Мухаммеда. В этот день фанатичные шииты совершают театрализованные шествия с песнопениями и с выражением высшего блаженства предаются жесточайшим самоистязаниям.

А. М. Горькому довелось быть очевидцем такого ужасного зрелища в старом Тифлисе. В одном из своих произведений он рассказал, как «пестро одетые люди, с бритыми досиня черепами... стали маршировать, взмахивая ножами, ярко блестящими в воздухе... Дружное пение постепенно начинало принимать характер болезненного вопля, ножи равномерно взлетали в воздух и, опускаясь вниз, почти касались плеч и голов, а на лицах явилось выражение дикого экстаза, с хрипом вырывался из их грудей громкий единодушный крик: — Али! Хуссейн!

И вот один из фанатиков... замахнулся кинжалом над своей головой и легким, ловким ударом рассек себе лоб... В колонне было около ста человек, но уже менее чем через пять минут в ней не осталось ни одной головы, не окрашенной кровью. Правоверные, не принимавшие участия в этом самоистязании, подходили к окровавленным людям и, благоговейно касаясь руками их ран, мазали кровью у себя за ушами, под скулами, груди и лбы... Но вот... выходит... еще одна колонна шиитов... В руках у них толстые сыромятные ремни более аршина длиной, на одном конце которых прикреплены квадратные куски кожи объемом в ладонь. У некоторых эти кожаные квадраты представляют собою мешочек, в который насыпана дробь или положены острые куски кварца, у других — в кожу воткнуты мелкие гвозди. Третьи... прикрепили к концам ремней кисти из медной проволоки... Их страшные плети, свистнув в воздухе, с лязгающим звуком падают на обнаженные спины и рвут мышцы...

Люди... поют и возглашают имена святых. Безумие иступления все возрастает, и пытки становятся все более утонченными, люди жаждут мук, ищут острейших страданий...».

Клинический опыт говорит о возможности такого состояния, возникающего под влиянием самовнушения и психического заражения (подражания). Известно же, что внушением можно достичь обезболивания.

В наше время истязают сами себя фанатики-шииты в Ираке, Иране, Пакистане и в других странах мусульманского мира. В Советском Союзе согласно постановлениям правительств Азербайджанской, Грузинской и Туркменской ССР с 1929 года ритуальные шествия с самоистязанием запрещены.

Представление о «приближении духом к богу» путем укрощения плоти — удел всех религий. Не избежали этого и христиане. Они тоже подвергали себя самоистязанию. Фанатики носили вериги (тяжелые цепи, причинявшие физические страдания), вели аскетический образ жизни, жили отшельниками в пещерах. Даже материнское чувство у религиозных фанатиков подавляется внушением. В древнем Карфагене в случаях военной опасности знатные граждане, чтобы умиливать бога Молоха, приносили ему в жертву своих детей.

И все это освящалось именем бога. Именем бога человек удерживает эмоции и чувства в узком русле религиозности, именем бога истязает тело. И все это происходит с участием внушения, направленного во вред человеку.

Существует легенда о том, как однажды древние римляне перед битвой услышали карканье вороны с правой стороны и проиграли битву; в другой раз — с левой стороны, и выиграли битву. Дело казалось ясным, совпадение неслучайно: карканье вороны с правой стороны приносит войску гибель, а с левой — победу.

Все суеверия зиждятся на такой превратной логике. Основное ее положение гласит: «После этого — значит, по причине этого». Если второе явление наблюдается после первого, значит, первое породило его. Наивность и ошибочность таких суждений ясна каждому из его повседневного опыта, но тем не менее суеверные представления живут в головах наших современников — людей конца XX века. Почему?

Здесь необходимо обратить внимание на второй важный постулат этой псевдологии или вторую координату суеверного мышления — элементы веры в сверхъестественное, которые могут быть разными: признание действия неких сверхъестественных сил, явлений, предметов, вера в стоящие где-то вне нашей реальности существа и т. п. Но ни одно суеверие не существует без веры — более или менее четко выраженной — в сверхъестественные существа или силы, способные якобы предопределять будущее человека. В соответствии с этим всякое суеверие есть не что иное, как не обоснованная наукой или практикой вера в существование явлений, событий, предзнаменующих будущее. В «Философском словаре» предлагается такое определение суеверия: «Суеверие — вера в то, что некоторые явления и события представляют собой проявление сверхъестественных сил или служат предзнаменованием будущего».

Вера в приметы в суевериях занимает главенствующее место. Они якобы имеют предопределяющее значение (разбилось зеркало — быть беде, беседуешь с кем-нибудь по разные стороны порога — быть ссоре и т. п.). Однако суеверие, вырастающее из веры в сверхъестественное, охватывает совершенно особый круг примет. Оно не касается примет, являющихся отражением и обобщением реального житейского опыта людей: наблюдений за погодой, сменами времен года, факторами урожайности и т. п. Суеверие, отражая тот пласт практического опыта, в котором слишком велика доля случайности, непредсказуемости событий, зависимость человека от стихийных или непознанных сил природы и общества, неподвластных человеческому вмешательству или контролю, выражает стремление человека хоть как-то овладеть негативными явлениями и повлиять на них. Но не имея реальных возможностей отвести непонятные и неподвластные явления, человек обуздывает их в своем воображении, фантазиях. А для их объяснения прибегают к вере в сверхъестественное, полагаясь на иллюзии, домысливая фантастические факторы или фигуры, дополняя ими в своем воображении не подчиняющуюся человеку действительность.



Вера в существование сверхъестественных сил роднит суеверие с религией. Они имеют общую религиозно-мистическую природу. По сути, суеверие — это явление религиозного порядка. Оно связано с иррациональными представлениями, ставит веру выше разума, вызывает специфические переживания, побуждает к действиям, направленным на предотвращение зла магическими средствами.

Близость суеверий с верованиями в развитых религиях признается не только научным религиоведением, но и защитниками традиционных религиозных течений. В суевериях они усматривают неофициального, грозного соперника в борьбе за сердца и привязанности верующих. Поэтому столетиями церковники объявляли суеверия ложными постыдными верованиями, боролись с ними, старались отделить, оттолкнуть их от «подлинных» религий. Само слово «суеверие» означает — напрасная, зряшная, «ненастоящая» вера. Настоящей, подлинной верой объявлялась лишь проповедующая церковью.

Несмотря на все усилия блюстителей церковной религиозности, суеверия дожили и до нашего времени, сохранившись преимущественно в бытовой и семейной сферах, в тех интимно-индивидуальных уголках быта, которые чаще всего тщательно затеняются от постороннего взгляда. Объективной основой суеверных представлений являются случайные, неподвластные отдельному человеку явления, касающиеся важных сторон его бытия. Питают суеверия бытовые, семейные традиции. Передаваемые из поколения в поколение, многие из них архаичны, содержат отжившие стереотипы мышления и чувствования. А механизм усвоения и использования их заложен в психической деятельности человека. Определяющее место среди факторов воспроизводства суеверий, связанных с психической деятельностью человека, принадлежит именно внушению.

Суеверие — родное дитя внушения и самовнушения. Впрочем, при одном условии: если бездействует разум. «Сон разума рождает чудовищ», — сказал Гойя. У суеверного человека имеется все необходимое для работы механизма внушения — и эмоционально выраженное воображение (хотя и фантастическое), и психологическая установка (готовность верить в сверхъестественное), конформность (подражание суеверным людям).

Эмоционально окрашенное воображение и желание найти какие-то приметы грядущего живут в каждом из нас. Каждый из нас встречается с суеверными людьми, предлагающими «готовый запас» идущих из прошлого суеверных примет, стандартов суеверного мышления. И каждый человек в той или иной мере подвластен внушению, незаметно для себя самого подчас использует самовнушение. Но суеверным становится далеко не каждый. В чем же дело?

Даже общаясь с суеверно мыслящими и чувствующими людьми, человек всегда в силах опереться на разум. Именно он — наш помощник и опора в мире непонятных явлений. Только воплощенное в нем научное материалистическое мировоззрение может помочь нам в выборе ориентиров поведения, достойных человека. Высокая мировоззренческая культура противостоит любому суеверию.



Можно иметь на первый взгляд странные привычки поведения, во все дело в их мировоззренческом наполнении. Одни в предназначенных приметах усматривают действие сверхъестественных сил, а другие допускают просто странную привычку, не привлекая ничего потустороннего. Суеверия у таких людей выглядят как привычный стереотип действий, как причуда. Народный артист СССР Евгений Нестеренко искренне признался: «В Боль-

шой театр всегда прихожу на спектакль через один и тот же подъезд. Когда-то я вошел в него впервые, имел успех и продолжаю пользоваться тем же самым входом. Рассматриваю свою причуду как особого рода психотерапию, мне комфортнее повторять свой путь на сцену без изменений».

Приметы, в которые человек уверовал, теперь уже сами оказывают на него огромное психологическое и эмоциональное влияние. Они внушают уверенность в успех, повышают эмоциональный настрой. Актеру это помогает входить в роль.

Представим себе, что артист нарушил свой обычай — вошел через другой подъезд. Тогда наступит душевный разлад, станут досажать сомнения. Это отрицательно скажется на его выступлении. Дело, конечно, не в сверхъестественных силах, а во внушении, которым сам актер, не сознавая того, привязал свою удачу к примете.

Каждый видел такую привязку у учащихся. Сдал успешно экзамен, значит, на все последующие экзамены буду приходить в том же платье, ибо в нем вижу секрет удачи. Но вряд ли кто-либо станет, идя на экзамен, уповать на одно платье.

Образуется как бы двусторонняя круговая связь. Явление, порожденное внушением, само начинает оказывать внушающее воздействие на человека. Все дело — в содержании привычных действий. Одно — привычная стандартизованность реальных, действительно необходимых действий (войти в определенный подъезд, надеть привычную одежду), и совсем иное — совершение магическо-колдовских манипуляций (летчик перед вылетом незаметно для окружающих поплевал на колесо шасси воздушного лайнера, спортсмен мысленно обратился перед разбегом к привычно-необходимому, вроде бы шуточному, амулету-сувениру и т. п.). Это происходит в кругу реалистических (хотя и несколько странных для окружающих) или иллюзорно-фантастических (таких, в которых ни за что никому не признаешься) представлений. Суть — в мировоззренческой позиции — выходит или не выходит из круга реальности, обращена или не обращена она к потусторонним силам. Вера в зависимость судьбы от сверхъестественного начала является сущностью любой формы суеверия, начиная от пресловутой черной кошки и кончая гороскопами. Участие в нем внушения сказывается на душевном состоянии и поведении суеверного человека.

Суеверия составляют наиболее распространенную форму слепой веры. Во «Всеобщем словаре суеверий», изданном в США, профессор Калифорнийского университета Нэнд привел 400 тысяч вариантов суеверий. Опрос 1300 студентов Стэнфордского университета показал, что 84% девушек и 72% юношей верят в «дурной глаз».



Наблюдаются пережитки суеверий и среди части населения нашей страны. Данные, полученные в результате конкретно-социологических исследований В. Р. Букина и Б. А. Ерунова, показывают, что 77% от общего числа верующих и неверующих женщин составляют суеверные. У мужчин суеверность тоже наблюдается и составляет около 24%. Опрос религиозного населения Орловской области выявил наличие 84% суеверных среди верующих. Обобщая данные социологических исследований в среде православных верующих, Н. П. Алексеев делает вывод, что «суеверия,

с которыми православие вело многовековую борьбу, в религиозном сознании колхозников занимают значительное место и даже превосходят некоторые элементы христианских представлений».

Суеверия имеют некоторое распространение и среди людей, считающих себя неверующими, в том числе среди молодежи. Согласно репрезентативному опросу десятиклассников г. Ленинграда, суеверность среди указанной категории в среднем составила 12% среди мальчиков и 31% — среди девочек, в то время как религиозность в традиционных формах обнаружилась менее чем у 3% опрошенных. Аналогичные результаты получены в медицинском училище г. Подольска, где ни одна студентка в бога не верит, но 30% верят в силу гаданий, вещих снов, мистических примет. В. П. Еременко приводит данные, что в Гатчинском педучилище из 217 опрошенных в различные мистические приметы верили 51 человек, в вещие сны — 36, силу гаданий — 15, судьбу — 12.

Такая распространенность суеверных взглядов является показателем деградации религии, распада идеи бога. Проявления невероисповедной мистики сегодня объективно поддерживают религиозность, эмоционально «подпитывают» ее.

Вера в судьбу, колдовство, ворожбу, наговоры, сглаз и различные приметы (несчастливое число 13, черная кошка, перешедшая дорогу, рассыпанная соль, разбитое зеркало и т. п.) — это дошедшие до нас осколки древних религиозных верований. Как и религия в ее церковных формах, суеверия во многом порождаются страхом. «Страх есть причина, благодаря которой суеверие возникает, поддерживается и сохраняется», — говорил Б. Спиноза.

Допустим, человеку перешла дорогу черная кошка. Суеверный забеспокоится, с тревогой подумает о предстоящем деле, о возможной неудаче. Вся наша жизнь состоит из удач и неудач. Но в таких случаях удача забывается, а неудача притягивается к дурной примете и расценивается как сбывшееся предзнаменование. Об этом люди охотно рассказывают друг другу, что еще больше укрепляет веру в приметы у суеверных. Восточного мудреца однажды спросили: «Правда ли, что когда черный кот перейдет дорогу, то путника будет ожидать неудача?» — «Правда», — ответил мудрец. — Но только, если этот путник не человек, а мышь».

С точки зрения здравого смысла суеверия бывают смехотворны. В Древней Греции считалось плохой приметой, если кто-нибудь чихнет с левой стороны. По преданию, однажды суеверный человек сказал философу Диогену: «Я одним ударом размозжу тебе голову». Философ возразил: «А я, чихнув с левой стороны, заставлю тебя трепетать».



У суеверных крестьян были популярны календарные приметы долгосрочных прогнозов погоды. Ведь от погоды во многом зависело благополучие крестьянина, он стремился заглянуть вперед, хотел знать, что его ожидает. В ритуалах, совершаемых для предвидения погоды, порою просматриваются пережитки гаданий. В Западной Европе о погоде гадали по луковицам. В новогоднюю ночь брали двенадцать луковиц, каждая из которых обозначала определенный месяц года. Луковицы разрезали и посыпали солью. Утром по выступившему соку судили о том, какой месяц будет дождливым, а какой сухим.

Причинно-следственных связей с дождливым месяцем здесь нет. Все зависит от содержания воды в луковице. Сок выделяется скорее в той, в которой его больше. Но не исключено, что бывали случайные совпадения. Они-то и поражали воображение крестьян, фиксировались в памяти, передавались из уст в уста, внушая надежность приметы.

Однако далеко не все приметы несут на себе печать суеверия. Народная мудрость, наблюдательность выкристаллизовала приметы, по которым более или менее надежно прогнозируется погода. Такие приметы позволяют человеку ориентироваться. Земледельцу небезразлично, когда сеять, пахать, ждать ли дождей, опасаться ли заморозков. Вот и приметил крестьянин: «Снег глубок — хлеб хорош», «Красный вечер — ясный день», «С утра парит — дождь дарит».

Полезные приметы организуют наше доведение, позволяют готовить себя к событиям предстоящим. Это приметы, которые отображают реальный полезный опыт и потому действительно являются ориентирами скрытого настоящего или будущего, когда между приметой и скрытыми или последующими событиями существует прочная связь, подтвержденная опытом. Механизм этой связи либо известен человеку, либо его еще предстоит выяснить средствами науки.

В суевериях такой связи нет, она существует лишь в воображении, родившись чаще всего как результат внушения или подражания.

Установление причинно-следственных связей между реальными приметами (признаками) и последующими событиями позволяет предвидеть будущее. Однако предвидение ничего общего не имеет с истолкованием фантастических примет, которым похваляются суеверные люди. Предвидение грядущего предполагает взгляд на будущее, основанный на точном научном анализе настоящего, использующем жизненный опыт человечества, накопленные знания. Приметы подлинные, позволяющие предвидеть будущее, правильнее называть признаками. Например, К. Маркс и Ф. Энгельс на основе научного анализа общественного развития предвидели неизбежность революционной замены капитализма коммунистическим строем. Жизнь убедительно подтвердила правильность их блестящего научного предвидения.

Суеверия небезразличны для здоровья и жизни человека. Страх перед дурной приметой или колдовством порою достигает такой степени, что у человека нарушается кровообращение, сужаются сосуды, подводящие кровь к сердцу и мозгу. Завершиться все может инфарктом миокарда или инсультом. Такие случаи зачастую происходят тогда, когда редко встречающиеся явления природы понимаются как дурное знамение. Суеверные люди видят в них угрозу жизни или благополучию. Описывая комету, пролетавшую на небосклоне в 1520 году, современник замечал: «Эта комета была так страшна, что повергла людей в ужас, многие умерли — кто от страха, кто от болезни».

Зимой 1584 года Иван Грозный, выйдя на Красное крыльцо, взглянул на небо и среди густой звездной россыпи увидел комету. Лицо царя перекошилось от ужаса. Зашатавшись от слабости, он прошептал: «Вот знамение моей смерти. Вот оно».

Чародейки, привезенные в Москву с Севера, утверждали, что расположение небесных светил неблагоприятно для государя и он умрет 18 марта. Царь пришел в бешенство и повелел в этот день сжечь лживых колдуний. Утром 18 марта он чувствовал себя хорошо и послал боярина Бельского объявить чародейкам, какая ожидает их казнь за ложные предсказания. «Не гневайся, боярин, — отвечали они. — День начался с восходом солнца, а кончится с его закатом».

Между тем царь собрался играть в шахматы. Начал расставлять фигуры, как вдруг упал и испустил последнее дыхание. Вера в смертное знамение оказалась роковой для безжалостного и мнительного самодержца, очевидно, больного уже к тому времени. Она была подкреплена и усилена внушающим пророчеством чародеек, назначивших дату смерти.

Известный историк и этнограф С. А. Токарев рассказывает, что в Австралии некоторые племена насылали порчу, подбрасывая на меченной жертве орудия колдовства — косточки или палочки. Человек, найдя их у себя, понимал, что против него совершен губительный обряд. Вера в порчу была так сильна, что охваченная страхом жертва впадала в депрессию и нередко умирала. Смерть могла наступить от инфаркта или инсульта, возникших в состоянии сильного эмоционального потрясения. Таким исходом еще больше укреплялась вера в колдовство.

А вещие сны? Сбываются ли они?

Расскажу легенду или быль, трудно сейчас сказать. У царя Алексея Михайловича был сокольничий Трифон. Улетел у него любимый сокол самодержца. Сокольничего заточили в тюрьму, пытали. Накануне казни снится Трифону сон, в котором видит он место, где находится сокол. Проснувшись, сокольничий указал место. Там и нашли птицу. Трифона помиловали. После этого он ушел в монастырь.

Могло ли такое присниться? Да, могло. Но ничего сверхъестественного не произошло. Во сне, помимо нашего сознания, в мозгу продолжается поиск-ответов на неразрешенные вопросы, которые занимают сознание в бодрствовании. Образно представляются давно забытые явления, лица и т. п. А у Трифона во сне продолжался поиск наиболее вероятного местонахождения сокола. Вот и вспомнил он давно забытое место, где когда-то бывала птица.

А сколько не сбывается так называемых вещих снов? Мы сохраняем в памяти лишь сновидения, в которых успешно завершается поиск проблемы, или те, что случайно совпали с последующими событиями.



Сон является естественной функцией организма, и сновидения отражают запечатлеваемые сознанием отголоски происходящих в организме процессов. Во сне мозг часто улавливает слабые сигналы, свидетельствующие, например, о вяло текущем где-то воспалительном процессе или даже о болевых ощущениях, связанных с опухолью. Столь же естественное объяснение имеют сны, когда ослабленному длительной изнуряющей болезнью во сне привидятся давно скончавшиеся родные. Субъективно суеверные люди воспринимают такие сновидения как «звон с того света». В действительности речь идет об оживившейся в результате болез-

ненных процессов активности глубинных слоев памяти, запечатлевшей давно призабытые события и лица.

Подобные сновидения врач не может не учитывать. В некоторых случаях в интересах больного полезно поддерживать его веру в вещий сон, если он окажется союзником врача. Встречаются пациенты, у которых успешное лечение переживается в сновидениях. В связи с этим вспоминается девушка с ослабленными мышцами ног после перенесенного полиомиелита. Сочетая психотерапию с лечебной гимнастикой, в своей врачебной практике я стремился перевести ее с костылей на ходьбу с палочкой.

Однажды она во сне увидела себя, идущей по улице с палочкой. Заветная мечта не оставляла девушку и во сне. Она уверовала в хорошее предзнаменование, и надо было видеть, с какой радостью, входя в кабинет, сказала: «Я брошу костыли, мне снился хороший сон!» Вера пациентки в успешность лечения целенаправленно поддерживалась мною. В итоге она оставила костыли и ныне ходит самостоятельно, опираясь на палочку.

Для успешности психотерапии некоторые специалисты внушением как бы заказывают сновидения, связывая их с эффективностью лечения. Пациенту, у которого было подергивание лицевых мышц (тик), я внушил, что ночью во сне он увидит себя без этого дефекта, это будет означать, что он избавился от насильственных подергиваний. Так и случилось. Несколькими занятиями внушением результат был закреплен.

Таким образом, с помощью внушения сновидения могут использоваться с гуманной целью. Однако у людей суеверных они могут быть источником болезненных внушений. Приведу три случая. У одной больной появился страх перед морем после того, как ей приснилось, что волны захлестывают ее. Видя море на кино- или телеэкране, она переживает панический страх. У другой больной возник страх смерти. Такое состояние было результатом сна, в котором женщина увидела себя в черном костюме и черном платье, и продолжалось около двух лет. Третья больная пережила сон, в котором ее якобы укусила собака. После этого сна стала бояться собак, опасаясь укуса и заражения бешенством. Душевное равновесие у всех этих людей было восстановлено психотерапевтическим внушением.

Источником заболеваний могут быть и другие суеверия, не связанные со сновидениями, — вера в сглаз, порчу, наваждение, дурные приметы и т. п. Приведу несколько примеров из собственной практики. У пациента были жалобы на боли и неприятные ощущения то в одних, то в других частях тела. Объяснял он свое заболевание наговором девушки, с которой долго встречался, затем оставил и женился на другой. Заболевание носило невротический характер. Молодого мужчину мучила совесть и не оставлял в покое «наговор», в который он глубоко верил.



Другая моя пациентка, страдавшая истерическим неврозом с судорожными припадками, так поведала о происхождении своего заболевания: «Когда мне было десять лет, меня сглазила соседка, сказав, что я полненькая. Мама заволновалась: „Не сглазит ли!“ С этого времени начались судороги. Все говорят, что это сглаз». Больная была истероидной личностью, воспитанной

на суевериях. Вера в сглаз явилась пусковым механизмом заболевания. Заболевание могло не возникнуть, не будь этой веры. Женщина осталась бы просто истероидной личностью, сформированной порочным суеверным воспитанием.

Сознание многих народов находится под влиянием различных суеверных запретов (табу), ограничивающих поведение в быту, в общественной жизни. Нарушение табу тяжело переживается человеком. В связи с этим этнографами описано много трагических историй. Так, вождь одного племени в Новой Зеландии бросил в пути остатки своего обеда. Проходивший юноша съел их. Едва он кончил трапезу, как ему сказали, что им съеден табуированный, то есть запрещенный обед. Юноша был мужественным и здоровым, но, услышав это сообщение, упал на землю, у него начались судороги, и вскоре он умер.

Сильные проявления внушения наблюдаются во всех разновидностях мантики и магии. Суеверия тесно связаны с гаданием, когда по приметам стремятся узнать неизвестное или предсказать будущее. Со школьных лет нам памятна баллада В. Жуковского «Светлана». Начинается она так:

Раз в Крещенский вечерок
Девушки гадали:
За ворота башмачок,
Сняв с ноги, бросали;
Снег пололи; под окном
Слушали; кормили
Счетным курицу зерном;
Ярый воск топили;
В чашу с чистою водой
Клали перстень золотой,
Серьги изумрудны;
Расстилали белый плат
И над чашей пели в лад
Песенки подблюдны.

Много способов гадания собрано в этом коротком отрывке. Девушки озабочены: выйдут ли замуж в новом году, каков будет суженый-ряженный, откуда явится. Выходили ночью во двор, снимали башмачок и бросали через ворота. Потом бежали смотреть, в какую сторону упал носком — оттуда и жених явится. Если носок показывал на свои ворота, в этом году замужества не жди.

В светлую ночь «снег пололи». Собираются несколько девиц, и когда все укладываются спать, становится тихо, идут за ворота, набирают снег пригоршнями и бросают в ту сторону, откуда ветер дует. Если снег падает скоро и звучно, то быть девице замужем за молодым, если упадет неслышно и криво — за глухим или стариком.

Загадав про судьбу, ходили к своему или чужому дому и «под окном слушали». Какое первое слово услышат, по его значению объясняют свою «загадку».

Перед сном «ярый (чистый) воск» растапливали, выливали на блюдо с водой и замечали, какие получились изобра-

В роли прорицателей часто выступали куры и петухи. Ночью «кормили счетным курицу зерном», пересчитанным и рассыпанным по полу. Склевала все — один вариант вывода, не все, но четное число — другой вариант, нечетное — третий.

жения. Развалины дома — дурная примета. Кольцо увиделось — к свадьбе.

Еще гадали, кладя свои перстни, серьги или другие украшения в большую чашу. Сверху закрывали «белым платом» и «над чашей пели в лад песенки подблюдны». Затем кто-нибудь запускал руку под «белый плат» и наугад вынимал предмет как предвещание удачи хозяйке его.

Верили, что все гадания в канун нового года непременно сбываются.

Гадали девушки на Святки. Ставили перед петухом стакан с водой и зеркало. Если петух пил воду, считали, что будущий муж будет пьяницей, если клюнул в зеркало — щеголем.

Существовало, да и сейчас существует среди людей суеверных много способов гадания: и по зеркалу (свет мой, зеркальце, скажи), и по сожженной бумаге, и на кофейной гуще, и по следам на снегу. Всех способов не перечислить.

Суеверия близки вере в магию или колдовство, то есть в ритуалы и обряды, которые якобы способны чудодейственно влиять на жизнь и здоровье человека, животных, явления природы.

Мы уже сталкивались с магическими обрядами первобытных охотников — людей, которые устраивали ритуальные пляски, изображая поимку зверя, и внушали себе, что животное оказывается сраженным, если стрелы пронзали его изображение на наскальном рисунке. Это так называемая имитативная магия.

Аналогичные магические обряды Дж. Фрэзер наблюдал у индейцев Северной Америки. Когда индеец племени оджибеев хочет навлечь на кого-то напасть, он изготавливает деревянное изображение своего врага и вгоняет в его голову или сердце иглу либо запускает стрелу в уверенности, что враг почувствует в этой части тела острую боль. Если же он намерен убить врага, тогда куклу сжигает и хоронит.

В русских народных поверьях вредоносная магия называется ворожбой. Слово «ворожба» произошло от понятия «ворог», то есть враг, и, следовательно, магические действия, направленные против врага, тоже будут враждебны, например насылание «порчи». Вера в нее существовала у многих народов. Причину болезней рассматривали как вселение в тело человека злых духов, демона или беса. Поэтому душевнобольные говорили, что они одержимы бесами. В России таких людей называли бесноватыми. Считалось, что насылают бесов колдуны и колдуньи.

В «Рождественской сказке» Ги де Мопассана кузнец принес жене яйцо, найденное в снегу на дороге. Жена подумала, а нет ли в нем чего-нибудь, и стала нерешительно есть. Вдруг взгляд ее стал безумным, и она упала наземь, извиваясь в конвульсиях и испуская страшные крики, причитая, что бес у нее в животе.

У чукчей в прошлом враждовали между собой белые и черные шаманы. Первые поклонялись солнцу, вторые — луне. В романе Н. Шундика «Белый шаман» описан эпизод, в котором белый шаман Пойгин мстит черному шаману Ятчолю за то, что тот убил его гуся.

«Пойгин пристально посмотрел на Ятчоля.



— Отведи глаза, не делай дыры в моей душе! — закричал Ятчолю. — Ну, свернул гуся голову, сердце сожрал. Что я — человека убил?..

— Мочиться ты будешь во сне, как младенец, — едва слышно сказал Пойгин. — Такое я тебе придумал наказание...

На другой день Ятчоль прибежал к Пойгину, трясаясь от злости и конфуза. Оказывается, он и вправду обмочился.

— Ты наслал на меня порчу! Я мокрый, мокрый...»

Действие внушения в более чистом виде трудно себе представить. Суггестивным воздействием обладают и проклятия. Они называются на психоэмоциональном состоянии недоброжелателя и адресата. Проклиная, человек получает своеобразную эмоциональную разрядку, ему становится как бы легче, спокойней, устанавливается душевное равновесие. А адресату какво? Если адресат в проклятия не верит, его гложет чувство оскорбленности, если верит, то его охватывает страх, тревога, опасения за свое благополучие.

Бывают редкие случаи, когда проклятия, насланные на человека с повышенной внушаемостью при тревожно-мнительном или истероидном складе личности, приводят к функциональному невротическому заболеванию внушенного происхождения. Примером чего может быть упомянутый выше пострадавший Ятчоль.

У меня лечилась больная тридцати шести лет, которой свекровь в порыве гнева сказала: «Не дойти тебе до дома». Расстроенная женщина ушла. По дороге домой почувствовала слабость в ногах, ноги подкосились и она упала. В больнице, куда ее доставила «скорая помощь», был поставлен диагноз: истерический парез (неполный паралич нижних конечностей).

В воображения людей суеверных вредоносной магии противостоит магия защитная, способная отвести козни недругов.

В древности и в средние века народы Севера верили в магическую силу писем и знаков — рун. Колдуны и ведуньи ставили рунический знак на мече, чтобы он был надежным в бою, на челне, чтобы выдержал сильный шторм и т. п.

В старину верили, что некоторые из ратных людей умели заговорами так «завязывать» вражеское оружие, что их не брали ни сабли, ни стрелы, ни пули. Такое мнение сложилось у современников Степана Разина. Вербальные (словесные) формулы заговора не действовали на оружие, однако воинам они внушали храбрость и уверенность в бою.



Усвоенные в ходе традиционного воспитания внушенные мировоззренческие стереотипы ведут к тому, что в состоянии суеверного страха восприятие человека деформируется — это соответствует искаженной психологической установке. В стихотворении А. С. Пушкина «Вурдалак» Ваня на кладбище увидел красногубого Вурдалака именно потому, что переживал панический страх перед встречей с ним. Обратим внимание на озабоченность Вани необходимостью совершения магических действий, направленных на отвлечение зла: «Съест упырь меня совсем, если сам земли могильной я с молитвою не съем». Магические действия, якобы отвращающие зло, сами являются суеверием и обладают самовнушающим эффектом. Например, во избежание сглаза стучат по дереву или плюют через левое плечо. Магическо-охранительные действия имеют фантастический смысл. Плюют именно через левое плечо, потому что, согласно общеиндоевропейскому пове-

рю, с левой стороны заходит дьявол-искуситель, а с правой — дух-хранитель. По дереву стучат, вызывая к Чуру — древнеславянскому духу, охраняющему людей (отсюда заклинание против духов «Чур меня!»).

Для суеверного человека магические действия имеют значение средства регуляции своего психоэмоционального состояния. Постучал по дереву — и достиг душевного равновесия. Ничего здесь сверхъестественного нет, срабатывает механизм самовнушения.

Существуют магии и других назначений: лечебная, промысловая (ритуальные действия для поимки зверя), аграрная (колдовские влияния на урожаи), любовная («привораживание» или «присушивание» избранника, избранницы) и т. д.

В связи с любовной магией вспомним новеллу Проспера Мери-ме «Кармен». Цыганка Кармен просила солдата, препровождавшего ее в тюрьму:

— Дайте мне убежать... я вам дам кусочек бар мачи, и вас будут любить все женщины.

Бар мача — магнитная руда. По поверью испанских цыган, она «присушивает» (вызывает ответную любовь), если полюбившемуся человеку дать выпить стакан белого вина, в которое натерта щепотка руды.

Специалистами магических обрядов издревле были ведуны, знахари, гадатели, колдуны, шаманы. На более поздних ступенях исторического развития они оттесняются жрецами, священниками, муллами, раввинами и подвергаются жестокому гонениям. Священнослужители тоже прибегали к магическим действиям при молебнах о дожде и урожае, закладке дома и т. п. Многие христианские таинства и сегодня содержат в себе элементы магии. Магической силой, в представлении приверженцев хасидизма — течения в иудаизме, наделялись цадики (святые, праведники), в частности живший на Подолии И. Бешт. Способными к магическим действиям объявляются на уровне слухов и современные знахари, широко использующие внушение.

Вера в силу магических действий на какое-то время успокаивает, снимает напряжение, присущее тревожному ожиданию действительной или мнимой беды. Но подобное утешение иллюзорно, оно уводит от разумного решения проблем, без которых не обходится ни одна жизнь. Временное душевное равновесие достигается, как нам уже известно, внушением, а не изменением тревожащей ситуации.

Суеверия, предрассудки необычайно устойчивы. От них трудно освободиться, так как связаны они не с рассудком, а с внушением. Психофизиологический механизм этого феномена отличается инертностью.



В средневековой Европе суеверия были поводом для массовых психических эпидемий демономании. Бытовало поверие, что все недуги, поражающие человека, причиняются вселившимся в него демоном (дьяволом). Мнимый демон изгонялся экзорцистами — специально назначенными для этого священнослужителями. Проводимые ими при больших стечениях народа обряды сопровождались массовыми истероидными состояниями, экзальтацией собравшихся.

В периоды социальных катаклизмов, военной или эпидемиологической опасности в средневековой Европе вспыхивали неконтролируемые действия толпы, приводившие огромные массы людей в состояние повышенной возбудимости и экзальтированности. Их зачинателями обычно были больные истерией. Затем срабатывал механизм подражания.

В условиях всеобщего религиозного воодушевления, которым была отмечена Европа, в экзальтированные действия вовлекались огромные массы людей.

В истории средневековья известны случаи, когда некоторые религиозные центры, за которыми суеверная молва закрепляла славу исцеляющих мест, привлекали к себе толпы больных и здоровых людей, среди которых вспыхивали психические эпидемии. Суеверные представления, усиленные суггестивными влияниями, становились основой для вспышек массовых безумий, передававшихся от больных к здоровым.

Пример подобного явления связан с часовней св. Витта в Цаберне (Эльзас), куда в XI-XV веках стекались больные хореей, страдавшие судорогами, напоминавшими движения танца. Суеверная молва, обладавшая огромной силой внушения, срывала с мест людей, жаждавших исцеления от своих недугов.

Тысячи людей бросали работу, оставляли домашние дела, чтобы с песнопениями, криками и возгласами собираться у церквей, на улицах и площадях. Здесь под действием механизма психического заражения, подогреваемого экзальтированными призывами-внушениями клириков, вспыхивали буйства, охватывавшие толпу, в результате чего даже у людей, считавших до того себя здоровыми, начинались судороги, конвульсии, подергивания, бессвязные выкрики. Вследствие раздувавшегося внушением и подражанием пожара психических эпидемий, похожих чем-то на неистовый танец, их называли из-за этого «пляской святого Витта».

Так, на улицах, площадях и в церквях Аахена в 1374 году мужчины и женщины плясали в диком исступлении. Спустя месяц неистовым, безумным пляскам предались жители Кельна и Меца.

Магия плясок в Италии была названа тарантизмом. Эту болезнь ошибочно объясняли укусом ядовитого паука тарантула, часто встречавшегося в Италии. Магические танцы называли тарантеллами. Согласно поверью, они должны были действовать исцеляюще. В наше время тарантелла сохранилась как народный национальный танец Италии.

Разгорались психические эпидемии обычно в местах большого скопления людей — в церквях, монастырях. В 1500 году в бельгийском монастыре эпидемия началась с заболевания долго постившейся монашки. У нее появились галлюцинации, судорожный смех, застывание в различных позах. Болезнь быстро распространилась. Монашки одна за другой «заражались» ею, вплоть до нанесения себе увечий.



В 1610 году вспыхнула эпидемия демономании в Провансе в эском монастыре урсулинок. Большая эпидемия бесоодержимости в 1630 году охватила обитателей монастыря бенедиктинок в Мадриде. Спустя год эпидемия распространилась на обитель урсулинок в Лудене во Франции.

В 1642 году психическая эпидемия овладела монашками в монастыре св. Елисаветы в Лувье. Ее описал богослов, очевидец случившегося. «Монашки обнаруживают во время причастия страшное отвращение к святым дарам, строят им гримасы, показывают язык, плюют на них и богохульствуют с видом ужасного нечестия.

По несколько раз в день ими овладевают сильные припадки бешенства и злобы, во время которых они называют себя демонами. Во время этих припадков они проделывают телом разные судорожные движения и перегибаются назад в виде дуги без помощи рук, так что их тело держится больше на темени, чем на ногах, а вся остальная часть изогнута колесом. Они долго остаются в таком положении и часто вновь принимают его. Такие кривляния продолжают иногда в течение четырех часов».

Д. Дидро в своем романе «Монахиня» объяснял такого рода эпидемии ненормальностью быта в монастырях, противоречащего природе человека, и насилием над его физиологией. Деформация физиологической и психической деятельности человека делали свое дело.

Психические религиозные эпидемии не щадили и детей. В 1312 году это явление потрясло Западную Европу. Эпидемия проходила под знаменем детского крестового похода. Дети выскакивали из окон, чтобы присоединиться к толпам ровесников, которые шли в Палестину освобождать гроб господень. Они не знали страха перед неизвестностью и не ведали, что ждет их в пути.

В 1669 году эпидемия бесоодержимости овладела малолетними детьми в шведской деревне Мора. Они настойчиво утверждали, что околдованы и связаны с дьяволом. Заблуждение, зародившись у одного ребенка, передавалось другим. Дети в состоянии умопомрачения доносили на своих матерей, будто они ведьмы и ведут своих детей на ночной шабаш. По навету были сожжены 34 взрослых и 15 детей.

Известны случаи, когда очагом психической эпидемии становилась «чудодейственная святыня». Так, в Париже 3 мая 1727 года на кладбище Сен-Менар похоронили дьякона. Перед возложением покойника в гроб мотальщица шелка потеряла о него левую парализованную руку. Возвратившись домой, она стала разматывать шелк обеими руками, так как недуг прошел. Чем объяснить это?

Медицине известны мгновенные внушенные исцеления. Они характерны для больных истерией, у которых заболевание — внушенного происхождения. Несомненно, и у этой женщины паралич был внушенный. Иначе не могло произойти мгновенное восстановление функции руки. Исцеление обязано внушающей вере в лечебную силу совершенных действий.

Исцеление получило большую огласку. На Сен-Менарском кладбище собирались истерические со всего Парижа. Неожиданно у одной из присутствовавших по имени Жанна Фуркруа появились конвульсии. Вскоре они разожгли пожар безумия.



Психические религиозные эпидемии не обошли и Россию, хотя и не достигли в ней масштабов Западной Европы. Они заявили о себе в начале XVII века и приняли форму кликушества. Народное поверье связывало заболевание с «порчей», насылаемой колдунами или ведьмами. «Порча» наводилась через пищу или

воду, взятых из рук колдуна, через дурной взгляд, проклятие и т. д. Одержимые бились в судорогах, издавали бессмысленные звуки, всхлипывали, подражали голосам животных, икали и выкликивали имена лиц, их испортивших; выкликивание явилось поводом к тому, что в народе они были названы кликушами. Достаточно было в деревне появиться кликуше, как вскорости их становилось несколько.

Народное поверье о связи кликушества (его еще называли икотницей) с порчей пошло из Перми. В 1906 году властям были поданы челобитные. Два ни в чем не повинных человека обвинялись в напущении икоты на жену и товарища жалобщиков. Обвиняемых пытали и заточили в тюрьму. С этого времени в России кликушество или икотную болезнь начали относить к порче.

Легенды о вселении нечистого духа в человека подкреплялись подчас сказаниями, запечатленными в Ветхом Завете и в Евангелиях.

Лица, оговоренные в наслании порчи, жестоко карались. По описанию В. М. Бехтерева, эпидемия кликушества, вспыхнувшая в деревне Врачево иод Новгородом, прекратилась только после предания костру крестьянки, оговоренной в порче людей. Внушенное поверье явилось причиной начала и конца эпидемии. Это явление талантливо описал Г. Ф. Квитка-Основьяненко в повести «Конотопская ведьма».

Эпидемия кликушества, случившаяся в Московской губернии в 1926 году, описана психиатром П. П. Бруханским. Эпидемия началась на свадьбе дочери одного крестьянина. Играли свадьбу в доме молодого. Молодых кормили по обычаю в отдельной комнате-коморке, куда никто не должен входить. Пьяный отец обиделся, что дочь его не впускает, и уехал, не простившись. На следующий день отец вспомнил вчерашнюю обиду, начал дочь бранить. Молодая вдруг взвизгнула, упала, стала кричать, визжать, рвать на себе волосы. Вслед за ней в припадке со смехом, чередующимся с плачем, стали «ломаться» две золовки, а затем другие родственники. Продолжались припадки несколько дней.

В этом эпизоде в один узел связаны невежество, суеверия, порожденное ими кликушество (истерия) со зрительными и слуховыми галлюцинациями. В день свадьбы состояние молодой было аффективным (повышенно-эмоциональным). Ссора с отцом выводит ее из равновесия. Она разряжается истерическими реакциями, которые видела у кликуши или знает по рассказам. Припадки охватывают поочередно присутствующих как проявление конформности. Решающее значение имели обстановка, социально-бытовые условия и психологические установки в деревенских кругах того времени. Протекало все это, вероятно, на фоне психической неустойчивости и неявными, размытыми признаками истерии.



Вероятно, нашему современнику трудно представить себе невежество людей ушедших поколений, но это так было. Присягая царю Борису Годунову, клялись: «Ни в платье, ни в ином ни в чем лиха никакого не учинити и не испортити, ни зелья лихово, ни коренья не давати... Да и людей своих с ведовством не посылати и ведунов не добывати на государево лико... и наследу ведовским мечтанием не испортити, и кто такое ведовское дело похочет мыс-

лити или делати... и того поймати». Ведовство воспринималось вполне серьезно. Сказывалась сила внушенных в ходе воспитания традиций восприятия общественной и духовной жизни.

Массовым истерическим трансом были отмечены молебны в сектантских экстатических общинах. В секте «хлыстов», по описанию Д. Г. Коновалова, коллективный молебен начинался со всхлипывания и слез. «Кое-кто вскрикивает... Все больше и больше наэлектризовываются певцы, кажется, действуют не одним языком, а всем существом своим, и руками, и ногами, и туловищем, приподымаясь и опускаясь — как бы раскачивая себя... Сильнее и сильнее подергивания. Его просто-напросто „трясет“¹. Он не может уже сидеть и привстает, как бы борясь с собой. Его «кидает» в сторону... Стоит выйти одному, как зараза охватит всех, за одним выскакивает другой, третий, четвертый. И все кружатся, прыгают, вертятся на середине в разных направлениях, то поодиночке, то обхватив другого...» Часто повторяющиеся экстатические состояния ведут к серьезным психическим заболеваниям.

Экстатические состояния отмечаются и во время культовых действий части христиан веры евангельской (пятидесятников), уклоняющихся в нашей стране от принятого порядка регистрации. Говорение на «иноязыках», пророчества, различные галлюцинационные видения — нередкие явления во время их молитвенных собраний. Такие элементы культовых отправления вредны для психического здоровья человека.

Религиозный фанатизм нередко был причиной распространения опасных инфекций из-за скопления больших масс людей в так называемых чудотворных местах и исполнения обрядов, противопоказанных в эпидемиологической обстановке.

В старой колониальной Индии в дни религиозного праздника Кумб-Мела, который отмечается раз в 12 лет, миллионы паломников устремлялись к священной реке Ганг. Совершали ритуальные омовения и пили из реки воду. Это неоднократно приводило к вспышкам эпидемии холеры.

В 1831 году эпидемия холеры возникла в Петербурге. Больные (указывались от больных, родственники их прятали, больницы громили, медицинский персонал и аптекарей убивали). Волнения распространялись на окрестные губернии. Они вошли в историю под названием «холерный бунт».

Впала Россия и «чумной бунт». Во время морового поветрия в 1771 году москвичи скрывали заболевших от карантинных и больниц. Довлел христианский обычай обмывания покойников и обряд последнего целования и проводов до кладбища. Это способствовало распространению эпидемии. Люди искали спасения. Прикладывались к «чудотворной» иконе у Варварских ворот Китай-города.



Среди толпы объявился человек, который сообщил, что во сне ему явилась богородица, сказавшая: «В течение тридцати лет никто не совершал мне молебнов и не ставил свечей. Господь решил в наказание наслать мор». Весть быстро облетела город, и еще большие толпы людей устремились к «чудотворной» иконе. Распространение страшной эпидемии ширилось, ежедневно умирали по ■100 500 человек. Архиепископ Амвросий был вынужден закрыть доступ к «чудотворной иконе». Доступ закрыли,

а вера осталась и даже укрепились до такой степени, что стала поводом для «чумного бунта». Конечно, холерный и чумной бунты имели прежде всего глубокие социальные причины. Но для нашего рассмотрения особенно интересны психологические аспекты.

История помнит страшную эпидемию самосожжения, связанную с раскольниковством. И здесь просматривается огромная мощь внушения, очутившаяся в руках религиозных фанатиков.

Для укрепления самодержавия царь Алексей Михайлович рукою патриарха всея Руси Никона в 1653 году провел реформу церкви. Исправлялись богослужебные книги, вносились изменения в культовую практику. В сущности, под религиозной оболочкой проводилась политическая акция, направленная на подчинение церкви монархии. В разных слоях общества были недовольные. Оппозицию возглавил протопоп Аввакум. Нововведения воспринимались ею как богопротивная «ересь». Русь заволновалась, пошла по ней смута, названная расколом. Корона и алтарь объединились в жестокое преследование сторонников старой веры (старообрядцев). Тысячи старообрядцев покрывали огромные расстояния «во спасение от антихриста» в глухих нехоженных лесах и необжитых далах. Их называли «бегунами», «пустынниками» и т. п.

Форму психической эпидемии приняло самосожжение. Десятки людей — стариков и молодых, женщин и детей с пением религиозных псалмов входили в избранное для сожжения деревянное строение, наглухо закрывали за собой дверь, совершали молебен и поджигали строение. В. Д. Бонч-Бруевич писал, что в XVII-XVIII веках самосожжению подвергли себя 20 тысяч старообрядцев. Мученическую смерть они принимали как подвиг, совершаемый ради «спасения души», соединения души «с Христом Иисусом».

Вспомните картину В. И. Сурикова «Боярыня Морозова». В центре полотна — измученная пытками в царских казематах молодая вдова Феодосия Прокофьевна Морозова, активная участница раскола. В крестьянских дровнях, закованная в цепи, она направляется в ссылку в боярскую монастырскую тюрьму. Боярыня высоко взметнула руку с двуперстием — знаменем старообрядчества, призывая столпившийся народ стоять за старую веру. В «Боярыне Морозовой» мы видим, какое сильное внушающее действие на верующих людей сказывало подвижничество неистовой раскольницы. Под ее воздействием укреплялась вера старообрядцев, закалялась их приверженность старообрядческим обычаям.

В декабре 1896 года до Торгопольских островов, что находятся в устье Днестра, дошел слух о готовящейся Всероссийской переписи населения. Весть приняли с тревогой и негодованием. В народе устоялось поверье, что перепись населения означает пришествие антихриста. Монашка-скитница Виталия посоветовала в знак протеста живьем закопать всем хутором. И 25 мужчин, женщин и детей добровольно последовали ее совету.



Какова же должна быть внушающая сила слова на фанатически верующих? Отголоски внушаемого в старообрядческой среде фанатизма докатились и до наших дней. В 1982 году газета «Комсомольская правда» сообщила о небольшой семье фанатиков-староверов, найденной геологической группой в таежной горной Хакасии в глухом малодоступном районе Западного

Саяна вдалеке от дорог. Более сорока лет «отшельники» были оторваны от мира. В семье Лыковых выросли дети, которые с рождения не видели почти никого, кроме родителей.

Добровольные изгнанники производили впечатление людей допетровских времен, их быт содержал в себе элементы каменного века. Жили в закопченной хижине, освещаемой лучиной. Огонь добывали кресалом. Одеты во много раз латанную домотканую конопляную мешковину. Летом босые, в зимнюю пятидесятиградусную стужу — в обуви из бересты. Не знали сахара и соли. Электричество, радио, спутники были за гранью их понимания. Речь у родившихся в отшельничестве сохранила лексику 300-летней давности. Отношение Лыковых к культуре внешнего мира было во многом негативным, основанным на вековых запретах и внушаемой с детства отчужденности.

Элементы внушения отчетливо просматриваются во многих проявлениях вневероисповедной мистики и современной магии, которые расцветают в условиях неудовлетворенности духовных потребностей; тяга человека к таинственному, загадочному порою склоняет его к мистике, к потаенному знанию, которое противостоит знанию научному. Увлечение мистикой приводит к вере в сверхчувственное общение людей, формирует установку на непосредственный контакт человека со сверхъестественными силами. Выражается современная мистика не только в традиционных, церковных понятиях. Она вуалируется наукообразностью, жонглирует научной терминологией.

В капиталистическом обществе мистические представления поддерживаются правящими кругами. Для буржуазного мира мистика — один из признаков социальной апатии, морального распада и духовной опустошенности капиталистического общества, ухода от социальной действительности, бегства во внушенные окружением иллюзии.

По данным института Гэллаппа, в США 12% населения увлекается магией, в стране имеется 300 учебных центров «трансцендентального созерцания», 40 тысяч «ясновидцев» и гадалок. Около 50 миллионов американцев верят в астрологию и приобретают гороскопы у 10 тысяч профессиональных астрологов. Выпускается 30 астрологических журналов, тираж которых превышает 20 миллионов экземпляров. Из 1750 американских газет гороскопы печатают 1200. Американские кружки поклонников дьявола помещают в газетах приглашения на свои шабаши, которые превращаются в оргии.

В Нью-Йорке создана международная ассоциация ведьм и колдовства. Ее члены распространяют самые нелепые суеверия не только с помощью средневекового антуража. Они широко используют ЭВМ, астрономическую и радиотелевизионную аппаратуру и все для того, чтобы средствами внушения привить человеку невежественные, суеверные представления.

Механизмы внушения отчетливо просматриваются в деятельности новомодных религиозных течений и особенно их руководителей. Например, в сентябре 1986 года в Вильнюсе состоялся судебный процесс над такого рода компанией во главе с Абаем Борубневым и Мирзой Кымбатмаевым. Они обвинялись в убийстве киноартиста Талгата Нигматулина.

Абай и Мирза не работали, увлекались секретами «мистических откровений», «тайнымизнаниями», «космическимсамопрограммированием». Они объявили себя «экстрасенсами» и привлекали легковых больных. Все, что Абай называл биополем, которым якобы он и Мирза одарены, объясняется использованием внушения. Оно осуществлялось во время ритуальных общений, омовений, групповых сексуальных оргий.

Однако легковыми оказались не только больные, но и некоторые ученые. Абай и Мирза сумели войти к ним в доверие и ставили вопрос об организации института по изучению то ли резервных возможностей человека, то ли проблем психорегуляции. Абай возомнил себя будущим директором. Стал именовать себя Великим Учителем, а Мирзу — Великим Дервишем. Но нравственная вседозволенность привела к тому, что они предстали перед судом как уголовники.

Экстремистские круги используют мистические группировки, существующие под видом «неформальных объединений» для «размывания» советского строя. Поэтому таким важным является разъяснение психологической сущности религиозных верований во всех их проявлениях.

Приверженцы мистических представлений проповедуют, что во время экстаза они приобретают способность к «сверхчувственному незнанию», слышат «небесные голоса», видят неземные существа, общаются с «посланцами Шамбалы» (мифической страны — хранительницы буддизма) и т. п.

Уход человека в безбрежную мистику располагает его к психическим заболеваниям. В своих попытках обосновать суеверия защитники современного мистицизма стремятся сгладить разницу между реальным и вымышленным. Еще Г. Гегель писал: «Образованный человек не удовлетворяется туманным и неопределенным, а схватывает предметы в их четкой определенности; необразованный же, напротив, неуверенно шатается туда и обратно...» Четкой определенности, логичности, системности мышления иррационализм враждебен. Религиозный вариант иррационализма более чем заслуживает характеристики «христианского скудоумия». Не будучи способным сыграть положительную роль в познании и практическом переустройстве мира, религиозно-мистический иррационализм оказывается лишним в секуляризованном (свободном от религии) мире. Важнейшей областью его функционирования осталась религия, которая идеалистически объясняет действительность.

572

Научное объяснение механизма внушения, его влияния на человека позволяет увидеть в истинном свете многое из того, что веками казалось людям таинственным и непостижимым. Человеческому разуму, опирающемуся на научные знания, стало под силу объяснить многие загадочные непознанные явления, которые стали благодатной почвой для развития религии и формирования религиозно-мистического мироощущения. Успехи научного познания позволяют раскрыть сущность явлений, которые в религиозной среде получили название «религиозных чудес». Накопленные наукой данные помогают увидеть важную роль механизма внушения в возникновении веры в сверхъестественное, в так называемые религиозные чудеса.

По религиозным представлениям, чудом обозначаются необыкновенные явления, совершенные по воле сверхъестественных сил, вопреки существующим объективным законам природы. Священнослужители отводят «чудесам» самое почетное место. Вера в сверхъестественное без чуда существовать не может. Она нуждается в зримом, чувственном подкреплении. Чудесами могут быть: редкие явления природы (затмения Солнца, Луны, падение метеоритов, шаровая молния и т. п.) при условии их ложного, произвольного объяснения, так называемые чудесные исцеления (их тенденциозное, ненаучное объяснение), нарочито сфабрикованный обман («обновление икон», «нетленность святых мощей»). Для церкви важно, чтобы человек во все это верил. Слепая, безрассудная вера, трансформируясь во внушение, принимается за безоговорочную истину. «Чудесами» религия себя утверждает.

По уверению отцов церкви, бог открывает людям свои метаны, творя чудеса путями, лежащими за пределами научного познания и непостижимыми для человеческого разума. Мнимое чудо преподносится как доказательство существования сверхъестественных сил, божественной воли. Верующим внушается, что с помощью чуда боги заявляют миру о своем существовании и указывают направление, в каком призвано следовать человечество.

«Чудо», по замыслу священнослужителей, должно будоражить воображение верующих. Их чувства и эмоции, психологическая установка и мировоззрение должны быть подготовлены к восприятию «чуда». Тогда оно становится потребностью. «О чем бы ни молился человек — он молится о чуде. Всякая молитва сводится к следующему: «Великий боже, сделай, чтобы дважды два не было четыре!» — писал И. С. Тургенев. В формировании веры в чудо внушение и самовнушение играют значительную роль.

Наше воображение всегда тянется к еще не постигнутому. Полетом фантазии отмечен современный период научно-технического прогресса. Многих людей увлекает то, что будоражит воображение: так называемые летающие тарелки, Бермудский треугольник, экстрасенсы, «тайны» психики. В каждом взрослом человеке в какой-то степени живет ребенок, жаждущий чуда и верящий в сказку. Человеческая страсть или слабость ко всему сказочному при определенных условиях — питательная среда для религии. «Слабость, — писал К. Маркс, — всегда спасалась верой в чудеса».

Однако между «чудом» в народной сказке и «божественным чудом» имеется существенная разница. В сказке человек мечтает о лучшем будущем, о покорении стихийных сил, преодолении всяческих трудностей, победе добра и справедливости. Человек труда и сказках всегда выходит победителем, а чудеса, якобы творимые богом, принижают человека, внушают бессилие перед божественной прихотью.

Речениями о чудесах пестрят «священные писания», будто переданные людям божественным откровением. На самом же деле в религиозных книгах запечатлены сказания, легенды, притчи, мифы, страсти, мнения, уклад жизни, нравственные нормы поколений давно минувших эпох.



Ветхий Завет (первая часть Библии, принятая иудаизмом и христианством) начинается с «чуда» сотворения мира,

на которое понадобилось всего шесть дней. За такой короткий срок бог сотворил землю и небо, отделил сушу от воды, создал солнце и луну, отделил день от ночи, озеленил землю, заселил ее рыбами, птицами и животными и, наконец, успел даже слепить человека «по образу и подобию своему».

Однако этот ряд «чудес» совершенно противоречит точным научным данным о возникновении Вселенной и жизни в ней. Кроме того, библейские «чудеса», требовавшие безрассудной веры в свою подлинность, противоречат самим устоям человеческого разума.

Известный американский писатель-фантаст А. Азимов совершенно справедливо недоумевает: «...Поскольку бог вечен, этому акту (сотворению мира — *Ped.*) предшествовал бесконечно длинный период времени.

Чем же бог занимался в течение этого бесконечно длинного периода?» Рассказывают, что когда сей вопрос задали святому Августину, он, негодуя, ответил: «Создавал ад для тех, кто задает подобные вопросы!».

Обращен к слепой вере и рассказ о чудесном рождении исламского пророка Мухаммеда. Его рождение якобы было освящено небесным огнем, реки вышли из берегов, и во всем мире идола упали с пьедесталов, Родился Мухаммед уже обрезанным. Мудрость его, дескать, божественна, так как в детстве ангел разрезал пророку грудную клетку, вынул сердце, очистил его от скверны, выжал черные капли первородного греха, наполнил небесной мудростью и обратно положил туда, откуда взял. Такова версия, содержащаяся в хадисах — священном предании мусульман.

Не сосчитать «чудес», рассказанных в священных писаниях различных религий. Большинство из них от начала и до конца фантастичны, наивны, не выходят за пределы народных сказок, в которых люди мечтали о благополучии (особенно народ неимущий), бесстрашии, богатырской силе, подчинении природных стихий. Эти народные чаяния отражены в религиозно-мифической форме и в библейских текстах. Тут и уничтожение Илией при помощи молнии отрядов, посланных схватить его; вознесение на небо Илии на огненной колеснице, запряженной огненными конями; рождение Иисуса Христа в результате непорочного зачатия девы Марии; насыщение Иисусом Христом пяти тысяч человек пятью хлебами; хождение Христа пешком по водам и т. д.

В основе всякого чуда лежит внушенная вера. Едва ли не самым распространенным вариантом религиозного «чуда» есть «чудо исцеления». Сюжетов на эту тему в религиозной литературе великое множество, Их обилие вовсе не говорит об их сверхъестественной природе, скорее эти рассказы свидетельствуют об огромном значении внушающего слова.

Тщательный анализ евангельских источников позволяет увидеть известные науке способы терапевтического внушения в «исцелениях», приписываемых Иисусу Христу. В евангелиях применявшиеся в давние времена приемы психотерапии, вложенные в уста Иисуса Христа, мифологизированы и преподнесены как чудо. Так называемые «чудесные исцеления» находят объяснение с точки зрения современной науки и имеют аналоги в практике психотерапевта нашего времени.

Обильный материал для анализа дает Евангелие от Матфея. В писании говорится о том, как приводили к Иисусу всех немощных, одержимых различными болезнями и припадками, а он исцелял их публично (4:24).

«И вот подошел прокаженный и сказал: «Господи! Если хочешь, можешь меня очистить». Иисус, простерши руку, коснулся его и сказал: «Хочу очистить». И он тотчас очистился от проказы» (8:2,3).

«...Принесли к нему расслабленного ... Тогда говорит расслабленному: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. И он встал, взял постель свою и пошел в дом свой» (9:6,7).

«...Подошел сотник и просил его: Господа, слуга мой лежит дома в расслаблении и жестоко страдает... скажи только слово и выздоровеет слуга мой. И сказал Иисус сотнику: Иди и, как веровал, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час» (8:6,7,13).

«Пришел в дом Петров Иисус, увидел тещу его, лежащей в горячке. И коснулся руки ее, и она встала и служила им» (8:14-15).

«...Женщина, двенадцать лет страдавшая кровотечением, подошла сзади, прикоснулась к краю одежды его; ибо она говорила сама себе: если только прикоснусь к одежде его, выздоровею. Иисус же, обратившись и увидев ее, сказал: Дерзай, дочь! Вера твоя спасла тебя. Женщина с того часа стала здорова...» (9:20-22).

«...Слепые приступили к нему. И говорит им Иисус: веруете ли, что я могу это сделать? Они говорят ему, ей. Господи! Тогда он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам. И открылись глаза их» (9:28-30).

«...К нему привели многих бесноватых, и он изгнал духов словом и исцелил всех больных» (8:16).

Почти все названные случаи объяснимы с точки зрения современной психотерапии. Такие факты известны в практике народного врачевания, давшего материал авторам Нового Завета.

Сущность такого эффективного врачевания внушением заключена в словах: «вера твоя спасла тебя». А вера — это могучий фактор внушения. Говоря «вера», мы имеем в виду не веру в сверхъестественное чудо, а веру в исцеление, в силу человека, который может избавить от недуга, и чем ярче выражена эта вера, тем успешнее идет лечение.

Выше были описаны больные — невротики. Наблюдающиеся у них неврозы успешно поддаются психотерапии и в наше время. В кабинете психотерапевта подобные исцеления привычны и для специалиста выглядят буднично.

Терапевтический эффект в лечении внушением широко используется в современной научной медицине. Метод этот помогает в лечении различных невротических заболеваний и неврозоподобных состояний. Владение им врачом-психотерапевтом снимает покров таинственности с евангельских «чудес» исцеления.



Приведу два примера успешного лечения функциональных заболеваний в наши дни. У меня лечилась девочка, которая потеряла речь при таких обстоятельствах. Мать девочки, преподававшая математику в классе, где училась дочь, как-то предупредила ее, что вызовет к доске первой, и предложила подготовить решение задачи. На уроке учительница изменила свой план, вызвала дочь последней и предложила решить совсем другую задачу. И тут обнаружилось, что девочка потеряла речь.

Как такое могло случиться? Девочка истероидного склада, честолюбива, демонстративна в поведении, не в меру обидчива. Случившееся на уроке для нее было неожиданностью. Длительное время она находилась в состоянии сильного эмоционального напряжения. Когда наконец вызвали к доске, снова эмоциональное потрясение — не та задача. И притом «ктотак предал — мать», подумала школьница. От волнения и обиды перехватило дыхание, наступил спазм голосовых связок, появилась мысль: «Не могу говорить». Затем эта мысль всегда предательски появлялась при всякой попытке общения, и девочка не могла произнести ни слова.

Перед нами типичное функциональное заболевание внушенного происхождения у истероидной личности. Авторитарным внушением психотерапевта речь у девочки была восстановлена.

Второй пример. Женщина 36 лет, чертежница, попросила начальника вкрутить лампочку поярче. Начальник находился с ней в конфликтных отношениях, накричал на нее, сказал: «Надо экономить электроэнергию». Тогда женщина сама вкрутила более сильную лампочку, начальник в гневе выкрутил и поставил прежнюю. Крайне взволнованная, она крикнула:

«При таком свете я могу ослепнуть!» На фоне сильного эмоционального потрясения слова эти оказали внушающее действие, и женщина перестала видеть. Это тоже случай функционального невротического заболевания, авторитарным внушением зрение было восстановлено.

Оба примера из повседневной практики психотерапевта, и никакого «чуда» они не содержат.

Психотерапия внушением успешно применяется и в лечении некоторых органических заболеваний, которые вызывают структурные изменения тканей. Однако и здесь не происходит чуда. Лечебный эффект достигается за счет повышения активности защитных возможностей организма — активизации иммунобиологических и компенсаторных механизмов.

Сама действительность дает примеры того, как в состоянии эмоционального напряжения потребность в исцелении приобретает исцеляющую силу. Однажды известный танцор Махмуд Эсамбаев, находясь на гастролях в Херсоне, зашел в хореографическое училище, где его познакомили со студентом, который полтора года назад лишился речи. Переходя дорогу, молодой человек попал между двумя грузовыми машинами.

Врачи тщетно лечили парня. Он написал Эсамбаеву записку, в которой спрашивал: «Стоит ли мне танцевать, если я нем?» Танцор ответил: «Безусловно, да, ибо танец — красноречивее слов, его понимают все». Спустя день немой юноша был на концерте Эсамбаева. Во время исполнения «Макумбы» он упал в обморок. Очнувшись в артистической уборной Махмуда, молодой человек, захлебываясь, говорил в течение полутора часов. Многие плакали, увидев, что к нему вернулся дар речи.



Почему врачи не смогли вылечить парня? Вероятно, причина в том, что они не могли создать такой эмоционально напряженной обстановки, которая потрясла бы воображение юноши. В такой обстановке потребность в исцелении стала внушающим исцеляющим фактором потому, что исчезла сдерживающая пси-

хологическая установка: «Ничего из этого не получится». Это характерно для больных истерическим неврозом, которым, очевидно, страдал студент.

+

На непонимании подлинной сущности случаев исцеления спекулируют священнослужители. Они то и дело толкуют о чудесах. А так как чудеса кто-то должен творить, то наиболее часто их творцами объявляются пророки.

Пророков без «чудес» не бывает. Вот и пошли кружить по миру предания о чудесах, сотворенных Мухаммедом. Тут и солнечное затмение, наступившее по его прихоти, и Луна, севшая на башню священного храма Кааба в Мекке по его повелению, и низкий поклон, отпущенный пророку Луной, и проникновение этого светила в правый рукав его халата и выход через левый.

Кланялись овцы избраннику божьему, деревья и камни встречали его словами: «Благо тебе, посланец божий», осел возвещал, что везет на себе величайшего пророка. Одно чудо обгоняет другое.

Надо полагать, что основой для легенд явились галлюцинации, пережитые основателем ислама, судя по всему страдавшему эпилепсией с судорожными припадками и сумеречными расстройствами сознания.

Многие религиозные «чудеса» основаны на сновидениях (так называемых вещей снах), галлюцинациях или иллюзиях, переживаемых в бодрствовании. Галлюцинаторные видения не так уж редко «посещают» верующих, пребывающих в религиозном экстазе. Во внушенной галлюцинации им представляется то, что они хотят увидеть и услышать. Зарубежный исследователь Дж. Парт, опросив 1720 верующих, выяснил, что 32,2% из них слышали голос божий во время молитвы. Массовые галлюцинации, возникающие сразу у многих людей, объясняются общим воодушевлением и повышенной конформностью, которыми особенно было отмечено средневековье. Народ жаждал ободряющих знамений, и люди получали их в своем воображении. Со знаменами галлюцинаторной природы связаны многие «чудеса» святых мест, исцеления в них.

Особенно велика роль самовнушения в возникновении явлений, которые воспринимаются частью верующих как чудо, имеющее сверхъестественный характер. К одним из таких чудес церковники относят стигмы, повреждения на коже, возникающие у страстно верующих с повышенной склонностью к самовнушению, а то и больных истерией.

В XIII столетии в итальянском городке Ассизи, в горах Умбрии, обитал основатель монашеского ордена францисканцев Джованни Бернадонне, известный под именем святого Франциска Ассизского. В 1224 году в церковный праздник страстей Христовых, размышляя о страданиях Христа, «увидел» шестикрылого серафима с распятием в руке. Когда видение исчезло, у Франциска появились кровоточащие язвы («стигмы Христовы») на местах мнимого пригвождения Иисуса, распятого, согласно евангельской легенде. Слух о «чуде» разнесся в монашеской обители, а затем охватил и всю Италию.

, и при



Вскоре стигмы в тех же местах возникли и у других иноков том не только у францисканцев, но и у их соперников — религиозных экстатиков доминиканского монашеского ордена.

В 60-70-х годах XIX столетия подобными стигмами была отмечена Луиза Лотто, дочь бельгийского рабочего из деревни Вуа де Булонь. В пятницу, в день распятия Христа по евангельским сказаниям, она переживала религиозный экстаз. Воображение уносило ее на Голгофу, якобы к месту казни «спасителя». В галлюцинациях она видела себя распятой на кресте, на ее руках и ногах, куда по преданию были вбиты гвозди Христу, появлялись кровоточащие раны. Служители церкви преподнесли эти стигмы как чудо. Луизу возили по городам Европы. К ней толпами устремлялись верующие. Девушкой заинтересовалась Бельгийская академия наук. Для исследования феномена была создана специальная комиссия. Чтобы исключить обман, накануне страстной пятницы на одну из рук Луизы наложили гипсовую повязку и опечатали. Когда в праздник сняли повязку, на руке девушки обнаружили кровоточащую язву.

Аналогичный случай наблюдался и не в столь отдаленное время. В ночь на 28 августа 1936 года недалеко от Львова в религиозный праздник Успения богородицы крестьянская девушка Настя Волошина грезилась о Христовой руке, прибитой к кресту. Через некоторое время у нее на кисти левой руки появилась рана, как от прокола гвоздем. Церковники преподносили это как великое чудо. Случай расписали в газетах. Девушку поместили в городской госпиталь. Огромные толпы фанатиков тянулись к окнам ее палаты, хотя их плотно занавесили. Любопытно, что некоторые экзальтированные паломники «видели» в окнах божью мать и Иисуса Христа.

Еще ближе к нашему времени по пятницам кровоточащие раны на ладонях, подошвах и на лбу появлялись у баварской крестьянки Терезы Нойман. Она сопереживала страданиям Христа во время казни.

Вот до чего может быть послушно тело мозгу. Вместе с тем это есть доказательство того, что с помощью внушения можно повлиять на процессы, происходящие в нашем организме. Только влиять надо разумно.

С внушением связаны разного рода видения, возникающие во сне и наяву. Обратимся к видениям народной героини Франции легендарной пастушки Жанны д'Арк из Лотарингии. Она была фанатично религиозной, безграмотной девушкой. Не раз под развесистым дубом с жалостью размышляла о тяжелой жизни измученных родителей, односельчан, соотечественников и о несчастной судьбе дофина. С 13 лет ей стали являться видения. Казалось, что видит «богородицу с младенцем Иисусом» на руках и слышит повеление: «Дочь господя, иди, иди, иди — я буду помогать тебе. Иди!»

Однажды перед девушкой явилось облако, из которого донесся голос: «Жанна, небесный царь избрал тебя для спасения Франции...» С этого времени она часто переживала видения. Являлся «архангел Михаил», бравый рыцарь, каким он изображался на иконах. Жанна обнимала и целовала свои видения, ощущала их запахи. Позже на суде инквизиции она скажет: «Я видела архангела ^rs Михаила и святых, видела собственными глазами. Так же 1578 Н ясно, как вижу вас...»

Воображение Жанны внушает ей, что она божья избранница, спасительница Франции. В 17 лет она добивается аудиенции у короля (дофина) и становится во главе французской освободительной армии. Народ бесконечно верил «божьей избраннице».

Всеми миру известно о блестящих победах, одержанных под предводительством народной героини. Многие оккупированные земли были освобождены, король приведен в Реймс для коронации. Однако сама Орлеанская дева в 19 лет, поруганная, растерзанная, была предана костру инквизицией. Переживавшиеся ею видения в этом случае не спасли ее.

Священнослужители произвольно трактуют зрительные и слуховые галлюцинации, усматривая в них божественные откровения, передачу людям «божественных истин» и божьей воли сверхъестественным способом. Божественные «истины» якобы передаются разного рода знамениями и только людям избранным, облеченным особым доверием (праведники, святые, угодники, священнослужители). Дескать, только они в религиозном экстазе, мистическом «озарении» способны понять волю бога.

За божественные откровения иногда принимаются и так называемые вещие сны, о внушающем эффекте которых уже говорилось. В Евангелии от Матфея рассказывается, как во сне явился Иосифу ангел с вестью, что жена его Мария родит сына, который избавит свой народ от греха. А пережил ли подобный сон Иосиф? Вероятно, нет. Скорее всего, это продукт мифотворчества. Уж очень разительны противоречия в Евангелиях, составленных разными авторами. В Евангелии от Луки откровение явилось не Иосифу, а его жене Марии. В Евангелиях от Марка и Иоанна об этом, казалось бы, важном событии совсем не упоминается.

Широко было разрекламировано так называемое фатимское чудо. В 1917 году в Португалии, в небольшой деревушке Фатиме под Лиссабоном, крестьянской девочке Люсии, пасшей скот, дважды, 13 мая и 13 октября, привиделась богородица с сообщением о пришествии антихриста и предстоящей войне против него людей «доброй веры». Это было в канун Великой Октябрьской социалистической революции в России. Католическая церковь усмотрела в «чуде» призыв к крестовому походу против большевиков во имя обращения русского народа в католическую веру. Католические иерархи использовали «чудо», чтобы внушить народу враждебное отношение небожителей к православию и изменению общественного порядка в России. В 1967 году, в связи с пятидесятилетием «чуда», в Фатиму приезжал папа Павел VI. В наше время по памятным числам в деревне собирается до двух миллионов паломников.

Со знамениями галлюцинаторной природы связаны и многие святыни, которые привлекают к себе тысячи паломников. Наиболее почитаемым в католическом мире является лурдская святыня. Происхождение ее связано с галлюцинациями четырнадцатилетней девочки, пастушки Бернадетты Сабиру. Вырастила ее кормилица. Бернадетта была хилым ребенком, болела астмой. Обращение девочки ограничивалось чтением молитвенника. Брат кормилицы, священник, вечером читал вслух фантастические истории о разных видениях, о святой деве, являвшейся в белых одеждах. Все это будоражило воображение девочки.

Она часто видела пресвятую деву во сне, иконы в церкви оживали в ее воображении. Однажды Бернадетта со своей младшей сестрой и подругой отправилась собирать валежник. Она не могла угнаться за девочками. Отстав от них, Бернадетта подняла голову и увидела в углублении скалы деву Марию в белом. Вскоре видение исчезло, а затем снова являлось много раз. Однажды во время таких видений голос пресвятой девы приказал: «Иди и скажи священникам, что в этом месте надо построить часовню».

Речь идет, конечно, о внушенных галлюцинациях набожной, ослабленной, истеричной девочки, предававшейся фантазиям, в которых она искала выход из своей психофизической неполноценности. Слух о чудесном явлении распространился по всей Франции и за ее пределами. Служители церкви объявили Бернадетту ясновидящей, видение — чудом, а воды реки Гав — чудотворными.

Тысячные толпы одержимых страстной верой в чудо, изможденных и увечных, взрослых и детей, двинулись к гроту. Множеством религиозных атрибутов и ритуалов вера в исцеление умело подстегивалась. За сто лет в Лурде побывали около 50 миллионов человек. Отцы церкви наживались на страданиях паломников, в их карманы потекли огромные деньги.

С так называемым «чудом» связаны и другие католические святыни, привлекающие страждущих. На западе Ирландии в местечке Кнок кому-то из местных жителей также явилось видение пресвятой девы. Место это объявили священным. К нему устремились паломники. Для исцеления они прикладывали к пораженным частям тела шпатель от стены церкви, возле которой показалось видение. Надо ли говорить о гигиенической стороне ритуала!

Святые места почитаются во всех религиях. Есть такие и в православии. В них обычно хранятся чудотворные иконы, мощи божьих угодников и т. п. И в наше время некоторые люди, ослепленные верой в чудеса, поддаются обману, паломничают к озеру Светлояр в Горьковской области, вымаливая себе исцеление, несколько раз проползая на коленях вокруг него; паломничают к часовне «блаженной Ксении» на Смоленском кладбище в Ленинграде; в Почаевскую в Тернопольской области и Троице-Сергиеву в Загорске лавры.

Паломничество — одно из обязательных требований в исламе. Мусульмане всего мира паломничают — совершают хадж в Мекку и Медину, к святым местам в Саудовской Аравии, где протекала деятельность пророка Мухаммеда. Посетивший храм Кааба в Мекке почитается мусульманами человеком благочестивым, почти святым. Он удостоивается почетного титула хаджи. Привезенная из источника, находящегося вблизи святыни, вода именуется священной, будто бы имеющей целебные свойства.

Наряду с Меккой шииты совершают паломничество к могиле Али на территории Афганистана.

Другие места поклонения мусульман — мазары — освященные легендами и мифами древние сооружения, могильные холмы, кладбища, деревья, камни и т. п. Силой внушения в сознании верующих святыне наделяются целебной силой.

Одной из таких святынь является мазар Гур-и-Эмар в Самарканде на могиле Тамерлана (Тимура) — жестокого, кровавого жадного эмира, завоевателя и тирана, уничтожившего мил-

лионы людей. В Файзабадском районе Таджикистана находится мазар Кодха-Хатама, построенный на могиле свирепого феодала, убитого восставшими крестьянами. Вблизи Ферганы особенно почитается мазар Шах-и-Мардан. Верующим внушается, будто в этой могиле также лежит сам Халиф Али, хотя тот никогда не бывал в этом районе.

Репутацией святых чудодейственных мест пользуются и в самом деле целебные источники, например целебные воды Ферганской долины вблизи Джалал-Абада, воды Ходжа Оби-Гарм и многие другие.

В Киргизии мусульмане паломничают в город Ош, к четырехглавой горе Тахт-и-Сулейман, что означает «Трон Соломона». Святыня связана с легендой о пророке Сулеймане, похороненном у подножия горы, на вершине которой будто бы имеется след его колен. Ош стали называть Меккой неарабских мусульман. К святыне совершают хадж мусульмане из районов нашей страны, в которых исповедуется ислам (республики Средней Азии, Поволжье, Северный Кавказ, Азербайджан). Бывают мусульмане из Индии и Китая. По представлениям верующих, пришедших на поклон ожидается избавление от недугов, счастье и благополучие в жизни. Три паломничества к Сулеймангоре приравниваются к посещению Мекки и дают право называться «хаджи».

Паломники-буддисты бредут дальними и трудными дорогами и монастырь Потало, расположенный в тибетском городе Лхасе, где ранее проживал Далай-Лама, глава всея буддистов-ламаитов. Паломники поклоняются изображениям буддийских богов и святых, мощам, иконам и статуям буддийских угодников.

Почитаются верующими и гора Алханай в Агинском национальном округе Читинской области и Аршан в Тункинской аймаке Бурятской АССР. Целебную силу приписывают источникам (аршапам), скалам и камням этих мест. Считается, что если через небольшое отверстие в скале на склоне Алханая пролезет беременная женщина, то она, таким образом, обеспечит себе благополучные роды. У «святых» мест ищут помощи от бесплодия, хронических болезней и т. д.

Религиозными фанатиками «святыни» нередко превращаются в рассадники мракобесия. Паломничество распаляет религиозные чувства, отвращает верующих от общественно полезной жизни, ослабляет их социальные связи.

Случались ли действительные исцеления у «святынь»? Случались. Без этого не было бы паломничества, и «святыни» быстро бы себя дискредитировали. Но надо ли исцеления относить за счет чуда? Не святые места творят чудеса, а внушение, которым верующий привязывает их к исцелению. И чем более эмоциональна эта связь, тем большая вероятность исцеления. Все сводится к психотерапии. «Святые места» — это факторы, опосредующие внушение.

Поддерживаемая религиозными активистами слава «святыни» главное условие исцеления паломников. Слава внушает веру, а вера внушает выздоровление. Чем сильнее вера в целебную силу «святыни», тем больше психологическая готовность к ее разрешающему лечебному внушению. По мере приближения паломников к «святыне» растет их уверенность в исцелении.

Она подогревается религиозными ритуалами, совершаемыми в пути следования. Паломники становятся готовыми к внушающему воздействию святыни. Как видим, ничего чудесного, сверхъестественного не происходит. Все земное, реальное. Лечит страстная вера в исцеление, искусственно привязанная к «святыне» страждущим. Такую веру можно привязать и к танцу, и к врачу, и к храму.

Если такой веры нет или заболевание требует других методов лечения или сочетания внушения с другими способами воздействия, тогда никакие «святыни» не помогут. Известный швейцарский психоневролог Дюбуа, изучивший в Лурде объемистые фоллианты отчетов, пришел к выводу, что случаи исцеления там редки. Многие из них относятся к невропатиям, которые могли бы исцелиться так же скоро и хорошо под влиянием иного рода внушения. Он покинул место поклонения с тяжелым чувством и горьким сознанием, что на заре XX века суеверие еще так живо, как в средние века.

Сейчас, во второй половине XX века, совершенно ясно: причины освобождения от недуга или облегчения состояния в святых местах складываются из воздействия лечебных вод (если они имеются) и страстной (а потому внушающей) веры в исцеление. Организм откликается на внушение мобилизацией защитных средств: повышается иммунобиологическая активность, улучшается кровоснабжение пораженных тканей, приводятся в действие компенсаторные способности и т. д.

Исцеления посредством внушения случаются также у чудотворных икон, если верить в их целебную силу.

Знаменитая французская певица Эдит Пиаф в своих мемуарах «На балу удачи» так описала свое исцеление: «Я верующая! Моя жизнь началась с чуда. В четыре года я заболела конъюнктивитом и ослепла. Жила тогда у бабушки в Нормандии. 15 августа 1919 года эта славная женщина отвезла меня в Лизье, где у алтаря святой Терезии я преклонила колено, молясь своим слабым голосом, чтобы святая вернула мне зрение. Десять дней спустя, 25 августа, в четыре часа дня после полудня я снова стала зрячей».

Бесспорно, потеря зрения носила функциональный истерический характер. Будущая певица воспитывалась у фанатически набожной бабушки. Всем укладом жизни у девочки разогревалось воображение об исцеляющей силе чудотворной иконы. Она была подготовлена к «чуду» выздоровления. Молитва и преклонение перед «святыней» сыграли решающую роль во внушении.

Ну чем не самовнушение! Молитва в данном случае — не что иное, как лечебное самовнушение, аналогичное аутогенной тренировке. И вот что по этому поводу пишет К. К. Платонов: «Аутогенная тренировка — это лечение самовнушением и по своей психологической сути имеет много общего с молитвой».

Вера в целебное действие молитвы, пусть даже обращенная к воображаемому богу, обнадеживает, создает необходимую психологическую установку, эмоциональный настрой, подготовку к внушающему лечебному эффекту. Церковь внушает прихожанам, что при различных недугах следует обращаться с молитвой к святым — л. специалистам по различным заболеваниям. Беспокоит го-
[582 jj] ловная боль — молись Иоанну, глаза печат многие «специ-

алисты» — святой Никита, Симеон Праведный, казанские святители Гурий и Варсонофий, — вот и обращайся с молитвой к тому, кто больше нравится. Заболели зубы — молись священном ученику Антипе, а коль у тебя с желудком неладно — отпущай поклоны Артемию Великомученику и т. п.

Реальная, отнюдь не религиозная вера, помноженная на силу самовнушения, совершает чудо подлинного исцеления. Воистину внушение творит чудеса. Опираясь именно на эти особенности нашей психики, многие народные врачеватели используют в своей практике элементы внушения.

Однако немало и таких «врачевателей», которые паразитируют на страданиях больных. Больные и подавленные люди покорно подчиняются безапелляционно властным, уверенным действиям невежественных лекарей, выполняя самые нелепые процедуры. Велика здесь роль установки к нетрадиционным способам лечения. Так, в подмосковном городе Люберцы группа шарлатанов изготовляла из шелка и атласа «охранные пояса», якобы спасающие от всех болезней. Немало нашлось людей, падких на эту приманку. За короткий срок было продано 12 тысяч поясов.

Когда человек страдает, он порою не выбирает средств, чтобы избавиться от недуга. Желание выздороветь сильнее убеждений и недоверия: «А вдруг...» Длительно болеющий хроническим заболеванием, плохо поддающимся лечению, готов поверить во что угодно. Я как-то задал пациенту-педагогу вопрос: «Как это вы, образованный человек, доверились неграмотной бабке?» Через некоторое время он ответил мне стихами, в которых говорилось, что в подобных случаях человек готов призвать на помощь и любых богов, и дьявола.

Клиентуру самозванных психотерапевтов составляют «зависимые личности». Они становятся жертвой властного шарлатанства. Самозванные лекари овладевают воображением страждущих. Болезнь запускается, теряется драгоценное время. Сколько людей оказалось жертвами врачующих невежд. К примеру, больная В. явилась с жалобами на боли в различных частях тела, озноб, исхудание, внутреннее напряжение и др. Она говорила: «Меня не покидает мысль, вроде кому-то нужна моя жертва. Заболела год назад после того, как сильно перенервничала. По совету соседки обратилась к бабке, которая дала свящённую воду, что-то нашептала, велела пить и умываться ею. Три месяца ездила к ней, улучшения не наступало. Стала худеть, на теле по ночам появляются синие пятна. Бабка говорила, что это прилетают нечистые и сосут кровь. Она как бы приносит меня в жертву. Я боюсь ее, мне кажется, что она мне что-то делает».

Требуется ли комментарии! Пришлось приложить много усилий, чтобы улучшить психическое и физическое состояние этой 35-летней женщины.

Противопоставить этому можно лишь повышение качества медицинского обслуживания, уровня мировоззренческой культуры населения, а главное — развитие сети психотерапевтических учреждений, их максимальная доступность для всех нуждающихся.



Хочется сказать еще и о такой стороне психотерапии, как соотношение субъективного состояния с объективными телесными показателями. После «подворотного» врачевания

больной чувствует улучшение своего состояния, а объективные, лабораторные и инструментальные исследования (электрокардиограмма, жизненная емкость легких, артериальное давление, картина крови ит. д.) не показывают улучшения, бывает даже, что выявляют ухудшение в физическом состоянии. Рассогласование случается и во врачебной практике психотерапевта. В процессе лечения пациент себя чувствует хорошо, а в то же время объективные показатели болезни остаются прежними.

Влечении таких больных необходимо сочетать психотерапию с медикаментозными средствами. Одной психотерапии в ряде случаев мало. Лекари-чародеи же довольствуются самочувствием больного. Этого недостаточно. При хорошем самочувствии может наступить и печальный исход.

Для избежания подобных последствий необходимо дифференцировать, какое заболевание у больного — невротическое или телесное, учесть субъективные и телесные показатели результата лечения и соответственно менять врачебную тактику.

Направление внимания определяется двумя группами причин; с одной стороны, *внешними* впечатлениями, передаваемыми органами чувств, с другой — *внутренним* содержанием сознания, представлениями, проникнутыми сильными чувствами. В первом случае говорят, что внимание привлекается невольно, во втором — что оно направляется на данные представления по произволу самого лица. При обыкновенных условиях, а следовательно, в обыденной жизни оба фактора всегда действуют попеременно. Иногда внимание наше помимо воли привлекается внешними раздражениями, иногда лее мы по произволу направляем его на свои собственные мысли или наблюдения и углубляемся в них. Опыт доказывает, что в этом отношении существует большая индивидуальная разница. Одни очень мало владеют своим вниманием, и потому оно у них привлекается внешними раздражениями — так бывает у детей, у дикарей. Произвольное направление внимания всегда зависит от содержимого сознания индивидуума, то есть от состава мыслей и чувств, которые дают вниманию то или иное желательное направление. Чем менее данных для этого в содержании сознания, тем менее может идти речь и о произвольном управлении вниманием. У ребенка вся деятельность внимания непроизвольна; если ребенок заплачет о чем-нибудь, то не перестает до полного утомления или пока его внимание не перейдет на другие предметы. В содержании своего собственного сознания ребенок не находит материала для подавления аффекта. Если же извне явится представление противоположного характера, то он не может сохранить существующего настроения и плач сейчас же переходит в смех. По мере развития ребенка и обогащения его сознания способность произвольного управления вниманием увеличивается. Наибольшую противоположность ребенку мы имеем в зрелом образованном и рассудительном человеке, внимание которого только изредка поглощается внешними раздражениями, и то только в тех случаях, когда эти последние слишком сильны или когда он допускает это по своему желанию.

Чем меньше власть человека над его вниманием и чем чаще и сильнее им завладевают внешние впечатления, тем больше его «восприимчивость к внушению». Внушением же назы-

вается внешнее раздражение, вторгающееся в сознание и с особой силой приковывающее к себе внимание. Таким образом, дикари и дети особенно восприимчивы к внушению, то есть особенно чувствительны к раздражениям, идущим из внешнего мира. Чем, напротив, богаче и разнообразнее содержание духовной жизни человека, тем меньше влияния имеют на него внушения со стороны. Итак, способность воспринимать внушения есть нормальная способность, более или менее присущая всякому человеку. Так как произвольное управление вниманием требует волевого акта, а непроизвольное сосредоточение его происходит без усилия со стороны индивидуума, всегда бывает легче отдаться во власть внешних влияний, то есть подвергнуться внушению. Вследствие этого восприимчивость к внушению у детей развита в высшей степени; с течением лет она уменьшается, но никогда не покидает человека совсем.

Из всего сказанного о внушении мы легко можем понять и самое его действие. Если внимание приковано к какому-нибудь одному представлению, то ничто не проникает в сознание извне, кроме того, что прочно ассоциировано с этим представлением; таковыми могут быть другие представления, движения или органические изменения. Поэтому внушение может иметь последствием возникновение определенных состояний сознания или вызывает соответственные движения и поступки или, наконец, изменения в организме. Тот или другой эффект зависит от природы внушения. Впоследствии мы увидим, при каких обстоятельствах наблюдается то или иное действие, а теперь необходимо исследовать факторы, так или иначе влияющие на способность воспринимать внушения.

Каждый человек, не живущий в полном одиночестве, испытывает наибольшее воздействие на все свои мысли и дела со стороны других людей; поэтому способность к восприятию внушений всего яснее выражается при сношениях с людьми, что, конечно, не исключает влияния и других природных явлений.

Проходя в жаркий летний день мимо прозрачного ключа и слыша его журчание, мы наверняка почувствуем жажду, хотя перед ним и не думали о питье. В этом случае вид ключа действует как внушение и побуждает нас к известным действиям или, по крайней мере, рождает известные желания. Головокружение, испытываемое многими лицами на большой высоте, есть также следствие внушения; вид пропасти возбуждает представление о падении в нее и может сделать его настолько интенсивным, что на самом деле повлечет прыжок с высоты; поэтому поэты не даром говорят о «влекущей силе бездны». Отчетливее всего это чувство выражается там, где нет перил, проход по узкому карнизу над пропастью для многих совершенно невозможен. Если же на уровне груди человека протянут шнурок, хотя бы настолько слабый, что он не может выдержать тяжести человеческого тела, то головокружение исчезает: шнурок действует как контрвнушение, вызывая чувство безопасности.



Втягивающая сила бездны делается почти неодолимой, если следить глазами за падающим предметом; такое действие, например, обнаруживается при наблюдении за большими водопадами. 11 очень интересной работе «Внушение и гипнотизм в психологии народов» (Лейпциг, 1894) Стольц пишет о Ниагарском

водопаде: «Вид огромной массы воды, низвергающейся беспрерывно с отвесной скалы в пучину, действует на многие умы как чрезвычайно сильное внушение, так что только большим усилием воли они удерживаются от желания спрыгнуть в поток и унести с ним в бездну...» Одна швейцарка, с которой я разговаривал об этом предмете, уверяла меня, что чарующая власть водопада подействовала на нее при его посещении так сильно, что ее спутник — мужчина только силой удержал ее от безумного прыжка. Эти примеры и многие другие подобные доказывают, что и *явления природы могут действовать как внушение*.

Однако сильнее и чаще всего внушения исходят от людей частью через поступки, частью посредством слова (пример заразителен). Значение человеческой речи на том именно и основано, что она более чем что-либо другое дает возможность влиять на поступки и мысли других людей и давать им определенное направление. «Речь получила свое развитие специально для того, чтобы служить средством внушения», — пишет Столль. Способность воспринимать внушения, как показывает опыт, колеблется в весьма широких пределах у разных лиц и по отношению к разным лицам; от одних внушение принимается легко, другие оказываются совершенно бессильными, что главным образом зависит от чувств, которые мы к ним питаем. Всякие проникнутые сильными аффектами представления имеют свойство привлекать к себе внимание. Человек, бывший свидетелем какого-нибудь неприятного происшествия, весьма долго не может отделаться от тяжелого чувства, и многие говорят о нем до тех пор, пока это чувство совершенно не притупится. Когда мы наблюдаем тот факт, что остроумное слово в течение нескольких дней обходит весь город, это явление имеет подобную же причину: всякий, кто его слышит, не может удержаться, чтобы не рассказывать его дальше до тех пор, пока оно ему самому не надоест. Поэтому же и люди, сильно затрагивающие наши чувства, способны производить на нас сильное внушение, тогда как другие не имеют никакого влияния. Впрочем, не все чувства действуют в этом случае одинаково. Так-как предрасположение к восприятию внушения зависит от непроизвольного прикрепления нашего внимания, то именно те ощущения, которые привлекают к себе внимание, усиливают восприимчивость к внушению, тогда как она, напротив, снижается ощущениями, отталкивающими нас отданного человека. Желания и уговоры «любезных» или любимых нами людей легко производят впечатление на наши мысли и чувства, тогда как те же воздействия совершенно теряют значение, если они исходят от лиц неприятных или нам несимпатичных. Таким образом, любовь повышает впечатлительность к внушению, а нерасположение действует обратно. В том же направлении, то есть повышая восприимчивость к внушению, действуют доверие, уважение и страх.

Если мы получаем совет от лица, которому доверяем, то это ощущение доверия привлекает на себя наше внимание и непосредственно определяет наши мысли и поступки. Если же этот самый совет дан нам лицом сомнительным, то мы подвергаем его критике Лг—л, и следуем ему только тогда, когда сами убедимся в его прав-
I.586 II вильности, да и то не всегда. Доверие располагает нас к не-

медленному исполнению совета, то есть повышает способность воспринимать внушения. В таком же направлении действует чувство уважения, например подчиненного к начальнику, младшего к старшему и т. д. Если привычка повиноваться уже раз установилась, то послушание невольно является и там, где высшее лицо ничего не приказывает. Везде, где замешано чувство почтения, например у детей к родителям и учителям, у прислуги к господам и т. п., восприимчивость к внушению различным образом повышена. И не только прямые приказания и советы, но и поступки действуют в качестве внушения. На этом основано значение примера. Наклонность и стремление к подражанию существуют не только у детей; недаром говорится: «Каков поп, таков и приход». По обращению служащих, например, в конторе всегда можно заранее предсказать, как отнесется к нам хозяин. Пример так же легко заражает, как самая заразительная бактерия. И как против известной болезни делаются прививки той же болезненной материи, так же и пример может действовать устрашающим образом. На этом, однако, сходство останавливается: иммунитет достигается посредством прививки ослабленных разводов; напротив, для того чтобы утешить, пример должен быть усилен, доведен до карикатуры.

Из всех аффектов страх, может быть, всего более повышает восприимчивость к внушению. Если мы кого-нибудь боимся, то есть ожидаем от него чего-нибудь неприятного, то наше внимание напряженно следит за всеми его действиями, чтобы своевременно уклониться от последствий его неприязненного отношения. Из-за такого постоянного и сильного влияния его на наши мысли и поступки всякое малейшее действие его имеет силу внушения, и человек должен обладать большой самостоятельностью и самообладанием, чтобы отбросить всякое предвзятое мнение и подозрение относительно особы, которой он боится; редкие исключения только подтверждают правило. Очевидно, что тот, кого мы боимся, обладает известной силой для вреда или пользы — без этого его нечего было бы бояться. Но для возможности внушения совершенно безразлично, обладает ли устрашающее лицо действительно этой силой или она существует только в нашем воображении. На этом факте основан > то могущество, которым обладали во все времена колдуны и прорицатели. Приписываемые им силы были вполне фантастичны, и вся реальная власть их заключалась в высокоразвитой способности делать неотразимые внушения. При моих волшебных опытах я имел случай испытать, с каким почтением, несвободным от примеси страха, относились к моим действиям даже образованные люди. У молодых дам я мог вызывать частичную каталепсию, только взяв их за руку и смотря на них в упор. Когда я предлагал им отнять руку, то это оказывалось неисполнимым: рука была как бы парализована.

Под влиянием страха внушение может принять совершенно непредвиденное направление, вызвав эффект совершенно противоположный задуманному. Такое явление называется *обратным внушением*. Всего чаще примеры такого рода мы видим при запрещениях. Мысль о запрещенном до такой степени завладевает вниманием, что у субъектов, склонных к внушению, переходит в неудержимую потребность нарушить запрещение.

Приведу пример из своего детства. В 11 лет у меня был учитель, вид которого внушил мне такое отвращение, какого я не испытывал никогда в жизни; кроме всего прочего, у него были такие «острые» глаза, что они невольно приковывали к себе мое внимание. Однажды к концу урока он вдруг прервал объяснение и строго приказал тому, кто щелкал языком, прекратить это занятие, так как он не выносит этого звука. Я был совершенно неповинен в этом, потому что вид учителя так устрасал меня, что я сидел ни жив ни мертв. Однако внушение подействовало. Опасаясь, чтобы как-нибудь не произвести запрещенного звука, я все силы ума сосредоточил на акте проглатывания слюны, который при нормальных условиях совершается рефлекторно. Я так усиленно старался подавить всякое движение глотания, что рот переполнился слюной и, будучи принужден наконец проглотить ее, я громко щелкнул языком. Конечно, меня наказали, но зато всякий раз в присутствии этого учителя я испытывал страшное стеснение при глотательных движениях. Это типичный пример обратного внушения.

Запрещение вызывает как раз запрещенное действие в силу повышения восприимчивости к внушению, обусловленного страхом. Аналогично с доверием к кому-либо действует и убеждение в правильности известного воззрения. Каждая вера, каждое глубокое убеждение, безразлично в какой области: религиозной, философской, политической, — ведет к тому, что все совпадающее с нею без дальнейших рассуждений считается истинным, все противоречащее — ложным. Такой эффект зависит от чувств, возбуждаемых в нас согласием или несогласием, то есть чувств удовольствия или неудовольствия. Эти чувства у большинства людей служат почти всегда единственным доказательством истины какого-нибудь положения. Завладев вниманием человека, эти чувства непосредственно входят в его сознание и влияют на его мысли и поступки; от противоположных представлений внимание отстраняется вследствие внушаемого ими неприятного чувства. Другими словами, определенное верование или убеждение повышает способность к восприятию всякого внушения, которое с ней совпадает, в то же время уменьшая ее по отношению ко всему противоположному. Об этом мы отчасти уже упоминали раньше. Так называемое пристрастие есть не что иное, как известное выражение подобных психических отношений: оно есть, так сказать, их интеллектуальное следствие. Если мы пристрастны к чему-нибудь, то мы замечаем лишь то, что совпадает с нашим мнением, и будем игнорировать противоположные факты.

588

Усиление восприимчивости к внушению, обусловленное известным верованием, влечет за собой еще другие интересные явления. Опыт учит нас, что внушения, воспринятые при таком повышенном предрасположении, могут влиять не только на мысли и поступки данного лица, но и на все его физические и духовные функции. Наблюдательная деятельность органов изменяет свой характер, воспоминания перестраиваются, мысли получают новые направления; совершаются поступки, абсолютно несогласные с нормальным характером субъекта, физиологические функции изменяются, в известных, конечно, границах; даже болезни могут быть вызваны или излечены и т. д. Пример такого рода мы уже имели при описании обратного внушения и встретимся с подоб-

ными же еще не раз. Все перечисленные явления обыкновенно вызываются воздействием других людей и могут быть вызваны извне, со стороны; но они могут быть также вызваны внутренней психической работой данного лица и носят тогда название *самовнушений*. Последние также возможны только на почве повышенной восприимчивости к внушению, являющейся следствием известной веры или убеждения.

Как пример опишем одно из «симпатических» средств, употребляемых против бородавок; бородавку натирают красной полевой улиткой, и последнюю накалывают на шип растения. Когда улитка высохнет и свалится, отваливается и бородавка. Средство это очень употребительно в Цюрихском кантоне, в Ирландии и кое-где в Германии. Сок улитки не имеет никаких целебных свойств, еще меньше, конечно, может иметь значение смерть несчастного животного, но если это средство применяется с твердой верой в него, то под влиянием самовнушения бородавка на самом деле исчезает. Следовательно, здесь, как и в очень многих случаях, деятельная сила есть вера.

Если одновременно будут действовать несколько факторов, усиливающих восприимчивость к внушению, то она может достигнуть громадных размеров. Это, например, бывает, когда одно лицо, пользующееся полным доверием другого, побуждает его к известным действиям, согласным с его собственным верованием. Вера и доверие настолько повышают восприимчивость к внушению, что, действуя вместе, могут привести к необыкновенным результатам. Все мы знаем, какие в самом деле чудесные действия, как хорошие, так и плохие, совершаются наставниками, учителями и т. д., умеющими заслужить доверие своих воспитанников.

Столь приводит много таких примеров. Вот один из самых поразительных. «В Англии некоторый чувственный фанатик, Генри Джеймс Прайс, до того отуманил своих последователей, что имел возможность в основанном им „Храме любви“ (Агапемоне), при полном собрании верующих, лишить невинности красивую девушку, мисс П., причем он заранее объявил, что во имя Бога сделает женой прекрасную деву и совершит это не в страхе и стыде, не в скрытом месте, при запертых дверях, а среди дня при полном собрании верующих обоих полов. Такова воля Божья, и он никого не спросит, а менее всего ту, кого намерен избрать. Он не назначил, кого именно, но велел всем девицам быть наготове, так как никто не знает, когда придет жених. Прежде всего он запечатлеет избранную поцелуем, затем будет ласкать и прижимать к себе, чтобы небесный дух слился с земной материей, а затем соединится с нею телом и духом. Невероятная церемония была действительно исполнена». Комментарии излишни; однако такой факт далеко не единичен в истории религиозных сект. Всякий нормальный человек должен понять, какое неизмеримо сильное внушение должен был производить Прайс и его учение на мысли и чувства всей общины, чтобы заставить верующих присутствовать при подобной церемонии.

Этот потрясающий пример не только доказывает всю силу внушения, но указывает нам на тот новый факт, что очень многие люди одновременно могут получить внушение в одинаковом направлении. Такие «массовые» внушения в истории человеческого рода играли, конечно, немалую роль. Первый и пятый крестовые

походы представляют собой, несомненно, результат массового внушения, что ясно видно из каждого сколько-нибудь обстоятельного изложения их возникновения. Как исходная точка суеверий, массовое внушение имеет также большое значение; его можно найти везде в основе тех случаев, когда разные люди имеют одни и те же галлюцинации. К сожалению, явление массового внушения еще очень мало разъяснено вследствие трудности применить к нему метод экспериментального исследования. В своем небольшом, но интересном сочинении «Psychologie des foules» (Париж, 1895) Лебон историческим путем доказал, что толпа всегда более склонна к внушению, чем отдельные люди.

Переходя к исследованию влияния внушения на суеверия, мы для удобства изложения рассмотрим последовательно в отдельных главах действие его на чувственные восприятия, на воззрения и воспоминания и, наконец, на телесное состояние и поступки.

Когда нам сообщают какие-нибудь сведения, то мы обыкновенно считаем их верными, если они не слишком неправдоподобны или если мы не имеем особых оснований сомневаться в правдивости рассказчика. При этих условиях мы по большей части верим всякому сообщению без критики и без ближайшей проверки. Очевидно, верность такого сообщения ничем не гарантирована. Путем внушения оно передается в сознание потому, что ему удалось завладеть вниманием и что у получившего его не явилось никакого представления, возбуждающего его критическое отношение. Такие внушения можно наблюдать ежедневно, и без них человеческое сосуществование и отношения с окружающими стали бы невыносимы и невозможны. Даже большая часть нашего положительного знания состоит не из того, что мы действительно «знаем», а из того, что принято нами на веру; путем внушения все это проникло в наше сознание и оказывает направляющее действие на наши мысли и поступки. За исключением истин математических, верность которых выводится нами из ряда логических доказательств и небольшого числа фактов из области естественных наук, в достоверности которых мы на опыте убеждаемся, все остальное наше знание основано на внушенных представлениях. Как много, например, есть на свете животных и растений, в существовании которых мы не сомневаемся, хотя и незнакомы с ними наглядно. Мы признаем их существование, доверяя людям, которые нам о них сообщают. Это значит, что слова этих людей невольно завладели нашим вниманием и проникли в наше сознание в силу восприимчивости к внушению, повышенной у нас вследствие доверия к сообщавшим. Если такого доверия нет, то внимание остается свободным и мы ищем основания для того, чтобы признать или отвергнуть сообщения. Еще в большей мере это относится к сведениям географическим и историческим. Будучи детьми, мы верили всему, потому что это напечатано в книге и потому что так сказал учитель. Впоследствии, может быть, нам кое-что удалось проверить собственным опытом, а относительно всего остального — не возникло и сомнения.



Но если элемент веры входит в таком количестве в состав нашего «положительного знания», то таково же и содержание верования в тесном смысле, то есть понятий религиозных и суеверных. Подобно догматам положительной религии, путем

внушения от поколения к поколению передаются и суеверия. А раз установилось известное верование, то человек уже не свободен в суждениях, а склонен находить в своих наблюдениях множество фактов, его подтверждающих.

Поразительный пример силы внушенных воззрений мы имеем в развитии веры в ведьм. Несмотря на многочисленные, идущие с разных сторон сообщения о шабашах ведьм, со всеми их отвратительными подробностями, все это, по-видимому, чистейшие басни и выдумки. Конечно, тогда было гораздо больше колдунов и «вещих жен», чем теперь. И в деревне, и в городе, за исключением разве лишь высших слоев общества, все врачебное и ветеринарное дело было поделено между ними и духовенством. Когда не помогали молитвы церкви, то обращались в противоположный лагерь, где хранились рецепты предков, переданные с незапамятных времен. Прибегали к ним также в делах, с которыми нельзя было обращаться к монахам и священникам. Однако хотя можно считать точно доказанным, что формы средневекового колдовства имели свою исходную точку в язычестве, совершенно не доказано, чтобы колдуны и ведьмы составляли замкнутую корпорацию. Еще менее имеем мы оснований для того, чтобы утверждать, как делали некоторые, будто они собирались в определенных местах и в известное время с целью предаваться оргиям или для того, чтобы поклоняться языческим богам прежних времен.

Вера в колдовство возникла в такую эпоху, когда церковь признавала возможность волшебства. При обличениях еретиков обвинение в ведовстве прибавлялось сначала как побочное, но затем этот элемент постепенно усиливался, и после продолжительной эволюции, которую можно проследить по судебным актам, представление о ереси обратилось в представление о ведовстве, так что вместо действительно бывших сектантских сообществ преследования обратились на мнимые ведовские корпорации. Исторический ход преследования ведьм можно понять, только став на эту точку зрения, то есть признать сообщества их плодом чистейшего вымысла. В самом деле, вначале процессы шли туго, что и вполне естественно, так как тогда еще ничего не знали о ведьмах и их общинах. Нужно было некоторое время, чтобы соответствующие представления были внушены народу посредством устных и письменных проповедей и получили значительное распространение. Когда же все это совершилось, то дело пошло полным ходом. Мы ведь знаем, что при наличии предвзятого мнения человек всегда найдет в ежедневной жизни множество фактов, его подтверждающих. В мелочных и самых естественных происшествиях стали видеть влияние ведьм; жалобы на них стали чаще, и чем больше их сжигали, тем более усиливался страх, в свою очередь увеличивавший число жалоб.

Но этого мало: ужас, внушаемый процессами с их нечеловеческими пытками, начинает вызывать явления, дающие жалобы как будто некоторую тень справедливости. Самым достоверным и неоспоримым знаком принадлежности к ведовству считалась *stigma diaboli* — «чертова печать». Если удавалось найти на теле колдуньи одно или несколько мест, нечувствительных к боли, то дальнейшие доказательства считались излишними. Если судить по старым сказаниям, то такие явления встречались

нередко, что, в сущности, вовсе не удивительно, так как местная анестезия есть один из частных признаков истерии. Если принять во внимание, что этот невроз развивается на почве сильных волнений и ужаса, то станет легко понятным, что боязнь ведьм, с одной стороны, пыток, с другой, вызывали появление истерии в таких размерах, которых мы теперь не можем себе и представить. Первоначальные, ни на чем не основанные обвинения послужили с течением времени исходной точкой таких болезненных феноменов, которые, в свою очередь, признавались доказательством для дальнейших обвинений.

Различные волшебные мази тоже употреблялись, вероятно, вследствие страха перед преследованиями. Из исследований Пор-та мы знаем, что такие мази действительно содержали наркотические вещества и вызывали глубокий сон с эротическими сновидениями. «Вещие жены» прежних времен, несомненно, были знакомы с целебными и ядовитыми свойствами трав. Почему же им было не пользоваться своим знанием, чтобы получить хотя бы мимолетное забвение и утешение в их безотрадном положении среди ужасов процесса, подобно тому как и в настоящее время с этой целью прибегают к алкоголю. Если несчастным колдуньям во время такого забытья грезились далекие путешествия и любовные похождения с колдунами и чертями, то это опять-таки зависело исключительно от внушающего действия глубокой веры в действительность подобных приключений.

В протоколах процессов о ведьмах мы встречаемся с явлением, которое на первый взгляд совершенно противоречит высказанному предположению. Бывало не раз, что женщины сами являлись в суд и возводили на себя обвинения. Казалось бы, можно думать, что в этих самообвинениях была доля истины, потому что иначе что же побуждало их к такому безумному шагу? «Нельзя предположить, что это было только озлобление, — говорит Столль, — потому что ведь они рисковали головой. Столь же маловероятно и предположение, что, подобно истеричкам наших дней, они желали во что бы то ни стало чем-нибудь отличиться, чтобы привлечь к себе внимание. Для понимания этого явления нужно принять в расчет, что есть многие люди, которые настолько проникаются верой в истинность всего, что им внушается прямо или косвенно, намеренно или ненамеренно, что делают совершенно неспособными отличить действительно бывшее от воображаемого и слышанного».

592

В доказательство этого Столль приводит такой пример из практики известного гипнотизера профессор Бернгейма в Нанси. Профессор Бернгейм позвал однажды юношу 14 лет к кровати другого больного № 1 и спросил: «Скажи мне: этот человек не отнял ли у тебя вчера портмоне?» Юноша тотчас отвечал утвердительно. «В таком случае расскажи, как было дело, только смотри, говори чистую правду, потому что вот господин следователь (указывает на профессора Фореля), и из-за твоих рассказов этого человека могут посадить на полгода в тюрьму». Юноша клянется, что будет говорить только правду, и приступает к рассказу: «Вчера в 10 ? часов вечера больной № 1 подошел к моей койке и вытащил из-под одеяла мое портмоне, а затем возвратился и лег в постель». Юношу настойчиво спрашивают, действительно ли все так было и мо-

жет ли он в том принять присягу; он немедленно поднимает пальцы вверх и клянется в истине своих слов. Во время рассказа больной № 1 качает головой и, смеясь, отрицает все происшествие. Мальчик, однако, стоит на своем. Тогда профессор Бернгейм зовет больного № 2, гистерозэпилептика, соседа по койке с № 1, слышавшего весь рассказ. № 2 дословно повторяет показание юноши и утверждает, что он видел всю сцену воровства. Бернгейм обращается к третьему больному, пожилому человеку, спокойно сидевшему на лавке, и спрашивает его. Тот хладнокровно и решительно отвечает, что ничего подобного он не видел. При настойчивых увещеваниях припомнить хорошенько он долго остается при своем показании, но наконец мало-помалу начинает колебаться и допускает, что нечто подобное могло и произойти в больничной палате, только он не припоминает, чтобы он это видел. История воровства, конечно, была вымышлена, но мы видели, как два человека моментально подхватили ее и излагали с полным убеждением в ее справедливости. Так как оба свидетеля слышат друг друга, то последующий дословно повторяет показание предыдущего. Даже третий, сначала очень ясно отрицавший происшествие, после некоторого воздействия начинает колебаться и признавать, что, возможно, что-нибудь и было.

«Если мы, — продолжает Столь', — перенесем такие настроения в те времена, когда большинство народов, охваченное постоянным страхом при мысли о ведьмах, было склонно видеть проявления волшебства в самых простых предметах и происшествиях, то легко поймем, как под ужасной тяжестью душевных мук, обусловленных, с одной стороны, страхом ведовства, а с другой — ожиданием вечного осуждения, могла прийти в голову какой-нибудь несчастной, вследствие ли случайного внушения со стороны или галлюцинаторного явления демонов, мысль, что она ведьма и что совесть и долг требуют, чтобы она пошла в суд и добровольно обвинила себя. Не озлобление, а муки совести и чрезвычайная восприимчивость к внушениям принуждали многих невинных людей к роковому шагу, стоившему им жизни».

Мы уже не раз говорили, что представление об известном движении рождает стремление на самом деле выполнить егст. На этом основана возможность исполнения двигательных внушений. Когда внимание сосредоточено на таком двигательном представлении, то движение происходит само собой при условии, что индивидуум не противится нарочно стремлению к движению. Но даже и в последнем случае движение все-таки будет выполнено, если только направленное на него внимание достигает высокой степени интенсивности.

Если кто-либо, держа в вытянутой руке маятник, будет стараться держать руку спокойно, то все-таки маятник начнет колебаться, как только внимание будет сосредоточено на мысли о таком движении.

Б обыденной жизни внушенные движения и поступки встречаются очень часто, но большей частью они суть лишь подражания действиям других людей. Именно поэтому часто бывает очень трудно решить, есть ли данный поступок последствие внушения или он должен быть объяснен иначе, потому что подобные же действия могут вызываться, кроме внушения, еще и другими психическими факторами, например так называемым инстинктом подражания. Дама видит на своей приятельнице новое

платье, сшитое по самой последней моде; она спешит заказать себе такое же, потому что «нужно же быть как все». Здесь, очевидно, сказывается сознательное стремление сравняться с другими. Та же психологическая основа, хотя, может быть, с меньшей долей сознательности, проявляется в большинстве детских игр: в солдатики, в железную дорогу и т. п. И здесь мы, строго говоря, имеем дело с подражательным инстинктом, то есть стремлением к деятельности, получающим удовлетворение в подражании, удовлетворение тем более полное, чем поступки детей начинают более походить на поступки взрослых людей. Это, между прочим, выражается в том, что старшие дети поправляют младших, если последние, по их мнению, недостаточно точно изображают действительность. В этих и подобных случаях мы наблюдаем ряд сложных и планомерных поступков, имеющих целью удовлетворение определенного психического влечения. Такие инстинктивные или вызванные естественной потребностью поступки во всяком случае не следует смешивать с внушенными. Характерная черта последних состоит в том, что вниманием всецело овладевает определенное двигательное представление, которое непосредственно влечет за собой соответствующее движение.

Приведу пример для иллюстрации различия между инстинктивными и внушенными поступками. Положим **В** идет за **А** по скользкой ледяной дороге и внимательно следит за ним. Если **А** вдруг поскользнется, то нередко бывает, что и **В** непроизвольно повторит его движения. Очевидно, эти движения суть результат внушения. Что **А** их делает, это вполне естественно. Он делает их инстинктивно, чтобы не потерять равновесия, но для **В**, который не скользил, повторение тех же движений не имеет никакого смысла: оно не только бесполезно, но даже вредно, так как быстрый поворот тела может повлечь за собой падение. Движение **В** объясняется только тем, что его внимание сосредоточено на **А** и он таким образом легко поддается внушению.

В этом примере ясно видно, в чем состоит различие действий инстинктивных и внушенных. С виду движения **А** и **В** тождественны, разница же между ними заключается в различных состояниях сознания. Когда имеется налицо потребность и для удовлетворения ее совершается известное движение или ряд движений, то мы называем их инстинктивными, если, конечно, они не имеют характера заранее обдуманных. Так, движения **А** инстинктивны. Если же поступки вызваны только представлением о движении, на котором с особой напряженностью сосредоточено внимание, то мы имеем дело с внушением. Поэтому во многих случаях мы можем различить сущность явления только путем анализа одновременного с ним состояния сознания. Хотя это не так легко сделать, но все же мы можем не сомневаться, что в обыденной жизни, несомненно, внушенные действия встречаются на каждом шагу. Известно, например, какое сходство наблюдается в манерах и обращении лиц, долго живущих вместе, например у супругов. Здесь мы имеем очевидное доказательство заразительности примера, то есть силы внушения. Никто, конечно, не станет утверждать, что данные лица подражают друг другу сознательно, тем более что обе стороны во многих случаях считают это даже неже-

лательным. Значит, тут не играет роли подражательный инстинкт. Несомненно, что гораздо труднее сохранить самостоятельность и независимость, то есть удержаться от повторения поступков других людей; наоборот, очень легко и естественно подражать тем действиям, которые мы видим перед собой. В определенный момент является представление об известном движении и влечет за собой самое движение, это и есть внушение.

Все, что сказано о взрослых людях, еще в большей степени приложимо к детям, сознательная жизнь которых гораздо более лишена самостоятельности. Опыт показывает, что манеры, склонности, выражения и тон речи ребенка суть большей частью точный снимок с окружающих его людей. Ребенок делает то же, что и окружающие его, потому что их поступки приковывают к себе его внимание. Однако даже у маленьких детей в основе далеко не всех поступков можно найти подражание на почве внушения. Когда трехлетняя девочка продлевает над куклой операции, которые в течение дня делает с ней самая ее мать: раздевает, купает, вытирает, укладывает в постель и т. д., то ее поступки вовсе не суть результаты чистого внушения. Напротив, здесь мы имеем несомненное проявление подражательного инстинкта. Ребенок чувствует потребность деятельности, его фантазия очень живо работает, всплывают воспоминания об обстоятельствах его собственной жизни, и все это выражается в его действиях с куклой. Поступки ребенка вытекают из его собственного сознания, а не вызываются моментальным внешним импульсом, и служат для удовлетворения известной природной потребности. Если, однако, тут же ребенок видит, как мать, идя по грязной дороге, поднимает платье, и делает то же самое со своим коротким платьицем, то мы имеем поступок уже другого характера, а не желание «играть в мать». Девочка не понимает смысла движения, которое она видит в первый раз в жизни, и забывает его тотчас же до нового такого же случая. Только после нескольких повторений ребенок начинает поднимать платье по собственному побуждению, не имея перед глазами примера. То обстоятельство, что известное движение сначала выполняется только тогда, когда представление о нем дается извне, придает всему действию характер первоначального внушения; затем уже, вследствие частого повторения, оно переходит в сознательную игру наравне с другими, уже известными. Во всех этих примерах, взятых из обыденной жизни, мы имели дело с движениями, произведенными нормальным внушением, когда восприимчивость не повышена никакими особыми причинами. При повышенной же восприимчивости к внушению могут быть внушены не только отдельные движения, но и сложные поступки. Доверие к другим людям в обыденной жизни есть самая частая причина такого повышенного предрасположения к внушению. Если человек настолько доверяет другому, что позволяет ему вполне распоряжаться собой, если он без критики и рассуждения слепо следует в данном случае чужим советам и указаниям, то его действия будут, конечно, результатом внушения. Поступки совершаются в надлежащее время не потому, что таково решение самого данного лица, но под влиянием внешнего побуждения, то есть чужих слов, которые им вполне управляют. Такое психическое явление играет большую роль в суевериях. В эпохи,

когда многим лицам приписывали дар провидеть будущее, такая вера часто бывала причиной исполнения пророчества: бессознательно находясь под влиянием внушения гадателя, человек действовал согласно с его предсказанием, хотя бы он даже был очень рад поступить иначе. Известное представление до такой степени завладевало мыслью, что получивший пророчество действительно исполнял его.

С этой точки зрения становится понятной влиятельная роль астрологов в средние века и почти до нашего времени. Если владельцы князья содержали придворных астрологов, которые по звездам должны были предсказывать судьбу, то это не было пустой формальностью. Астрологам верили, по их указаниям направляли дела, и гороскопы их оправдывались. Имеются точные исторические указания, что государи при исполнении своих супружеских обязанностей соотносывались с мнением астрологов, назначавших наиболее благоприятное время для зачатия наследника престола.

Где царствует столь слепое доверие к искусству гадателя, там восприимчивость к внушению повышена до крайней степени, и нельзя удивляться тому, что гороскопы, составленные при рождении какого-нибудь принца, по отношению к разным частностям оказывались пророческими. Несомненно даже, что предполагаемое знание будущего может иметь значение внушения, действующего на всю жизнь, на все мысли и настроения человека. Если, например, ему была обещана победа в битве, то это воодушевляло не только вождя, но и все его войско; при предсказании поражения являлся обратный эффект и сообразно с этим на самом деле в результате случалась победа или поражение. И теперь мы нередко можем услышать: «От судьбы не уйдешь», а так как одинаковые причины имеют одинаковые последствия, то и теперешние гороскопы исполняются действуя как внушения.

В виде примера приведу следующий отрывок из полученного мной письма. «Так как я родился под знаком Меркурия, то эта планета оказывает большое влияние на всю мою жизнь. Меркурий движется быстро и сообразно с этим означает перемены, поездки и много детей. Вся моя жизнь протекает сообразно с этим. Много раз я менял свое местопребывание: два раза объездил вокруг света и потому жил вне Европы. Недоставало только детей. Недавно я встретил одного педагога и по его рекомендации поступил учителем в школу; теперь мне остается сделать последний шаг: сдать экзамен на учителя. Все это, очевидно, совпадает с моим гороскопом, хотя я не сомневаюсь, что вы назовете это случаем...»

До сих пор мы говорили исключительно о влиянии внушения на состояние сознания и на вытекающие из этого движения произвольных мышц. Им противопоставляются внутренние, органические изменения сердца, кровеносных сосудов, желудка, кишечника, желез ит. д., над функциями которых человек не имеет власти. Этим я не хочу сказать, что все перечисленные изменения находятся в полной независимости от сознания, напротив, известные колебания душевной жизни всегда определенным образом отзываются на изменении различных органов. Так, напряжение внимания увеличивает, а ослабление его уменьшает число сердечных ударов. Если внимание сосредоточивается на какой-нибудь части тела, то в этом месте изменяется кровообращение, со-

суды расширяются, и вместе с тем увеличивается приток крови. Вкусовые ощущения настолько связаны с выделительной работой слюнных желез, что даже соответствующее представление вызывает их деятельность. «Слюнки текут» при воспоминании о кислых и сладких плодах, а при воспоминании о чем-нибудь горьком во рту сохнет. Вообще всякое сильное душевное возбуждение очень ясно отражается на всем организме. Дыхание, сердцебиение, просвет сосудов, движения кишечника — все находится в определенной зависимости от известных душевных настроений. Те же самые изменения наблюдаются не только при действительных эффектах, но и при мысли о них, хотя, конечно, в более слабой степени.

Все эти факты доказывают, что между душевной жизнью и различными состояниями организма существует тесная связь, чем и устанавливается возможность влиять на организм путем внушения. Такое внушение не раз применялось с лечебной целью, и оно тем действеннее, чем больше восприимчивость к внушению у пациента, а это последнее, в свою очередь, прямо пропорционально доверию, которое пациент имеет к врачу. Уже в конце XIII века Арнольд Вилланова очень ясно понимал, что для врача чрезвычайно важно овладеть доверием пациента, «потому что тогда всего можно достигнуть». В настоящее время всякий понимающий дело врач тоже знает, что внушение имеет огромное значение при болезнях, особенно в тех страданиях, против которых нет специфических средств. Это относится не только к нервным болезням, при которых центр тяжести лечения лежит именно в психической терапии, но и к большинству других, где присутствие врача крайне важно, так как уже одно успокаивающее действие его помогает организму в его борьбе с болезнью.

Страх и тоска всегда ухудшают течение болезни, а приподнятое настроение, радостная неожиданность очень способствуют выздоровлению. Какое значение страх имеет при эпидемиях, хорошо выяснено в восточном сказании «О князе и холере». Князь и холера встретились однажды за городом, и первый спросил вторую, сколько людей она намерена на этот раз унести. «Тысячу человек», — сказала холера. Когда затем она удалилась из города, князь сйова встретил ее и стал упрекать за то, что она не сдержала слова и вместо тысячи умерли 5000 человек. «Нет, — отвечала холера, — это не я: четыре тысячи убиты страхом». Всем известно, что небольшая ломота или головная боль без следа исчезают при веселом настроении. Поэтому понятно, что присутствие внушающего доверие врача, производя психическое воздействие, благоприятно влияет на ход болезни.

Врач может различным образом пользоваться восприимчивостью к внушению, поддерживаемой доверием к нему. Опыт учит нас, что представление или напряженное ожидание какого-нибудь телесного изменения часто вызывает через некоторое время такое изменение на самом деле. Представление о холоде или тепле вызывает изменение притока крови к соответствующему месту. Успешное лечение болезней в прежние времена тоже говорит о благотворном влиянии душевной деятельности на организм. Хотя врачебное искусство в то время было гораздо несовершеннее и неосновательнее, чем теперь, тем не менее случаи излечения не являлись исключением. Мы знаем, наконец, что род

людовой в течение тысячелетий вполне удовлетворяется лечением всех болезней заклинаниями, волшебными песнями, амулетами, реликвиями, симпатическими средствами и т. п. Конечно, магические действия оказывались бессильными там, где больной не мог быть излечен психическим воздействием.

Не одни только гомеровские герои умели «заговаривать кровь»; это случается и в наше время, конечно только в наиболее необразованных странах, где еще верят в колдовство. Столль приводит письмо одного силезского пастора, который, как он утверждает, был очевидцем необычайного излечения. «При постройке новой церковной ограды в Шрейбергау (в Исполиновых горах) на выбранном месте пришлось вырубить кустарник. Находясь однажды среди рабочих, я заметил небольшое волнение и услышал, что кто-то громко закричал: „Эй, есть там кто-нибудь, чтобы заговорить кровь?“ Другой человек, бывший на некотором расстоянии, ответил: „Да“ — и направился к первому. Я пошел за ним и стал так, что мог видеть все происходившее, не смущая действующих лиц. Звавший на помощь работник нанес себе острым гонором на левой руке глубокую рану, из которой сильно полилась кровь. Другой взял раненую руку и забормотал какие-то непонятные слова. Так как дело было лет пятьдесят назад, то я не могу припомнить, делал ли он при этом еще что-нибудь: кажется, только поглаживал раненую руку. По прошествии приблизительно минут двух врачевание было окончено, и тогда я подошел ближе. Рана совершенно не кровоточила и имела синеватые отлогие края. Я не знаю, насколько быстро зажила рана, но дурных последствий она не имела».

Следующий случай покажет нам, насколько безразличное средство может влиять на больного, если только он доверяет врачу. Один крестьянин явился за советом к знаменитому врачу, князю Гогенлоэ, по поводу паралича языка, сделавшего его немым. Желая измерить температуру пациента, врач вставил ему под язык градусник. Но крестьянин подумал, что это какой-то лечебный инструмент, и, когда градусник был вынут, упал на колени и произнес совершенно отчетливо: «Слава богу, я выздоровел и могу говорить».



Если таким образом внушение может иногда действовать почти моментально, то естественно, что рядом последовательных внушений можно достичь иногда почти невероятных результатов. В этом смысле амулеты, вероятно, играли немалую роль. Если амулет имеет назначение предохранить от болезни, то человек ее не боится и шансы заболеть ею действительно уменьшаются. Если он служит как лечебное средство, то больной будет испытывать внушение всякий раз, как коснется амулета; а так как эти предметы надеваются обыкновенно непосредственно на тело, то каждое движение пациента напоминает ему о присутствии талисмана и производит соответствующий эффект. В древности с этой целью применялись каменные и металлические пластинки с вырезанными на них заклинаниями, в средние века — реликвии святых или магические печати, в настоящее время — Вольтовы кресты и т. д. Конечно, природа амулета не имеет никакого значения, а все дело в вере пациента. Если Вольтовы кресты дали несколько случаев несомненного излечения, то почему не допустить возможности того же и для амулетов древних времен. В последних, наверно, было столько же

«электричества», как и в первых, и они несомненно точно так же «электризовали» только фантазию пациента.

Если таким образом внушение может быть применено на пользу ближнего, то, конечно, нетрудно направить его и во вред. Сила, приписываемая во все времена проклятию, конечно, по своей природе относится к явлениям внушения.

Но наиболее сильное психическое воздействие оказывается в тех случаях, когда оно совершается при содействии религии, потому что вера в силу божества, конечно, гораздо интенсивнее, чем доверие к могуществу каких бы то ни было смертных.

Мы знаем, что врачевание в храмах многих богов, так называемый «храмовый сон», высоко ценилось в древности благодаря многим чудесным излечениям, приписанным богам. С течением времени боги-целители переменили свои имена: у греков они стали называться Аполлоном и Эскулапом, у египтян Сераписом, но методы и результаты остались прежние. Больной являлся в священное место, хорошо подготовленный к восприятию внушения, благодаря своей вере в могущество божества; затем уже в самом храме при помощи разных средств его доводили до экстаза. Постоянное рассматривание благодарственных табличек, на которых записаны случаи исцеления, музыка, процессии, сон в священном месте ит. п. — все это возбуждало веру, надежду и ожидание до высшей степени. Если вообще по роду болезни пациент мог надеяться на облегчение путем психического воздействия, то он и получал его, иногда даже внезапно, в заранее назначенный час.

Так происходило дело, насколько известно, в древнегреческих храмах и так же происходит оно и теперь там, где случаются чудесные врачевания, на самом деле оказывающиеся нисколько не чудеснее обыкновенных результатов психотерапии. Недавно умерший английский врач Мейрс, просмотревший записи и сообщения из разных мест, где совершались чудесные исцеления, нашел, что если ограничиться вполне достоверными фактами, то достигаемые там результаты не больше тех, которые при благоприятных обстоятельствах могут быть получены путем психического лечения. Впечатление чудесного усиливается во всех тех случаях, когда не было предварительного исследования больных, а потому неизвестно, имеются ли у них действительные органические поражения или только нервные расстройства, то есть так называемые функциональные заболевания. Только последние могут быть излечены психическим воздействием. Излечение первых было бы действительным чудом, но до сих пор такого явления, к сожалению, никогда не наблюдалось.

Что же касается излечения функциональных расстройств, то в практике всех известных врачей существует множество случаев не менее чудесных.



Многое из сказанного целиком может быть приложено и к так называемому «молитвенному лечению». Одним из известнейших лиц, занимающихся этим, может, без сомнения, считаться Фредерик Август Болциус, родившийся в 1836 году недалеко от Карлсхольма в Швеции. Его отец был пьяница и не оставил сыну никакого состояния/так что он принужден был наниматься на работу. До 1864 года он много страдал, мучаясь сознанием своей греховности, и несколько раз пытался неудачно лишить себя

жизни: наконец он решил посвятить себя благу ближних. Лет двадцать ходил он по всей Швеции в качестве мелкого торговца и везде исцелял верующих больных молитвами, помазанием и рукоположением. В 1884 году ему удалось исцелить некоторых высокопоставленных особ, с их помощью он основался на родине и уже всецело посвятил себя молитвенному лечению. Из всех северных стран, и даже из Америки, стремились к нему больные, так что приемы его иногда доходили до 200 человек в день.

Что Болциус действительно излечил многих больных, это не подлежит сомнению, но между ними не было ни одного, страдавшего органическим расстройством: все это были исключительно функциональные неврозы. Существуют, правда, рассказы о том, что он возвращал зрение слепым, слух глухим и что под влиянием его молитвы восстанавливались даже утраченные члены; что касается этих случаев, то ясное представление о них даст нам в маленькой книжке: «Boltrianismen ettskandinavisk Kulturbild» врач Торелиус, который долго жил вблизи Болциуса и наблюдал его больных, следовательно, мог иметь точные сведения. По его словам, все приемы Болциуса направлены были на то, чтобы вызвать высшую степень восприимчивости к внушению, которая, доходя до состояния экстаза, действительно делала чудеса, но исключительно в случаях, доступных лечению посредством внушения. Усилению восприимчивости способствовали многие условия, прежде всего громкая слава Болциуса. Больные являлись к нему с усиленной надеждой на исцеление, и так как принято было за правило умалчивать о неудачных случаях лечения, то люди и сохранили свою веру. Затем вся обстановка: длинные проповеди Болциуса, хоровое пение, множество костылей и повязок, оставленных излеченными больными и развешанных в ожидальне, и, наконец, сами приемы лечения производили, конечно, сильное впечатление. Болциус намазывал больного маслом, растирал его руками, в то время как сам возносил молитвы к небу и затем дул на пациента для изгнания злых духов. Если верующий даже не выздоравливал, то чувствовал себя с этого времени преисполненным надежды на близкое выздоровление. Торелиус исследовал многих слепых, глухих, расслабленных и прокаженных, которые, не только по словам Болциуса, но и по собственному мнению, были исцелены; однако основательное медицинское исследование не обнаружило никаких действительных улучшений в состоянии пациентов.

Существуют определенные правила внедрения какой-либо идеи в человеческое сознание.

1. Необходимо разрушить вашу психологическую установку, место которой займет другая, внушенная вам. Для этого подходят все средства, но лучше всего использовать ваши слабости.

2. Человек, который собирается ввести в ваше сознание новую установку, должен быть для вас достаточно авторитетным лицом.



3. Внушение идеи должно опираться на известные вам факты, которые для вас безразличны, поэтому в начальных фазах внушения должны преобладать логические связи между фактами, и по мере того как воздействие на вас достигает своей цели, вы постепенно становитесь не только носителем этой идеи, но и слепым исполнителем ее. Во всех сторонах вашей личности вы мо-

жете быть обычным человеком, пока дело не касается внедренной в вас идеи (установки). Тогда в вас просыпается параноидальное, нередко агрессивное, существо, готовое отстаивать эту идею.

4. Любая идея (установка), когда достигает своей зрелости, требует реализации. В этот период необходимо делать внушение в форме указания, утверждения, приказа, так как идея уже находится вне логической системы человека и защищена от самой очевидной логики фактов. И еще, в этот период, когда идея достигла зрелости, она наиболее энергоемка, ее можно сравнить со сжатой пружиной, которая обязательно должна развернуться, и внушение в этот период направляет реализацию этой идеи (установки).

5. Для поддержания активности нужна постоянная подпитка идеи, постоянное обновление ее. Она подобна живому существу, которое в какой-то своей части отмирает, чтобы возродиться в более совершенной форме в своей другой части. Без обновления идея (как и живое существо) стареет и умирает, и наступает хаос, в котором прорастает зерно новой идеи.

6. Поддержание на некоторое время жизнеспособности идеи возможно и насильственным путем, но тогда идея требует вливания в нее всё возрастающих доз энергии (например, эту идею можно поддерживать при помощи солдатских штыков, создавать условия, в которых твоя жизнь зависит от того, в какой степени ты являешься сторонником этой идеи), f Ю такая реанимация всегда есть насилие над теми, кто находится вне этой идеи, т. к. именно они подлежат выпалыванию, и даже насилие над единомышленниками, если их единомыслие недостаточно.

Одной из особенностей любой идеи, стремящейся к своей абсолютизации, является то, что она объявляет себя идеей в последней инстанции, непогрешимой, вечной.

Установки могут быть социальными и физиологическими, но в действительности они взаимно проникают друг в друга, что придает им особую окраску. Например: установка женственности, материнства, мужественности; установка на физическое выживание, материальное благополучие, власть и др. В основе этих установок лежат физиологические и психологические потребности. В сущности, человек обречен на свободу выбора, которая является не только его надеждой и обещанием ему великого будущего, но и его несчастьем. Несчастьем потому, что, имея возможность свободного выбора между рабством и свободой, он чаще выбирает рабство, так как приверженность свою к каким-либо идеям он воспринимает как защиту от непредсказуемости свободы. Говоря о свободе как о полете птицы, он одновременно пытается цепко держаться за землю; родившись свободным, он спешно строит для себя клетку зависимостей, которую помещает внутри другой большей клетки, построенной для групп людей, входящих в материальные, социальные и идейные связи друг с другом. И только за двойной или тройной решеткой этой искусственной тюрьмы человек чувствует себя в безопасности.

601

Человек постоянно «ведет диалог» с внешним миром, постоянно воссоздавая внутри себя окружающий мир и через созданную модель мира осознает его реальность. Эта модель никогда не является копией реально существующего мира. Отраженный

мир всегда несет в себе добавку всего вашего жизненного опыта, ваших надежд и вашего доминирующего психологического состояния в период отражения этого мира. Возьмем такой пример: по какой-либо причине у вас плохое настроение. И это накладывает на реальность отраженного мира определенное отношение. Ваш муж (или жена) в результате этого выглядят неопрятными, что раздражает вас: не на месте лежит книга, низко (или высоко) висит зеркало, вечно что-либо (или кто-либо) попадает под ноги, и вообще в этом доме жить невозможно. Вы «заводите» другого человека, и ответные его реакции убеждают вас, что в своем отношении к существующей действительности вы совершенно правы.

Или еще пример: вы полюбили человека. Все в нем прекрасно. Вы не замечаете его недостатки, так как в нем, по вашему мнению, преобладают достоинства. А если иногда и промелькнет что-то несовершенное, то ведь какой тяжелой была его жизнь. Но вы уверены, что когда вы будете вместе, то этих недостатков у него не будет, так как вы исправите их своей любовью, что он поймет все и станет другим, еще лучше. В данном случае вы создали образ своего «Грея» и наложили его на отраженную внутреннюю модель реального человека. И можно сказать, что вы любите не реального человека, а свою иллюзию, которая под ударами реальности в конце концов рассыплется.

В период депрессии, неуверенности все плохо; в период повышенного настроения все хорошо, все поправимо и почти все нас устраивает.

Когда мы ссоримся, то этому предшествует готовность к ссоре, а повод для нее мы всегда найдем. То же самое можно сказать и об отношениях противоположного знака. И мы всему найдем оправдание и объяснение. Наш ум часто только прислуга наших отношений. За редким исключением он тем или иным способом оправдывает нас, и поэтому он не может быть мерилем истины. Мы приближаемся к пониманию истины только тогда, когда мы перестаем быть рабами наших иллюзий. У нас меняется восприятие мира и событий, если «наш авторитет» имеет о нем мнение, отличное от нашего, и мы знаем об этом. Наше восприятие мира не может оставаться неизменным, если у других людей оно иное.

Субъективное и объективное. Где между ними граница? Кто может ее найти или определить? Любая объективная реальность становится субъективной, как только преломляется через призму нашего ума. Наш ум моделирует и время и события, совершающиеся во времени. Каждый человек и каждое насекомое для нас станут реальностью только после того, как наш ум построит их модели. Если ум потеряет способность моделировать мир, то мир для нас рухнет, исчезнет. Мы воспринимаем мир всегда с запаздыванием, так как на построение модели мира требуется время. То есть мы никогда не воспринимаем настоящее, а только прошедшее или будущее. Прошедшее — в наших воспоминаниях и восприятиях, будущее — в наших планах и наших надеждах.



Нулевое время, настоящее существует для нас только при переходе от одной установки к другой, от вдоха к выдоху, при изменении движения на противоположное. Только в этой переходной точке — настоящее, которое и мгновение и вечность.

На самом деле в этом «настоящем» времени нет, так же как в вечности нет прошлого и будущего. В ней есть только безвременье. Но существует ли вообще прошлое? Есть ли этот дом, эта река, это солнце, эта Вселенная во вчерашнем дне? А если существует, то каков этот сегодняшний мир в прошлом? Может быть, прошлое — это только модели вчерашнего мира, сохранившиеся в нашей памяти? Возможно, прошлого времени просто не существует? Хотя оно и существовало вчера. А «вчера» — что это такое? Возможно, это только след в нашей памяти или памяти Земли?

Но познание происходит не только путем отражения и моделирования реального мира. О нем мы узнаем со слов других, из прочитанных книг, из просмотренных фильмов и т. и. И здесь мы видим всю гамму реакций человека на поступающую извне информацию. От полного ее неприятия до безоговорочного согласия. Но часто и неприятие, и согласие не зависят от предшествующего опыта. Похоже, что имеется предрасположенность к принятию той или другой информации и отвержению противоположной.

Для того чтобы мы приняли какую-либо идею, необходимо, чтобы на уровне подсознания для нее была подходящая основа. Мы соглашаемся только с тем, что родственно нам.

В диалоге с внешним миром постоянно переплетаются субъективное и объективное. Восприятие мира всегда субъективно и тенденциозно. Там, где в восприятии есть наша заинтересованность, нет объективности и всегда присутствует элемент лжи.

Так где же истина? Может быть, она в объективном мире или лее она внутри нас? Переживание прекрасных произведений Чайковского, Баха, Бетховена может быть только субъективным. Но оно дает нам крылья, возвышает наш дух. В то же время биохимический анализ котлеты из общественной столовой, несмотря на свою объективность, не вызывает у нас ни чувства удовольствия, ни переживания прекрасного.

Вы можете не согласиться со мной, говоря о ценности для науки субъективного и объективного. Но для человека что более важно? Переживание прекрасного или котлета из общепита? Да, конечно, для животной части человека кусок пищи более необходим, чем прекрасные картины Репина или Нестерова. Конечно, для человеческого разума необходимы компьютеры и легковые автомобили. Но для человеческого духа — что более важно?

Проявленный мир — это покров вечности, содержащей в себе истину. Наш ум пытается заглянуть за пределы этого покрова в поисках истины. Но его постоянно осаждают иллюзии (модели мира), и он живет ими.

Наш ум осаждают модели и нашего собственного тела в его покое⁴ и его движении, модели нашего здоровья и наших болезней, модели времени и модели пространства. Модель нашего сегодняшнего состояния, возможно, имеет корни во вчерашнем дне, а может быть, и в самом начале нашей жизни. Наше прошлое участвует в творении нас сегодняшних.



Если мы захотим что-то изменить в человеческом сознании или что-либо внести в него, нам придется учитывать, что при этом нам необходимо изменить не только его настоящее, но и его прошлое, возможно, те факты, о которых он уже и не помнит.

Все пережитое нами останется в нас, в глубинах нашей памяти или нашего подсознания и входит в основание нашей сегодняшней личности. В связи с этим разрушение имеющейся установки требует глубокого проникновения в подсознание человека, с тем чтобы в последующем внедрить в него новую установку или новую идею.

Наиболее эффективным является внедрение какой-либо идеи в сознание человека в его раннем детстве.

Каждый объект в окружающем человека мире излучает в пространство гамму вибраций, характеризующих этот объект. Каждая идея, каждая форма несут в своих вибрациях свой смысл и свое предназначение. Эти вибрации окружают нас, проникают в нас и участвуют в становлении нашей индивидуальности. Наше поведение в окружающем мире и отношение к нему во многом зависят от того, что окружает нас.

Но тогда создаваемые нами серые, однообразные здания, грязная задымленная атмосфера, отравленные водоемы и отравленная земля своими «больными» вибрациями перестраивают сознание человека, делая его все более ложным, серым, агрессивным. Сейчас мы уже можем говорить, что, разрушая прекрасные храмы, культуру и искусство в нашей стране, мы этим самым выпалывали ростки и цветы прекрасного в наших душах. Мы изменяем мир, а он изменяет нас. Чтобы разорвать порочный круг, мы должны изменить свое отношение к природе, стать ее партнерами, а не бездумными хозяевами. Нам нужно помнить, что мы создаем мир таким, каковы мы сами, а мир создает нас такими, каким он стал после нашего вмешательства в его гармонию.

Изобилие вещей, предметов потребления в одних странах и скудность в других привязывают нас к накоплению вещей или же к поиску необходимого для жизни. И то и другое не оставляет нам времени для того, чтобы мы могли понять, кто мы и для чего мы существуем.

Как же увидеть и распознать ложь, опутывающую наше сознание липкой паутиной?

В действительности мы никогда не имели своего собственного отношения не только к внешнему миру, но и к самим себе. Мы имеем смесь влияния окружающего мира и нашей субъективной реакции на него. Если мы говорим, что гипнотическое состояние — это аморфность нашего ума, которому можно придать внушением любое желаемое состояние, то можно думать, что часть нашего ума постоянно в какой-то степени аморфна, чтобы попадать под влияние вещей, созданных им самим. Другими словами, мы постоянно находимся в фазовых гипнотических состояниях.



Доминантная направленность ума словно крепостной стеной закрывает нас от критики. Внутри «крепости» впускается только то, что соответствует доминанте или же может быть условно для ее усиления. Вспомним сказку Салтыкова-Щедрина «Как один мужик двух генералов прокормил». При доминанте голода все, что попадали им на глаза, усиливало **это** чувство. Мысль их работала только в одном доминантном направлении. Доминантное состояние тоски после смерти близкого человека усиливается и радостными событиями и драматическими. «Пришла весна, вокруг зелено, солнышко греет, а тебе уже никогда этого не

увидеть». Все напоминает об умершем и поддерживает состояние тоски. Нужен достаточно сильный внешний импульс, чтобы разрушить крепостные стены подобной доминанты.

Человеческий ум не может существовать без доминантного состояния. Пусть эта доминанта кратковременна, но без нее ум аморфен и бездеятелен, без доминанты нет ориентировки в окружающем мире, но имея доминанту, мы тенденциозны в восприятии мира!

Жизнь каждого человека подчинена какой-либо доминирующей идее, отходящей, словно ветвь, от двойного ствола генеральной идеи: жизни-смерти. Мы живем так, как будто мы бессмертны; в то же время мы с первого дня рождения постоянно умираем. Смерть хозяйкой чувствует себя в клетках нашего тела, постепенно разрушая его, она отбирает нашу энергию и здоровье, а в конце — опустошает наш ум.

Наше стремление утвердить себя и наши усилия выжить в этом мире мы называем жизнью, но в последний час нашей жизни мы вдруг осознаем, что наша жизнь прошла впустую, что ничего значимого мы не сделали и исправить что-либо мы уже не можем. Именно в это время для большинства из нас становится понятной ложь нашей жизни, которой мы довольствовались. И ни дети, ни наши заслуги, ни наши религии не спасают нас от диалога со смертью, в котором последнее слово остается за ней. Именно в это время мы в полной мере осознаем свое одиночество и беспомощность перед бесконечностью.

Идея смерти проходит через каждое мгновение человеческой жизни. Более того, нам нравится идея смерти. Наша жизнь больше похожа на умирание, чем на действительную жизнь. Мы всегда помним, что должны умереть в каком-то возрасте, и наша вера в смерть ускоряет наш физический конец. Мы уверены, что сквозняк вызывает у нас насморк или что-нибудь более серьезное, и мы действительно заболеваем. Мы боимся пить воду из-под крана и в результате получаем расстройство желудочно-кишечного тракта после сырой воды. Мы всегда боимся и этим самым создаем в себе патологические модели, разрушающие нас самих.

Мы постоянно защищаемся, оправдываясь или нападая. Мы несем все наши неудачи с собой, хотя реально их уже нет. Они были. Были! Зачем вспоминать то, что угнетает нас, делает нас слабыми и неуверенными? Зачем ожидать от будущего неудач и неприятности — это делает нас еще более неуверенными и слабыми. Все эти страхи, болезни, стремление защищаться, неуверенность, мнительность — это все вибрации смерти.

Но стремление втиснуть себя в рамки традиций, догм, религий, идей — это тоже страх смерти, стремление защититься от нее.

Мы слишком одиноки в этом мире и предпочитаем жить среди соратников, единомышленников, друзей и т.п., хотя иногда и понимаем, что единство с кем-либо только иллюзия общности. Ведь мы отражаем в себе наших близких не такими, каковы они есть на самом деле, а такими, какими хотим их видеть. Даже если это нам совсем не нравится. Мы очень много вносим в модели, построенные нашим умом, своего собственного. И только через такую искаженную действительность, через модели, не соответствующие оригиналу, мы общаемся друг с другом.

Как же нам не быть одинокими, если между реальным миром и нами стоят построенные нами модели и мы общаемся с миром только через «посредников». Мы вечно наедине с построенными нами фантомами, мы не можем выйти из клетки, созданной нами самими. Но наш ум не имеет другого способа восприятия мира, и поэтому мы обречены на одиночество.

Изменить доминанту, видение мира, можно только разрушив прежнюю доминанту. Это возможно или внезапным интенсивным воздействием, когда происходит что-то еще из ряда вон выходящее, или же постепенно шаг за шагом разваливая защиту прежней доминанты. В первом случае воздействие идет преимущественно через наши эмоции. Во втором — через ум.

Воздействие через ум происходит путем построения логической цепочки доказательств, показывающих несостоятельность нашей доминанты. При этом необходимо, чтобы логические построения опирались на важные для людей установки, подчеркивающие невыгодность прежнего положения или состояния и показывающие преимущества и необходимость, а часто и неизбежность изменений в новое состояние, переход к новой установке. При этом надо помнить, что для большинства людей важны их жизнь, престиж, здоровье и материальное благополучие. Разрушая прежнюю доминанту, можно играть на высоких, благородных чувствах и на низменных, к духовности никакого отношения не имеющих. Например, с фактами в руках показать народу, что он угнетен, а хозяин предприятия присваивает себе то, что не заработал своими руками. Показывая одних жертвами, а других палачами, можно вызвать «жалость» к самим себе этих «жертв» и желание отобрать у «палачей» то, что они незаконно присваивают, и т. п. Здесь срабатывает односторонность человеческого ума, позволяющая из одних и тех же событий извлечь факты, подтверждающие любую идею. Все зависит от направления предвзятости (в бытовых случаях даже от настроения). Не об этом ли говорит притча о пессимисте и оптимисте, когда каждый из них по-своему оценивают один и тот же факт: «осталось полстакана воды». Оценка любого факта грешит односторонностью, потому что человек не может быть совершенно объективным.

В беседах с человеком, если он находится под вашим влиянием, легко показать на основании известных ему фактов, что выводы его из этих фактов неверны и что они на самом деле имеют противоположное значение. И чем меньше человек разбирается в сути событий, тем легче ему навязать определенную точку зрения. На этом построена рациональная психотерапия, на этих же принципах построены выступления общественных и политических деятелей.

Таким же образом можно изменить или разрушить прежнюю доминанту человека и даже целого народа или же создать в человеческих умах такую доминанту, которая объединит этих людей в «единомышленников».



Когда разрушается старая доминанта или доминирующая идея, то на какое-то время между разрушенной прежней и еще не созданной новой доминантой возникает состояние хаоса, разброда, а у отдельных людей растерянность или неуверенность в завтрашнем дне или же в правильности того, что он делает (или

думает) сегодня. Именно в этом периоде неопределенности, «междувластия» особенно легко возникают новые установки, новые доминантные идеи.

Итак, первая фаза воздействия на человека (людей) — разрушение доминанты; вторая — хаос, неуверенность; третья — построение новой доминанты. Наша страна, похоже, в настоящее время находится во второй фазе этого процесса, для которой характерно то, что старые доминантные идеи еще не сошли со сцены, еще пытаются выжить, а новые еще только нарождаются, но не имеют достаточной силы. Но теперь, чтобы выжить, старым доминантным идеям приходится затрачивать значительно больше усилий, чем прежде, и когда эти усилия превысят их собственные возможности, тогда наступит их полное разрушение — смерть.

Первая фаза, в которой прежняя доминанта должна быть разрушена, может растянуться на длительное время, если усилия для ее разрушения не слишком энергичны. И тогда это наиболее бескровный путь. Плод будущей доминирующей идеи успевает созреть в теле старой, и переход от первой фазы к третьей происходит, минуя общий хаос.

При насильственной ломке старой доминантной идеи и насаждении новой неизбежны трагедии и хаос.

В истории мы видим примеры этому в странах Восточной Европы в период Великой Отечественной войны и после нее. Наше время наиболее яркий пример этому.

Формирование третьей фазы связано с накоплением энергии новой доминантной идеи. И когда эта фаза закончена, тогда энергетический потенциал ее достигает своей предельной напряженности, а доминирующая идея максимально защищена. Сформированная идея требует своего физического воплощения, и если ее не направить в соответствующее русло, то может произойти или своеобразный взрыв, ведущий к распаду идеи на фракции, или же она начнет гаснуть, не вызвав никакого эффекта.

Для своего физического воплощения идея в конце третьей фазы не требует ни логики фактов, ни логики отношений к этим фактам, так как люди уже приняли эту идею, она уже часть их собственной идеи, и поэтому истина ее уже не требует доказательств. 1)то — четвертая фаза, фаза действия.

Для сохранения жизнеспособности идеи в период ее старения необходимо ее постоянное обновление. Но есть идеи мертворожденные, которые с самого начала своего существования требуют своей подкормки. В этом случае проводимое ей «искусственное дыхание» выдается за ее «естественное дыхание», а периодически сменяемый макияж — за ее естественное развитие. Примером тому служит развитый социализм, который потом стал зрелым.

Дальнейшее развитие, практическая реализация идеи зависит от гармонии отношений между идеей и воспринимающим ее человеком. Чем менее выражена эта гармония, тем быстрее истощается старая идея, на смену которой придет новая идея.



Каждый человек нуждается в минимальном количестве свобод. Если какая-либо идея не позволяет иметь эти свободы, то это приводит или к появлению рабства, или же к отторжению ее теми, кто лишен этих свобод.

Правила, на которых основывается выживание идеи, должны быть одинаковыми как для лидеров, так и для ведомых.

Человеческое общество должно быть похоже на самого человека: голова беспокоится о здоровье всех частей тела, а не только о себе. Нельзя одевать голову в норковую шапку, а ноги в рваные туфли. Нельзя в ущерб одной части тела развивать другую. Это приводит к дисгармонии и в последующем к болезни. Если все части тела здоровы и обеспечены всем необходимым, то и все тело здорово и жизнеспособно. Части тела не беспокоятся о здоровье головы, но для них безразлична забота головы о них. Другими словами, чем больше мы удаляемся от головы, тем в большей мере сосредоточены интересы частей тела на самих себе. Но если «ноги» станут головой, то это приведет к распаду всего тела. «Кто был ничем, тот станет всем» — это истина, поставленная с ног на голову. Сосредоточение головы на собственной сущности, на собственном благополучии и выживании — это диктат, насилие головы над телом. Какой же выход можно найти в этой ситуации? По-видимому, первое, что надо сделать, это разрушить идею, на которую опирается «Ного-голова», и реанимировать истинную голову, идеи которой были низвергнуты до уровня ног. И надо надеяться, что полуразрушенная, полужадушенная голова постепенно вернется к жизни или отрастет заново, но для этого нужно время.

Теперь о механизмах внушаемости. Почему одни люди внушаемы, а другие нет? Почему одним людям легче внушать идеи, другим — чувства, а третьим — физическое состояние?

Полным ответом может быть только тот, который после себя не оставляет никаких «почему». Попытка дать полный ответ на любой вопрос и на те вопросы, которые возникают вторично, приводит к познанию вечности. Поэтому, говоря о внушаемости, ограничимся разумными пределами глубины ответов, так как мы не вправе обсуждать то, что лежит за пределами наших знаний.

По И. П. Павлову, внушаемость зависит от типа мышления. Если ты художественного типа, то ты легковнушаем, смешанного — похуже, а если ты мыслительного типа, то внушаемость у тебя совсем низкая. В лечебной практике все так. Но почему один человек художественного типа, а другой — мыслительного? Что лежит в основе этих типов?



Если опираться на современные знания физиологии высшей нервной деятельности, то, по И. П. Павлову, мы должны считать, что человек художественного типа — это тот, у которого преобладает первая сигнальная система (система образов, чувств и т. и.). А человек мыслительного типа — тот, у которого преобладает вторая сигнальная система (система логики и абстракций). Гипотез по этому поводу можно строить сколько угодно, но каждая из них только в большей или меньшей мере будет приближаться к истине. Многолетний опыт (пишущего эти строки) лечения больных в гипнотическом состоянии показал, что далеко не всегда гипнабельность зависит от типа мышления пациента. В связи с этим родилась еще одна гипотеза, возможно, в большей мере приближающаяся к истине. Суть этой гипотезы в наличии у человека прямых и обратных связей между первой и второй сигнальными системами. В зависимости от качества этих связей внушаемость может быть боль-

шей или меньшей. Прямая связь — это путь от первой сигнальной системы ко второй и обратная — от второй к первой. Чем лучше обратная связь, тем слово легче вызывает соответствующий образ и, соответственно, физическую реакцию. При повторных внушающих воздействиях с использованием слова обратная связь становится лучше, а отсюда и эффект внушения выше. Прямую и обратную связи можно представить в виде тропинки. Чем больше по ней ходить, тем она становится более торной. Но качество прямой и обратной связи может быть и врожденным. Хорошая связь — это широкая дорога, по которой в единицу времени может пройти больше информации. При плохой — наоборот. Чем больше единиц информации, тем более выражена реакция. Отсюда, при хорошей обратной связи слово вызывает очень яркий образ, а тот в свою очередь — очень яркую физическую реакцию. Эта гипотеза объясняет и внушаемость человека и причины повышения ее при повторных внушениях.

Но существуют внутрисигнальные связи. Так, хорошие связи внутри первой сигнальной системы способствуют генерализации чувственных реакций, а внутри второй — дают возможность эффективно внушать новые идеи, установки, отношения. При хорошей связи между первой сигнальной и соматической системами легко возникают внушенные физические состояния.

Отсюда одним людям легче внушить идеи, другим — чувства и ощущения, третьим — физические состояния тела. Чаще бывают смешанные варианты с преобладанием одного из них.

Болезненные реакции человека на внешние события в связи с этим также бывают различными. В одном случае мы получаем навязчивые состояния, навязчивые страхи; в другом — истерические реакции — «припадки», «параличи» и т. д., в третьем — бессонницы, гипертонии и т. п. Вот несколько примеров патологических реакций человека на стрессовые состояния.

Больная женщина лет тридцати полулежала в кровати. В комнате полумрак, зашторенные окна слабо пропускают уличный свет. На тумбочке около кровати настольная лампа с темным матерчатым абажуром тускло освещала множество флаконов, пакетов, коробочек с лекарствами, в беспорядке наваленными на давно не стиранное полотенце, покрывавшее тумбочку.

В комнате тихо и душно. За окном яркое солнце, зелень травы на газонах, шум играющих ребятишек, куда-то по делам спешащие люди. А здесь настороженная, вязкая неподвижность.

Лицо больной бледно, несколько отечно, рыхлое, мягкое тело, мышцы рук и ног дряблые. Еще бы, женщина в постели уже около года. Она не может сидеть: «Не могу, доктор, голова кружится, сознание теряю». Она не может встать — «ноги не держат». Движения в постели медленные, с видимым усилием. Но в глазах нет страдания, нет безысходности. Они вопросительно и настороженно смотрят на сидящего у ее постели врача.

Она заболела после очередного скандала с мужем. Муж иногда проводил вечера с друзьями и, по словам больной, мало уделял ей времени. На упреки, что ему дороже друзья, чем его жена, муж ответил, что имеет право хоть на какую-то личную жизнь. Ссора становилась все более напряженной, и вдруг у нее «отнялись» ноги. Она упала в рядом стоящее кресло. Дойти до

кровати уже не могла. Муж на руках перенес ее в постель: «Это я сейчас стала такой полной, а тогда была худенькой и легкой».

Первое время муж очень жалел ее. Просил прощения за обиды, нанесенные ей, но потом стал еще хуже. Он все чаще и чаще оставался по вечерам у друзей и нередко приходил домой пьяный. Если бы не мать, то неизвестно, как бы она выжила. Теперь мать была — все. Она и сейчас скорбно стояла у двери и с надеждой смотрела на врача.

— Доктор, я не умру, я когда-нибудь поправлюсь? - Голос больной дочери был тихим и плачущим.

— Если вы захотите быть здоровой.

— Я очень хочу! Но я так больна.

— Если вы не поправитесь, то муж в конце концов уйдет от вас. Общение с вами, наверное, ему не доставляет особой радости.

— Но я так больна!

— Я думаю, что заботы матери о вас тоже не доставляют ей удовольствия.

Я это вижу! Но она ведь мать для меня... Доктор, что-нибудь выпишите, чтобы я скорее поправилась.

Нелегко было убедить больную, что в ее случае выздоровление зависит только от нее самой. Она захотела быть больной, подсознательно надеясь, что это делает ее мужа более внимательным к ней. Первое время так оно и было, но потом «стало еще хуже». Но к этому времени она уже не могла самостоятельно вставать с постели, муж отказался быть ее сиделкой, и все время она теперь проводила со своей пенсионеркой матерью.

Это истерия, «обезьяна всех болезней». Это о ней говорят: «Спросите больного, кто должен лопнуть», и вы узнаете истинную причину болезни. Истерия всегда имеет своей целью какую-нибудь выгоду или *стремление наказать «виновника»*, это еще и бегство от неблагоприятных ситуаций в болезнь. «Ах, так! Тогда вот я заболела и пусть тебе будет плохо». Или еще: ваш ребенок, которому вы не купили куклу, истошно вопит, пытаетесь обратить на себя ваше внимание, а то и внимание окружающих людей, чтобы «не мытьем, так катаньем» заставить вас приобрести желанную куклу.

Никогда при истерии не жалейте больного и не потакайте ему. Сделайте так, чтобы эта болезнь была ему невыгодна.

Кстати, о «иарализованнш» молодой женщине. Она уже через месяц могла делать прогулки вокруг своего дома, потому⁷ что совсем не хотела терять мужа.

В некоторых случаях одной беседы бывает недостаточно, потому что больной стал полностью рабом своей прежде желанной болезни. И тогда, если у пациента есть искреннее желание стать здоровым, так как от болезни уже никакой выгоды нет и она стала в тягость, ему нужно помочь, сделав необходимое внушение в гипнотическом состоянии.



Не правда ли, одного желания быть больным в некоторых случаях достаточно, чтобы действительно заболеть. Пусть не совсем по-настоящему, но ведь заболеваешь же! Не отсюда ли происхождение престижности некоторых болезней. У меня гипертония, и я горжусь ею; по крайней мере, все мои знакомые знают, что я гипертоник. У меня был инфаркт, и для окружающих моя

значимость стала еще большей. Они щадят меня, они уступают мне место на скамейке.

Не позволяем ли мы себе быть гипертониками, а иногда даже получать инфаркты? Нет ли в этой престижности истерии?

Истерия — это болезнь неудовлетворенного эго. У нас существует тысяча способов удовлетворять его, но когда все это не срабатывает, эго использует свой последний прием, идет ва-банк: «Пожалейте меня, мне так плохо!» или же «Ну вы еще вокруг меня попляшете!»

У человека бессонница, мысли одолевают иногда совсем незначущие; засыпает к утру, а тут и вставать пора. «Голова тяжелая, ничего не соображает, а ведь работать надо. А на работе с такой головой вместо дела суeta одна. И все из рук валится, и все раздражает, а потом... и снова бессонная ночь. Ужас один и никакого просвета! Пробовал глотать таблетки, как будто сплю, но утром все равно как избитый. А тут еще сердце начало пошаливать». Это — неврастения. Возможно, чересчур много взял на себя обязанностей, а может быть, «заклевали» дома или на работе, и не выдержал человек, заболел. Лучше всего изменить ситуацию, но иногда и это не помогает. Замкнулась болезнь в порочный круг, сама себя поддерживает, сама себя питает.

Здесь вмешательство гипнотизера уместно. Надо разорвать этот порочный круг и отношение к окружающему миру насколько возможно изменить. Очевидно, что наши отношения с миром основываются на наших притязаниях, а не наших возможностях!

Жизнь на Земле возможна только потому, что существуют взаимоотношения между внешним миром и индивидуальной жизнью, а также между системами внутри организмов. Это своеобразные кольца взаимоотношений, замкнутые цепочки превращений одних веществ в другие, одного состояния в другое, одних действий в другие и одних отношений в другие. При этом стимул реакции находится внутри системы живого организма. Эти кольца взаимоотношений тесно переплетаются друг с другом. Разорвем какое-либо из колец и этим самым нарушим общую гармонию взаимоотношений, например человека с природой, или возникнут «разногласия» внутри организма. Выпало гормональное звено в пожилом возрасте у человека, и начинаются «сбои» во всех системах его организма. И давление «скачет», и кишечник не хочет работать, как часы, и сон стал плохой, и психика неустойчивой. В общем, все тонкие места начинают рваться — климакс. Климакс бывает не только у женщин, но и у мужчин, и протекает он не менее драматично у так называемой сильной половины человечества.

А вот что пишет о внушении Р. Ронин (1998):

«Под внушением подразумевается передача информации с внедрением заключенных в ней идей без какой-либо критической оценки и логической переработки предлагаемого. О том, что сработало внушение, а не осознанный выбор, говорит сугубо эмоциональная реакция на малейшую попытку обсуждения „заветной истины“, причем все противоречащее ей отвергается с порога, и чем убедительнее доводы, тем сильнее возмущение.

Методы внушения используют:

611

— для блокировки нежелательного поведения или мышления человека

- для склонения индивида к требуемому действию;
- для быстрого распространения полезной информации и необходимых слухов.

Хорошо подвержены внушению те, кто:

- проявляют себя слабой личностью (робкие, стеснительные, пугливые);
- некритично воспринимают других (простодушные, доверчивые);
- склонны зависеть от других (ищут себе хозяина, исключительно услужливые).

Трудно поддаются внушению те, кто:

- обладают деловой активностью (энергичные и инициативные);
- являются сильной личностью (а также самолюбивые и высокомерные);
- противопоставляют себя другим (замкнутые и угрюмые);
- исключительно активно проявляют свои чувства (эксцентричные и откровенные);
- не зависят от других, а наоборот, имеют кого-то в своей зависимости

Проведению внушения способствуют:

- полное отсутствие или чрезвычайная противоречивость текущей информации;
- очень авторитетный (как живой, так и печатный) и при этом „свой“ источник;
- внутреннее ощущение зависимости;
- сильное психофизическое истощение и переутомление объекта;
- некая психологическая напряженность (гнев, экстаз, страх, поиск выхода из сложной ситуации);
- явная желательность или приятность внушаемого;
- жесткая категоричность заявлений и требований;
- шоковая неожиданность сообщения;
- повторяемость подсовываемой информации;
- абсолютная логичность и особая эмоциональность сообщаемого;
- некоторые болезни и особенности личности (психопатия, импотенция, слабость логического мышления, суеверность, наркомания).

Проведению внушения иной раз мешают специфические внутренние барьеры, таковые как:

- критически-логический (отвергание всего, что кажется логически необоснованным);
- интуитивно-аффективный (отметание всего, что не вызывает подсознательного доверия или уверенности);
- этический (неприятие того, что противоречит нравственно-этическим воззрениям личности).

Преодоление барьеров подразумевает лишь умелое подстраивание под них.



Так, для воздействия на лиц со слабым интеллектом нужно внушение лучше сочетать с усиленными отрицательными эмоциями, а ежели данное лицо вполне интеллектуально или же заведомо внушаемо — то использовать положительные эмоции.

В случае, когда объект подавлен или слишком неуверен в себе, должное внушение выполняют эмоциональным повелительным тоном с привлечением мимики и жестов, оформляющих неоднократно повторяемые резкие, короткие, как бы «вколачиваемые» фразы.

Если объект излишне возбужден и значительно обеспокоен, то внушают успокаивающим тоном, с применением неоднократно повторяемых мягких, убаюкивающих, длинных фраз.

Главное — не вызвать ни малейшей настороженности, но очаровать и словно бы заморозить персону.

Когда визави избыточно тщеславен, то имеет смысл «атаковать» его любовью, безудержно расхваливая и высказывая комплименты, способствующие представлению объекта о своей значительности; параллельно с этим удастся косвенно внушать нужные идеи.

Так как эффективное внушение обусловливается подсознанием, перспективной является попытка разбудить фантазию (к примеру, эротическую) у человека, каковой при этом погружается в себя, так что грани между подсознанием и сознанием стираются. Психика в подобном случае становится податливой ко всяким изменениям и к восприятию любого знания: О вхождении в такое состояние говорит расслабленность лица со всецело отрешенным и остановившимся взглядом.

Оптимальную методику искусного внушения предлагает нейролингвистическое программирование (НЛП), техника которого рассмотрена в части 3.

В некоторых ситуациях применяют незаметное для окружающих подпороговое внушение, каковое осуществляется тихим шепотом, не воспринимаемым сознанием объекта.

Превосходным каналом передачи нужного внушения служат тщательно отобранные слухи, представление о которых можно получить в разделе, повествующем о получении информации. Здесь работает тот факт, что подслушанные или вскользь уловленные идеи часто действуют сильнее тех, что навязываются впрямую».

А вот что пишет о суггестии квалифицированный гипнотизер Г. А. Гончаров (1995):

1) **Основные определения суггестии.** «Суггестология, суггестизм (от лат. *suggestio* — внушение, намек и греч. *logos* — учение, наука) — современная наука об особом воздействии на психическую сферу человека (с целью привития ему особых психофизических состояний), называемом суггестией.

Суггестотерапия (от лат. *suggestio* — внушение, намек и греч. *terapia* — лечение) — коррекция психического и соматического состояния суггестивным воздействием на больного (раздел психотерапии).

Суггестопедия (от лат. *suggestio* — внушение, намек и греч. *pedia* — воспитание) — использование суггестии в процессе обучения и воспитания (раздел педагогики).

613

Суггестия (от лат. *suggestio* — внушение, намек) — процесс привития психической сфере человека посторонней идеи (волевого решения в виде мыслей, эмоций, актов) помимо его «я» (с черного хода психики). Подвергнутое суггестивному воздействию лицо воспринимает поступающую в его мозг информацию без ее понимания, осмысления, анализа и соотнесения со своим

личным опытом и состоянием. Само содержание суггестии в последующем носит навязчивый характер, представляя собой совокупность „суггестированных (внушенных) установок“⁴⁴. Суггестия представляет собой:

- компонент человеческого общения;
- специфический вид коммуникации;
- противоположность убеждения.

Суггестия осуществляется в форме *гетеросуггестии* (воздействия со стороны) и *аутосуггестии* (самовнушение).

Суггеренд — объект гетеросуггестии. Возможные суггеренды: отдельный человек, группа («толпа»), социальный слой и т. д.

Суггестор — источник гетеросуггестии. Возможные суггесторы: индивид, группа, средства массовой информации. Последние два суггестора являются источниками социальных факторов, имеющих суггестивное (внушающее) значение (сплетни, реклама, мода, обычаи, господствующие взгляды, предрассудки, поверья и т. д.).

Аутосуггестия предполагает объединение в одном лице суггестора и суггеренда.

Эффективность суггестии определяется:

- 1) свойствами суггестора:
 - а) социальный статус;
 - б) обаяние;
 - в) волевое превосходство;
 - г) интеллектуальное превосходство;
 - д) характерологическое превосходство.
- 2) особенностями суггеренда:
 - а) степень суггестостабильности (внушаемости).
- 3) отношениями, складывающимися между ними:
 - а) доверие;
 - б) авторитетность;
 - в) зависимость.
- 4) способом конструирования сообщения:
 - а) уровень аргументированности;
 - б) характер сочетания логических и эмоциональных компонентов;
 - в) подкрепление другими воздействиями (речь, интонация, мимика, жесты, позы и т. д.).

Суггестивность (от нем. *suggestibiliit r*; франц. *suggestibilit * — внушаемость) — степень восприимчивости к суггестии, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться суггестивному воздействию. Суггестивность является характеристикой индивида, зависящей от ситуативных и личностных факторов.

Повышенной суггестивности благоприятствуют следующие **свойства личности:**

1. неуверенность в себе;
2. низкая самооценка;
3. чувство собственной неполноценности (комплекс);
4. покорность;
5. робость;
6. стеснительность;
7. доверчивость;
8. тревожность;

9. экстравертированность (преимущественная направленность личности на мир внешних объектов);
10. повышенная эмоциональность;
11. впечатлительность;
12. слабость логического мышления;
13. медленный темп психической деятельности.

Эти свойства личности суггеренда выявляются специальными тестами, перечнями и опросниками и включаются в его психологическую характеристику.

На повышение индивидуальной суггестабильности влияют **ситуативные факторы**:

- 1) психофизическое состояние субъекта:
 - а) покой;
 - б) релаксация (расслабление);
 - в) сильное эмоциональное возбуждение (экстаз);
 - г) утомление;
 - д) стресс;
 - е) гипноз.
- 2) низкий уровень осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе или выполняемом виде деятельности;
- 3) малая степень его значимости для личности;
- 4) дефицит времени для принятия решения.

Суггестивность — это неоднородное явление. Она по-разному обнаруживает себя в различных сферах личности, применительно к тому или иному содержанию и виду деятельности.

Каждый человек в определенных ситуациях в какой-то степени может оказаться суггестабильным.

Суггестивность представляет различные степени восприимчивости к суггестии, зависящие от возраста, пола, профессии, класса, умственного развития, силы воли, физического и психического здоровья и т. д.

С помощью факторного анализа выявлено два типа суггестивности. **Первичная суггестивность** лежит в основе восприимчивости к аутосуггестии, гипнозу. **Вторичная суггестивность** связана с отношениями подчинения, их мотивацией и нивкой самооценкой.

Суггестивность представляет собой:

- производное „стадного инстинкта" (подчинение вожаку);
- основное свойство нервно-психического аппарата животных и человека;
- следствие инфантильно-сексуального отношения (сексуально-эротического влечения) суггеренда к суггестору (мазохизм), в котором первый угадывает какие-либо черты своих родителей. Сценарий суггестии в этом случае проходит в инфантильной ситуации, заставляющей суггеренда пассивно воспринимать обаяние суггестора в форме авторитетности и строгости отца или мягкости и нежности матери;
- противоположность критичности.

Суггестировать — внушать. Сам глагол „внушать" происходит от древнеславянского „вън уши" — вносить в уши.



Суггестарий — место, обстановка, где проводится суггестия.

Десуггестировать — снимать внушение, наложенное ранее.

Разнообразие современных систем суггестии связано прежде всего с поиском наиболее оптимальных методов воздействия.

По форме осуществления суггестия подразделяется на *гетеросуггестию* и *аутосуггестию*. В первом случае суггестивное воздействие производится со стороны. Во втором случае производится суггестивное самовоздействие.

По средствам достижения суггестия делится на *вербальную* и *невербальную*. К вербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся слова и интонации другого человека. К невербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся мимика, жесты, действия другого человека, а также окружающая обстановка.

По методам реализации суггестия подразделяется на *прямую* и *косвенную*, а также на *преднамеренную* и *непреднамеренную*. Прямая (целенаправленная) суггестия заключается в использовании суггестором специальных „словесных формул“, которые внедряются в психическую сферу суггеренда и становятся активными элементами его сознания и поведения. Прямая суггестия в соответствии с ее психологической природой должна рассматриваться в двух аспектах: 1. влияние суггестии на эмоции, установки, неосознаваемые мотивы (суггестивные наставления); 2. влияние суггестии на слагаемые поведения (суггестивные команды и приказы).

Содержание косвенной (непроизвольной) суггестии включено в сообщаемую информацию в скрытом, замаскированном виде и характеризуется неосознанностью, незаметностью, непроизвольностью ее усвоения. Косвенная суггестия органически связана со всей окружающей обстановкой, призванной воздействовать на впечатлительность и эмоциональность людей.

Содержание преднамеренной суггестии заготавливается и составляется суггестором заранее, т. е. перед сеансом суггестии. Содержание непреднамеренной суггестии создается в мозгу суггестора в ходе сеанса суггестии, т. е. носит импровизированный характер.

По характеру воздействия различают *императивную* и *кооперативную* суггестии. Первый вариант суггестии основан на жестких директивных инструкциях суггестора и сильных невербальных стимулах. Вторым вариантом суггестии предполагает мягкие формы суггестии с использованием слабых «повторяющихся» стимулов и «уговаривающих» словесных суггестий.

По скорости наступления суггестивного эффекта суггестия разбивается на *оперативную* и *неоперативную*. При оперативной суггестии суггестивный эффект наступает быстро, сразу и целиком. Многое здесь зависит от мастерства, сноровки и методичности суггестора, а также от уровня суггестивной подготовки или дрессировки суггеренда, его суггестаильности. При неоперативной суггестии суггестивный эффект наступает медленно, постепенно и по частям.

По степени информативности суггестия распадается на *концентрированную* и *неконцентрированную*. Концентрированная суггестия характеризуется большой смысловой насыщенностью, целым «букетом» суггестивных воздействий, острой направленностью своего содержания. Неконцентрированная суггестия характеризуется -----л, некоторой смысловой распыленностью, рассеянностью, ней-
11616.jj тральностью своего содержания.

По количеству суггерендов суггестия делится на *индивидуальную* и *коллективную*. Сеансы индивидуальной (персональной, единичной) суггестии проводятся с одним единственным суггерендом. Сеансы коллективной (групповой, массовой) суггестии проводятся с группой суггерендов — в среднем по 15 человек: от 6-8 до 18-20 мест в зависимости от условий помещения. Использование метода коллективной суггестии основано на общеизвестном факте усиления суггестабильности в коллективе. Группы для проведения коллективных сеансов суггестии подбираются суггестором, как правило, постоянными с учетом психофизического состояния суггерендов, степени их суггестабильности, возраста, культурно-образовательного уровня. Это необходимо для возникновения благоприятной атмосферы суггестивного воздействия (конформность, взаимная индукция, групповая динамика).

По критерию состояния суггеренда различают: суггестию в бодрствующем состоянии, суггестию в гипнозе, суггестию в естественном сне, постгипнотическую суггестию (реализуемую после выхода из гипноза).

По тактике применения суггестором суггестивных методик выделяют *выборочную, комбинированную (комплексную) и смешанную* суггестию.

Суггестия осуществляется с помощью различных средств и методов. Их классификация строится исходя из следующих принципов: 1) вербальные — невербальные; 2) контактные — бесконтактные.

Вербально-невербальный принцип классификации подразумевает: имеет ли место в процессе суггестии слово как систематически воздействующий фактор или же доминирующую роль в регуляции состояния суггеренда приобретают первосигнальные стимулы.

Контактно-бесконтактный принцип классификации подразумевает: контактируют ли телом суггеренда руки суггестора или механический контакт с телом человека отсутствует.

В данном разделе суггестия рассматривается с трех точек зрения:

- с точки зрения психофизиологии;
- с точки зрения психологии;
- с точки зрения философии.

1) Психофизиология суггестии

Во время суггестивного воздействия на психику суггеренда в его мозгу протекают следующие процессы.

1. Условный рефлекс (от лат. *reflexus* — отраженный) — приобретенная организмом при жизни ответная реакция на воздействие окружающей среды. В процессе суггестивного воздействия суггестор описывает суггеренду признаки суггестируемого состояния, и организм последнего воспроизводит его по механизму условного рефлекса. Слова суггестора («сигналы сигналов») полностью заменяют реально действующие раздражители.

2. Торможение и возбуждение — угасание и усиление нервных процессов в мозгу. В ходе суггестивного воздействия суггестор вызывает у суггеренда торможение коры мозга, за исключением тех пунктов последней, в которых разыгрываются физиологические акты, соответствующие содержанию данной суггестии. [1617]

Эти пункты коры мозга объединяются в *доминантный очаг возбуждения* (от лат. *dominans* — господствующий).

2) Психология суггестии

Здесь рассматриваются психологические механизмы суггестии.

Психологическая структура суггестии такова. Суггестия является производным: 1. эмоционально распаленного воображения, 2. психологической установки, 3. конформности. Воображение составляет психологический механизм суггестии. Установка и конформность содействуют суггестии. Эмоциональное напряжение связывает их в единый психологический акт, называемый суггестией.

Воображение — это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи. В процессе суггестивного воздействия суггестор эмоционально распалает воображение суггеренда, и содержание суггестируемой информации достигает в мозгу последнего чувственной реальности.

Психологическая установка — это готовность к выполнению определенной деятельности. Предвосхищая встречу с суггестором, суггеренд схватывает в самых общих чертах ситуацию суггестивного воздействия и моделирует на основе этого свое дальнейшее поведение. При этом большую роль играет прошлый опыт участия в подобных встречах. Психологическая установка является фактором суггестабельности субъекта, его готовности к реализации суггестии. Ей принадлежит организующая роль в суггестии. Она ориентирует деятельность человека соответственно своему содержанию.

Конформность (от лат. *conformis*) — подобный, сообразный — бессознательное подражание индивида социальной микросреде. В условиях сеанса коллективной суггестии у суггерендов складывается конформное поведение. Оно проявляется в том, что люди лавинообразно, эпидемически „заражаются" состоянием друг друга в результате взаимопонимания, возникшего в русле коллективной установки на сеанс. „Вот почему суггестабельность отдельных суггерендов в группе заметно повышается.

Связь суггестии с основными психическими функциями мозга такова. Суггестивное (гипнотическое) воздействие на человека — это техника управления вниманием, эмоциями и памятью (на основе частичного усыпления).

Внимание — это сосредоточенность сознания человека в данный момент времени на каких-либо конкретных реальных или идеальных объектах. Объектом внимания для суггеренда являются слова суггестора, его образ, а также гипногенные (рождающие гипноз) объекты концентрации (аудиовизуальные, тактильно-термические). Объектом внимания для суггестора является суггеренд, его психика. Во всяком виде суггестии внимание суггестора позволяет ему сосредоточиться на выполнении суггерендом суггестируемых заданий. Внимание суггеренда дает возможность суггестору „вести" его за собой.



Среди основных свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость, колебание, переключение, распределение, объем) для обоих участников сеанса суггестии крайне важны два качества внимания: сосредоточенность и устойчивость. Они харак-

2. Сосредоточение на чем-либо при наличии источника помех (крики, шум, громкая музыка).

теризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека. Развитие внимательности тесно связано с развитием наблюдательности (общей, направленной и целевой) — способности подмечать в предметах и явлениях малозаметных, но существенных особенностей. Хорошая работа органов чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса) также способствует внимательности.

Устойчивая, концентрация внимания шлифуется следующими способами:

1. Мысленное воспроизведение объекта внимания с закрытыми глазами (мысленное «фото», внутренний видеоскоп, „духовное око“⁴⁴).

3. Длительное выполнение однообразной монотонной деятельности (счет дыхания, слежение за секундной стрелкой, наблюдение маятника).

4. В течение некоторого времени не думать о каком-либо объекте (хромая обезьяна, красная ворона, испуганный носорог).

5. Выполнение сразу нескольких видов деятельности (говорить и читать, говорить и писать, говорить и считать).

Эмоции (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — это непосредственное пристрастное переживание субъектом жизненного смысла явлений и ситуаций. В начале сеанса суггестивного воздействия суггереда охватывает следующая парная эмоция: интерес-волнение. В дальнейшем, с возникновением контакта, суггеренд испытывает всю ту палитру эмоций, которую суггестирует ему суггестор (интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, тревожность, любовь, враждебность). Основное эмоциональное состояние суггестора по ходу всего сеанса суггестии — это абсолютная уверенность последнего в своих силах, в успехе суггестии. Сеанс суггестии должен быть достаточно эмоционален как для суггестора, так и для суггереда. При этом суггестор либо „заражает“⁴⁴ суггереда своими эмоциями, либо пытается вызвать у последнего полярные, противоположные эмоции. Первая ситуация характерна для кооперативной суггестии, вторая — императивной.

Эмоциональная раскованность тренируется следующими средствами:

1. мимикой — выразительными движениями мышц лица („маска спокойствия“⁴⁴, „маска печали“⁴⁴, „маска веселости“⁴⁴);

2. пантомимой — выразительными движениями всего тела („поза горя“⁴⁴, „поза гнева“⁴⁴, „поза радости“⁴⁴);

3. вокальной мимикой — динамической стороной речи (интонация, тембр, ритм, вибрато голоса);

4. экспрессией — выражением чувств (слезы, смех, живопись иод музыку);

5. воображением — образным представлением определенных ситуаций (соревнования, драка, пожар);

6. ритмостимуляцией — ритмическим сочетанием следующих факторов: созерцания, заклинания, встряски, музыки, дыхания („экстаз шамана“⁴⁴);

7. декламацией — выразительным чтением стихотворных произведений (например, монолога Хлопу ши из поэмы С. Есенина „Пугачев“).

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком информации о своем прошлом опыте. В процессе сеанса суггестии (гипноза) суггестор побуждает суггеренда вспоминать различные акты деятельного (сонного) состояния. Однако память — это не только „библиотека“ жизненного опыта суггеренда, но это еще и мощный механизм, по законам которого суггестированная информация внедряется в мозг суггеренда и становится навязчивым достоянием его сознания и подсознания в виде следов памяти.

Образование и закрепление следов памяти — сложный нейрохимический и электрофизиологический процесс, играющий большую роль во всех видах суггестивного воздействия. Суггестия — запоминаемый сигнал действительности в мозгу суггеренда — движется по следующему маршруту: энграмма — реверберация — консолидация.

1. Энграмма — это „след памяти“.

2. Реверберация — это гипотетический процесс, при котором информация, полученная мозгом, первое время циркулирует по нему — передается от нейрона к нейрону, круг за кругом обегая мозг. Эти круговые цепочки нейронов носят название „гиппокампового круга“ (круга морского коня). Запись суггестированной информации на „мозговую пленку“ памяти осуществляется в виде эхо-последствия, или, как говорят нейрофизиологи, «эхо-магнитного проторения» запоминаемого материала. Принцип действия мозгового эха состоит в повторном воспроизведении импульсных структур — «рисунков» возбуждения в сетях нервных клеток.

Таким образом, мозг как бы захватывает поступающие раздражители и делает их, уже в импульсной перекодировке, своей собственностью. Он их внутренне повторяет, задалбливает, свертывает и развертывает. Свертка есть запоминание. Развертка — воспоминание. Происходит это в основном бессознательно, сознание получает лишь отдельные, готовые результаты.

3. Консолидация — переход следов краткосрочной памяти (памяти текущего) в долгосрочную (память прошлого) в результате изменения свойств (химических или электрических) нейронов, затронутых вышеописанной круговертью сигналов. Синоним «консолидации» — „закрепление следов памяти“.

Механизм образования и закрепления следов памяти об условном раздражителе при суггестии наяву тот же, что и при мысленной суггестии. Только при суггестии наяву условный раздражитель (суггестия) относится к сенсорному (чувственному) полю восприятия, а при мысленной суггестии — к суб- или экстрасенсорному (под- или сверхчувственному) полю восприятия.



С понятием «память» тесно связано понятие „представления“. Представления (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные, двигательные) — это образы предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но которые были восприняты ранее.

Хорошая память необходима суггестору для четкого знания всех суггестивных методик. Кроме того, „укрощение“ памяти само собой приводит к одновременному развитию внимания и эмоций.

Существует два основных метода развития памяти:

1. Механический метод (метод механического заучивания).

а) метод „мыслефото“ (аудиовизуальный метод).

Сюда относятся следующие виды упражнений:

— аутосуггестия сильной памяти;

— припоминание событий „задом наперед“ (прием „обратной развертки“);

— мысленное воспроизведение созерцаемых объектов на „экране внутреннего видения“;

— запоминание длинных рядов цифр и множества слов;

— запоминание длинных стихотворных произведений;

— запоминание содержания энциклопедического словаря

(„живая энциклопедия“);

— запоминание графических изображений;

— запоминание лиц и имен;

— „прогулки“ по карте местности с закрытыми глазами;

— мгновенный подсчет очков на костяшках домино;

— мгновенное запоминание („память-вспышка“); мгновенное считывание и запоминание информации с раскручиваемых досок

(„память-мельница“); быстрый счет многозначных чисел („память-калькулятор“);

— чтение предложенных слов „задом наперед“;

— устный подсчет букв в читаемом предложении;

— устный счет под собственный музыкальный аккомпанемент

(„интеллектуальная эквилибристика“);

— составление буриме (от фр. *botus rimes* — рифмованные кон-

цы) — стихотворений на заданные рифмы.

б) метод „зубрежки“ (акубтикоартикулярный метод). Запоминание информации базируется на следующих принципах:

— концентрация внимания на запоминаемом;

— дозировка запоминаемого;

— повторение запоминаемого;

— индивидуализация запоминания.

2. Метод осмысления (метод мысленной обработки).

а) метод „смысловых опор“ (метод ключевых слов). Метод заключается в выделении тезисов или развернутого плана, на котором потом как бы держится запоминаемый материал;

б) метод „смысловой группировки“ (метод осмысленной связи). Метод предполагает разбивку запоминаемого материала на микротемы и увязку этих тем с основной мыслью;

в) метод „осмысленного соотнесения“ (мнемотехника (от греч. *mnemonicon* — искусство запоминания), ассоциативный метод (от лат. *associatio* — соединение)). Метод основан на создании искусственных ассоциативных связей для запоминания информации.

Суггестия представляет собой экзотический вариант общения, и поэтому она подчиняется основным законам сцены. Связь суггестии с театрально-сценической деятельностью такова: суггестивное воздействие на человека — это театрализованное представление, в котором роли действующих лиц (суггестора

и суггеренда) заранее расписаны и последние подыгрывают друг другу.

Рисунок поведения суггестора и суггеренда тесно связан с понятием „социально-психологической роли“. Социально-психологическая роль — это построение человеком своего поведения в реальной жизненной ситуации в соответствии с тем, что от него ждут. Принимая некие роли, человек тем самым предлагает, а то и навязывает какие-то роли окружающим. Каждая социально-психологическая роль имеет свое поле „тяготений“, или „валентностей“, к другим ролям. У всякой социально-психологической роли существует верхняя и нижняя границы. По полям ролевых тяготений можно строить портреты личностей. Существует закон двустороннего взаимодействия роли и самочувствия: роль пробуждает определенное самочувствие; самочувствие же располагает к определенной роли. Исполнение роли в психологии общения противопоставляется ношению масок. Роль — это творческая форма общения, требующая самоотдачи и сближения с партнером. Маска — это шаблон поведения, не требующий усилий и отгораживающий от партнера. Для вживания в роль необходимо „сбросить“ маску. Технология роли тесно связана с искусством перевоплощения в другого.

Суггестивного эффекта можно добиться чисто психологическим способом — достаточно сильного воздействия на чувства человека. Для этого суггестору необходимо взять на себя особую социально-психологическую роль, роль, которая наполовину бессознательно, но почти мгновенно улавливается суггерендом.

Суггестор по отношению к суггеренду должен выступать в роли Божества. Притягательно, но и страшно Божество. В нем сверхчеловеческая мощь и власть, недостигаемая мудрость, непостижимое право карать или миловать... Перед ним остается лишь лечь лицом в пыль и с благоговейной покорностью ждать своей участи...

Никто не осмелится выступать перед кем-либо в такой роли. А потому едва кто-либо из рода человеческого возьмет на себя подобное, остальным кажется: это неспроста. Не может обыкновенный смертный ступить такой поступью, смотреть таким взором, исторгать из уст такие речи. Должно быть, одарен он высшей силой; и если это не его собственная сила, значит, сила „того, кто послал его в мир“. Он бог или боговдохновенный пророк. Этой реакцией публики пользовались во все времена жрецы, пророки, шаманы — оставим в стороне вопрос, были ли они искренними или умело мошенничали. Любопытно, что и в нашу эпоху там и сям появляются личности такого склада — настоящие (и, если хотите, даже великие) суггесторы под видом «религиозных учителей».

Роль Божества можно сравнить с белым солнечным светом. Если эту роль разложить на спектр, то каждый участок спектра, в свою очередь, окажется суггестивной ролью. Ниже рассматриваются все участки спектра, дается краткая характеристика каждой суггестивной роли.



1. Покровитель. Покровитель — значит могучий и властный, но добрый к вам человек. Опора в бедах, утешение в страданиях, предмет благоговения.

2. Кумир. Кумир не обязательно могуч и не обязательно добр к вам, но он знаменит, обаятелен, пользуется всеобщим восторженным восхищением.

3. Хозяин, или Господин. Может быть, он не добр к вам. Может быть, не является кумиром публики. Не в этом дело. Любое его слово — закон. Шевельнет пальцем — и вас сотрут в порошок. Попробуйте не подчиниться, есть нечто похуже смерти: пытки, когда смерти ждут как счастливого часа. Но если вы будете лояльны к Господину и выкажете полное послушание, вам будет хорошо. Вас, может быть, приблизят, обласкают, облекут относительной властью. Угодите ему — и станете жить в довольстве. Не сумеете угодить — пеняйте на себя.

4. Авторитет. Этот обладает ограниченной властью и не обязан творить благие дела. Благо уже в том, что он больше других разбирается в каком-нибудь общепольном или важном деле. К нему нельзя не прислушаться. Не воспользуешься его советом — гляди, сядешь в лужу...

5. Виртуоз, или Ловкач. Выступая в этой роли, вы даете понять, что умеете совершить невозможное. Хорошее или плохое — не важно. Виртуозный делец „из-под земли“ добывающий то, чего иным и не снилось; виртуозный вор-карманник; виртуозный игрок, фокусник, стихоплет, спорщик — что угодно. В любом случае вы заворачиваете публику, и даже ограбленный вами субъект не может не восхититься вашей ловкостью и не позавидовать ей в глубине души.

6. Удав. Это не Властитель, не Господин, хотя он при желании может сделаться для вас и Хозяином. Это тип, который видит все ваши слабые места и в любой момент готов поразить их, что доставляет ему истинное удовольствие. Ломать вас, топтать вас ему так же легко, как вам сигарету выкурить. И так же приятно. Вы боитесь его и предпочитаете подчиниться, так как ни на миг не поверите, что способны справиться с ним, дать сдачи.

7. Дьявол. В этой роли вы — олицетворенное зло. Зло „метафизическое“ зло ради зла, а не во имя какой-либо цели. В известном отношении это „божество с обратным знаком“. Беспредельная ненависть ко всему человеческому, светлому, упорядоченному. Неумолимая пасть акулы, земля, разверзшаяся при землетрясении, скелет с острой костью, сажающийся за ваш свадебный стол...

Таким образом, успех суггестии в том или ином случае заключается не просто в двух блестящих глазах, куда вперяет взор суггестируемый. Глаза суггестора вместе с общим выражением лица, позой, жестами, голосом нечто выражают. А именно — передают социально-психологическую роль, взятую на себя суггестором. Роль эта парализует сознание и возбуждает бессознательное в суггеренде. Тут-то и начинаются загадки суггестии. Суггестор, уверовавший в свою роль, превращается в носителя и впрямь могущественных сил и возможностей. Отчасти это сродни актерству. Но главным механизмом, который здесь срабатывает, является механизм веры. Вера го взятую роль исключает всякое шарлатанство. Начинающему суггестору крайне важно освоить все составляющие роли Божества, а уж затем индивидуализировать, т. е. оценивать, кто из потенциальных суггерендов „клянет“ на какую суггестивную роль.

Отработка суггестивных ролей осуществляется на базе ролевого аутотренинга (РАТ) — системы методов самовоздействия человека на свое поведение через внутреннее отождествление себя с кем-либо или чем-либо. Она заключается в игре вышеозначенных ролей по заданным „легендам" — вымышленным сценариям. Применяются следующие виды «легенд».

1. Подготовительные (общеразвивающие) „легенды"
Они предназначены для сбрасывания маски.
 - а) принятие вымышленного имени („новое имя");
 - б) выйти за дверь и через 1 минуту войти счастливым и обаятельным, затем опять выйти за дверь и через 1 минуту войти самонадеянным и наглым („выход из-за двери");
 - в) танцы соло и в парах („непринужденный танец");
 - г) от одного угла помещения к другому — по диагонали — прошеествовать как угодно, но чтобы это было смешно („клоунский подход");
 - д) сказать какую угодно фразу, но только чтобы это было искренно, из глубины сердца („монолог во всеуслышание");
 - е) непринужденно размышлять вслух сидя или стоя на столе („монолог на столе");
 - ж) сесть на корточках под стол и оттуда выражать свое несогласие с кем-либо или с чем-либо („монолог под столом");
 - з) сесть визави партнера за столом в центре комнаты и искренно выяснить отношения, объясниться, открыто выражая свои чувства („диалог за столом");
 - и) выразительно изображать желание взять воображаемый „запретный плод" („запретный плод");
 - к) произносить одно и то же слово (один и тот же текст) с разными оттенками звучания („разминка словом");
 - л) производить одно и то же действие с разными значениями („разминка делом");
 - м) изъясняться на ломаном русском языке („американский турист");
 - н) произнести кавказский тост („гость из Грузии").

2. Основные (специальные) „легенды". Они предназначены для игриания суггестивных ролей. Процесс взаимоотождествления себя с другим человеком („человеком-Божеством") включает в себя три фазы: 1. фазу сборки (сосредоточение на новом суггестивном „Я-образе"); 2. сразу вселения (вселение в бесконечного внутреннего двойника); 3. фазу овладения (цепные перевоплощения внутри новой роли). Вот примеры основных (специальных) „легенд".

- а) представить себя в образе врача-ортопеда Г. А. Илизарова, беседующего с больным (роль Покровителя);
- б) представить себя в образе рок-звезды Э. Пресли, общающегося с поклонниками (роль Кумира);
- в) представить себя в образе русского царя Ивана Грозного, отдающего приказ Мал юте Скуратову (роль Хозяина или Господина);
- г) представить себя в образе доктора медицинских наук, заведующего кафедрой психотерапии и наркологии Центрального института усовершенствования врачей, главного психотерапевта



Минздрава СССР В. Е. Рожнова, проводящего лекцию по проблемам суггестологии (роль Авторитета);

- д) представить себя в образе фокусника А. Акопяна, демонстрирующего публике фокусы (роль Виртуоза или Ловкача);
- е) представить себя в образе „святого старца“ Г. Е. Распутина, „опутывающего“ очередную светскую даму (роль Удава);
- ж) представить себя в образе римского императора Нерона, истязającego пойманных беглых рабов (роль Дьявола).

з) **Философия суггестии**

В суггестологии существуют два философских воззрения.

1. **Идеалистическое:** дух первичен, материя вторична, всего лишь производное духа; материя подчинена принципу причинности, категориям времени и пространства; дух же свободен, он не знает причинной зависимости, действует вне времени и пространства.

2. **Материалистическое:** дух, душа — производное мозга, его функция; психические явления неразрывно связаны с мозговыми физиологическими процессами и вместе с ними строго детерминированы, протекают во времени и в пространстве.

Некоторые западные философы-суггестологи считают, что оба этих воззрения отлично дополняют друг-друга. А связующим звеном в этом случае якобы выступает суггестия. В обычном состоянии сознания человек воспринимает действительность такой, какова она есть. В особом измененном состоянии сознания, моделируемом в процессе суггестивного воздействия, суггеренд воспринимает и то, чего нет в действительности. В первом случае будто бы возможно материалистическое толкование суггестии, во втором — идеалистическое. Подобное суггестивное решение основного вопроса философии философы-суггестологи Запада объясняют тем, что дуализм свойственен природе во всех ее проявлениях. Для суггестолога-материалиста бесспорным является второе философское воззрение на суггестию.

Суггеренд по-разному ведет себя при различных видах суггестивного воздействия на него. Поэтому, чтобы не расчленять описание отдельных методов суггестии, в этой главе будут приведены только способы оценки личности потенциального суггеренда, необходимые для выбора метода суггестивного воздействия. Эти способы позволяют составить психологический портрет, *habitus* (облик) личности потенциального суггеренда. Все остальные сведения о суггеренде (гипнотике, перцепиенте) будут освещены в соответствующих главах следующих разделов.

Основным методом личности потенциального суггеренда является психологическое тестирование. **Тест** (от англ. *test* — опыт, проба) — система заданий, предъявляемых испытуемому с целью оценки его реакций в конкретных условиях. В суггестологии применяются три группы тестов.

1. **Опросники** — это группа тестов, построенная в виде анкетного вопроса о поведении, вкусах, привычках и т. п. Опросники применяются для выявления свойств личности, благоприятствующих повышенной суггестабильности (факторов суггестабильности). Эти свойства были перечислены в первом разделе. На каждого потенциального суггеренда с учетом его ответов суггестором составляется психологическая характеристика, исходным материалом для которой являются результаты предварительного тестирования.

В связи с тем, что методика психологического тестирования занимает огромный раздел целой науки психодиагностики (от греч. *psyche* — душа и *diagnosticos* — способный распознавать), осветить ее в рамках одной главы не представляется возможным. В качестве основного методического пособия по психологическому тестированию можно порекомендовать „Компендиум объективных тестов личности и мотивации“⁴¹ Р. В. Кэттелла и Ф. В. Варбуртона. Там приводятся 400 различных тестов, которые в той или иной степени могут быть полезны суггестору для оценки личности потенциального суггеренда.

Факторный анализ позволяет многомерно исследовать личность потенциального суггеренда и дает возможность предвидеть его поведение в конкретных условиях сеанса суггестивного воздействия. Каждый испытуемый может быть представлен точкой в пространстве факторов индивидуально-психологических особенностей его личности в системе собранных о нем данных.

Одними из наиболее известных многомерных тестов, для оценки личности являются Миннесотский фазный перечень (MMPI — Minnesota Multiphasic Personality Inventory) и шестнадцатифакторный личностный опросник (16P— Sixteen Personality Factor Questionnaire). Эти тесты можно порекомендовать суггестору для работы. Из множества факторов личности, рассмотренных в этих тестах, он без труда найдет факторы суггестабильности. Именно на их выявление и должна быть направлена вся психодиагностическая работа суггестора. Необходимо заметить, что каждому фактору суггестабильности соответствует фактор контрсуггестабильности — фактор критичности. Личность суггеренда — это конгломерат различных факторов суггестабильности и критичности (неуверенность в себе — самоуверенность, низкая самооценка — высокая самооценка, чувство собственной неполноценности — самонадеянность, покорность — настойчивость, зависимость — напористость, робость — смелость, стеснительность — развязность, доверчивость — подозрительность, тревожность — приспособленность, экстраверсия — интроверсия, повышенная эмоциональность — сдержанность, впечатлительность — равнодушие, слабость логического мышления, низкий интеллект — сила логического мышления, высокий интеллект, медленный темп психической деятельности — быстрый темп психической деятельности).

626

2. Наблюдения за внешностью и поведением — это группа тестов, позволяющая „вычислить“⁴⁴ личность потенциального суггеренда по его внешнему облику и поведению в обыденной жизни. Суггестор одномоментно, свернуто „схватывает“⁴⁴ внутренний мир личности потенциального суггеренда, его ум, характер, моральный облик, уровень смысловых, целевых и операционных установок. Психогностическое чутье (от греч. *psyche* — душа и *gnosis* — знание) подсказывает суггестору, как поведет себя потенциальный суггеренд в конкретной ситуации суггестивного воздействия. Ориентирами здесь служат его разговор, смех, движения, почерк и т. п. Подобное человекоощущение развивается постоянным общением, а также рисованием физиогномических портретов людей (от греч. *physis* — природа и *gnomon* — знающий) по памяти и по представлению с последующим изучением, анализом и ком-

ментарием. Под термином «рисование по памяти» понимается процесс воспроизведения на бумаге какого-либо объекта в том или ином пространственном положении, в котором находился этот объект в момент его зрительного восприятия. Термин „рисование по представлению" означает процесс воспроизведения на бумаге какого-либо объекта в произвольном пространственном положении.

3. Тесты суггестабилизности — это группа тестов, выявляющая степень восприимчивости потенциального суггерента к суггестивному воздействию данного конкретного суггестора. Они проводятся суггестором в виде пробных императивных и кооперативных суггестий суггеренту.

Суггестор по-разному ведет себя при различных видах суггестивного воздействия на суггерента. Поэтому, чтобы не расчленять описание отдельных методов суггестии, в этой главе будут приведены только сведения о внешнем виде суггестора, общие для всех видов суггестии.

У многих народов нашей планеты сложился своеобразный стереотип суггестора. Глаза необыкновенной черноты или серо-стальные, непроницаемые или пронзительно-голубые, или змеино-зеленые, или желтовато-карие, открыто горящие; острый сверлящий взгляд, зависящий от своеобразного строения век (тяжелые глаза с нависшими малоподвижными веками), необычная величина или форма глаз (глаза небольшие, тусклые, с какой-то особой постановкой век, может быть, необычный угол схождения, — и вам трудно смотреть в них и трудно отвести взор; восточные, узкие глаза, с совершенно загадочным выражением; буравчики, прогрызающие вас насквозь), при которой над радужкой или под ней в большей степени, чем обычно, выступают белки, густые брови, нависшие (глубокий мерцающий взгляд седого как лунь старика из-под нависших бровей; толстовский, рембрандтовский, наполеоновский — исподлобья) или, наоборот, дающие мощный мефистофельский взмах (могучий взлет бровей; смоляная цыганская чернота; орлиность), малая подвижность взора, редкое мигание, связанное с приглушением чувствительности роговой оболочки, лохматая грива, борода. В этом случае импозантность внешности суггестора заставляет суггерента видеть за ней еще что-то магическое.

Суггестор может иметь и безликую, невзрачную, невыразительную внешность — абсолютно ничего, полнейшая заурядность. Ну совершенно ничего особенного: ни демонизма, ни мрачной сосредоточенности, ни лихорадочной эксцентричности, ни тяжелого, давящего спокойствия. И безбров, и одутловат, и сер. Загадочная интеллигентность, но ничего грозного, ничего демонического, давящего. Глаза, наоборот, очень застенчивые. Располагают потрясающе, но с дистанцией. В этом случае заурядность внешности суггестора оказывается своеобразным союзником, вводя элемент неожиданности.

Резюмируя все вышесказанное, можно выделить три варианта внешности суггестора — три вида „сильного" взора:

1 вариант — „поднятый" (брови подняты вверх, веки расширены);



2 вариант — „нормальный" (брови и веки в естественном положении);

3 вариант — „опущенный” (брови опущены вниз, веки сужены).

Первый и третий варианты „сильного” взора требуют от суггестора определенного физического напряжения. Они знаменуют собой „выдавливание суггестором из себя волевых токов, флюидов, квантов магнетической энергии”. Второй вариант «сильного» взора выполняется суггестором без малейшего физического напряжения.

Рисунок лица, очертание бровей, глаз суггестора имеют свой зрительный центр тяжести, фокус внимания, предрасполагают взгляд суггеренда к совершенно определенным маршрутам. Но главное фасциативное средство — это глаза суггестора. Секрет «сильного» взора суггестора заключается в особенностях бессознательного зрительного внимания суггеренда. Когда суггестор, казалось бы, неподвижно смотрит в глаза суггеренда, его глаза совершают вибрирующие микродвижения (у некоторых усиленные до видимых). При этом суггеренд воспринимает некоторые микродвижения, не отдавая себе в этом отчета: видит дрожь в глазах суггестора (микродвижение — 1), взор его как-то следует ей (микродвижение — 2), резонирует, но до сознания это не доходит, рождая лишь ощущение. Это микроощущения от микродвижений. Они рождаются в мышцах, в сосудах суггеренда. Тот, кто влюблялся, должен знать эти „токи”.

Отработка властного взгляда в глаза производится выполнением следующих упражнений:

1. игра в „гляделки” (с партнером или с самим собой (перед зеркалом));

2. рассматривание и воспроизведение изображений („портретных масок”) талантливых врожденных суггесторов (Калигула, Цезарь, Иоанн Кронштадтский и др.).

А теперь будут рассмотрены условия пространства и времени, в которых проводится суггестивное воздействие суггестора на суггеренда.

В широком смысле слова, как это явствует из определения, под *суггестарием* подразумевается всякое место (среда, обстановка), где проводится суггестия.

В этом случае:

А. Условия пространства — любая обстановка.

Б. Условия времени — любое по продолжительности время суток.

Частным случаем суггестария является *гипнотарий* — специально оборудованное помещение, где проводятся сеансы гипносуггестии.

В этом случае:

А. Условия пространства — закрытое изолированное от внешнего шума помещение: 1. уединенный домашний угол; 2. замкнутое пространство комнаты, кабинета или учебного класса.

Требования к гипнотарию:

1. хорошая звукоизоляция — звуконепроницаемые стены и двери в помещении (полная тишина);

2. хорошая светоизоляция — светонепроницаемые занавесы на окнах в помещении (полное затемнение).

Специальное оборудование и инвентарь.

1. Меблировка гипнотария:

- а) стулья в белых полотняных чехлах;
- б) мягкие удобные кресла для релаксации, шезлонги;
- в) кушетки, банкетки, софы, кровати с мягкими матрацами, тумбочки.

2. Интерьер гипнотария:

- а) цветовая гамма окраски или обивки стен и потолка должна быть спокойной, в пастельных тонах;
- б) двери должны быть обиты дерматином;
- в) полы должны быть устланы покрытием — ковриками, паласом или дорожками, скрадывающими звук шагов;
- г) на окнах должны предусматриваться занавески, темные шторы или портьеры, обеспечивающие затемнение гипнотария;
- д) в помещении гипнотария должны использоваться различные декоративные предметы — коряги, галька, растения, аквариум, освещенный изнутри зеленой лампочкой, с мерно двигающейся в нем золотой рыбкой — беззвучным живым маятником — объектом пристальной фиксации суггеренда;
- е) в помещении гипнотария должно быть отведено место под цветы, зеленые насаждения, панно, витражи, картины, облегчающие переход в мир фантазии.

3. Гипногенное воздействие достигается при помощи различных **фоновых программ**:

а) **звуковые программы**: словесные, музыкальные, имитирующие. Словесные программы по своему назначению бывают двойными: для непосредственного воздействия с целью снижения нервно-эмоциональной напряженности и для обучения саморегуляции психического состояния. Обычно словесные программы транслируются на фоне специально подобранной музыки, дополняющей действие слова. Музыкальная программа может использоваться и самостоятельно. Регулируя громкость звука, изменяя его ритм и темп, можно достичь определенного эффекта воздействия на психическую сферу человека. В музыкальную программу часто включаются звуки, имитирующие шум морского прибоя, горного ручья, леса (листья), дождя, завывание ветра, ритмичный стук вагонных колес, скучную лекцию (монотонную, невнятную речь) и др.;

б) **световые программы**. При помощи соответствующей аппаратуры может быть создана программа световоздействий, сочетающаяся со словесной, музыкальной программами. В ней используются такие световые эффекты, как эффект падающего снега, эффект северного сияния, однообразный пейзаж, мелькание столбов за окном и др.;

в) **обонятельные программы**. В помещении гипнотария через кондиционеры могут поступать запахи цветов, травы, скошенного сена, хвойного одеколона и т. д., что также влияет на состояние суггеренда;



г) **видеопрограммы**. Для воздействия на психогенную сферу суггеренда все более широко применяются программы в форме демонстрации слайдов (одного или одновременно нескольких), постоянных или меняющихся. Демонстрация слайдов осуществляется на специальном матовом экране в раме на стене („окно души“).

Подбираются слайды примерно такого содержания: распахнутое окно с цветущими, убегающими вдаль полями, пепельно-металлическое море сквозь ряд мощных изогнутых сосен Прибалтики, синева над розоватыми предгорьями Армении, заснеженная тайга и т. п. Нажатием кнопки из глубины стены на экран проецируется цветной слайд. Можно применять „вид из окна“⁴¹ по настроению. Качество снимков должно быть настолько хорошим, чтобы при задернутых шторах экран действительно казался небольшим окном с великолепным видом, расстилающимся перед глазами.

Б. Условия времени — продолжительность суггестивного воздействия варьируется в зависимости от поставленных задач. Временные рамки сеанса гипносуггестивного воздействия могут значительно изменяться, однако нижний предел указать можно: общая продолжительность сеанса, если перед суггестором не ставится какая-либо исследовательская задача, не должна быть меньше 30 минут. При работе суггестора с суггерендом (суггерендами) требуется время для предварительной настройки последнего (последних) на успешное восприятие суггестии (предварительная беседа), а также для гипнотического „разгона“ (суггестирование гипнотического сна и всевозможных заданий) и последующего пробуждения (дегипнотизация).

Для овладения курсом аутогенной тренировки (АТ) вполне достаточно уделять АТ в общей сложности по 30 минут ежедневно, например 5 минут утром, 20 — днем (10 + 10) и 5 — перед сном. Количество времени не столь важно, сколь качество: хоть 5 минут в день, но с полной отдачей.

В отдельных случаях (при тяжелых неврозах) рекомендуют продолжительный тренинг с погружением на 3 часа. Такие длительные погружения действительно могут быть полезными: они помогают избавиться от тягостного состояния (тревоги, подавленности) или настроиться на что-то очень ответственное. Отличие гипнотария от суггестария заключается в следующем. В условиях гипнотария ограничение притока внешних раздражителей и частичное торможение коры головного мозга представляют собой именно то сочетание условий, при котором репродуктивные свойства центральной нервной системы раскрываются в максимальной степени. Различные яркие слуховые и зрительные образы „лезут“ в голову к суггеренду, калейдоскопически сменяя друг друга. А целенаправленная суггестия активирует образы и представления до такой степени, что их действенность и яркость становятся выше реальных воздействий. В условиях суггестария сеанс суггестии проводится не в „тепличных“, а в „полевых“ условиях.

Одним из базовых, ключевых методов суггестивного воздействия суггестора на суггеренда является вербальный метод, т. е. метод воздействия словом. Роль слова велика. „Слово, — как говорится в восточной пословице, — может заставить меч выскочить из ножен и змею уползти в кусты“. В этом разделе рассматриваются две основные группы вербальных методов гетеросуггестии:

- суггестия в бодрствующем состоянии или наяву;
- гипносуггестивные методы.



Суггестия в бодрствующем состоянии или наяву представляет собой особый вид психологического воздействия сугге-

сторона суггеренда, при котором последний бодрствует, не спит, ясно воспринимает и четко исполняет суггестии первого. Со стороны это выглядит примерно так: суггестор поднимает руку суггеренда и говорит ему: „Вы не можете больше двигать ею!“ и рука остается в каталептическом оцепенении. Подобным образом можно суггестировать анестезию (обезболивание), галлюцинации, амнезию (провал в памяти), мутацизм, ложные воспоминания, словом все, что угодно — с таким же успехом, как в гипнозе. И притом не только у истеричных, но часто и у совершенно здоровых индивидов.

Ведущими принципами суггестии в состоянии бодрствования являются, во-первых, убежденность самого суггестора в целесообразности и правильности того, что он делает, и во-вторых, учет акцентуированных черт характера испытуемого.

Рассмотрим возможные типы акцентуаций характера испытуемого и соответствующие им виды суггестивного воздействия наяву. Несмотря на редкость чистых типов и преобладание смешанных форм, различают следующие типы акцентуаций характера суггеренда.

1. Демонстративный (истероидный) тип. Если у суггеренда отмечается излишняя аффектация поведения, стремление все делать „на публику“, если его поведение подчеркивает эгоцентричность, это дает основание предполагать наличие у него истероидных черт характера.

Важной особенностью таких лиц является не только постоянное стремление быть на виду, поиск признания, но и неустойчивость настроения, крайняя нетерпимость к критике. Присутствие свидетелей вызывает у них желание „себя показать“. Лишь наедине с кем-то (суггестором) такие люди становятся намного естественнее и способны „раскрыться“, стать контактнее.

Учитывая это, при работе с такими испытуемыми суггестию лучше проводить без свидетелей. Если суггеренд спокоен, то в ходе суггестии желательно больше обращать внимания на его хорошие качества и успехи.

Если же суггеренд с выраженными истероидными чертами находится в возбужденном состоянии и в присутствии других членов коллектива его поведение приобретает некоторую театральность, вполне допустим резкий окрик типа „Стойте!“, „Сядьте!“, „Тихо!“, „Молчите!“, „Неправда!“ и т. п. Затем сразу же надо перейти к суггестии, подчеркивая хорошие качества суггеренда и его успехи; речь при этом должна звучать темпераментно (нельзя давать опомниться), слова суггестии должны быть конкретными, убедительными, очень императивными.

2. Замкнутый тип. Нередко встречаются суггеренды молчаливые, замкнутые, подчеркивающие, что лишние разговоры им неприятны. Скрытность нередко является для них своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность, робость, застенчивость. В работе с такими суггерендами следует быть предельно лаконичными. Суггестия должна быть четкой, опирающейся на реальные факты, очень конкретной. Такие люди хорошо выполняют любые волевые приказы, произнесенные уверенным, императивным тоном. Им нравятся сильные личности, хотя они это скрывают.

3. Развязный тип. Иногда внутренняя неуверенность в себе маскируется иначе: суггеренды становятся излишне развязными. Следует очень внимательно подходить к оценке этих людей, дифференцируя лиц, желающих все время что-либо доказывать окружающим, и лиц, стремящихся убедить в чем-то самих себя. Нельзя особенно поддаваться мнимой веселости этих суггерендов и их псевдообщительности (надо дифференцировать экстравертированность истинную и ложную). Тактика работы с такими суггерендами должна быть сдержанной, предельно лаконичной, похвала скупой и только за конкретное выполненное дело, за достигнутый успех. Любая чрезмерность немедленно вызовет подозрительность, которая будет мешать достижению поставленных задач.

4. Возбудимый тип. Большая сложность может возникнуть при работе с суггерендами, отличающимися неуравновешенным характером, склонностью к импульсивным, аффективным реакциям. Между вспышками необоснованного гнева они могут быть излишне предупредительными, услужливыми, старательно демонстрировать свою преданность.

В период приступа гнева у такого суггеренда не следует „выяснять с ним отношения“, надо уметь внезапно переключить его внимание, отвлечь от предмета возбуждения и в момент возникшего „ориентированного состояния“ провести необходимую суггестию ровным, спокойным голосом. Очень важно при этом сохранять определенную „дистанцию“, быть сдержанным, но настойчиво, очень упорно проводить свои целевые установки. Следует все время иметь в виду необходимость переключения на нейтральную тему (создание „ориентировочного состояния“) и вновь — на интересующие и подлежащие суггестии вопросы.

5. Тревожно-мнительный тип. Среди суггерендов могут встречаться тревожно-мнительные люди. В работе с ними очень важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Такие суггеренды очень хорошо воспринимают слова суггестии, сказанные в спокойной авторитетной манере, разумную похвалу их действиям и короткую четкую инструкцию. Следует учитывать, что ввиду неуверенности в себе эти люди не в состоянии выполнять задания, рассчитанные на длительный период. Поэтому каждая суггестия должна быть краткой и очень определенной. После выполнения задания надо подвести итог, похвалить или критически разобрать неудачу. Самое главное — дать ясную, точную, новую кратковременную инструкцию.

В этой главе разбираются 2 вида суггестии в бодрствующем состоянии или наяву: прямая и косвенная. Приводятся различные тесты суггестивности.

Прямая суггестия в состоянии бодрствования (иначе „суггестия напрямую, в лоб“) осуществляется различными методами в зависимости от личности суггеренда и его состояния. Некоторые специалисты считают, что все виды суггестии в бодрствующем состоянии как бы делятся на два типа (всякое деление всегда условно, а тут тем более): „отцовскую“ и „материнскую“.



„Отцовский“ (императивный) метод суггестии — более требовательный, решительный, активизирующий. Носит

авторитарный, директивный характер. „Материнский" (кооперативный) метод суггестии — более мягкий, обласкивающий, успокаивающий, ничего не требующий, в основном желающий. Носит недирективный характер.

1. Прямой императивный метод суггестии. Императивная суггестия наяву делается эмоционально насыщенным повелительным („внушающим") тоном, в виде резких, коротких фраз, обычно несколько раз повторяемых. Речь сопровождается целым потоком сигналов, посылаемых мимикой, жестами и интонацией говорящего.

Эта рекомендация приемлема лишь в конкретных ситуациях, когда суггеренд подавлен, не уверен в себе. Суггестор в этом случае императивно говорит суггеренду примерно следующее: „Сядь, внимательно смотри на меня, я вижу, что ты способен это сделать, сейчас ты сделаешь (указывается конкретное действие или задание), будешь действовать спокойно, раскованно, смело, как положено". При этой фиксации состояния уверенности в себе и мобилизации („как положено") должна повторяться несколько раз.

Суггестия в состоянии бодрствования очень эффективна сразу после сеансов гипносуггестии. Эффект воздействия и, следовательно, повышенная настроенность на голос суггестора могут быть использованы для закрепления предыдущих рекомендаций с целью их конкретизации и реализации (типа „иди", „выполни", „действуй" и т. и.).

Вместе с тем необходимо учитывать, что нередко суггеренд может находиться в тех или иных фазовых состояниях (чаще всего в уравнительной или парадоксальной фазе). В связи с этим сильные сигналы могут не быть эффективными, более того, они могут даже вызывать противоположный эффект. Поэтому в ряде случаев следует осуществлять суггестию достаточно императивно и убежденно, но негромким голосом.

2. Прямой кооперативный метод суггестии. Кооперативная суггестия наяву делается спокойным тоном, в виде мягких, убаюкивающих длинных фраз, обычно несколько раз повторяемых. Главная задача суггестора в этом случае: усыпить бдительность суггеренда, очаровать его, заворожить.



Эта рекомендация приемлема лишь в конкретных случаях, когда суггеренд чем-то возбужден и обеспокоен. Суггестор в этом случае кооперативно говорит суггеренду примерно следующее (называется имя суггеренда, а затем его имя и фамилия): „...Садись... Ну ... Я жду тебя... Гляди мне в глаза и слушай... Расслабься... Ты устал и выбился из сил... Тебе жарко... В горле пересохло... Ты безумно хочешь пить... Дай себе волю... Попей воды... Вот... Теперь жажда прошла... Тебе хочется открыть окно... Я здесь, (называется имя суггеренда), посмотри на меня... Только на меня... Садись... Ты в лесу... Посмотри, сколько цветов... Собирай... Вот лев идет, ты его видишь; он хочет нас съесть — теперь он уходит... Становится темно... Луна светит... Видишь ты там большую реку с тысячами рыб?... Они совершенно неподвижны, не могут двигаться" и т. п. В несколько секунд все эти чувственные впечатления, с соответствующими ощущениями, овладевают сознанием суггеренда, и все это представляется ему как бы во сне. Так спокойно, наяву, без всякого гипноза суггеренду можно суггестировать очень

многое, если отыскать „пружину“⁴⁴ его индивидуальной суггеста-
бильности.

3. Тесты суггестабильности. В настоящее время принят ряд приемов, простых по техническому исполнению, с помощью кото-
рых с известной степенью приближенности удастся оценивать суг-
гестабильность субъектов перед погружением их в гипноз.

Все приемы проверяются в бодрствующем состоянии испытуе-
мых с помощью немногословных, императивных или кооператив-
ных суггестий (как правило, в условиях сеанса коллективной суг-
гестии).

А. Императивные пробы.

а) приемы падения назад.

1- й вариант (падение с касанием суггеренда). Суггестор строит
группу суггерендов перед собой в одну шеренгу. Окинув всех взгля-
дом и сделав пару шагов назад, он начинает проводить следующую
суггестию.

«Как только я подойду к каждому из вас... И прикоснусь паль-
цами ко лбу... Вы начинаете падать назад... Назад... Приготови-
лись... (далее суггестор начинает обходить шеренгу суггерендов, ос-
танавливаясь перед каждым и касаясь правой рукой его лба).

Падаешь... Назад... Назад... Назад... Пошел... Пошел... Пошел...

Падаешь... (суггеренд падает спиной на палас, поддерживае-
мый сзади страхующим).

И расслабляешься сразу же... Так... Приготовились... (подходя
к другому суггеренду).

Пошел... Назад... Назад... Падаешь... (суггеренд падает)

Падаешь... (подходит к следующему суггеренду — суггеренд
падает).

Не бойся... Спокойно... Спокойно... (подходит к очередному суг-
геренду) Падаешь... (суггеренд падает) Очень хорошо...

Падаешь... Падаешь... Не бойся... Падаешь (подходит к после-
днему суггеренду — тот падает)⁴⁴.

2- й вариант (падение без касания суггеренда). В тех же усло-
виях суггестор суггестирует следующее:

„Я подойду к каждому из вас... И как только я подойду... Нач-
нется падение назад... Туда... К стене... Туда... Внимательно смот-
реть мне в глаза... Падение назад...

Смотреть внимательно-внимательно... Падение назад...Назад-
... Назад».

3- й вариант (падение от ближних пассивов). Суггестор строит перед
собой шесть суггерендов и проводит следующую имаго-суггестию¹.

«Трое человек становятся передо мной...

Трое — позади них...

Впередистоящие, оглянитесь —

Видите, встрахуют...

На случай вашего падения назад...

Сосредоточьтесь, пожалуйста...

На следующем образе:

водит образы суггестируемых ему состояний.

¹ Имаго-суггестия (от лат. *Imago* — образ, подобие) — особая разновид-
ность суггестии на яву, при которой суггеренд мысленно воспроиз-

Вы как бы одеты в одежду...
Выполненную из металла...
Вы как бы одеты в латы...
Представьте, что мои руки —
Это сильные магниты...
Как только я касаюсь вас...
Вас отталкивает назад...»

Затем суггестор проводит ладонью правой руки за головой вдоль темени, затылка и шеи суггеренда ближний пасс вниз-назад, а ладонью левой руки — вдоль груди и правой руки суггеренда ближний пасс вниз-вперед, с последующей бесконтактной фиксацией лба суггеренда. При этом возникают легкие покачивания назад суггеренда за счет идеомоторных представлений последнего. Далее суггестор велит суггеренду смотреть ему в глаза, а сам, пристально фиксируя взглядом суггеренда, проводит ладонями обеих рук ближние круговые пассы вдоль висков испытуемого с небольшой тенденцией этих движений оттянуть последнего назад. Такие манипуляции суггестор проводит последовательно со всеми суггерендами. В результате суггеренды один за другим откидываются назад на вытянутые руки страхующих.

4-й вариант (падение от дальних пассов). Суггестор отходит на 2,5-3 м от предыдущей тройки суггерендов и, подав вперед ладонь правой руки, проводит следующую имаго-суггестию:

«Сосредоточьтесь на точке...
Расположенной на ладони...
Моей правой руки...
И представьте...
Что ваш взгляд —
Это луч лазера...
Который прорезает...
Прожигает эту точку на ладони...
Сам входит в нее...
Как только я буду приближаться к вам...
Вы почувствуете...
Легкое давление в области лба...
И своеобразная воздушная подушка...
Как бы оттолкнет вас назад...
На вытянутые руки страхующего...»

Суггестор делает несколько шагов вперед по направлению к тройке суггерендов, держа перед собой раскрытую ладонь своей правой руки. Те падают назад.

5-й вариант (падение от хлопка). Суггестор подходит к суггеропду, кладет ему на виски свои ладони, а большими пальцами обеих рук делает дугообразные движения по ходу лба испытуемого, пристально фиксируя последнего. Затем суггестор резко отрывает свои руки от суггеренда и хлопает пальцами правой руки по лбу последнего, делая ближний пасс рукой книзу и говоря при этом: «Так... Спокойно... Спать!!!
Спать говорю...
Пошел назад... Падай!!!»



При этом суггеренд падает назад на вытянутые руки страхующего.

6-й вариант (падение на счет). Суггестор стоит на расстоянии 2,5-3 м от тройки суггерендов и суггестирует следующее:

«Сейчас я сосчитаю до трех...

И на счет три...

Вы упадете назад...

Один... Два... Три...»

Суггестор пристально фиксирует глаза суггерендов. На счет три те падают назад на вытянутые руки страхующих.

б) приемы падения вперед. 1-й вариант (падение от ближних пассивов). Суггестор подходит к суггеренду, кладет ему на виски свои ладони, пристально фиксирует взглядом последнего. Затем суггестор резко отрывает свои руки от суггеренда и, поместив его голову между своими руками, как между полюсами магнита, делает ближний прямой пасс двумя руками на себя вдоль висков суггеренда. При этом он императивно приказывает суггеренду: «Пошел на меня!!!»

Суггеренд падает на вытянутые руки суггестора.

2-й вариант (падение от дальних пассивов). Суггестор стоит на расстоянии 2,5-3 м от суггеренда и, держа свою правую руку горизонтально поверху, а левую руку — горизонтально понизу перед собой, суггестирует суггеренду следующее:

«Теперь вы...

Подойдите ко мне...

Смотрите только на меня...

Видите только мои глаза...

Слышите только мой голос...

Внимание... Тянет вперед... Тянет вперед...

Тянет... Тянет...»

При этом суггестор подтягивает свои вытянутые вперед руки к себе, словно увлекая невидимыми нитями суггеренда вперед.

в) прием раскачивания. Суггестор стоит на расстоянии 1-1,5 м от суггеренда и, держа свою правую руку перед собой, проводит следующую имаго-еуггестию:

«Представьте, что моя правая рука — магнит...

Когда я буду приближать ее к вам...

Вас оттолкнет назад...

Когда удалять...

Потянет вперед...»

Далее суггестор проводит все вышеописанные манипуляции с суггерендом, и тот начинает раскачиваться.

г) прием раскручивания. Суггестор усаживает суггеренда на стул перед собой и, возложив свою правую руку на голову последнего, суггестирует суггеренду следующее:

«По мере того как я буду...

Отклонять вашу голову назад и вперед...

А затем раскручивать ее в обе стороны...

Вы будете постепенно погружаться...

В гипнотический сон...»



Далее суггестор отклоняет рукой голову суггеренда сначала до отказа назад, затем до отказа вперед, после чего раскручивает ее сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, суггестируя при этом следующее:

«Отключился быстро... Отключился...
Глаза закрылись... Поплыл...
В голове туман... тепло... тяжесть...
Неудержимо клонит в сон...
Спать... Спать... Спать...»

С последними словами суггестора суггеренд впадает в гипнотическое состояние.

д) суггестия расходящихся рук. Суггеренд лежит на кушетке. Его руки сложены на животе. Суггестор стоит неподалеку и проводит следующую суггестию:

«Закройте глаза... Расслабьтесь...
Забудьтесь... Выкиньте всякие мысли из головы...
Руки расходятся... Расходятся... Расходятся...
И... Падают... Падают... Падают вниз...»

е) суггестия сцепленных скованных рук.

1-й вариант (прямой контактный „замок" рук в положении сидя руки перед собой). Суггестор проводит суггеренду следующую суггестию:

«Садитесь в кресло... Сложите руки в „замок"...

(суггестор подходит и обеими руками обхватывает „замок" суггеренда — правой рукой сверху, левой рукой снизу)

Сожмите их сильно-сильно!.. Очень сильно!..

Максимально сильно!.. Еще сильнее!..

Крепче!.. Крепче!..

Сожмите руки крепко-крепко!.. Очень крепко!..

Крепче, чем прежде!..

Крепче, чем когда-либо!..

Сожмите их так...

Будто хотите обхватить ими всю Вселенную...

Сейчас я начну считать до семи...

И на счет „семь"...

Вы не можете разжать ваши пальцы...

Я начинаю считать...

Один!.. Ваши пальцы... сжимаются между собой...

Сжимаются между собой все крепче и крепче...

Два!.. Напряжение в руках нарастает...

усиливается...

Три!.. Мышцы напрягаются...

Сильнейшее напряжение в руках...

Четыре!.. Ваши мышцы

становятся как единый монолит...

Руки крепко-крепко сжаты между собой...

(суггестор убирает свои руки с „замка" суггеренда)

Пять! Шесть! Семь!.. Не можете разжать!..

Не можете разжать!..

Как бы вы ни старались — вы не можете разжать!..

При всем желании вы не сможете разжать!..

Ваши пальцы как бы парализованы!..»

637

Далее суггестор предлагает суггеренду разжать руки самостоятельно. Если у того не получается, суггестор подходит к нему вновь, обхватывает своими руками его „замок" и проводит следующую „освобождающую" суггестию:

«Смотреть мне в глаза...
Сейчас... Я начну считать до пяти...
И на счет пять. Вы свободно и легко...
Разожмете свои пальцы...
Раз... Мышцы расслабляются...
Напряжение в руках... ослабевает...
Два, три, четыре...
На счет пять вы свободно и легко...
Разжимаете ваши пальцы...
Пять... Пробуйте разжать ваши пальцы...
(суггестор убирает свои руки с „замка“ суггеренда)»
Суггеренд разжимает пальцы рук.
2-й вариант (прямой бесконтактный „замок“ рук в положении
сидя, руки перед собой). Суггестор суггестирует следующее:
«Садитесь в кресло... Прекратили разговоры...
Руки положили на колени...
Согнули в локтях перед собой...
Ладони раскрыты... Сожмите их в „замок“...
Смотрите мне в глаза... или на „замок“...
Суггестируйте себе следующее...
Ваши руки сжимаются все крепче и крепче...
И вы утрачиваете способность...
По собственному желанию разжать их...
Ваши руки срослись... Они крепко скованы...
Связаны... Склеены... Сбиты...
Не можете ими шевелить...
Пальцы скрутило в судороге...
Думайте об этом... Размышляйте об этом...
Сейчас я сосчитаю до десяти...
И на счет десять... вы не сможете их разжать...
Раз... два... три... четыре... пять...
Попробуйте разжать ваши руки...
Попробуйте разжать сами...
Не получается... вы видите...
Что не можете этого сделать...
Они сжаты настолько крепко...
Что вы сможете разжать их...
Только после моего указания...
Не пытайтесь разжать руки сами через силу...
Если у вас легкая каталепсия...
Этого лучше не делать...
Теперь я могу сделать с вами все, что хочу...
Вы утрачиваете способность...
Подняться с места по собственному желанию...
Пройтись по комнате...
Все тело сковано... Вы в моей власти...»



Если суггеренд не может самостоятельно разжать свои руки, то суггестор подходит к нему, просит смотреть ему в глаза, вслух произносит «Раз... Два... Три...», одновременно поддерживая „замок“ снизу левой рукой, а правой нанося при этом три легких удара сверху (сбоку) ребром ладони по середине „замка“, и „замок“ распадается.

3- й вариант (прямой бесконтактный замок» рук в положении лежа, руки перед собой. Несколько испытуемых укладываются в гипнотарии с таким расчетом, чтобы они, лежа, могли видеть друг друга. Затем суггерендам предлагается согнуть руки в локтях, прижать (без напряжения) локти к бокам туловища, а кисти поставить так, чтобы концы пальцев отстояли друг от друга на 5-10 см и находились на расстоянии 20-30 см от лица, и неотрывно смотреть на пальцы. После этого суггестор начинает суггестировать, что как только он начинает считать от 1 до 20, гипнотизируемые почувствуют, как пальцы непреодолимо начнут притягиваться друг к другу, как будто между ними включится магнит большой силы или начнет сокращаться сильная пружина.

Дальше суггестируется, что с каждым счетом пальцы приближаются друг к другу, встречаются, начинают переплетаться в „замок" и наконец склеиваются.

В подавляющем большинстве случаев эта проба дает хороший результат, создает хороший фон для дальнейшего гипнотического воздействия. И не только дает представление о степени суггестивности испытуемого, но и в значительной степени повышает ее.

4- й вариант (прямой бесконтактный „замок" рук в положении, сидя руки за головой). Суггестор суггестирует суггеренду следующее: «Садитесь в кресло... Соедините руки в „замок"...

Положите их на затылок...

Откиньте голову назад...

Глаза на меня... Спать!.. Спать!..

Руки сжимаются... Сжимаются все крепче...

Раз... два... Руки сжаты...

Три... четыре... Не можете ими шевелить...

Пять... Шесть... Руки срослись...

Они одеревенели...

Семь... Восемь... Пальцы налились кровью...

Они стали похожи на тяжелые раскаленные прутки...

Девять... Десять... Нет сил... Нет возможности...

Их разъединить...

Пробуйте разжать ваши пальцы...

Вы сможете это сделать...

Только по моей команде...»

Затем суггестор суггестивным образом „освобождает" руки суггеренды от „замка" по вышеописанной схеме.

5- й вариант (обратный бесконтактный „замок" рук перед собой в положении сидя). Суггестор проводит суггеренду следующую суггестию.

«Садитесь в кресло... Крепко сожмите руки в „замок"...

Выжмите... Выверните их вперед перед собой...

Смотрите на свои пальцы!.. Не можете ими шевелить!..

Суггестируйте себе...

Мои руки стиснуты... Связаны... Скованы...

Я не могу самостоятельно их разжать...

Повторите так четыре раза...

Неотрывно смотря на свои руки...



Я считаю...

Один... два... три... — Двадцать один...

Представьте... что ваши руки...
Это сросшиеся корни двух деревьев...
Двадцать два... тридцать...
Ваши руки...
Это два притянутых магнита...
Вы не можете их разжать...
Попытайтесь...
Бес-по-лез-но...
Только я могу освободить вас...»

Далее суггестор снимает наложенную им суггестию и „освобождает“ руки суггеренда от „замка“ по образцу предыдущего случая.

6-й вариант (прямой бесконтактный „замок“⁴⁴ рук в положении сидя, руки перед собой). Данная суггестивная проба проводится суггестором в трех модификациях.

1) Суггестор предлагает суггеренду сжать руку в кулак. При этом суггестируется, что пальцы руки скованы и раскрыть кулак невозможно.

2) Суггестор предлагает суггеренду положить руку на голову (на стол) или прислонить ее к стене. При этом суггестируется, что рука оцепенела и прилипла к голове (столу, стене) и суггеренд сам уже не в силах оторвать ее.

3) Суггестор предлагает суггеренду обхватить двумя пальцами руки (большим и указательным) мочку уха. При этом первый суггестирует последнему следующее.

«Вы не можете оторвать пальцы от мочки уха...
Они крепко скованы... Приклеены... Пригвождены...
У вас нет ни сил, ни желания это сделать...
Полное освобождение наступит только после моей команды...»

Далее суггестор суггестивным образом „освобождает“⁴⁴ руку суггеренда от „замка“⁴⁴ по вышеописанной схеме,

ж) суггестия одеревеневших рук.

1-й вариант (одеревенение обеих рук). Суггестор суггестирует тройке суггерендов следующее:

«Согните руки в локтях перед собой... Ладони раскройте...

Всем троим сделать пальцы такими твердыми...

Будто это гвозди... Вбитые в дерево...

Пальцы сделались такими твердыми...

Будто это гвозди... Вбитые в дерево...

Я проведу по ходу нервов рук...

Смотреть на меня...

И скажу слово „Раз!“⁴⁴

Пальцы... Одеревенеют или, как говорят в народе,

„отерпнут“⁴⁴...

Я говорю „Раз!“⁴⁴

Смотреть на левую и правую руку...

Раз!..

Смотреть на левую и правую руку...

(далее суггестор подходит к каждому суггеренду по очереди).

А теперь власть над твоими руками...



Переходит ко мне... Я их затормозил...

Два!.. Смотри на руки...

Ты ими не можешь шевелить...
Два!.. Смотри на свои руки...
Не можешь ими шевелить.
На меня, на меня, на меня...
Не пугайся...
Два!.. Смотри на руки...
Временно, временно...
Временно власть над руками... У меня...
Что это такое?..
Состояние или болезнь?..
Это состояние, вызванное словом...
Это есть модель нашего общения...
Вот так же, как сейчас, сложно сделать мельчайшие
движения...
Например... Собрать рассыпавшийся горох...
Вдеть нитку в иголку...
Вот точно так же очень сложно...
Человеку зажатому, скованному общаться...
Но и психологическое и физическое торможение...
Все при этом смешалось...
Руки на месте... А работать ими нельзя...
Не по-лу-ча-ет-ся... Я снимаю это торможение...
Подходя к каждому из вас по очереди...
Сначала с левой руки...
Говоря „Три!..“ Левая возвращается к вам...
А правая остается... Правая остается...
А левая возвращается... Возвращается... Возвращается...
Три!.. Работает...
(суггестор правой рукой толкает левую руку первого суггерен-
да вниз)
Три!.. Работает...
(суггестор правой рукой толкает левую руку второго суггерен-
да вниз)
Три!.. Работает...
(суггестор правой рукой толкает левую руку третьего суггерен-
да вниз).
Состояние напряженности с другой руки...
У вас снимется...
Со словом „Четыре!“
Когда я скажу «Четыре»...
И хлопну в ладоши...
Я говорю „Четыре!“
(суггестор хлопает в ладоши)
Руки сомкнулись... Поработать... Встать в строй...»
2- й вариант (одеревенение одной руки). Суггестор суггестиру-
ет тройке суггерендов следующее:
«Встаньте... Ноги вместе...
Поднимите правую руку вверх...
Кисть откиньте назад...
Посмотрите на вашу руку...
Закройте глаза...
Сейчас я положу в вашу руку предмет...

По мере моего счета до десяти...
 Вы ясно, отчетливо обнаружите его в вашей руке...
 Один!.. Вы чувствуете, как на вашу ладонь...
 Положили что-то тяжелое...
 Два!.. Этот предмет сильно давит вниз...
 Три!.. Ваша ладонь греется...
 Вы чувствуете тепло...
 Четыре!.. Тепло распространяется далее по руке вниз...
 Пять!.. Вся тыльная сторона ладони...
 Вся рука... Все тело горит в оцепенении...
 Шесть!.. Вы ясно чувствуете контуры предмета...
 Семь!.. Рука все сильнее сжимает его...
 Восемь!.. Пальцы крепко-крепко держат предмет...
 Девять!.. Кисть оцепенела...
 Десять!.. Не можете опустить руку...
 Она застыла в воздухе...
 Кто не может опустить руку... Сядьте на стул...
 Сейчас... Я просчитаю до трех...
 Прикоснусь к вашей руке...
 И она опустится вниз...
 Раз... Два... Три... Рука опустилась вниз...»

з) **Суггестия раскрытого рта и высунутого языка.** Суггестор суггерирует суггеренду, что тот не может самостоятельно закрыть свой раскрытый рот и убрать назад высунутый до самых „корней** язык.

и) **Суггестия молчания и неподвижности.** Суггестор сажает суггеренда на стул сбоку от себя. Он отклоняет назад голову последнего и суггерирует ему следующее:
 «Закройте глаза...
 И думайте о моих словах...
 У вас пересохло в горле...
 Сухость во рту нарастает... Усиливается...
 Тяжело говорить...
 Речь отказывается... Речь мешает...
 Я отсекаю ваши голосовые связки...
 (суггестор проводит указательным пальцем правой руки по горлу суггеренда).
 У вас пропал голос... Отнялась речь...
 Вы не можете произнести больше ни единого слова...
 (суггеренд безуспешно дергает головой, шевелит губами)
 Остановились... Замерли...»
 (суггеренд застывает как вкопанный).

к) **Идентификация суггестированных запахов.** Суггестор суггерирует суггеренду следующее:
 «Сейчас... Я проведу с вами такой эксперимент...
 Вот три пробирки... В одной — вода...
 В другой — керосин...
 В третьей — духи...
 Укажите мне пробирку с керосином...»
 Так как во всех трех пробирках вода, идентификация и проверка на суггестаильность того или иного запаха будет сви-

J.642JJ детельствовать о его податливости словам суггестора.

Б. Кооперативные пробы.

а) прием «маятник». Этот прием базируется на использовании идеомоторных представлений.

1-й вариант («яблоко» — участвует 1 суггеренд). Суггестор суггестирует суггеренду следующее:

«Встаньте... Ноги вместе...

Смотрите вперед вдаль в одну точку...

Впивайтесь в нее взглядом...

Руки опущены вниз... Расслаблены...

Как только я хлопну в ладоши...

Закройте глаза...

На следующий хлопок...

Откройте глаза...

И вновь смотрите на точку...

(суггестор производит три раза по два хлопка; интервалы между хлопками — 6 сек).

Представьте... Что вы в саду...

Поднимите правую руку вверх...

Поднимитесь на носки...

Сорвите яблоко...

Не опуская руки держите яблоко...

А теперь... Подобно маятнику...

Китайскому болванчику...

Начинайте раскачивать руку с яблоком...

Влево-вправо... Влево-вправо...

Когда я буду хлопать в ладоши...

Рука с яблоком замирает...

При следующем хлопке...

Вновь раскачивается...»

(суггестор производит пять раз по два хлопка; интервалы между хлопками — 6 сек).

У лиц с повышенной суггестаильностью в результате выполнения этого приема взгляд быстро тускнеет, а рука как бы плавает в воздухе отдельно от тела. Они затрудняются опустить руку вниз.

Су ггерендам, которые не могут опустить руку вниз самостоятельно, суггестор проводит следующую „освобождающую** суггестию:

«Сядьте на стул... Держа яблоко в руке...

А теперь... Встаньте со стула...

Поднимитесь на носки...

И повесьте яблоко обратно на ветку...

Все... Рука свободна... Опустите ее вниз...»

2-й вариант („влюбленные** — участвуют 2 суггеренда). Два суггеренда противоположного пола стоят, прижавшись боком друг к другу. Кисти их рук сжаты в кулак. Крайние руки подняты над головой. Глаза закрыты. Суггестор суггестирует им следующее:

«Представьте большой космический маятник...

Подвешенный к луне...

Этот маятник раскачивается...

Раз... Два... Раз... Два...»

Вскоре качания парочки оживляются.



3-й вариант („пятерка** — участвуют 5 суггерендов). Три суггеренда стоят, прижавшись боком друг к другу. Позади

них стоят еще двое суггерендов. Они положили свои руки на смежные плечи впереди стоящих. Содержание суггестии и суггестивный эффект аналогичны предыдущему случаю.

4-й вариант („березка“¹¹ — участвуют 10 и более суггерендов). Суггестор суггестирует десяти (или более) суггерендам следующее: «Сейчас... Я проверю вашу способность аутосуггестии...

Внимательность... И умение слушать...

От вас требуется только полная тишина — 5-10 минут...

Все встали друг за другом...

Положили обе руки на плечи впереди стоящего...

Слегка согнули их...

Успокоились... Расслабились...

Пятки сложили, сомкнули вместе...

Выпрямились... Закрыли глаза...

Откинули голову назад...

Никаких посторонних мыслей в голове...

Замерли...

А теперь пофантазируем...

Сосредоточились на образе...

Представьте... Что перед вами болыная-болыная стена...

Вы молодая, стройная, гибкая, раскидистая береза...

Наверху большое облако...

Солнце светит сверху... Оно большое...

Солнце греет ваши веточки... Вашу глянцевою листву...

Вы чувствуете... Как прогревается ваш ствол... Крона-

Руки... Все тело... Разогрелись...

Вы растете все выше и выше...

Тянетесь к этому солнцу вверх...

(некоторые суггеренды под действием идеомоторных представлений встают на цыпочки)

Внимание!.. Подул ветер... Сильный ветер...

И наши березы закачались...

Все вместили. В одну сторону...

Вперед... Назад... Вперед... Назад...

А теперь хаотично... Сами по себе...

В разные стороны...

(суггестор становится перед колонной суггерендов и начинает дистанционно и бесконтактно раскачивать ее своей правой рукой).

Ваши мысли далеко... В голове пусто...

Ничто вас не волнует... Не тревожит...

Не беспокоит...

Руки отяжелели... Сильно отяжелели...

Стали тяжелыми... Свинцовыми...

Они сваливаются... Падают вниз с плеч соседей...

Ух!.. Как они отяжелели...

(у некоторых суггерендов руки падают вниз)

Теперь... Ноги ваши также становятся тяжелыми...

Наливаются свинцом... Тяжелеют...

Прогибаются в коленях... Проседают вниз...

Вас тянет вниз... Вы приседаете...



Так и замерли...»

(некоторые суггеренды приседают).

С той частью суггерендов, которые уснули, застыв в неудобной позе, или лунатично шатаются по необозначенной траектории, суггестор продолжает работать дальше. Притворщиков суггестор просит удалиться.

Далее суггестор продолжает:
«Встали... Откинули голову назад...
Ваши руки становятся пуховыми... Легче пуха...
Они поднимаются вверх... Смотрите вверх...
В ваших руках вы держите...
Много больших, легких, радужных шаров...
Они тянут вас вверх...
Поднимаются выше... Выше...
Как их много!.. Они отрывают вас от земли...»
(суггеренды начинают прыгать и шататься, как бы поддаваясь натиску шаров).

б) прием „тормоз“. Этот прием позволяет оценить суггестабильность суггеренда при его пробном усыплении.

1-й вариант („опрокидывание“*). Суггестор сажает суггеренда на кушетку спиной к себе, просит его расслабиться и сосредоточиться на мысли о сне. Через некоторое время суггестор кладет свою теплую левую руку ему на затылочную область, а 2-3 пальца своей правой руки кладет ему на лоб. Затем ладонь левой руки скользит, плавно медленно сползает с затылка суггеренда вниз до лопаток и далее, а 2-3 пальцами правой руки суггестор производит легкое, но ощутимое давление на область лба так, чтобы подборок испытуемого поднялся вверх, и он начал снижаться и ложиться на кушетку головой вниз. При этом надо медленно, монотонно, уверенно говорить суггеренду, что его все больше и больше тянет вниз, что он уже падает, и 2-3 пальцами руки (с упором в области лба) и левой рукой (с упором в области лопаток) медленно откидывать испытуемого на кушетку. Затем резким повелительным окриком „Спать!“ суггестор погружает суггеренда в гипнотический сон.

2-й вариант („отяжеление“). Суггестор просит суггеренда сжать руку в кулак, согнуть ее в локте и опереть этот кулак на подставленную под него ладонь суггестора, лежащую на столе. Суггестор предлагает суггеренду сосредоточиться на мысли о сне. Через некоторое время суггестор убирает (резко или плавно выдергивает) свою руку из-под кулака суггеренда. Возможны два варианта реакции последнего.

1. Испытуемый, хорошо заторможенный, расслабленно уронит свою руку на стол, словно налитую свинцом.

2. Испытуемый, плохо заторможенный или незаторможенный, после убирания руки суггестора не позволит своей руке упасть на (гол, а напрягая мускулы, поднимет, резко отдернет свою руку слегка вверх и оставит ее на некотором расстоянии от стола в напряженном состоянии. В первом случае испытуемый гипнабелен. Во втором случае испытуемый негипнабелен.

645

3-й вариант („отрывание«). Суггестор предлагает суггеренду подать вперед свою левую руку (кисть раскрыта, ладонь смотрит вниз), а свою правую руку сжать в кулак, приложив большой палец правой руки к тыльной стороне ладони левой руки. После этого суггестор считает до трех. На счет «три» суггеренд должен

оторвать большой палец правой руки от ладони левой руки. Счет «раз», «два» суггестор произносит ровным монотонным голосом, а счет «два с половиной» выкрикивает. Если суггеренд не оторвал правую руку от левой, то он достаточно заторможен, а значит гипнабелен. Если суггеренд оторвал правую руку от левой, то он недостаточно заторможен, а значит негипнабелен.

4-й вариант («гипноскоп»). Иногда для оценки гипнабельности испытуемого применяют специально сконструированный прибор — «гипноскоп». Он состоит из двух штанг, расположенных под прямым углом, подставки и шарика, подвешенного на веревке. Суггестор отводит этот маятник на максимальное расстояние от положения равновесия и предлагает суггеренду внимательно следить за его качаниями. Когда последние начнут затухать, то и движения глаз достаточно гипнабельного суггеренда как правило затухают, у него появляется усталость во взоре. У негипнабельного суггеренда интенсивность движений глаз остается неизменной.

Следует отметить условность и относительность данных, получаемых при вышеописанных пробах, однако иногда они хорошо передают суггестабилизацию того или иного испытуемого и поэтому могут быть рекомендованы.

4. Работа над содержанием суггестии и ее речевым оформлением. Слово суггестора должно переплавиться в конкретные действия суггеренда. Речевая деятельность суггестора — основное средство воздействия на суггеренда. Каждый суггестор затрачивает в процессе подготовки к сеансу немало труда, разрабатывая содержание своей суггестии, продумывая ее направленность, оттачивая стиль. Он заботится не только об актуальности материала, глубине обобщений, но и о совершенстве внутренней формы суггестии — логической последовательности этапов, стройности композиции. Все это является необходимым условием успеха суггестивного воздействия наяву.

Достаточным условием успеха суггестии в бодрствующем состоянии является работа суггестора над формой воплощения подготовленного содержания суггестии в звучащем слове.

Итак, качество и эффективность суггестивного воздействия наяву определяются внутренней структурой суггестии и внешней формой ее подачи.

Подготовка смысловой стороны суггестии представляет собой сложный речемыслительный процесс. Основное условие здесь — ясность изложения.

Основные этапы суггесто-технической работы:

VI
III
IV
Языковой
(редакционный)
V
Исполнительский
(аудиторный)
Контрольно-итоговый
II
Композиционный
(тактический)
Ориентационный
(Стратегический)

S
Аналитический
(концептуальный)

На первом этапе суггестор формирует теоретическую концепцию - тот фундамент, на который опирается пирамида суггестий.

На втором этапе суггестор определяет «сверхзадачу» — целевую установку, главный тезис суггестии, то, что необходимо суггестировать.

На третьем этапе суггестор разрабатывает композицию и общий план суггестивного воздействия.

На четвертом этапе суггестор определяет оптимальные варианты рабочих материалов суггестии, проводит редактирование текста суггестии.

На пятом этапе суггестор производит ситуативную переориентировку и корректировку текста суггестии в процессе суггестий.

На шестом этапе суггестор на основе анализа эффективности своей работы перерабатывает рабочие материалы и получает усовершенствованный вариант суггестии.

Тщательно подготовленная и правильно построенная суггестия порой все же не достигает цели из-за невнимания суггестора к «незначительному», как многим кажется, элементу: форме воплощения подготовленного содержания суггестии в звучащем слове.

Только овладение основами речевого мастерства проложит правильные пути между внутренним миром суггестора и словесным его выражением.

К основным элементам техники устной речи относят дыхание, фонационное (речевое) дыхание, речевой голос, дикцию, орфоэпию (нормы литературного произношения и ударения), средства речевой выразительности.

Смешанное, или диафрагмально-реберное, или гармоничное дыхание, составляющее энергетическую базу для речи, тренируется выполнением специальных физических упражнений для развития дыхания.

Фонационное дыхание, обслуживающее речь, тренируется выполнением специальных упражнений, развивающих активность речевого дыхания, тренирующих организованный выдох, распределение выдоха и добор дыхания в процессе речи.

Воспитание речевого голоса строится на выполнении специальных упражнений на силу звука, посыл звука, гибкость, подвижность голоса, тембр голоса, полетность звука, выносливость, малую утомляемость голоса.

Дикция развивается выполнением специальных упражнений артикуляционной гимнастики губ, языка, мышц нижней челюсти, а также специальных упражнений на тренировку четкого произношения гласных и согласных звуков; взрывных звуков, свистящих и шипящих звуков, окончаний слов, удвоенных согласных, чистоговороки скороговорок.

Четкое знание орфоэпических правил устной речи обеспечивается изучением норм литературного произношения и ударения.

Выразительность речи суггестора определяется тремя факторами:



лингвистический — это языковые средства суггестора; паралингвистический — это те средства языка, которые располагаются возле собственно языковых средств (интонация к широкому смыслу слова);

— кинетический — это движения суггестора, подкрепляющие речевое воздействие (жесты, мимика, поза, общий вид суггестора, его манеры).

Различают следующие лингвистические средства речевой выразительности.

1) Лексические фигуры

а) использование художественной литературы, пословиц, поговорок, идиом, афоризмов, выражений переносного и образного значения;

б) использование синонимов, полисемии, омонимов, паронимов, антонимов;

в) применение метафор;

г) употребление аллегорий (иносказаний);

д) применение экстраполяции — переноса термина, понятия из одной области в другую;

е) применение эпитетов, сравнений, а также тропов, т. е. слов и выражений, употребляемых в переносном значении;

ж) использование метонимии и синекдох, т. е. переноса названия с части предмета на весь предмет или с одного предмета на другой, смежный;

з) применение перифразов — описательных выражений, словосочетаний и предложений, выраженных в форме иносказания, замена названия предмета указанием на его существенные признаки;

и) использование гиперболы — чрезмерного преувеличения свойств предметов.

2) Стилистические фигуры

а) сегментированные конструкции — конструкции, состоящие из двух частей — сегментов, т. е. отрезков;

б) присоединительные конструкции — конструкции (сообщения, разъяснения, уточнения), которые добавляются к основному высказыванию;

в) анафора — повтор начальных слов и словосочетаний;

г) эпифора — повтор слов и словосочетаний в конце предложений;

д) прием градации — группировка слов в порядке нарастания или ослабления их эмоционально-смысловой значимости;

е) восклицания, риторические вопросы, утверждения, высказанные в вопросительной форме, вопросно-ответная форма речи;

ж) оксюморон — стилистический прием, в котором сочетаются несоотносимые друг с другом понятия;

3) инверсия — перестановка, изменение обычного порядка слов;

и) прием антитезы — противопоставления.

Паралингвистическим средством речевой выразительности является интонация, т. е. особая звуковая выразительность речи. Четыре Т управляют интонацией: тон, тембр, темп, течение речи. Интонирование речи осуществляется на основе общих закономерностей звучащего слова: мелодических схем предложений речи и речевых нот.

В основе кинетических средств речевой выразительности лежат жесты (локальные и комплексные, педагогические, указывающие, логические и изобразительные, общепринятые (традиционные), индивидуальные и ситуационные, эмоциональные, механические), мимика, поза суггестора.

Касаясь использования в суггестии наяву средств речевой выразительности, надо подчеркивать необходимость сознательной, систематической работы суггестора над звучащим словом. Ведь профессиональное использование средств речевой выразительности способствует достижению гармонии мыслей, чувств и слов суггестора. Это придает суггестивному воздействию действенность и наступательный характер.

В работе с суггерентами иногда может быть весьма эффективной (особенно когда речь идет о лицах с повышенной суггестабильностью, ипохондрической или истероидной наклонностью, косвенная суггестия. Под ней понимают назначение слабого паллиативного средства или какого-либо гимнастического упражнения при одновременном упоминании (как бы между прочим) о большом эффекте данного препарата или метода. В результате такой завуалированной суггестии у суггерента наступает заметное улучшение самочувствия. В этом заключается плацебо-эффект. Плацебо — это нейтральный препарат, лишь внешне напоминающий настоящий. К категории плацебо можно отнести практически любой талисман или святыню, одно прикосновение к которым заметно влияет на психофизическое состояние суггерента.

Косвенные суггестивные воздействия психически опосредуют конкретные раздражители первой сигнальной системы, а именно нейтральные для данного состояния суггерента материальные факторы, такие, например, как вода, мел и т. д. В тех же случаях, когда применяется реально, но слабо действующее на данные явления вещество, действие его усиливается суггестией (или аутосуггестией), т. е. потенцируется. Такие суггестии называются «чреспредметными».

Между тем можно опосредовать и потенцировать раздражения не только предметно первосигнальные, но и второсигнальные, осуществляемые через идею. Эти раздражения суггестор может опосредствовать и потенцировать прямо в ходе обычного бытового разговора, т. е. в процессе общения.

Различают следующие виды косвенной суггестии, опосредующей и потенцирующей второсигнальные агенты.

1. Ассоциативная суггестия. Ассоциативная суггестия основана на связях слов по смежности, сходству или контрасту. Суггестор в разговоре с суггерентами акцентирует его внимание на определенных идеях, сцепленных ассоциативными связями с теми идеями, которые требуется косвенно суггестировать. Например, если суггестор во время сеанса упомянул слово «стол» («шар», «грязь»), то тем самым суггерент будет приведен к мысли о слове «стул» (по смежности слов «стол» — «стул») или о слове «мяч» (по сходству слов «шар» — «мяч»), или о слове «чистота» (по контрасту слов «грязь» — «чистота»). Слово «деньги» имеет максимум ассоциативных связей, поэтому для некоторых суггерентов это огромный су (тестирующий фактор).

2. Информационная суггестия. Информационная суггестия основана на способности средств просвещения (литература, кино, радио, телевидение и т. и.) влиять на внутренний мир личности. Суггестор в разговоре с суггерентом знакомит последнего с содержанием какого-либо литературного произведения [L649JJ

(художественного фильма, радио- или телепередачи и т. п.), косвенно связанного с содержанием суггестии. Эта информация оформляет смутные подсознательные переживания суггеренда на языке сознания и подводит последнего к мысли о необходимости совершить запланированное суггестором действие. Средства просвещения как бы помогают суггеренду вспомнить витавшую в его голове идею.

3. Аффективная суггестия. Аффективная суггестия основана на повышенной суггестабильности лиц, находящихся в состоянии аффекта. Суггестор в разговоре с взволнованным суггерендом пытается как-то успокоить последнего, завоевывая его внимание, а затем после небольшой паузы дает императивный или Кооперативный «совет», косвенно связанный с состоянием суггеренда и содержанием суггестии. Этот «совет» как раз в данном случае имеет наибольшую силу, т. к. под влиянием аффекта бдительность суггеренда усыплена.

4. Комплиментарная суггестия. Комплиментарная суггестия основана на способности некоторых людей «таять как снег, едва их слегка обдадут теплом». Суггестор выслушивает очередное высказывание суггеренда, а затем начинает (вовсю, с напором) расхваливать последнего, делать ему комплименты, одновременно аплодируя его словам, хлопая его по плечу, пожимая руку. Например: «Дима!.. Димка!.. Димуля!.. Ясынька!.. Сладенький!.. Касатик!.. Какой ты умный, одаренный, отличный человек!.. Дима — ты гений!.. Ты поэт мысли!.. Ты титан удачи!.. С тобой приятно иметь дело... Сразу чувствуется закалка... Ну ты силен!.. Даешь, старик!.. Здорово!..» Такая техника обработки сознания, суггеренда на языке профессиональных вербовщиков называется «бомбардировкой любовью». Чрезмерное восхваление суггестором суггеренда создает у последнего представление о своем «суперменстве» и позволяет суггестору косвенно суггестировать суггеренду заранее запланированные поступки.

5. Вопросная суггестия. Вопросная суггестия основана на том, что каждый ответ суггеренда на вопрос суггестора подготавливает почву для следующего вопроса. Суггестор задает суггеренду вопросы и, получая ответы на них, подводит последнего дальнейшими вопросами к заранее запланированной мысли, косвенно связанной с темой разговора и содержанием суггестии.

Суггестия — это частный экзотический случай общения. В процессе общения мы все прямо или косвенно влияем друг на друга. Вот почему суггестору крайне важно познать все закономерности человеческого общения. Это знание даст ему внутреннюю свободу в общении и позволит ему «вплетать в ткань разговора» с суггерендом всевозможные косвенные суггестии.

А вот что о внушении писали исследователи еще в 1913 году:

Внушение есть главное и даже единственное средство воздействия, употребляемое гипнотизером, например: для того, чтобы заставить какое-либо лицо есть сырой картофель, принимая его за нежные плоды, или совершить какое-либо воображаемое преступление и, вообще, получить от лица все, чего он пожелает добиться.



Если внушение играет главную и значительную роль в явлениях гипнотизма, то оно почти не имеет никакого значе-

ния в явлениях физического магнетизма; во всяком случае, можно без риска утверждать, что по крайней мере в девяти случаях из десяти оно не оказывает ни малейшего действия.

Гипнотизм я считаю как бы за тень магнетизма, за обратную, худшую сторону медали, на которой сгруппированы все дефекты, которых магнетизеры сумели избежать. Эти дефекты могут быть очень опасными для жизни и для здоровья людей в нечестных и неопытных руках. Я, со своей стороны, может быть, вопреки утверждениям многих гипнотизеров, осмеливаюсь явления в данной области разделять на две совершенно самостоятельные группы: с одной стороны — явления магнетизма, главный агент которого есть флюид или вибрирующее движение, сообщающееся волнами от магнетизма к магнетизируемому; с другой стороны — явления гипнотизма, главный агент которого есть внушение, вызывающее к деятельности воображение гипнотизируемого. Желающие найти демаркационную линию, разделяющую эти два рода явлений, могут получить об этом полные сведения в прекрасном маленьком сочинении Берко, озаглавленном: «Сходство и различие между магнетизмом и гипнотизмом»; к этому сочинению я и отсылаю их.

В переносном смысле внушение можно считать за Евангельские плевелы, среди которых находится и немного хороших семян. Плевелы — это все то зло, которое может причинить гипнотизер, внушая при опытах дурные мысли; эти опыты, может быть, занимательны для публики, но всегда утомительны для объекта, и, кроме того, они могут оставить тяжелое, неприятное впечатление на более или менее продолжительное время. Даже внушая хорошие мысли, гипнотизер может быть вредным, потому что вообще всякое внушение имеет всегда тенденцию превратить субъекта в автомат, который постепенно, таким образом, может потерять силу управлять собой. Немного хороших семян — это внушение, прекрасно понятое, приложенное к делу со всеми мельчайшими предосторожностями, с похвальной целью, приложенное бескорыстно и по отношению только к тому, кто в состоянии его получить.

Я на этих страницах постараюсь отделить хорошее семя от дурного, отбросить последнее и с полным вниманием отнестись к первому.

Что такое внушение?

— Внушение — искусство заставить действовать моральную сторону человека на физическую, предписывать другому идею и обеспечить ее исполнение, ее реализацию.

Принимая идеи за силы, их механизм деятельности можно объяснить следующим образом: «Каждая воспринятая мозгом идея превращается в действие», в более или менее отдаленный срок.

Это объяснение допускается теперь уже почти всеми психологами, а также и физиологами, которые утверждают, что каждая мозговая клеточка, приведенная в действие идеей, в свою очередь, приводит в действие нервную клеточку, которая так или иначе действует на фибры, способные реализовать эту идею. Эту же самую мысль находим и у древних оккультистов, которые говорят: «< i>ike, что воспринимается умом, выражается действием».

Пятьдесят-шестьдесят лет тому назад внушение практиковалось исключительно во время гипнотического сна;

в настоящее же время гипнотизеры производят внушение почти так же хорошо и в бодрственном состоянии, для чего требуется только согласие объекта.

Во всяком случае очевидно, что мы все более или менее способны получать идеи от других, реализовывать их и подражать примеру других людей.

Идеи, приходящие к нам извне, т. е. идеи, предъявленные к нам с какой-нибудь целью, и составляют, собственно говоря, это внушение, которое иногда называется также hetero-внушением.

Уже несколько лет тому назад психологи значительно расширили поле внушения. Они допускают, а с принятием предшествующего определения процесса внушения должны допустить и мы вместе с ними, — что идеи могут к нам прийти и при помощи других средств извне, и прямо, так сказать, навязаться нашему вниманию. Эти явления часто, например, бывают в разговоре, или когда мы слушаем красноречивого и симпатичного лектора. В том и другом случае внушение исходит от говорящего и направляется к слушателю, и тем сильнее и полнее оно запечатлевается последним, чем более пассивно он слушает и чем менее развит сравнительно с лектором.

Внушения, приходящие извне, почти всегда делаются словесно: но внушение можно передать и мысленно, без помощи слова или какого-либо другого внешнего действия, внутри себя формулируя свое намерение, свою мысль, свое желание, для передачи его через окружающую среду. Это — мысленное внушение, которое делается даже — и очень часто — вне нашей воли. Некоторые более опытные магнетизеры делают с подготовленными к этому субъектами поразительные опыты, которые прекрасно объясняются в сочинении Фабуса де Шанвилля, озаглавленном «Как передать свою мысль».

Расширяя еще больше область внушения, могущего поглотить почти все проявления нашей мысли, психологи уверяют, что когда идеи и впечатления, исходящие от нас, нами же свободно принимаются, — здесь происходит явление самовнушения. Таким образом, почти все явления совести есть действие самовнушения.

Приходит ли внушение извне, или рождается в нас самих, детали его действия легко могут понять те, которые знают роль каждого плана (мира), составляющих нашу тройную индивидуальность.

Физическое тело есть только орудие для тела астрального и мысленного. Это — лопата в руках двух землекопов, сменяющихся поочередно для совершения работы, которая требует приложения разных способностей. Внушение выполняется астралом, — этим второстепенным сознанием, низшим мысленным существом, импульсивным, или субъективным миром, — который всецело управляет физическими функциями во время сна или в другом каком-либо состоянии, более или менее близком к первому, где мысленный мир, высшее существо, объективное существо, не проявляет никакой деятельности.

При гипнотическом сне мысленный план отдыхает, его деятельность в это время совершенно отсутствует, он уже не управляет организмом, и внушения тогда входят под влиянием

воли гипнотизера не в высшее сознание, а в низшее и почти фатально исполняются без ведома мысленного существа, которое о их присутствии ничего не знает.

Во всяком другом состоянии, более или менее близком к гипнотическому, например, в мечтательном, менталь хотя и присутствует, но не управляет вполне нами; внушения в это время проникают в наше сознание как бы нечаянно и имеют большую или меньшую тенденцию быть исполненными, потому что мысленный план, который их уже знает, оказывает им только слабое сопротивление. В состоянии же полного сознания, полного бодрствования мыслей, внушение может проникнуть в низшее сознание, если только оно свободно, открыто или когда объект просит, чтобы ему внушили что-нибудь для какой-либо определенной цели.

С другой стороны, функции мысленного плана и астрала образуют приблизительно то, что философы называют разумом (мыслительной способностью), т. е. разум и ощущение, соединенные вместе. Отделенные одно от другого, как это я и делаю, они составляют две совершенно различные функции: активную функцию, принадлежащую мысленному плану (разум), и пассивную функцию, принадлежащую астралу (ощущение).

Эти две функции присутствуют у всех людей всегда вместе, но в различной степени. Человек сильный, решительный, быстрый в исполнении своих намерений, в бодрственном состоянии всегда управляется активной функцией, человек же нерешительный, инстинктивно повинующийся другим, напротив, чаще всего управляется пассивной функцией.

Первый — человек, способный внушить, предъявить свою волю другим и получающий очень мало внушений от других; второй — больше получает внушений от других, чем дает их, больше повинует, чем господствует. Но тот и другой все-таки постоянно получают или отталкивают более или менее многочисленные внушения, приходящие извне, количество которых прямо пропорционально их деятельности.

Однако, какова бы ни была теория внушения, определяющая деятельность последнего, главным образом в области астрала, подначального, подсознательного плана, — одно очевидно, что в бодрственном состоянии у большинства людей внушение проявляется в разнообразных степенях, особенно когда мы об этом меньше всего думаем. В виду этого мы должны знать эту теорию настолько, чтобы пользоваться, с одной стороны, всеми преимуществами, которые она нам может предоставить, и, с другой стороны, избежать всех опасностей, которым она нас может подвергнуть.

В особенности мы должны знать, что такое самовнушение, которое должно занять в этом очерке самое широкое место, так как с точки зрения развития нашей личности оно может оказать нам самые большие услуги.

Самовнушение. В сочинении «Рациональное воспитание воли» П. К. Леви придает самовнушению громадное значение: он считает его за единственное основание своей системы воспитания. К сожалению, Леви представляет самовнушение, как грубый, материальный факт, который он не рассматривает со спиритуалистической точки зрения. Его метод самовнушения почти во

всех пунктах схож с методом, употребляемым его собратьями гипнотизерами, которые самым грубым образом, обыкновенно, навязывают идею своему объекту; этот способ — сухой, несовершенный, оставляющий субъекта совершенно безучастным: чувствуется, что оператор прибегает к внушению только с узко ограниченной целью повлиять на удаление какого-либо частичного недостатка субъекта. Американские писатели, в особенности Аткинсон и Торнболль, в этом отношении гораздо практичнее, и их метод, как могущий дать лучшие результаты, должен предпочитаться пред другими, особенно в том, что касается развития магнетической личности. Следуя по пути, проложенному этими авторами, чувствуешь, что ты двигаешься уверенным шагом с этапа на этап, к бесконечным глубинам будущего, и что ничто не пропадает даром из твоих усилий на этом пути. Все же, суммируя все условия, которые мне кажутся самыми необходимыми для получения от самовнушения всего, что оно только способно дать, я буду руководствоваться и теми и другими.

Самовнушение всегда может победить трусость и робость и дать человеку самоуверенность и веру в себя; оно может дать ему энергию и мужество, если их недостает; с его помог Щю человек может усвоить хорошие привычки и отбросить имеющиеся дурные; может излечиться от легкого недомогания, уменьшить боль при многих органических болезнях и совершенно излечить некоторые нервные болезни; увеличить выносливость, терпение, развить и укрепить волю и т. д., и т. п.

Чтобы с успехом практиковать самовнушение, необходимо уединение, полное изолирование себя от внешнего мира; необходимо серьезное размышление о вреде тех недостатков, от которых мы желаем избавиться; мы должны серьезно поразмыслить о преимуществе тех качеств, которые мы желаем приобрести; затем нужно сосредоточить свою мысль на главном пункте желания в течение 8-10 минут.

Не нужно превращать предпринятую задачу в борьбу, потому что последняя, в случае неуспеха, всегда тяжело отражается на нас. Не нужно здесь сокращать мускулы, сжимать зубы или принимать угрожающий вид. Нужно рассуждать совершенно спокойно, чаще всего про себя или в полголоса, и фиксировать силу воли как можно меньше, разве только для того, чтобы поддержать внимание. Распожившись возможно удобнее, сидя или лежа, необходимо ослабить все мускулы, чтобы только пассивные функции управляли организмом. Припоминая предыдущую теорию, можно понять, что, действительно, воля скорее здесь будет вредна, чем полезна, так как она — функция мысленного плана, а последнему нечего делать с внушениями, которые получают и выполняются астралом.



Затем в своем уме мы должны заменить слова теми предметами, которые они представляют: иначе говоря, материализовать мысль, превратить ее в тело с хорошо определенными формами; привести это тело в движение и представить его в своих формах этого движения и т. д. Здесь нужно поступить так, как поступает артист, когда он входит в роль изображаемого лица, где иллюзия для него и для зрителей играет важную и созидает

тельную работу. Необходимо представить себя тем, чем вы хотите сделаться; нужно вообразить, что вы уже действительно обладаете теми привычками и теми преимуществами, которые желаете получить, и как я уже сказал, каждую мысль в этом отношении нужно материализовать.

Таким образом, чтобы прекратить, например, страх и получить самоуверенность, доверие к себе, не нужно говорить: «Я не буду больше ничего бояться, я хочу иметь веру в себя и иметь успех в том, что предприму», так как одна воля может достичь этого только у людей с громадной энергией, когда деятельная функция (разум) довольно сильна, чтобы всецело властвовать над пассивной функцией (ощущение). Имеющие же более или менее слабую волю пусть совсем ее оставят, во время самовнушения управление организмом пусть предоставят пассивной функции покажут себе, давая ясный отчет в словах: «Я не боюсь, моя застенчивость исчезла, я уверен в себе, потому что у меня все имеется для успеха».

Даже если бы мы с самого начала и не придавали этим словам ни малейшей веры, — говорит Леви, — все-таки эти формулы, повторяемые машинально, кончат тем, что постепенно приведут за собой идею, в них выраженную. Затем мы постараемся точнее определить эту идею, придать ей более ясные контуры и влить ее в более конкретную и живую форму. Мы представим себя такими, какими хотим быть — мужественными, сильными и полными здоровья. Чем точнее и рельефнее будет эта идея, тем в более ясные образы она выльется, тем вернее будет ее реализация. Что хорошо понято, то легко реализуется.

Часто в этой области можно наблюдать любопытные явления. Например, дело идет о том, чтобы развеять убеждение о болезненных симптомах. Только что произведено самовнушение, но боль упорствует, как будто результата никакого не получилось. Через некоторое время вы вдруг замечаете, что боль прошла. Можно было бы заключить отсюда, что здесь произошло простое совпадение, что ничего подобного бы не было, если бы мы не вспомнили в этот момент силу первоначальной боли. Но этот факт, между прочим, повторяется очень часто, что уже много говорит в его пользу. Что же такое здесь случилось? — Мысль, попавшая в ум помимо нашего сознания совершенно случайно, тем не менее продолжала свой путь без нашего ведома; постепенно она завладевала в обратной форме мыслями о симптоме, который мы так старались победить, и окончательно взяла здесь верх. Действительно, мысли о боли так хорошо рассеялись, что всякое воспоминание о ней изгладилось; это служит доказательством, что мысль о боли и сама боль обыкновенно смешиваются. Теперь предположим, что мысль после самовнушения не вернулась бы обратно случайно.

Комментируя и желая приложить потом идеи Пэйо о созерцании (сосредоточенности), тот же автор пишет:

655

«Мы рельефнее тогда представим себе спокойную радость, получаемую от работы, всю выгоду, всю пользу, получаемую от гармоничного регулирования своей жизни, представим себе все удовлетворение, которое почувствуют другие, интересующиеся нами лица, если только мы будем иметь успех, и т. д.

Все эти чувства, постепенно освещаемые вниманием, начиная от полутени и кончая полным светом, который мы на них бросаем, постепенно будут отнимать блеск противоположных чувств, пока совершенно их не заменят». (Там же, стр. 70).

Самовнушение не так-то легко практиковать, как это может показаться с первого раза. Многие, полные благородного пыла, смело принимаются за дело, практикуют его несколько дней и получают отсюда кой-какие результаты. Но через 8-10 дней, не понимая, почему это случилось, они ловят себя на том, что почти и ничего не делают, так как ничего о самовнушении не думали и почти его позабыли.

«В этом самом, — продолжает Леви, — и заключается вся суть: необходимо, чтобы объект постоянно привык думать о самовнушении. Эта задача будет легче для него, если только он будет строго соблюдать следующее правило: с первого же дня регулярно практиковать самовнушение два раза: утром, при пробуждении, и вечером, когда засыпает. Эти два первые внушения послужат для него в некотором роде точкой опоры, ими не следует пренебрегать ни в коем случае, чувствуете вы в них надобность, или нет, — безразлично; вы должны всегда при вставании от сна и когда ложитесь ко сну их вспоминать. Это на первый раз будет превосходное упражнение воли, это — насилие над нашей природной ленью, это решение, предъявленное нами к исполнению всеми другими мыслями.

Сначала нужно произвести нечто вроде экзамена нашего сознания, физического и морального, произвести критику прошедшего дня и подготовиться к наступающему дню, кратко просмотреть те изменения, которые намечено развить, поддержать в себе. Затем уже, при тщательном выполнении указанных правил, явится и самовнушение. Оно будет продолжаться настолько возможно, пока произносимые слова будут искренни, т. е. если они пробудят соответственные мысли...

Привычка самовнушения укрепляется понемногу. Даже неудачи могут быть наукой для объекта: они по необходимости заставляют его лучше запечатлевать и отпечатывать в своем сознании различные поступки, которые таким образом разнообразят и усиливают действие самовнушения. Таким образом объект постепенно становится опытнее в искусстве самовнушения. Он меньше поддается своим ощущениям, своим страстям, он даже иногда превращает их в своих помощников...» (стр. 136).

Способы, рекомендуемые в этом отношении Аткинсоном, могут с пользой восполнить способы предшествующего автора.

«Растянитесь с полным удобством и комфортом, — говорит Атkinson, — на кушетке, на длинном стуле или кресле и в таком положении ослабьте себя, отдохайте в теле и в мыслях, протянитесь, размякните, как если бы вы хотели избавиться, отделаться от вашей телесной оболочки. Приведя себя в такое состояние, дышите насколько возможно медленно и глубоко, и это упражнение прекратите только тогда, когда вы придете в такое положение, которое есть абсолютный покой и ясность духа.



Сосредоточьте свое внимание на самом себе и поддерживайте себя в таком состоянии как можно дольше...

Тогда фиксируйте вашу мысль на двух словах: без страха — и старайтесь представить себе ее осязательную форму. Затем от изображения перейдите к ее значению и постарайтесь представить характеристики человека, который не знает никакого страха...

Вообразите, что вы уже владеете качествами, которые желаете приобрести, и, действуя под властью этих качеств, вообразите себя действующим в таком состоянии по отношению к другим людям и проанализируйте свои с ними отношения, — одним словом, будьте в положении человека, который, увидав сон, руководствуется им наяву, для того, чтобы возвысить свою жизнь и облагородить свою природу при появлении интересных впечатлений, сильных ощущений и возвышенных благородных чувств. И почти всегда будет так, что ваше общее положение изменится, и ваша личность освободится от окружающей ее серой и тусклой жизни. Вы станете таким, каким мечтаете быть, и ваше «я» тогда примет точную, положительную форму и ту моральную структуру, о которой вы мечтали для него...

Повторяйте эти упражнения как можно чаще. Каждое из них — капля воды, долбящая камень. Их действие медленное, но верное: оно всегда может устранить дурные привычки и беспокойные стремления. Практикуйте эти упражнения, лучше всего по вечерам, когда вы ложитесь спать, или ночью — в часы бессонницы и полусна, когда ваше сознание еще не совсем оставило вас и когда вы находитесь в так называемом «полузабытьи», — в это время ваш мозг готов получить всякие посторонние и свои внушения. Не бойтесь, что эти упражнения вас могут утомить, напротив, они дадут вам отдых и покой. Успокаивая ваши нервы, принося мир вашему духу, они тихо набросят на вас сонное покрывало...

Не думайте, что только эти два слова «без страха» и можно употреблять в настоящих упражнениях. Здесь каждое слово должно обозначать те качества, которые желательно приобрести. Например, вы ленивы, апатичны и хотите освободиться от таких качеств; тогда вы прибегаете к слову «энергия» и в продолжении всех ваших опытов ваши мысли должны сосредоточиться на этом слове, — вы точно так же должны представить его осязательно и т. д. То же самое мы можем сказать о словах «доброта», «мужество», «бескорыстие» и проч., которые могут войти в наши упражнения, как обозначающие диаметрально противоположные чувства, которые нам желательно приобрести взамен имеющихся недостатков. При всех этих упражнениях никогда не думайте над своими недостатками, которые вас удручают, а думайте только о качествах, которые вы желаете приобрести. Когда комната наполнена тьмой, вы не бросаете ее, а зовете свет, прогоняющий мрак. То же самое и в отношении ума...

Нужно ли предупреждать, что результаты не придут, конечно, моментально: они потребуют некоторых усилий, медленных, постепенных и разнообразных опытов. Но вы не пугайтесь этой медленности: ведь вы будете работать для своего освобождения, со всей присущей вам энергией, разумом и волей...» («Сила мысли», стр. 84).



Для приобретения в себе уверенности Торнболль рекомендует способ, который дает лучшие результаты.

Например, у вас на завтра предстоит одно щекотливое дело с несимпатичным, грубым, несговорчивым лицом, или о котором вы предполагаете, что оно таково, совершенно не зная его; вы можете облегчить это неприятное свидание и даже извлечь из него выгоду для себя. Для этого вы должны поместиться в уединенной комнате, где бы вас никто не беспокоил и упражняйтесь перед воображаемой личностью, представленной так, как вы ее знаете или какой предполагаете; пусть эта личность стоит или сидит перед вами как бы при предстоящем свидании. Затем нужно поступать следующим образом:

Сперва, — говорит Торнболль, — вы медленно и глубоко дышите в продолжении 5 минут: вдыхаете воздух всей силой ваших легких, после чего медленно и ровно его выдыхаете. Затем быстро встаньте на ноги и начните разговор с этой воображаемой особой, которую вы как бы видите сидящей перед собой. При некоторых случаях вы можете для этой цели пользоваться и вашим изображением в зеркале, или же можете, конечно, довериться единственно только вашему воображению. Говорите просто, натурально, безразлично о чем, хотя бы о самых обыкновенных вещах, но заранее приготовляйте каждую фразу вашего разговора. Обратитесь к воображаемой особе сильным, твердым голосом, полным уверенности. Произносите лучше каждый слог, с небольшой расстановкой. Необходимо, чтобы ваши слова звучали плавно, свободно выходя из груди. Ходите большими шагами по комнате, грозите пальцем, трагически жестикулируйте и, наконец, скажите и сделайте все, что вы сделали бы, если бы перед вами сейчас сидело действительно настоящее лицо, к которому вам нужно идти.

Полчаса такого упражнения, когда вы почувствуете уже усталость или полную уверенность в себе, производят поразительное действие. Часто полезно здесь пользоваться самовнушением при помощи слова, сказанного со всей силой, для получения материального определенного результата просите то, что вам нужно: просите, как должное и вам принадлежащее. («Курс личного магнетизма», стр. 32).

658

Этот способ, который можно варьировать, смотря по обстоятельствам, может оказать нам большие услуги во многих случаях. Например, накануне экзаменов, воображая себя перед экзаменатором, предлагающим вам вопросы из программы, которую вы довольно плохо знаете, — стараться отвечать на них как можно подробнее, смело, уверенно, как если бы вы их знали превосходно. То же самое может быть и для лектора или оратора, который должен говорить на определенную тему перед слушателями. Воображая перед собою полную аудиторию, более или менее расположенную вас слушать, нужно говорить громким и ясным голосом, производя все жесты, которые намерены сделать для большей убедительности своей речи. В это время можно встать перед зеркалом и следить за своими жестами, чтобы исправить те из них, которые кажутся уродливыми. Этот способ может показаться банальным для людей, совершенно незнакомых с условиями ораторского искусства, но он постоянно употребляется многими ораторами.

Чтобы быть лучшим человеком, нужно противиться своим страстям и подавлять свои инстинкты. Если, например, человек легко приходит в раздраженное состояние и легко вообще сердится по малейшему какому-нибудь поводу, этим самым он только более или менее расстраивает свои физические и моральные функции; и хотя кажется, что все сравнительно в короткое время пришло в нормальный порядок, но мы после этого становимся еще более расположенными к раздражительности, и еще легче к нам приходит гнев при самой незначительной неприятности. Если же, наоборот, мы ограждены твердой стеной от гневных проявлений, наш организм тогда не страдает; и если мы силой своей воли будем всегда противиться возникновению у нас гнева, мы постепенно будем терять раздражительность, и гнев уже больше к нам не придет. Это моральный закон, который можно формулировать следующим образом: «Всякий раз, когда мы поддаемся страсти, противодействие в аналогичных случаях становится труднее; наоборот, каждое усилие, направленное против гнева, делает легче следующую победу». Леви, прекрасно понявший эту истину, так выражается по этому поводу:

«Если бы каждая наша мысль, каждое ощущение, каждое чувство, движение, действие были только простым преходящим фактом, простым ответом организма на просьбу извне, исчезая с самой причиной, вызвавшей его, наша жизнь была бы одним вечным повторением; человек тогда оставался бы вечным невеждой во всем, таким же неловким и неприспособленным к жизни, каким он был и при своем рождении. В действительности же нет ни одного в нас явления, которое бы не оставило после себя следа. Каждый психический или физический факт оставляет в нас после себя след или осадок. Однородные осадки, повторяющиеся более или менее продолжительное время, образуют в нас способность относиться к ним с меньшим возбуждением и вниманием. Это — начало привычки. На факты, которые частым повторением образуют эту привычку, мы постепенно обращаем меньшее внимание: факт теряет свой рельеф, он постепенно темнеет в нашем сознании до полного его исчезновения; и вот тогда-то воцаряется и укрепляется привычка и так глубоко в человеке пускает корни, что отныне становится одним с ним телом без его ведома. И теперь уже требуются громадные усилия, чтобы противостоять ее проявлению. Привычка стала нашей потребностью, решительно заявляющей о своем удовлетворении, это — уже нечто вроде инстинкта, властного и бессознательного, похожего на наследственный инстинкт...

Благодаря разным привычкам некоторые проявления сознания живут в нас, совершенно нам неизвестные, но готовые ожить под влиянием тех или иных благоприятных обстоятельств при первом же действии усиленного нашего внимания; они могут доставить нам новый материал для разных комбинаций и обработки по своему усмотрению». («Рациональное воспитание воли», стр. 119).

Приводя далее примеры, как подтверждение вышеизложенных положений, тот же автор пишет:

Субъект, противящийся тошноте при курении, уже создает себе привычку курения. После некоторого времени неприятные ощущения пропадают и заменяются понемногу чувством

удовольствия; но последнее получается не от действия табака, а от удовлетворения уже созданной привычки. Позднее последняя становится уже необходимой потребностью и вы испытываете нечто вроде судорожного подергивания, когда ее не удовлетворяете. Удовольствие, получаемое в этой привычке, сначала бессознательное, затем становится сознательным и жестоко сознательным, когда его лишаются...

Точно так же удовольствие пьяницы постепенно возрастает, как безостановочно возрастает и потребность пить. Морфинomanия развивается по тем же фазам: сначала укол делают в силу какой-либо необходимости, затем уже для удовольствия. Через некоторое время это удовольствие хотя и пропадает, но потребность морфина становится живее и требовательнее...

Наконец, существует масса болезненных проявлений, которые очень просто и естественно объясняются при свете этой теории, например, биение сердца, обморок, спазмы желудка, понос, дрожание и проч. Все эти явления происходят сначала под влиянием сильных нравственных или физических потрясений; затем они уже могут проявляться и под влиянием менее сильных потрясений, наконец, они так легко будут к нам приходить, как бы без всякой причины, или последняя будет так ничтожна, что ее трудно заметить...

Человек чаще всего более подчиняется своим страстям, своим инстинктам и своим привычкам, чем разуму; иными словами, человек подчиняется субъективным началам, находящимся в нем. Далее можно утверждать, что громадное количество людей, одаренных некоторой энергией и думающих, что они всегда и во всем действуют для своего благополучия, на самом деле не совсем подчиняются одному разуму. Это наблюдение не скрылось от Папюса, который говорит следующее:

«Предположим, что после долгих отсрочек, после продолжительной лени и скверного настроения, вы, наконец, засели за вашу работу — письмо, рисование и пр. Вы думаете, что достигли этого одним только усилием воли, и что теперь все пойдет гладко, хорошо, как по маслу. Но едва вы сели за письмо или рисование, как вам тотчас же захочется выйти погулять. Вам кажется, что ваша идея, еще немного для вас темная и мало понятная, может совершенно проясниться на улице. Эта потребность в конце концов становится такой сильной и требовательной, что если вы не привыкли к сопротивлению, вы непременно встанете, оставите вашу работу и уйдете. Вот вы и попали в ловушку, приготовленную вашим импульсивным началом, нуждающимся в физическом отдыхе; и отсюда понятно, что ваша идея, конечно, несколько не стала яснее прежнего. В этом случае действовал, так сказать, инстинктивный бессознательный центр, который и обманул вашу бдительность...



Предположим, что вы знали эту ловушку, и вместо того, чтобы уступить, вы все усилия направили к окончанию вашей работы. Тогда импульсивное начало проявится другим образом. Потребность движения исчезает как по волшебству, и вы чувствуете, например, жажду, которая все возрастает по мере того, как налаживается ваша работа. Вот и новая западня инстинктивного центра, так как каждый глоток воды увлекает часть но-

рвной мозговой силы и таким образом постепенно отодвигает конец вашей работы...

Предположим, вы победили и это ощущение, и ваше перо по-прежнему скользит по бумаге. Тогда импульсивные центры вступают в действие. Физические потребности молчать, но их заменяют разные сентиментальные настроения. Картины прошлой жизненной борьбы, прежние привязанности, разные честолюбивые помыслы и т. д. постепенно начинают вставать перед вами; их сила, по-видимому, непобедима, она заставляет вас бросить перо, откинуться на спинку стула и предаться меланхолической грусти, тишине или неудержимому полету мечтаний. Сколько молодых и неопытных людей поддаются такому соблазну и сколько раз начатое дело остается нерешенным! Мы уже не говорим здесь о работе, совершаемой по необходимости, и о тех чувствах, которые связаны с такой работой. Обыкновенно некоторые считают все такие факты за проявления личной реакции, которая иногда уничтожается, или инстинктивной привычкой к систематичности, регулярности в работе, или же преклонным возрастом». («Элементарный трактат практической магии», стр. 171).

Когда нам известна причина этих импульсивных действий, вызывающих на сцену нашу природную лень, можно избежать последней только одной волей. Если же одной воли оказывается недостаточно, нужно употребить еще способ самовнушения, который мы только что описали выше. Уединившись и раздумывая в продолжение 5-6 минут о преимуществах серьезной плодотворной работы, нужно фиксировать свою мысль на слове «работа». Приняв для себя какую-либо задачу, нужно дать обязательство во что бы то ни стало ее исполнить. Нужно сделать все зависящее от нас, чтобы приобрести привычку к порядку и регулярной работе и совсем забыть и оставить привычку разбросанности, растерянности, рассеянности и т. д. Можно себе в этом помочь, уверив себя, что не наши убеждения и привычки цепляются за нас, но мы за них. Будем же всегда думать о приобретении хороших привычек, и они не замедлят к нам скоро прийти и уже долго не оставят нас.



Самые большие враги человека — это скука, лень, печаль, отчаяние; они парализуют всякую его инициативу, уничтожают его личность, ослабляют его энергию и развивают в нем крайнюю подозрительность в отношении болезней, которые к нему, может быть, никогда не придут. Одна бездна зовет другую бездну, — говорит старая латинская пословица. Когда человек проникнут такими чувствами, он попадает из Харибды в Сциллу, т. е. из одного зла в другое, еще большее. Причину этих явлений можно резюмировать в нескольких словах. Мысли скуки, печали и отчаяния, так сильно нас одолевающие, окружают нас, как бы покрывают туманом, так сказать, мысленной атмосферой, которая привлекает аналогичные же мысли, еще более уплотняющие ее и увеличивающие ее энергию. Переноса муки, печаль и постоянно думая, что ничто нам не может удастся, как бы мы к тому не стремились, мы создаем разрушительные силы, действующие вокруг нас и уменьшающие нашу энергию; эти силы утомляют нас и отбивают всякую охоту к работе, накладывают на все печать отчаяния, предрасполагают к разным болезням, делают нас крайне

неприятными и антипатичными, удаляют от нас тех немногих друзей, которые еще остались с нами, и, вообще, ввергают нас в бездну несчастья. Хорошие же дела, добрые мысли, окружающие нас, наоборот, привлекают к нам благополучие, хотя мы ничего для этого и не делаем; они обеспечивают наше здоровье, делают нас симпатичными для других и в широкой степени развивают наше счастье.

Печальный и легко обескураживающийся человек обыкновенно всегда ленив, работа быстро его утомляет, жизнь внушает ему отвращение, действительность его угнетает; если ему чего-либо не достает и если кто-либо ему приходит на помощь в этом деле, он все равно недоволен и ему все кажется мало; он часто увлекается химерами и стремится к тому, чего нельзя получить.

Независимое положение можно создать себе только работой; а для этого нужно быть мужественным, полным надежд, довольным своей судьбой и иметь уверенность, что вскоре положение улучшится.

Поднимаясь в высшие области мысли, мы поймем, что как вся вселенная, так и все существа вечно развиваются. Мы поймем, что все мы стремимся к совершенству и счастью, и что мы достигнем этого, потому что это есть логическое и неизбежное следствие закона всякой эволюции, и что, употребляя указанные мною здесь средства, можно достигнуть этого счастья гораздо скорее.

Нужно привлекать к себе идеи деятельности, идеи энергии, веселья, надежды; нужно представить себя выполняющим какое-нибудь серьезное, рискованное предприятие; представить достигнувшему положения, к которому вы стремитесь и уже обладающим всем счастьем, которого так страстно желаете. Эти идеи породят у вас соответственное душевное состояние, которое, укрепляясь, постепенно займет у вас место своих соперников.

Нужно также постараться принять и соответственное этому возбуждению положение, потому что оно очень много здесь помогает. Известно, например, что дети, взрослые и даже животные, притворяясь в какой-нибудь игре, что сердятся, кончают почти всегда тем, что действительно начинают сердиться. Когда объекта в каталептическом, магнетическом или гипнотическом состоянии заставляли принять то или иное положение, он тотчас же испытывает соответствующее возбуждение. Чтобы стать веселым, необходимо, думая о веселой мысли, принять такое положение, которое вызвало **бы** это чувство; можно для этого представить и пережить какую-нибудь веселую сцену, в том виде, в каком вы когда-то ее видели и как ее тогда переживали. При этом поднимайте взор к небу, смотрите смелее, а не опускайте скромно глаза к земле. Это чувство придет к вам еще скорее, если вы будете возбуждать пальцем левой руки нервный центр веселости френологов на левой стороне черепа, (а не на правой, — что вызывает печаль), находящийся **и** пункте С.



Желающие знать причину феноменов мозговой механики могут найти по этому вопросу интересные сведения во втором томо моих «Теорий и способов магнетизма», или в брошюре, озаглавленной: «Нервные центры и постановка диагноза болезней».

На основании принципа, который некоторые современные психологи называют психической поляризацией, можно почти всегда печальную идею заменить веселой, приложив палец левой руки к середине лба, к центру воли Ефиг. 2. Такое действие в несколько минут прекращает волнение после тяжелого кошмара во сне, от которого вы никак не можете отделаться, если не проснетесь и не встанете. Достаточно, например, в полусне перелечь с одного бока на другой, — с правого на левый и наоборот — и приложить палец, лучше всего указательный, к намеченной точке, стараясь при этом ни о чем не думать, — и тяжелое волнение быстро у вас ослабляется; а через некоторое время, 1-2 минуты, более чувствительные натуры ловят себя на том, что начинают думать о веселых вещах, порождающих приятные впечатления, и снова засыпают, чтобы проснуться в хорошем настроении.

Подобные феномены во время сна мы можем получить и с помощью самовнушения.

Если мы усвоили, что астрал это субъективное, бессознательное существо, одно управляет организмом во время сна, то отсюда нетрудно и понять, что если мы предъявляем в таком состоянии для исполнения какую-либо задачу и если серьезно фиксируется идея в этом бессознательном существе, — эта идея поневоле должна переработаться и реализоваться. Действительно, в это время идея развивается и перерабатывается логикой, более высокой, какую можно иметь в бодрственном состоянии, так как внимание здесь не растрачивается на другие мысли, и реализация получается с замечательной точностью. Примеры, взятые из обыденной жизни, могут в достаточной степени убедить сомневающихся в теории.

Пословица нам говорит: «утро вечера мудренее». Эта пословица вполне оправдывается, потому что и в самом деле вечером мы затрудняемся принять какое-либо решение и откладываем его на утро, думая, что этот вопрос покажется нам яснее и точнее, что часто действительно и бывает. Многие ученики знают, что им достаточно вечером прочесть один или два раза урок, чтобы знать его уже на другой день. Те же учащиеся и многие из нас прекрасно знают, что если мы вечером нерешили какой-либо задачи, над которой напрасно бились в продолжение нескольких часов, часто на другой день утром получается в нашем уме ее полное решение, и ее остается только переписать. Некоторые люди, ложась спать, говорят, что им нужно обязательно проснуться в таком-то часу ночи, — и они действительно в назначенный час просыпаются, хотя это и не было никогда их привычкой.

Очень часто ложась спать с головной болью, невралгией, думают о том, чтобы поскорее как-нибудь заснуть; вскоре засыпают, а проснувшись через несколько часов, с удивлением замечают, что боль совершенно прошла, — причиной чего послужило сосредоточение мысли на идее «спать», что отвлекло мысли от боли, которая, таким образом, была забыта или превратилась в феномен другого порядка.

Раз нам известно объяснение этих фактов, можно тогда очень легко, лежа в постели, внушать себе какую угодно идею, сообразуясь с правилами обыкновенного самовнушения. Так, [1663]

например, если вы хотите избавиться от какой-либо дурной привычки, — фиксируйте свою мысль на качестве, которое желаете приобрести и развить. Закройте глаза и в продолжение 5-6 минут раздумывайте о преимуществах, могущих быть от полученных вами новых качеств, причем вообразите, что вы овладели уже некоторыми из них, и как бы для того, чтобы овладеть и остальными, мысленно говорите себе: «Я сделаю это, я кончу это», и постарайтесь с точностью определить те условия, в которых будет выполняться ваша задача. Повторяйте это выражение несколько раз, затем, оставив самовнушение, фиксируйте внимание на идее «спать», что и не замедлит тотчас же осуществиться. Далее, в продолжении большей части ночи бессознательное существо, астрал, который на несколько часов стал деятельным существом, займется уже дальнейшей обработкой вашей идеи. И на следующий день вы увидите, что если результат получился еще и неполный, то вы все же легче стали относиться к трудностям вашей задачи, и внутреннее чувство не замедлит вам скоро подсказать, что окончательный результат недалек.

Иногда случается, что самовнушение получается с некоторым затруднением, и в этом случае мы ясно ощущаем момент его усвоения, когда оно, наконец, получено. Я знал одного молодого человека, любящего, как большинство молодежи, хорошо поспать, и который, однако, просыпался в какой угодно назначенный час. Для этого он перед сном, закрыв глаза, говорил так: «Завтра я проснусь, когда пробьет такой-то час». Это приказ, который сознательное существо дает бессознательному, и принимается тотчас же, получается решительный отказ «нет». Он снова повторяет себе: «Я проснусь, когда пробьет такой-то час», и получалось снова «нет». Он продолжал это самовнушение до 6-8 раз, и тогда являлось уже «да». Тогда, оставив всякую мысль о пробуждении, он засыпал и непременно просыпался в назначенный час.

Поглощение энергии. Другое средство самовнушения, рекомендуемое Торнболлем, — это поглощение энергии.

Обыкновенно при работе у нас возникает сильное желание бросить ее и уйти куда-нибудь развлечься, и наш разум всеми силами противится такому желанию. Для полной победы над последним нужно сосредоточиться на мысли, **ИТО** это желание есть проявление только грубой силы, овладевшей нами. Когда хорошо представлена эта идея грубой силы и когда вы произведете ряд глубоких дыхательных манипуляций (см. брошюру «Лечение страха и глубокое дыхание») — вы усвоите эту идею, овладеете ею, поглотите ее и подчините контролю разума.

Дыхательные манипуляции разделяют здесь на три темпа, по 8-10 секунд каждый.

Первый темп. Медленно вдохнуть воздух и, рассматривая свое желание, сказать себе внушительно вполголоса: «Я сознательно поглощаю эту силу и присваиваю ее себе».

Второй темп. Задержать дыхание и сказать с той же уверенностью: «Я фиксирую эту силу, которая отныне принадлежит мне».



Третий темп. Медленно выдыхая, говорить: «Я стал хозяином этой силы и употребляю ее для своих надобностей».

Этот способ мне кажется очень сильным для побед над разными страстями и недостатками, прочно в нас вкоренившимися, и которые не поддаются другим формам самовнушения, как, например, грызение ногтей, курение, онанизм, пьянство, морфинизм ит. д. и т. п.

Нужно повторять эти дыхательные движения несколько раз, после нескольких минут отдыха, и, главным образом, всегда заботясь о том, чтобы хорошенько фиксировать тройную идею: поглощения, фиксации и утилизации грубой силы желания.

Поглощение энергии может применяться при различных обстоятельствах, когда мы черпаем силы и качества в окружающей среде.

Природа — стол, обильно накрытый, который всегда находится в нашем распоряжении. Он снабжен всем и удовлетворит самые разнообразные вкусы, — и нам стоит только протянуть руку, чтобы взять оттуда все, что хочешь. Но для этого нужны некоторые условия, которые можно вывести из всех указанных выше средств. Личное влияние, конечно, уже должно быть на пути развития и дать некоторые важные результаты в этом отношении. Большинство же людей, упражняющихся в самовнушении, получит более или менее удовлетворительные результаты в продолжении нескольких месяцев, посвящая таким упражнениям ежедневно от 12 до 15 минут утром и вечером, — упражнениям, совершаемым по всем правилам и разумно понятым. Изолировавшись, нужно сосредоточить свою мысль на качестве или тех преимуществах, которые мы хотим получить, и вполне убедиться, что все элементы этого качества или этих преимуществ находятся тут, в нашем распоряжении, что мы вполне заслуживаем их, что они не замедлили бы к нам прийти сами собой и что мы имеем право и силу взять их.

Представив эти идеи в уме, как бы для утилизации силы желания, их нужно усвоить, фиксировать и принять обязательство пользоваться ими, выполняя методично вышеуказанные три темпа глубокого дыхания.

Вначале должно употреблять формулы: можно написать их на бумаге, поместить перед своими очами и настойчиво и спокойно смотреть на них. Когда же воля достаточно развита и дисциплинирована, можно отбросить эти формулы, которые, собственно говоря, и служат только для фиксации внимания на предмет.

Сначала нужно желать тех качеств, которыми мы владеем в недостаточно высокой степени, например: точность, терпение, кропотливость, доброта и пр.; позднее нужно желать нравственной и даже физической силы, которой у нас мало, излечение легкой болезни, успеха и т. д.; наконец, получив исполнение этих желаний, можно просить более значительных вещей, более возвышенных и более благородных. Конечно, нельзя определить границы развития и человеке той силы, с которой он может все преодолеть; она может простирается до бесконечности, особенно когда ее фундамент — личное влияние — хорошо заложен и создан по всем правилам искусства.



Болыпинство читателей скажет, что я удалился от предмета этой главы — самовнушения. Может быть. Но психолог, везде видящий внушение, даже там, где его нет, непременно скажет:

«Это тоже своего рода самовнушение, даже чистое внушение, потому что желание есть не что иное, как внушение, данное нами природе, которая, таким образом, принуждена дать нам желаемое». Мы оставим здесь все сомнения, которые могут высказать нам очень многие, и постараемся только получить все выгоды и преимущества своего вновь приобретенного положения. А теперь мы несколько яснее рассмотрим этот вопрос.

«Ищите и найдете, просите и получите», — говорит нам Евангелие (Мат., VII, 7), т. е. просите разумно, энергично, с настойчивостью, и вы тем самым найдете то, что ищете.

Оставил ли когда-либо Господь своих детей в нужде?

Маленьким птичкам Он дает пищу.

Его благодать простирается на всю природу. Каждый день я взываю к Нему, и с отеческой заботой.

Он питает меня дарами, предложенными на Его алтаре.

Не следует буквально принимать то утверждение, которое Расин влагает в уста Иова («Athalie»), ибо Господь подает только тем, кто заслуживает и кто умеет взять. Есть много людей, менее счастливых, чем Иов; людей, которые ни добры, ни злы, потому что они не способны сделать ни добра, ни зла, и которые всегда ожидают, что колесо судьбы повернется в их пользу, но это последнее не приходит к ним на помощь, потому что они ничего не делают для этого. «Помогай себе и Небо поможет тебе» или «На Бога надейся, а сам не плошай» говорят пословицы. Надо искать, чтобы найти, просить, чтобы получить; но в особенности надо уметь направлять свои поиски и для просьбы употреблять язык природы.

Просьба — основание молитвы. В призываниях спириты просят своих добрых духов и получают от них флюиды, которые и употребляются для производства в высшей степени странных, но реальных феноменов. Набожные люди извлекают из молитвы утешение, надежду и известную материальную пользу; они могли бы и больше из нее извлечь, если бы знали причину своей силы в молитве и особенно если бы они не просили несправедливых милостей, которых не заслуживают и которые были бы вредны для их ближних. Неестественно, если купец, продающий дождевые зонты, будет молиться и просить постоянных ливней, когда земля достаточно сыра, или, чтобы угольщик молился о холоде, когда совсем еще тепло. Две армии, стоящие одна против другой, не должны молиться об уничтожении врага, потому что природа в высшей степени справедлива и она не станет покровительствовать одной для гибели другой. Просите то, что справедливо, то, что вам полезно, но не вредно вашим ближним, — и вы все получите пропорционально чистоте своей просьбы и той сумме воли, которую вы истратите на получение желаемого. Это — способность черпать в окружающей среде все силы, каковы бы они ни были, которая и составляет главный двигатель личного магнетизма, так что нужно ее изучать внимательно и сделать все возможное для ее развития.

Внушение. Теперь мы перейдем собственно к внушению, т. е. к искусству влиять на других, сообщать им свои идеи и получать от них все или часть того, что мы желаем.



Настоящий вопрос, довольно сложный и обширный, я хочу расчленить; здесь я никоим образом не думаю тракто-

вать внушение в том смысле, как его понимают гипнотизеры и вообще все те, которые, не обращая никакого внимания на человеческое достоинство, производят с восприимчивыми лицами опыты, которые превращают последних в простых манекенов, опыты с научной точки зрения совершенно бесполезные и часто очень опасные для человека в моральном отношении. Я здесь почти исключительно остановлюсь главным образом на том влиянии, которое может оказывать один субъект на другого устно — при разговоре и мысленно — когда слушают. Со своей стороны, я никому не советую быть объектом подобных опытов и, главным образом, советую не подвергаться сильному возбуждению для получения какой-либо определенной цели, потому что уже в силу одного только личного влияния мы без труда можем получить хорошие вещи, которые во множестве придут к нам сами собой, хотя мы и ничего особенного не предпримем для их получения. Желающие же изучить специальное искусство влияния на других путем устного или мысленного внушения, должны обратить внимание на следующие наблюдения.

Когда магнетическая способность человека развита в высшей степени, обыкновенно мысленное внушение передается окружающим даже помимо их желания, так сказать, самопроизвольно, бессознательно, и его деятельные и сильные мысли идут прямо к лицу, для которого они предназначены. Последним они получают в таком виде, как будто бы родились уже в нем самом, а не навязаны извне, как будто они выражали его собственное желание и служили его действительным намерениям. Если при этом отправитель мыслей достаточно развит в тактике своих действий, он с помощью воли внушает другим все идеи и диктует все приказания, которые часто исполняются с точностью и быстротой, похожей на чудо.

Начинающие только свое магнетическое развитие, конечно, не могут с первых же опытов подняться на такую высоту; но они, разумно практикуя все упражнения, указанные во второй части этого сочинения, довольно быстро могут приобрести более или менее действительную силу внушения. Изучившие же только настоящую главу, получают гораздо меньшие результаты, так как теория необходима не только для руководства вообще всякими рассуждениями, но в данном случае она должна быть и главным базисом развития магнетического влияния, чего этим людям совершенно бы не хватало.

Кроме того, необходимо понять, что для управления другими нужно прежде всего управлять самим собою, и чтобы предъявлять им свою волю, нужно быть господином своей воли. Необходимо быть действительно честным и никогда не нужно стараться получить то, что может так или иначе повредить интересу других людей. Будучи именно только таким человеком, нужно воодушевиться сильным желанием получить искомое, быть уверенным, что вы имеете полное право на него, что вы имеете достаточно силы для его получения; и нужно принять во внимание, что чем энергичнее и настойчивее будет ваше желание, тем скорее вы сможете получить искомое. Для упражнения и развития сильного внушения хорошо черпать силы в окружающей среде, как это я объяснил, говоря о поглощении энергии,

нужно пользоваться волей, быть влиятельным и стать в состоянии, экспансивности, чтобы мысли излучались и всей своей силой обрушивались бы на лиц, на которых вы хотите влиять.

Желающий властвовать над другими должен внушить им доверие, заинтересовать их, развлечь их каким-нибудь веселым предложением, так как смех располагает индивидуума к получению внешних влияний. Выражение, походка, жесты, манеры, тон голоса ит. д., комбинируясь и гармонируя одно с другим, тоже служат элементами влияния. Взгляд, употребляемый совершенно согласно указаниям предшествующей главы, и разговор играют здесь первенствующую роль; но нужно приспособить этот разговор к характерам, вкусам и способностям того человека, которому он направлен. Вообще правильно понимаемая роль в этом отношении составляет очень сильное средство для внушения, которое тогда удастся даже человеку, обладающему необходимым личным влиянием; такая роль победит всякое недоверие, всякую антипатию, всякое противодействие, которое нам оказывает какое-либо лицо.

Больной, — говорит Аткинсон, — успокоенный и побежденный, откроется такому человеку без всякой задней мысли, и его откровенность сделает для излечения гораздо больше, чем все лекарства, предлагаемые во множестве докторами...

Но такой разговор нужно вести разумно, осторожно и спокойно. Необходимо, чтобы больной как бы слился с оператором и совершенно доверился бы ему. Последний только должен слушать и поощрять больного своим вниманием и расположением...

Нужно научиться слушать, как и научиться говорить, постепенными упражнениями и методическим изучением. Молчание, как и разговор, имеет свою науку. Необходимо, чтобы оператор владел ею в совершенстве: только такой ценой он действительно завладеет своим больным. Знаете ли вы анекдот о Карлейле? — Однажды великий писатель получает известие о визите одного лица, которое давно уже желало с ним познакомиться, но почему-то боялось этого знакомства. Очень смущенно входит визитер, его холодно встречают, что еще больше усиливает волнение визитера. Но он совсем не обескураживается. Зная предмет особой любви писателя, он начинает о нем разговаривать. Касаясь этого предмета сначала слегка, скромно, он постепенно втягивает собеседника в этот разговор и затем сам совершенно ступешивается. Карлейль, вступив на почву, действительно для него интересную и приятную, не замедлил обнаружить здесь все свои мысли, все свои мнения, взгляды и т.д. Он говорит, горячится и возбуждается; визитер спокойно его слушает, время идет... Наконец, после трех часов его полного молчания и трех часов возбужденного страстного разговора Карлейля, визитер желает удалиться; знаменитый писатель провожает его до двери, расточает ему знаки горячего расположения, симпатии и на прощание дружески жмет его руку, говоря: «До свидания! Не правда-ли, — какой у нас сегодня был интересный разговор? Я очень доволен вашим визитом; приходите, пожалуйста, ко мне почаще!»

Поступайте, как этот посетитель Карлейля, будьте ловки, с умением выбирайте сюжет для разговора, приступайте к

нему решительно и ясно, но предоставьте развить его всецело вашему собеседнику. Заставьте его думать, что он для вас интересен, глубок, убедителен, что его мудрость, его искусство убеждать и нравиться прямо неподражаемы. («Сила мысли», с. 30).

К этим словам мы прибавим еще слова Торнболля, который пишет:

Приняв хорошо доказанной электрическую теорию, что, пустив ток в проводник по соседству с другим проводником, мы известным образом возбуждаем и оказываем влияние на ток второго проводника, предположим, что вы, например, желаете произвести впечатление или употребить свое влияние на то или иное лицо, с которым вы хотите вступить в какие либо сношения.

Держитесь той мысли, что, с одной стороны, это лицо как бы аппарат, сквозь который проходят мысленные токи, и что, с другой стороны, вы тоже аппарат, который не только производит, но получает и задерживает все токи, которые вы хотите получить...

«Тогда вы заставьте говорить вашего собеседника, употребляя в это время с полным вниманием центральный фиксирующий взгляд. Пустите в ход всю вашу ловкость, весь ваш такт, чтобы сделать это скромно, незаметно; в то же время вы твердо владеете своей силой воли, как если бы вы сами собирались с мыслями и обсуждали какой-нибудь серьезный вопрос. Пуская мысленные токи в вашего собеседника в форме тонких, ловких вопросов, вы тем самым пробуждаете в нем симпатические, располагающие к вам токи; далее этими же вопросами вы узнаете его вкусы; одним словом, поощряя при разговоре откровенность вашего собеседника током, являющимся результатом тонко выраженного вами одобрения по отношению к нему, вы вскоре заставите его вибрировать в унисон с вами. Иначе говоря, он уже расположен к вам и предпочитает ваше общество всякому другому. Не сделайте здесь ошибку, употребляя низкую лесть, которая обыкновенно затрагивает только поверхностных людей. Наоборот, вы создайте в себе ток действительно благоприятного для вас интереса, что вы и не замедлите, конечно, получить, изгнав из ума все другие заботы.

Благодаря вашему знанию законов индукции и знанию принципов, управляющих мысленными токами, вы найдете практику привлечения к себе людей целой наукой, полной очарования. Вы станете привлекать людей не из одного только интереса, но чтобы еще больше упражнять вашу силу и изучить вообще этот вопрос в применении к различным обстоятельствам. («Курс личного магнетизма», с. 45).

Изучив все предыдущие правила, можно уже приступить к практике мысленного внушения. Для этого нужно сначала привести в полную гармонию свои мысли с мыслями тех людей, которых мы посещаем. Эти идеи нужно сначала насколько возможно влить в точную, яркую форму и, помогая себе еще взглядом, потом уже передать их.



Например, стараются внушить своему другу идею общего визита к их третьему другу, или идею какого-нибудь исследования, изучения, и достигают этого тем легче, чем конкретнее представлена внушаемая идея. Затем можно передать этому самому другу идею не только ту, которая ему нравится, но и идею,

к которой он не имеет никакого интереса; и, однако, вы через некоторое время будете удивлены, констатируя, что и в этом вы сможете успеть, если не всегда, то, по крайней мере, очень часто.

Опыты такого рода нужно изменять до бесконечности. Их необходимо повторять как можно чаще, потому что они в сильной степени содействуют развитию влияния, которое вы способны оказывать на других людей. Вот два примера, которые можно выполнить при первом же представившемся случае. В разговоре с вами лицо забывает какое-либо слово, которое оно никак не может припомнить. Вы сильно думайте об этом слове и смотрите собеседнику на корень носа между глазами. Очень часто довольно быстро последний произносит искомое слово, и вы сознаете, что это вы напомнили его ему. Находясь в каком-нибудь собрании, вы хотите, чтобы один из присутствующих, намеченный вами, захотел бы вам представиться. Вы пройдите несколько раз под его взглядом, не будучи, однако, навязчивым, нескромным. Когда он при этом взглянет на вас, вы спокойно смотрите между его глазами и мысленно скажите: «Вы хотите быть мне представленными, я жду вас». Если хорошо ознакомились с практикой мысленного внушения, эти два опыта почти всегда удаются.

Некоторые лица обладают особенной способностью, чтобы получить то, что они желают.

Я знаю одну даму, добрую, кроткую, которая, однако, живет очень плохо со своим мужем. Стоит ей только подумать о платье, о наряде, драгоценностях, как уже муж спешит исполнить ее желание; но как только она устно, на словах, попросит его о чем-либо, так почти всегда наталкивается на категорический отказ.

Один артист-художник, полный надежды на будущее, который изучил мой курс «Личного магнетизма» и употребляет теперь с пользой все данные этой науки, однажды думал о другом артисте, которого он встретил лет двадцать тому назад, и старался припомнить его главнейшие произведения. И что же? Два-три дня спустя он получает от этого артиста репродукцию его произведений.

Несколько дней спустя тот же артист открывает энциклопедию, чтобы получить оттуда сведения о памятниках г. Триеста. В числе этих памятников, между прочим, значится замечательный собор этого города. Через три дня он получает открытку от своего друга с рисунком этого собора.

Этот артист вполне справедливо замечает, что здесь не произошло того, что называют случайностью, случайным совпадением, потому что, если бы друзья его действительно хотели ему послать какое-нибудь интересное воспоминание о себе, они могли бы выбрать предмет и получше. Здесь, ничем не рискуя, можно допустить вполне правдоподобную мысль, что в данном случае была просто передача мысли артиста своим друзьям, которые и захотели сделать для него какое-либо удовольствие. Чтобы удостовериться в этом, он уведомил о получении этих документов своих друзей и просил написать их, с какой целью они сделали послания. И ответ каждого был приблизительно таков: «Я думал о тебе, и мне пришла мысль, что я сделал бы тебе удовольствие, послав тебе это».



Когда достигли уже большой практики мысленного внушения, то совсем нет необходимости прибегать к словесно-

му внушению. Но все же исполняемое со всеми предосторожностями, оно гораздо деятельнее первого. При разговоре его можно практиковать двумя различными способами: **во-первых, без ведома объекта, во-вторых, с согласия его.**

Я предпочитаю первый способ, потому что он сильнее и вообще удастся лучше, чем второй; в этом случае объект ничего не подозревает, что над ним производят какие-то упражнения внушения, и потому не делает никаких противодействий.

Когда человек страдает какой-нибудь серьезной болезнью и желает излечиться, не нужно прибегать к обыкновенным средствам классической медицины или к внушению, — а к магнетизму, который лечит лучше и быстрее всех остальных средств. Для страдающих моральными болезнями, например, беснованием, падучей, разными сильными страстями — пьянством, морфинизмом и т. д., — можно прибегнуть к словесному внушению, без ведома объекта, или с его согласия, совершенно безразлично; необходимо только, чтобы практикующий заслуживал полного доверия, потому что в противном случае лекарство могло бы быть хуже, чем болезнь. Самый подходящий здесь оператор — магнетизер, особенно если он до некоторой степени обладает личным влиянием, так как, магнетизируя лицо для восстановления в нем нарушенного физического равновесия, он употребляет не только одно грубое внушение гипнотизеров, но и инсинуацию внушения, которую он делает в форме условного увещания, приказания, просьбы и т. д.

Чтобы не подорвать доверия к себе и поддержать необходимый моральный авторитет, практик не должен поступать так опрометчиво, как поступает гипнотизер, который в известных случаях иногда в продолжение 5-6 недель ежедневно делает одно и то же внушение с тем же неуспехом. Недостаточно говорить: **«Вы не будете больше страдать. Вы отбросите идеи, которые вас мучат. Вы не будете больше думать о морфине»**, — так как эта форма внушения имеет успех только у редких, очень чувствительных больных натур, которых легко, обыкновенно, усыпить. Нужно поговорить с больным, дать ему понять, что болезнь, от которой он страдает, имеет глубокие и упорные причины, которые нельзя сразу уничтожить, что нужно постараться восстановить равновесие физических функций и что только тогда общее улучшение не замедлит прийти. Внушение тогда может быть выражено приблизительно в таких словах: **«Конечно, вам будет лучше, сон ваш восстановится. Вспокоившие вас мысли постепенно улягутся и вскоре совсем исчезнут. Вам меньше понадобится морфина, а через 5—6 недель вам он и совсем будет не нужен!»**



В начале лечения, каково бы оно ни было, наблюдается всегда улучшение, которое, вероятно, можно объяснить надеждой, верой больного в действительную целебность лечения. Внушение более или менее оказывает свое действие, доверие больного к вам растет, и новые внушения будут оказывать тем большие результаты, чем тисе и вернее практик предвидел их действие. Магнетизер, умеющий поставить диагноз болезней через исследование нервных центров и знающий механизм всех изменений, происходящих от действия лечения (см. II-й том «Теорий и способов магнетизма»), может действительно знать не только то, что происходит

в настоящее время в организме больного, но и то, что должно в нем произойти через несколько дней. Таким образом, как прямым действием магнетизма, так и косвенным действием внушения практик постоянно содействует работе природы, никогда ей не противодействуя.

Если посредством слов, жестов, манер и проч. сильный человек может внушать слабому свои идеи и свои взгляды, и если, с другой стороны, все впечатления, приходящие извне, суть внушения, то очевидно, что мы все более или менее подвержены получать от окружающих внушения и дурные мысли. В таком случае необходимо, чтобы лицо, желающее развить свою магнетическую личность, могло избежать этих дурных посторонних влияний. На этом предмете я и закончу настоящую главу.

Как избежать внушений других. Очевидно, мы находимся в такой среде, где, с одной стороны, влияем мы на других и, с другой стороны, другие влияют на нас и даже поработщают нас.

Это так верно, — говорит Аткинсон, — что действительно наши мнения меняются, сообразуясь с обстоятельствами а смотря по тому, живем ли мы с одним, или с другим человеком.

Примеры таких явлений часты, особенно в политике. Мы видим, как в этой области разные идеи сначала блеснут, затем начинают распространяться, всех увлекают за собой, потом все постепенно утихает, возвращается на старое место и умирает... Например, толпа, совершенно спокойная и мирно настроенная, вдруг начинает волноваться, раздражаться, переходить в неистовство и т. д., а затем через более или менее короткое время успокаивается, все приходит в нормальный порядок, и водворяется тишина. Для таких резких перемен настроений достаточно бывает несколько энергичных и решительных умов. Одни могут возбудить толпу бурными речами, а другие могут сдерживать ее призывами к порядку. Но те и другие употребляют одинаковые средства: свой дар влияния, силу проникновения в чужие сердца, волю и магнетические действия — эту тайну оккультных наук.

Если хотя бы повиноваться только собственному разуму, нужно остерегаться всех окружающих влияний и возвести как бы барьер вокруг себя. Тысячи опасностей угрожают нам... Каждую минуту мы возбуждаемся внешними, посторонними силами, волей желающих нас поработить своим целям, своему честолюбию, своим интересам и т. д. Необходимо, чтобы мы могли защищаться против этих опасностей. Наше достоинство и наши личные интересы требуют этого. Мы подвергались бы постоянно массе случайностей, если бы беззащитно отдавались всем влияниям, всем внушениям, всем внешним силам, тяготеющим над нами и возбуждающим нас. («Сила мысли», с. 65).

Предшествующий автор, давая рельефную картину окружающих нас опасностей, все-таки несколько, по моему мнению, ее преувеличил и, кроме того, он не указал в достаточной степени средств, которые можно употреблять против них.



Главное свойство противодействовать дурным влияниям — это не бояться их, потому что последние действуют как чума, поражающая главным образом в первую голову тех, кто ее боится. Затем нужно быть рассудительным, справедливым, добрым

и никогда не чувствовать за собой такой вины, за которую тебя упрекали бы. Будем настороже: если не доверяем какому-нибудь нашему недоброжелателю и думаем, что он нас не любит, ненавидит, мы должны посылать ему только мысли благосклонности и доброты и в то же время призвать всю нашу волю и всю внутреннюю энергию, чтобы стать в состояние экспансивности, которая заставит нашу силу сиять вокруг нас, как это показано на рис. 5. В таком состоянии мы даем и ничего не получаем извне. Наша непроницаемость для внешних влияний еще более увеличится, если мы в уме представим **ору** мыслей и влияний, которая нас окружает; хорошо представляя покровительствующую роль этой оры, мы тем самым производим волевой акт, чтобы сделать самого себя еще более непроницаемым. Точно так же и самовнушение сыграет здесь некоторую роль: нужно вообразить!., что вы никогда не поддадитесь влиянию посторонней мысли.



Рис. 5
*Излучение в состоянии
экспансивности*

Но, конечно, если в человеке уже имеется магнетическое развитие, хотя бы среднее, то, естественно, он уже находится под его покровительством против дурных мыслей и намерений других людей.

Такое покровительство легко будет понять после следующих замечаний.

Мысленная и астральная материя не совсем одинакова у всех индивидуумов. Она — тяжелая, грубая и нечистая у грубых субъектов и тонкая, легкая и чистая — у магнетически развитых субъектов. Она постоянно вибрирует, ее движения сообщаются окружающей среде и могут передаваться волей на большие расстояния. Од-

нако разница между той и другой заключается в том, что вибрации грубой материи значительно медленнее, чем вибрации легкой и чистой материи.



Мысли, которые есть все-таки **материя**, имеют разнохарактерные формы, образованные из субстанции, аналогичной ментальной или астральной материи. Следовательно, мысли должны быть разными у разных людей, т. е. их характер и вибрация всегда несут печать индивидуальности. Никакое движение и вообще никакое действие не может сообщиться извне этой материи при условии аналогии характера и аналогии быстроты вибрации. Поэтому медленные вибрации материи злого человека не в состоянии изменить!, более быстрых вибраций развитого, доброго человека. Вообще сообщение и действие одной материи на другую тем медленнее и труднее, чем больше разница между характером материи и их вибрационными движениями.

В принципе, мысль ненависти не может достигнуть чистой души, она будет последней оттолкнута, а так как ничто не теряется, — она поразит того, кто ее посылает. Последний вибрирует одинаковым образом со своими мыслями, и он таким образом получает последнее движение с большей легкостью, а его деятельность от этого еще более увеличивается, чтобы послать снова мысли того же рода. Следовательно, творец злых дел и мыслей прежде всего сам терпит от них, и если его мысли очень энергичны и постоянно возобновляются, он от них может страдать очень сильно и даже может умереть. Таким образом, например, колдун, направляющий на других злые мысли (порча), сам от них страдает, если они не получены тем, кому были предназначены. Во времена разных волшебств и колдований недаром говорили, что колдун рано или поздно кончит тем, что его задушит дьявол.

Человек магнетически неразвитый до некоторой степени всегда подвергается разного рода нападкам желающих ему вредить людям; но когда он приобрел магнетическое влияние, эти же враги ничего ему сделать не могут.

Как я уже и говорил в предыдущих главах, нужно искать общества счастливых, мужественных, веселых, сильных и полных надежд людей и избегать, насколько возможно, людей боязливых, меланхоликов, гневных, злых ит. п., потому что, как это сказал еще С. Агриппа, «Их душа полна злых лучей, и она сообщает свою заразу тем, которые к ним приближаются».

Но, по необходимости, мы, конечно, принуждены входить с ними в те или иные сношения. Пойдем же туда в веселом настроении и поставим себя в состояние экспансивности, в силу которой мы даем, а сами ничего не берем, и таким образом накроем себя как бы броней. Будем ободрять этих людей, дадим им добрые советы, будем творить им милостыню, насколько позволяют наши средства, но не будем вторгаться в их судьбу и будем щадить их самолюбие.

Чтобы закончить эту главу, я должен сказать еще несколько слов о чувствительных и легко поддающихся внушению натурах, которые обыкновенно берутся для опытов и которые должны страдиться постгипнотических внушений, потому что последние почти неизбежно исполняются в условленную минуту. Они могут здесь противодействовать всякому внушению простым самовнушением.

Объекту достаточно знать, что он может помешать осуществлению внушения одним прикладыванием на несколько минут левой руки или одного пальца этой руки ко лбу.

Смысл такого действия нетрудно понять. У большинства субъектов гипнотический сон представляет четыре различных состояния: состояние внушения, каталепсии, сомнамбулизма и летаргии; хотя гипнотическая школа при парижских сумасшедших домах в Сальпетриере намечает только три последних состояния.

Все постгипнотические внушения, т. е. те, которые гипнотизер дает во время сна для исполнения их после пробуждения, исполняются только при первом состоянии, когда субъект сам по себе вспоминает минуту выполнения внушенного действия. Так что если он прекращает такое состояние, то и внушение не исполняется.

Объект всегда может физически действовать на самого себя автоматизацией: действие правой его руки, приложенной ко лбу, усыпляет его, действие же левой, наложенной на тот же пункт, пробуждает его.

В настоящем случае объект, стремящийся исполнить внушенное действие, автоматически входит в состояние внушения. В эту минуту, если он приложит правую руку ко лбу, он перейдет в каталепсическое состояние, затем в сомнамбулистическое; если же к этому месту он приложит левую руку, он просыпается. В обоих случаях, когда прекращается состояние внушения, последнее уже не может иметь никакого действия.

Вот еще средство, более сложное, требующее присутствия другого лица, которое может оказать большую услугу легко поддающемуся внушению субъекту: такой субъект всегда может получить от своего близкого друга внушение никогда не подчиняться внушению других лиц. Это средство почти всегда удается, по крайней мере, в продолжении более или менее долгого времени, после которого друг может возобновить свои внушения.

А вот что о нашем подсознании пишет В. А. Сухарев (1998):

Наиболее заметно сознательные и подсознательные мотивы проявляют себя в конфликтных ситуациях. Известен мудрый психоаналитический афоризм: «Сознание размышляет, а подсознание управляет».

Уровень осознания причин конфликта зависит от интеллектуального развития, индивидуального опыта и мудрого применения продуктивных процедур предотвращения конфликтов. Сознание держит в своем распоряжении стереотипный «цензурный аппарат», который работает четко и неукоснительно, подчиняясь правилам и распоряжениям сознания.



Произвольность же и рефлексорность подсознательных процессов выражается в непредсказуемости реакций и действий личности. По этой причине очень часто на поверхности сознания — «тишь да благодать», а в гаубицах подсознания «бушует буря». Подсознание часто предупреждает человека на уровне интуиции: «Внимание! Обман! Назревает конфликт!» И если человек прислушивается к голосу интуиции, умеет воспринимать подсознательную информацию и умеет читать по невербальным (несловесным) каналам (мимике, жестам, выражению глаз) скрытую информацию, то конфликт может быть предотвращен. Сложность состоит в том, что подсознание говорит с нами, используя не открытые, а косвенные, (■крытые, окольные маневры, обходные пути, причем содержание информации часто выражается в мелочах и пустяках и, на первый взгляд, в незначительных для нас проявлениях. Знание этих глубинных механизмов человеческой психики дает возможность понять тонкие причины возникновения внутренних конфликтов, самых трудных и глубоких; часто хронических и неосознаваемых. Сознание, получая неприятную информацию, порождающую споры и конфликты, стремится освободиться от нее, вытесняя из своих «владений». Информации ничего не остается делать, как отправляться туда, где ее охотнее примут — в подсознание. Таким образом, в силу нашего нежелания решать неприятную проблему и даже думать о ней, мы вытесняем ее из сознательной

памяти в подсознательную. Весь секрет состоит в том, что если неприятная информация, чувство обиды, неудовлетворения и сожаления находятся в сознании, то они контролируются нами. Вытесненные же в темные глубины подсознания, эти чувства уходят из-под нашего контроля и потому способны проявлять себя спонтанно, непредсказуемо и часто эмоционально-разрушительно. Вот почему ретроспективно оценивая некоторые свои неожиданные действия и отрицательные эмоциональные реакции, проявляемые нами в процессе конфликта, мы вспоминаем горечь непредсказуемых и даже неэтичных высказываний и поток возмущения, за которые впоследствии бывает обидно и даже неудобно. Это приводит к усилению внешних и углублению внутренних конфликтов, самобичеванию.

Понимание секретов бессознательных процессов дает личности возможность контролировать ситуацию и даже управлять ею еще в сознательной фазе, не уходить от неприятной проблемы и не вытеснять ее в непредсказуемые глубины подсознания. Для этого нужно эмоционально и мысленно «прожить» конфликт, посмотреть на него со стороны, тогда многое станет более понятным и определенным. Сознательно решая возникающие конфликтные проблемы, прислушиваясь при этом к подсознательным, интуитивным подсказкам, человек обогащает свой опыт. Подобная самореализация сродни творчеству.

Поскольку подсознательная форма мыслительной деятельности значительно шире сознательной по своим функциональным возможностям, от нее в значительной мере зависят черты характера, поведение, содержание всей вашей жизни. Именно подсознание управляет психофизиологическими процессами, протекающими в организме. Чтобы достичь этого, подсознание накапливает информацию и помнит ее в течение всей жизни. В состоянии глубокого расслабления организма подсознание является наиболее податливым для восприятия новых положительных импульсов.

Рептильный отдел головного мозга является хранилищем реликтов и воспоминаний о прошлом, что обусловлено феноменом генетической памяти, передающейся людям из поколения в поколение. Эти данные, накопленные в подсознании не только за всю историю существования человечества, но и запечатленные также от животных предков человека, могут проявлять себя в критических ситуациях — в сомнамбулическом сне, при серьезных травмах головы, при угрожающих жизни опасностях. Например, в сомнамбулическом состоянии человек оказывается способным производить движения и другие действия с такой поразительной ловкостью и точностью, на которые не способен в обычном состоянии и которые никогда не совершал. В этом случае возбужденная память человека воссоздает в его мозгу такие глубинные, давно забытые инстинкты, которые были присущи нашим животным предкам — человекообразным обезьянам. В другом случае в критической ситуации человек может проявить феноменальные физические способности, например преодолеть во время бегства от опасности такую преграду, которая ему не под силу в нормальных условиях.



Известны случаи, когда после травмы головы в одних людях «просыпался» какой-то доселе неведомый им талант,

и они начинали писать музыку, рисовать, а другие вдруг заговаривали на иностранном языке. Возникает вопрос, а нельзя ли узнать без тяжелых стрессов и критических ситуаций, что таит в себе наше подсознание. Это можно сделать тремя путями — с помощью психоанализа, гипноза и психического тренинга.

Гипноз в разные периоды истории, в разных культурах называли по-разному: животный магнетизм, месмеризм, гипнотизм, управляемая медитация, техника наведения транса. Легендами о чудесных исцелениях, вещих снах, боговдохновенных видениях, сверхъестественных перевоплощениях, воскрешениях из мертвых и иных невероятных вещах заполнены проповеди и поучения проповедников и чудотворцев, вероучителей и жрецов, магов и волшебников от египетских пирамид до наших дней, а ведь в основе всех этих и многих других подобных им загадочных явлений, прямо или косвенно связанных с человеческой психикой, лежит и накладывает свой отпечаток на их форму все тот же неуловимый, до конца не познанный, вездесущий, неосоздаваемый, манящий, то приближающийся к нам, то ускользающий гипноз.

Чаще всего гипноз используют в медицинской практике для лечения различных заболеваний. Тем не менее он успешно может применяться для активизации творческих резервов личности. Опытами известного московского гипнолога В. Райкова было установлено, что человек, которому внушен, например, образ известного художника, начинает рисовать в гипнотическом состоянии и при этом не совершает ошибок, работая быстрее, чем обычно. Другие люди после внушения перевоплощались в математиков, музыкантов. Некоторые из них могли свободно беседовать с окружающими, находясь в роли того или иного внушенного образа, спорить, приказывать и даже говорить на иностранном языке. Причем только около двадцати процентов людей при гипнозе способны раскрыть свои резервы на особом уровне. Подобные способности лучше всего проявляются у людей в возрасте от 18 до 35 лет.

Мы можем наблюдать и изучать деятельность нашего мозга по графическому изображению колебаний разности его биоэлектрических потенциалов, называемому электроэнцефалограммой (ЭЭГ). 11 за висимости от физического состояния и расположения духа мозг человека излучает волны различных частот — от 0 до 35 герц. Различают четыре характерных состояния головного мозга:

1. Дельта-состояние, соответствующее глубокому сну. При этом мозг производит волны с частотой от 0 до 4 герц.
2. Тэта-состояние, соответствующее поверхностному сну. Частота колебаний волн составляет от 4 до 7 герц.
3. Альфа-состояние расслабления организма, при котором частота колебания волн составляет от 7 до 14 герц.
4. Бэта-состояние от слабого возбуждения до сильного стресса.

¹ Частота колебания волн составляет от 15 до 35 герц.



В момент засыпания может наблюдаться такая же высокая частота колебаний волн, как в бэта-состоянии, если человека обуревают мысли о стоящих перед ним проблемах, невыполненной работе или если он чувствует страх перед грядущим днем. При высокой частоте колебаний путь к подсознанию оказывается практически недоступным. Успешное воздействие на подсознание

возможно при частоте колебаний не выше 14 герц, что при бодрствовании вероятнее всего достигается в альфа-состоянии. Причем это относится как к воздействию на самого себя, так и к постороннему воздействию. Следовательно, качество любой системы ослабления организма можно определить по тому, насколько быстро и надежно она позволяет человеку достичь альфа-состояния. Что же происходит в этом случае? Ум отличается бодростью и остротой восприятия, в то время как тело погружено в состояние самого глубокого покоя. Колебания разности биоэлектрических потенциалов мозга, считанные с ЭЭГ, в высшей степени упорядочены и синхронны. Правое и левое полушария головного мозга синхронны как по частотам колебаний, так и по фазам волн. Имеет место расширение потенциала мозга.

Ритмичность, синхронность и другие характеристики свидетельствуют о глубоко проникающем гармонизирующем воздействии, причем как на внутреннюю сферу мозга, так и на сферу сознательного мышления и на их взаимоотношения. Синхронные колебания волн в мозге в альфа-состоянии служат основой для упорядочивания мыслей, мысленного тренинга и формирования творческого начала».

Н. В. Дьячук (1997) пишет:

Мы выяснили, что при трансе изменяется тонус мышц, изменяется выражение лица, изменяется дыхание, подвижность, цвет лица и кожи, влажность кожи, прекращаются глотательные движения и многое-многое еще меняется под действием внушения. Рассмотрим присущие гипнозу феномены и их связь с трансом.

Наиболее известные гипнотические феномены — это каталепсия, внушенные галлюцинации, амнезия, искажение чувства времени. М. Эриксон считал, что «половина ценности гипноза заключается в том, что вы можете использовать амнезию». По Д. Хейли, Эриксон и начинал работу с того, что «сначала он развивал у субъекта способность к амнезии».

Между трансом и гипнотическими феноменами существует обратная связь. Если удастся вызвать у субъекта эти феномены в бодрствующем состоянии, они вводят его в состояние гипнотического транса. Вспомните метод «разрыва шаблонов» или понаблюдайте за человеком, который что-то забыл и пытается вспомнить. Взгляд напряженный, отсутствующий, реакции заторможены, он уже в трансе, и задача гипнотизера — только подключиться и перевести его в нужное направление. Возникла спонтанная амнезия, потеря памяти, но если углубить у этого человека транс до сноподобного состояния и сделать внушение: «По пробуждении все помнить!» — то амнезия не наступает.

Феномены гипноза еще раз подтверждают разделяемый нами прагматизм Гете: «Реально все, что воздействует на нас».

Г. Лозанов исследовал феномен возрастной регрессии и нашел, что при внушении двухдневного (два дня после рождения?) возраста у гипнотика глазные щели суживаются, движения глазных яблок становятся несогласованными; каждый глаз двигается независимо от другого, иногда глазные яблоки ненадолго застывают и положении косоглазия («плавающие» и косые глаза новорожденных). Это подтверждает тезис, что память человека аб-

солютна, и забывание есть естественная защита мозга от перегрузки. Также это показывает, что при внушениях возраста происходит не бессознательное подражание особенностям детского возраста вообще, а действительное восстановление личных особенностей, характерных для детства данной личности.

А вот при внушении возраста, в котором пациент еще не был и, естественно, не имеет следа в памяти, пациент представляет себя в том виде, в котором рисует его воображение. Это значит, что не надо внушать образ больного старика, чтобы не вызвать непланируемые изменения в функциях внутренних органов. Связь нормальных отклонений внутренних органов и внушения мы рассмотрим ниже.

В гипнозе можно влиять на внимание, где внимание — это выделение одних объектов отражения действительности с одновременным отвлечением от всего остального. В гипнозе корректируется:

- концентрация внимания, степень его сосредоточенности;
- объем внимания, причем гипнотик воспринимает большое количество объектов одновременно;
- распределяемость внимания, когда гипнотик может одновременно выполнять два или несколько действий;
- — переключение внимания с одного объекта на другой;
- устойчивость внимания и отвлекаемость.

Путем внушений удастся восстановить в памяти гипнотика такие воспоминания, которые совершенно невозможно извлечь из нее в состоянии бодрствования. Эта обостренная способность воскресит! следы воспоминаний, как известно, носит название гипермнезия. Если плохое запоминание при хорошей памяти обусловлено неустойчивостью внимания, неумением сосредоточиться, неотвязчивостью посторонних мыслей или настроением, внушение может принести большую пользу.

Феномен гипнотического автоматизма — это явление, когда гипнотик проделывает всевозможные внушенные движения помимо своей воли. Он не может их прекратить или затормозить (зевота, смех, бег на месте, вращение рук или ног и т. п.).

Эти внушенные движения проделываются гипнотиком очень долго, он сам не в состоянии остановить их и продолжает автоматически до тех пор, пока гипнотизер его не остановит. Этот эффект часто обыгрывается в фольклоре, когда по волшебному приказу ноги у отрицательных героев сами пускались в пляс и они плясали до изнеможения, не могли остановиться и, посему, просили прощения и пощады у положительных героев. И наоборот, сознательные автоматические движения, выполняемые достаточно длительное время, переводят человека в неконтролируемый транс. Это и длительный бег, и занятие монотонным трудом, когда сознание временами как бы отключается, и случаи засыпания на лекции, за рулем, известны даже случаи сна верхом на коне во время длительных переходов.



Я не знаю, заменяет ли один конвейер бригаду гипнотизеров, но то, что у людей, достаточно долго проработавших на конвейере в условиях систематического трансового состояния, психика имеет клинические диагнозы, это уже достаточно известный в среде специалистов феномен конвейера.

В состоянии гипноза можно легко вызвать не только эхопраксию (повторение виденных движений), эхомимию (копирование мимики собеседника), но и эхоталию (повторение слышимых и даже слышанных ранее слов, даже непонятных или произнесенных на иностранном языке) вплоть до вербигерации (речевая стереотипия; под гипнозом человек становится пародистом и может скопировать услышанную речь с ее характерными интонациями и особенностями) и эхотимии (отображение гипнотиком в эмоциональных реакциях эмоционального тона окружающих лиц и даже предметов, например, изобразить кипящий чайник или горящую лампочку, или отобразить показанные гипнотизером эмоции страха, любви, усталости и т. п.).

Экспериментальные данные о возможности обучения в состоянии гипноза у разных авторов как подтверждают такую возможность, так и категорически ее отрицают, мой личный опыт позволяет причислить себя к тем, кто считает доказанной возможность обучения объекта воздействия в состоянии транса, независимо от того, является ли объект одним лицом или представляет группу лиц или организаций.

Приведем подтвержденные экспериментальные данные о влиянии внушения на психику и органы внушаемого (А. П. Слободяник, 1982 г.).

В состоянии гипноза от степени торможения коры больших полушарий зависят колебания пульса и дыхания. Артериальное давление в гипнозе падает, причем быстрота падения соответствует быстроте перехода в гипнотическое состояние, то есть величина снижения артериального давления зависит от глубины сонного торможения. Изменение уровня артериального давления может служить объективным показателем степени глубины сонного торможения.

В трудах Ж. Шарко по гипнозу указывается на возможность как вызывания, так и остановки носовых и даже маточных кровотечений, как поверхностных, так и глубоких.

Феномен ожога второй степени с появлением покраснения и пузырька, появляющийся под влиянием словесного внушения, отнесется к сильнейшим нарушениям функции вазомоторов, к которым можно отнести и все «сверхъестественные» явления, вплоть до стигматических, когда под влиянием внушения у фанатично верующих людей появляются кровотечения в тех местах, где по Библии у Христа имелись раны. Все эти явления объяснимы с научной точки зрения как нарушения сосудо-двигательных рефлексов, нарушение вазомоторов.



Внушение приема вкусной пищи или безвкусной пищи влияет на содержание и качество желудочного сока: в первом случае повышается общая кислотность и содержание соляной кислоты, во втором — общая кислотность падала до минимума, а свободная соляная кислота отсутствовала. Еда — это серьезное занятие, и надо ощущать вкус того, что ты ешь. Недопустим прием пищи во время просмотра телепередач, чтения газет, напряженной беседы, когда еда съедается «между делом». Есть два случая, когда можно рекомендовать совмещение еды с другими занятиями. Первый — когда Вам нужно заболеть и Вы выбрали себе в качестве недуга кишечные и желудочные болезни. Второй — когда Вы

хотите быть живой эмблемой 1995 года по восточному календарю. Мода требует жертв, и я понимаю, что надо сделать с собой, чтобы быть похожим на эмблему года свиньи, в год собаки надо лаять и кусаться, в год аиста надо сломать себе ногу и стоять на одной ноге, а что делать, когда придет год длинношеего жирафа?

Опыты показали, что и характер желчи может быть изменен в зависимости от мнимого приема пищи: при словесном внушении приема жирной пищи выделяется густая темная желчь, а при мнимом приеме сухой, лишенной жиров пищи желчь выделяется светлая и жидкая.

В отношении поджелудочной железы опыты показали, что в зависимости от характера пищи, прием которой был внушен, наступают соответствующие изменения в содержании секрета поджелудочной железы: «жировая пища» определяла наличие липазы, «мясная» — трипсина, «углеводная» — диастазы.

Люди не говорят правды, когда утверждают, что совсем ничего не едят и жиреют, как рождественский гусь. Из ничего — ничего и построишь. Не будь желудок забит «строительным материалом», не из чего будет организму строить складские помещения. Коли заставить толстяка записывать и подсчитывать все, что он съедает и выпивает, то толстяк похудеет только от одних занятий математикой. И еще раз напомним, что еда — это серьезное занятие и серьезное удовольствие, и требует к себе столь же серьезного отношения.

Влияние эмоций должно учитываться при взятии анализов (зондировании), и при исследованиях рентгеновскими и ультразвуковыми аппаратами.

Почему все-таки при проведении сеанса для пациента рекомендуется положение лежа, а не сидя или стоя? Потому что у подвергнувшегося гипнозу в положении стоя желудок опускается вследствие снижения тонуса мускулатуры, эвакуация содержимого желудка при этом заметно замедляется.

Важную роль в жизнедеятельности организма играет внушение эмоций. Вызывание положительных эмоций вызывает повышение тонуса желудка, а отрицательных — понижение.

При этом изменяется качество желудочного сока: положительные эмоции улучшают его, а отрицательные ухудшают, вплоть до исчезновения свободной соляной кислоты.

Не рекомендуем своим пациентам питаться при ощущениях подавленности, а тем более злобы. Они не солдаты или заключенные, у которых положенный прием пищи. Термин «прием пищи» родился, по-видимому, у лингвистов из бюрократическо-лагерного аппарата, как и «русскаяязычное, белорусоухое или украинсконосое» население. Организм сам знает, когда ему нужна пища, он сигнализирует об этом появлением аппетита. Новорожденный, которого мать отравила в своей утробе курением, водкой, дрянной пищей, новорожденный с токсикозом может не есть без вреда для себя до семи дней, пока шлаки и токсины не выйдут из организма. Но когда у него появляется аппетит, попробуйте его не накормить. Своим криком, своим требованием пищи он не даст покоя всем, находящимся в пределах слышимости его голоса, пока его не накормят.

Когда появляется аппетит, как естественным путем, так и внушенный, то наряду с появившимся чувством голода увеличивается и число лейкоцитов, вынужденное же отсутствие аппетита обуславливает снижение количества лейкоцитов — лейкопению.

Все это является не только объективным доказательством элементарного изменения состава крови посредством внушения, но также подтверждает, что элементарный лейкоцитоз представляет собой реакцию не только на пищу, но и на представления о ней, на время ее приема.

Произведенные исследования показывают, что словесным раздражителем можно воздействовать на нервный аппарат, регулирующий состояние сытости и голода, и подтверждает реальность давно известной психотерапевтам возможности влиять на аппарат путем внушения.

В настоящее время установлено, что регуляция уровня сахара и других веществ в крови осуществляется при обязательном участии нервной системы. Влияние инсулина и адреналина на уровень сахара также связано с нервным фактором, так как выделение гормонов эндокринными железами находится под контролем центральной нервной системы.

Внушение чувства страха приводит к увеличению уровня сахара в крови и моче, поэтому существуют больные, у которых заболевание диабетом приходится рассматривать как следствие «психических процессов». Доказано, что и почки находятся под постоянным контролем коры головного мозга. При исследовании влияния внушения на мочеотделение установлено, что полидипсии и полиурии могут быть функциональными, то есть иметь психогенное происхождение.

Через внушение можно влиять на терморегуляцию организма. Наблюдения гипнотизеров подтверждают, что в порядке корковой стимуляции, при действии определенных раздражителей температура тела гипнотика может быть значительно и надолго как повышена, так и понижена[^]. Йоги с помощью психотехник умеют получать состояние транса со значительным снижением обмена веществ и общей температуры без заметного ущерба для своего здоровья.

Во время гипнотического сна снижается секреция пота, и тем более, чем глубже гипнотический сон. При этом кожные потенциалы как в естественном, так и в гипнотическом сне имеют тенденцию к снижению.

В гипнотическом состоянии можно изменить как порог ощущений, так и чувствительность, которые, как известно, находятся между собой в обратных соотношениях (чем выше порог, тем ниже чувствительность, и наоборот).

Например, слух у загипнотизированного может быть в 12 раз чувствительнее, чем в обычном состоянии, то же самое наблюдается в области чувства обоняния и осязания.



А можно и лишить гипнотика слуха на время. Для этого ему говорят: «Все хуже Вы слышите звуки из внешнего мира, Ваши уши словно закрыты ватой. Все тише и тише становится вокруг. Вы ничего больше не слышите, даже сильного грома. Вы совершенно оглохли». И гипнотик действительно не реагирует даже на самые резкие или громкие звуки, но слышит шепот гипнотизера.

Под гипнозом можно производить извращение реакций и вкусоощущений, обоняния, и гипнотик может есть сырую картошку как мнимую землянику с ощущением земляничного вкуса и запаха.

Сообщают об эксперименте, когда вместо слабительного больной получал закрепляющее, и наоборот, вместо средства, вызывающего запор, давали касторку, причем закономерно наступало не медикаментозное, а именно суггестивное действие. Это уже не «платцебо-эффект», это серьезно, и нельзя применять лекарства, в которые больной не верит, тем более, что сейчас выбор их неограничен.

Можно настраивать больного на ожидание положительного эффекта, рассказывая о благоприятном воздействии данного средства на другого пациента или детально описывая механизм действий, иногда просто влияя уверенной интонацией.

В психиатрии есть прием, когда перед самым сеансом психотерапии лечащий врач беседует с другими врачами о большем эффекте данной процедуры или лекарства и получает подтверждение этому.

Благодаря мощной деятельности коры больших полушарий под внушением или самовнушением могут значительно изменяться интенсивность и характер реакций организма на многие токсические и патогенные вещества. Например, заранее установленная доза алкоголя, вызывающая опьянение, при гипнотическом внушении не вызывает его, испытуемый пьет как бы безалкогольный напиток. И наоборот, наверное все гипнотизеры ради познания и развлечения поили гипнотиков водой с внушением на водку, и гипнотик вел себя как сильно подгулявший. А уж когда никаким способом убийцы не могли лишить жизни старца Распутина, кроме как лишив его среды обитания, поместив его в воду, этот пример является классикой, ведь Григорий Распутин был сильнейшим гипнотизером с даром внушения и самовнушения.

Внушение сказывается даже на ощущении усталости. Испытуемому предлагали производить работу — поднимать груз массой 20 килограммов в течение одной минуты (при эргографическом измерении этой работы). Когда ему внушали в гипнозе, а некоторым и наяву, будто масса груза равняется 4 килограммам, то при возобновлении работы в ту же единицу времени изменялись затраты энергии и дыхательная вентиляция соответственно мнимому облегченному грузу, а не реальному. Это говорит о резервных возможностях организма, хотя возможность преодоления мнимого облегченного груза имеет, разумеется, определенные пределы.

Внушение — подача информации, воспринимаемая без критической оценки и оказывающая влияние на течение нервно-психических процессов. Путем внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого (А. М. Свядош).



Внушение — это процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания,

развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта (К. И. Платонов. В. Н. Мясичев). Содержанию сознания, усвоенному по механизму внушения, в дальнейшем присущ навязчивый характер; оно с трудом поддается осмыслению и коррекции, представляя собой совокупность «внушенных установок» (Д. Н. Узнадзе). Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать и как специально организованный вид коммуникации, предполагающий некритическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению.

Внушение невозможно при отсутствии семантического (смыслового) содержания и сообщения. Так, например, человеку нельзя что-либо внушать на незнакомом ему языке. Далеко не всякая информация оказывает внушающее воздействие. В зависимости от формы подачи, источника поступления и индивидуальных особенностей личности одна и та же информация может либо оказывать, либо не оказывать внушающее действие. В чем же специфика внушения?

Для ответа на этот вопрос рассмотрим верификационную концепцию внушения. Согласно этой концепции, в мозге человека происходит процесс верификации информации, т. е. определения его достоверности. В живой организм поступает огромное количество различных, иногда противоречивых сигналов, несущих информацию о происходящем как во внешней, так и во внутренней среде. Более сложные из них подвергаются логической переработке и оценке, осуществляемой путем сознательного целенаправленного мышления. Однако большая часть поступающей информации подвергается анализу в соответствии с имеющимися алгоритмами автоматической неосознаваемой оценки с точки зрения ее достоверности, а также значимости. Благодаря этому организм, не загружая сознание, ограждается от неадекватного реагирования на сигналы, которые к нему не имеют отношения, либо несут ложную или несущественную информацию. Так, оборонительная реакция не возникает, если ребенок, направив игрушечное ружье, будет выкрикивать слова угрозы. Не возникает и ощущение запаха, если, подав палочку, сказать, что это букет цветов.

Особенностью внушения является то, что помимо основной (семантической) информации, определяющей содержание внушения, вводится еще добавочная — верифицирующая — информация, повышающая достоверность основной. Так, например, вы можете просто сказать гипнотизируемому: *«Веки отяжелели»*. Или внушаете ему: *«Веки совсем отяжелели!»* Во втором случае добавочную информацию в слове «совсем» несет ваш голос — интонация речи, мимика и один из главных компонентов ваш авторитет. Если этой добавочной информации не будет или окажется недостаточно, то эффект внушения не наступит.



Для исследования добавочной информации сотрудники профессора А. М. Свядоща записали на магнитофонную ленту фразы, произнесенные обычным тоном и тоном внушения, и подвергли их спектральному анализу с помощью индуграфа. После соответствующей математической обработки удалось выявить некоторые особенности верифицирующей информации.

Необходимо сказать, что чем более уверенным тоном говорит человек, тем большее верифицирующее действие оказывает его речь. Так, в опытах явление конформизма (навязывание ложного мнения малой группе, одному из ее членов) исчезало, если хотя бы 2-3 человека высказывали это мнение неуверенным тоном.

Социально-психологический аспект явлений внушения В. Н. Куликов (1974 г.) усматривает в связи со следующими его особенностями. Во-первых, содержание внушения в конечном счете всегда социально детерминировано, так как оно определяется идеологией, моралью и политикой того общества, чьи интересы и цели защищает источник суггестивной (внушаемой) информации. Во-вторых, процесс внушения представляет собой взаимодействие членов суггестивной пары, в роли которых выступают социальные общности и составляющие их личности. В-третьих, ход и исход процесса внушения зависят не только от того, кто оказывает внушающее воздействие (суггестолог), а также от тех влияний, которые они испытывают со стороны своего социального окружения.

В настоящее время не подлежит сомнению, что внушение является составной частью нормального человеческого общения. Вместе с другими способами общения внушение выполняет важные социально-психологические функции: содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в сознание сходных взглядов и убеждений, мнений и оценок, норм деятельности и поведения; направляет и регулирует активность личности, побуждая к одним делам и поступкам или удерживая от них.

Следует отметить, что в процессе общения воздействию внушения противостоит процесс контрвнушения. Его механизм формируется в процессе общего развития личности под влиянием воспитания. Он включает мыслительный, эмоциональный и волевой компоненты.

Установлено, что в своем развернутом виде контрвнушение включает отношение суггерента к личности суггестолога и к тому, что он хочет внушить. Механизм контрвнушения может функционировать на разных уровнях развернутости. В начале процесса внушения, как правило, включается в действие отношение суггерента к личности суггестолога, которое может влиять и на отношение к содержанию внушения. Эту мысль можно выразить русской поговоркой «Встречают по одежке, а провожают по уму». Внешний вид (форма одежды, темные очки, борода, усы и т. д.) имеет немаловажное значение.

В. Н. Куликов выделяет несколько видов контрвнушаемости:

— ненамеренная и намеренная. Основой первой является свойственная людям некоторая степень сомнения, недоверия и критичности, проявляющаяся на неосознаваемом уровне. Они начинают действовать в момент внушения автоматически. Намеренная контрвнушаемость действует на осознаваемом уровне психики в соответствии с целями и намерениями испытуемого. Он критически анализирует то, что ему пытаются внушить, сопоставляет содержание внушения со своими взглядами и убеждениями и в той или иной степени не принимает его;



- индивидуальная и групповая. Индивидуальная контрвнушаемость обуславливается характерологическими РІ

возрастными особенностями психики, ее жизненным опытом, социальными установками. Под групповой контрвнушаемостью понимается противодействие внушению со стороны группы. Как показали исследования, групповая контрвнушаемость зависит от качественного состава группы, степени ее сплоченности, единства целей и мотивов деятельности и ряда других факторов;

— общая и специальная контрвнушаемость. Первая основывается на общей критичности личности в отношении внешних воздействий. Она отличается широким диапазоном проявлений, но как правило, небольшой силой. Специальная контрвнушаемость имеет более узкую сферу действий, вплоть до установки на одного суггестолога или на конкретную внушаемую информацию, и в этом случае бывает резко выраженной.

Говоря о внушении, нельзя не остановиться на вопросе веры человека, которую можно рассматривать как отношение субъекта к событиям, теориям и даже вымыслам, когда они принимаются как достоверные и истинные без доказательства. Предметом веры, как правило, становится то, что отвергают наука и практическая деятельность человека, например такие сверхъестественные «факты», как существование божества, его триединство (Бог — отец, Бог — сын, Бог — дух святой), сотворение мира Богом из ничего и т. д. На подобного рода вере основываются все религии, и для их защитников религиозная вера всегда выше разума и даже несовместима с ним. Предельно ясно выражено это в афоризме, приписываемом христианскому богослову Тертулиану: «Верую, потому что абсурдно», т. е. с рациональной точки зрения, догмы религии — абсурд, и в них приходится только верить. И все же среди теологов преобладает представление о возможности «примирения» веры и знания. «Верь, чтобы понимать», — говорил Августин. Другие богословы считали, что высшая цель разума — обоснование религиозных догм. Философы, которые шли на компромисс с религией, отрицали всеобщую компетентность разума. «...Мне пришлось ограничить знание, — писал Кант, — чтобы освободить место вере...» Объекты веры, по Канту, — это бессмертие души, бог, свобода воли. В теории познания вера выступает как нечто родственное идеалистически понимаемой интуиции (у славянофила Хомякова, в философии всеединства Соловьева, в прагматизме Джеймса и т. д.).

Материалистическое учение считает несостоятельными гипотезы, которые строятся на религиозной вере, так как они находятся в противоречии с наукой и практикой. Термином «вера» обозначают также убежденность в истинности научных выводов, уверенность в неизбежном осуществлении какого-либо события, социального идеала. Например, огромное число людей верит гороскопам.

И все же, почему столь многие из нас с нетерпением ждут предсказаний астролога в свежем номере газеты или журнала, почему мы готовы верить этим предсказаниям и действовать в соответствии с ними? Ведь беспристрастные проверки не раз показывали несостоятельность и астрологических предсказаний, и астрологических анализов личности.



Возможно, люди верят в астрологические анализы и предсказания, потому что они, как это ни парадоксально, вер-

ны. Но (и это очень важное «но»!) верны они потому, что настолько обобщенны, уклончивы и туманны, что пригодны для всех и ни для кого. Здесь работает известное психологам явление, названное «эффектом Барнума» в честь известного в прошлом веке американского антрепренера и владельца цирка Финеаса Барнума, который говорил, что «ежеминутно на Земле рождается один простофиля», и гордился тем, что в программе его цирка и ярмарочных балаганов каждый может найти что-либо для себя. Эффект Барнума можно сформулировать так: человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятных ему фактов. Видимо, это связано с глубоким интересом, который каждый из нас испытывает к собственной личности и, конечно, к своей судьбе. Эффект Барнума исследуется психологами уже около сотни лет. За это время они смогли определить, в каких условиях человек верит предложенным ему высказываниям, какие люди склонны верить, а какие нет, и какие высказывания вызывают доверие.

Так, в конце 50-х годов классическое исследование провел американский психолог Росс Стагнер. Он дал заполнить G8 карточкам различных фирм психологическую анкету, которая позволяла составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил общую фальшивую характеристику, используя 13 фраз из разных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочитать эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных научного психологического теста. Участник опыта должен был ответить, насколько каждая фраза истинно отражает его характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, «серединка на половинку», скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно верно, 40% — довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. А ведь это были заведующие отделами кадров, то есть люди, казалось бы, опытные в оценке личных качеств!

Этот эксперимент раскрыл еще одну любопытную сторону эффекта Барнума. Вот какие две фразы участники опыта сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен, и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами», и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первую сочли «поразительно верной» и «довольно верной» 91% участников, а вторую — 89%. Напротив, наименее верными были признаны такие два утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичными». В общем, эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, и это неудивительно: всем нам не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное.



Австралийский профессор психологии Роберт Треветен регулярно заставляет студентов-первокурсников записывать свои сны или описывать то, что они видят в разноцветных

чернильных кляксах (известный тест Роршаха). Затем, якобы обработав принесенный ему материал, профессор под большим секретом выдает каждому студенту тот же самый «анализ личности» из 13 фраз, который использовал Стагнер, и просит высказать мнение о его правильности. Только после того как при всей аудитории каждый студент заявит, что вполне удовлетворен правильностью анализа, Треветен позволяет им заглянуть в бумаги друг друга. Он считает, что это отличная практическая работа для введения в курс психологии.

Какие дополнительные факторы, кроме осторожного выбора уклончивых, но в целом положительных фраз, влияют на веру в результат гадания? Конечно, наивные и легковверные люди попадают легче. Эффекту Варнума одинаково подвержены и мужчины и женщины. Престиж и известность астрологов влияют мало, но, в общем, никогда не вредно подчеркнуть, что он, скажем, пользуется тайными знаниями ассирио-вавилонских жрецов, расшифрованными лично им по глиняным табличкам. Важный фактор — какие вопросы задает астролог для анализа. Например, больше веры тем, кто требует указать точное время и место рождения. Так, американский психолог Р. Снайдердал своим испытуемым один и тот же гороскоп. Им оказались более удовлетворены те, у кого «для составления гороскопа» он спрашивал не только год и месяц, но день и час рождения. Еще один важный фактор в действии эффекта Барнума состоит в том, что мы любим комплименты, но относимся с сомнением к критическим высказываниям в наш адрес. Это не значит, что гороскоп, чтобы в него поверили, должен состоять из одних восхвалений. Допустимы и указания на некоторые простительные недостатки характера. В одном эксперименте Снайдер и его сотрудники установили, что результаты астрологического анализа личности казались особенно приемлемыми в том случае, если в них было в пять раз больше положительных замечаний о характере, чем отрицательных. И напротив, люди отказывались узнать себя в описаниях, содержащих вдвое больше отрицательных черт, чем положительных. Вот, например, описание личности, полученное, правда, не у астролога, а у графолога, но разница тут невелика: «Оптимист, всегда смотрит в будущее. Экстраверт. Обладает развитым интеллектом. Культурен. Решителен. Имеются признаки упрямства. Ум быстрый, но в работе плохо справляется с мелочами и нуждается в сотрудниках, которым их можно было бы поручить». Это типичный образец в целом положительного заключения, которое охотно будет принято любым заказчиком. Отмечено два недостатка, но с каким тактом это сделано! Они смотрятся почти как достоинства: «имеются признаки упрямства» (а ведь упрямство — почти упорство) и «плохо справляется с мелочами» (нуждается в помощниках по этой части, значит, способен руководить людьми). Подумайте, многие ли признали бы правильным заключение с такими выводами: «имеются признаки интеллекта» и «тугодум, но хорошо справляется с мелочами».



Еще один фактор, работающий в пользу эффекта Барнума: к астрологам чаще обращаются люди несчастные, озабоченные, запуганные жизнью, впавшие в депрессию, опасая-

щиеся будущего... Кстати, не объясняет ли этот набор симптомов внезапную веру в астрологию, охватившую наше общество в последние два-три года? Об этом факте говорил еще В. М. Бехтерев в 1897 г. во время выступления в ВМедА. А Вольтер говорил по этому поводу следующее: «В кризисной ситуации общества появляется большое количество крыс, вшей и мистификаторов». Таким людям особенно нужна положительная и основанная на «древней науке» информация об их характере и о будущем. Для них это еще и своеобразная форма психотерапии, ослабляющая волнения, страхи, неуверенность в будущем. В отличие от других форм терапии, которые требуют усилий от пациента, чтобы признать и понять свои внутренние проблемы, а затем изменить свое отношение к жизни и поведению, здесь требуется только дать астрологу сведения о времени и месте рождения.

Читая в газете астрологический гороскоп для своего знака зодиака на будущую неделю и видя, что эти предсказания, составленные в самых общих, неконкретных и допускающих разные толкования выражениях, вроде бы сбываются, человек думает, что если бы гороскоп делали лично на него, используя сведения о месте и времени рождения, он был бы еще более точным.

Через некоторое время предсказания кажутся все более и более обоснованными. На эту особенность памяти обратил внимание В. Фрейд. Человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и о своем будущем и забывать отрицательные. Важно и то, что услуги астролога, как правило, довольно дорого стоят. На платив чувствительную сумму за личную консультацию или за глянецовый журнал, целиком посвященный гороскопам, вы подсознательно не пожелаете признать, что выбросили деньги зря.

И еще один эффект, известный психологам. Гороскопы влияют на людей, для которых они составлены. Так, например, прочитав, что вашему знаку зодиака свойственна особенная честность, вы будете стараться «не ударить в грязь лицом» и поддерживать репутацию своего созвездия.

Однако не следует забывать о двойной детерминации психики, когда психические процессы обусловлены не только внешними воздействиями объектов, например движениями планет или вспышками (протуберанцами) на Солнце, но и внутренними факторами (потребностью, целью и др.) или процессами со стороны самого мозга. «На самом деле я выдвинул не одну теорию, а три, — пишет в своей книге «Космический магнетизм» Перси Сеймур. — Во-первых, это теория о том, что расположение планет может влиять на сол печную активность; во-вторых, о том, что солнечная активность влияет на магнитное и другие поля Земли, и, в-третьих, о том, что изменения влияют на человека, даже определяя момент рождения, обуславливают циклические процессы и обществе».



Первые две теории лежат целиком в области компетенции самого Сеймура, признанного специалиста по космическим магнитным полям. Третья же теория относится скорее к биологии. Но известно, что многие живые организмы реагируют на магнитные поля это и пчелы, и перелетные птицы, и дельфины. Согласно экспериментам, многие из нас без компаса узнают, где находится север или юг, и даже с завязанными глазами, так

что магнитное чувство, по-видимому, есть и у человека. Концепция Перси Сеймура еще раз доказывает, что человек является как открытой, так одновременно и закрытой системой, что перекликается с законами социальной и физиологической психологии.

Взгляды исследователей на сущность внушения очень расходятся. До И. П. Павлова никому не удалось дать сколько-нибудь правильное определение внушению, не говоря уже о выяснении сущности этого явления. Существовавшие ранее «объяснения» внушения не растолковывают, а лишь картинно описывают его.

И. П. Павлов пишет: «Таким образом, внушение есть наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека». Слово того, кто начинает гипнотизировать данного субъекта, при известной степени развивающего торможения в коре полушарий, концентрируя по общему закону раздражение в определенном узком районе, вызывает вместе с тем естественно глубокое внешнее торможение во всей остальной массе полушарий и тем самым исключает какое-либо конкурирующее воздействие всех других наличных и старых следов раздражений. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушения как раздражителя во время гипноза и даже после него. Слово и потом, после гипноза, оказывает свое действие, оставаясь независимым от других раздражителей, неприкосновенным для них, как в момент его первоначального приложения к коре, не будучи с ними в связи. Многообъемлемость слова делает понятным то, что внушением можно вызвать в гипнотизируемом человеке так много разнообразных действий, направленных как на внешний, так и на внутренний мир человека.

Такое психологическое качество как внушаемость призвано повышать приспособляемость организма к меняющимся условиям существования и является одним из механизмов программирования состояния и поведения человека. На основе внушаемости организм получает возможность строить программу поведения с учетом не только индивидуального опыта, но и воспринимаемого пассивного опыта других индивидов и группы в целом. У истоков этого психологического свойства, безусловно, лежит филогенетически закрепленный рефлекс подражания. У человека он осуществляется уже не только на основе первосигнальных восприятий, но и в значительной степени при участии второй сигнальной системы — речи. «Очевидно, — писал В. М. Бехтерев, — что внушение, в отличие от убеждения, проникает в психическую среду без активного внимания, входя без особой переработки непосредственно в общую сферу и укрепляясь здесь, как всякий предмет пассивного восприятия». Внушение и убеждение отнюдь не одно и то же. Если убеждение сопровождается неизбежной критикой, в той или иной степени проявляющейся со стороны убеждаемого, то внушение, как образно выразился В. М. Бехтерев, в отличие от убеждения, входит в сознание человека не с «парадного хода, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа — критику».



Здесь важно указать, что при гипнотическом внушении выступает так называемая парадоксальная фаза, при которой, как известно, даже слабые раздражители (например, слово внушающего) могут вызвать сильный эффект у внушаемого. И. П. Павлов сказал об этом так: «Я думаю, что наша парадоксальная

фаза есть действительный аналог особенно интересной фазы человеческой гипнотизации, фазы внушения, когда сильные раздражители реального мира уступают место слабым раздражителям, идущим от слов гипнотизера. Парадоксальная фаза делает также понятными многие случаи короткого и продолжительного, часто многолетнего, ненормального сна, когда человек иногда, и только на короткое время, возвращается к бодрому состоянию, именно при устранении сильных дневных раздражений, чаще в ночное время». (Случай 18-летнего сна американки Патриции Магуира. В январе 1947 г., узнав о гибели жениха, она вдруг начала зевать. Патриция легла в постель и 18 лет не просыпалась. Еще более таинственный случай произошел с норвежкой Августой Лангард, которая не открывала глаз с 1919 по 1941 г. За это время ее лицо совершенно не изменилось. Когда же она проснулась, то начала стареть буквально на глазах. Через пять лет после своего пробуждения Августа умерла).

Почему слова гипнотизера имеют такую большую власть, почему субъект в состоянии гипноза легко подчиняется требованиям гипнотизера? Объяснение этому следует искать, во-первых, в том, что во время гипноза слова-раздражители изолированы, а во-вторых, в измененном реагировании мозга гипнотика и в наличии той или иной гипнотической фазы в коре больших полушарий.

Внушение по И. П. Павлову — это сильное, «получившее преобладающее, незаконное и неодолимое значение», концентрированное раздражение. Местом приложения этого концентрированного раздражения является бодрствующий участок коры больших полушарий (доминирующий участок), через который поддерживается эта связь с гипнотизером. Внушающему действию слов способствует и заторможенность коры головного мозга.

Уже в состоянии гипноза слова, исходящие от гипнотизера, не встречают какого-либо препятствия. Этим словам и указаниям не противопоставляются противоположные мысли, намерения и чувства гипнотика.

Итак, по И. П. Павлову, «внушение есть наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека». Внушение «есть концентрированное раздражение определенного пункта или района больших полушарий в форме определенного раздражения, ощущения или следа его — представления, то вызванное эмоцией, т. е. раздражением из подкорки, то произведенное экстренно извне, то произведенное посредством внутренних связей, ассоциаций, — раздражение, получившее преобладающее, незаконное и неодолимое значение».

Но почему же в состоянии гипноза мы, как правило, добиваемся положительного эффекта даже в том случае, когда внушение находится в полном противоречии с действительностью, когда оно не соответствует раздражениям, идущим из внешней среды?



Этого мы добиваемся благодаря гипноидному состоянию, в частности парадоксальной фазе, которая возникла в коре больших полушарий гипнотика. При наличии этой фазы будут доминировать именно слабые раздражители (то есть слова гипнотизера).

Для подтверждения сказанного приведем мнение И. П. Павлова об отличии внушений от сновидений: <«...сновидение есть следовое и притом большей частью давнее раздражение, а внушение — наличное. Даже гипноз представляет меньшую степень торможения, чем сон, следовательно, внушение вдвойне по раздражающей силе больше сновидения. И, наконец, внушение как раздражение — коротко, изолированно и цельно, а потому и сильно; сновидение обыкновенно представляет цепь разнообразных и противоположных следовых раздражений».

Восприятие информации без критической переработки свойственно маленьким детям и в этом возрасте биологически целесообразно. Лишь в дальнейшем, по мере накопления ими жизненного опыта и развития логических способностей, воспринимаемое начинает подвергаться, с развитием критической переработке. В той или иной степени внушаемы и взрослые. Явления внушения, самовнушения, взаимовнушения чрезвычайно широко распространены и преследуют нас, по мнению В. М. Бехтерева, с детских лет и до глубокой старости.

Интересно отметить, что писатель Л. Н. Толстой и психоневролог В. М. Бехтерев в разное время и разными путями пришли к одной мысли о громадном значении внушения в воспитании. Л. П. Толстой, не будучи врачом, с удивительной прозорливостью писал: «Дети всегда находятся, и тем более, чем моложе, в том состоянии, которое врачи называют первой степенью гипноза. И учатся и воспитываются дети благодаря этому состоянию. Так что учатся люди и воспитываются всегда только через внушение, совершающееся сознательно и бессознательно».

Верификация информации затруднена, в связи с чем внушаемость повышена при неожиданности сообщения, а также в тех случаях, когда недостаточно развиты или ослаблены критические способности: при астении, суженном сознании, гипнотических состояниях. Отсюда понятно, почему внушаемость часто повышена у лиц суеверных, отсталых, истощенных, наркоманов, у страдающих импотенцией, у лиц, астенизированных соматогенными заболеваниями или психогенными воздействиями, некоторых психопатов, находящихся в состоянии аффекта.

Внушающее влияние раздражителя будет сильнее, если вызываемое им действие усилится уже имеющимися представлениями. Так, например, человеку, постоянно опасющемуся за свое здоровье, легче могут быть внушены ипохондрические идеи, чем не опасющемуся за него. Таким образом, внушаемость может оказаться избирательно повышенной лишь в отношении определенного круга представлений.

Внушение, производимое действием или каким-либо процессом, называют реальным внушением. Если же внушающее лицо пользуется речью, то говорят о словесном, вербальном внушении. Различают внушение прямое и косвенное. При прямом внушении мы имеем непосредственное воздействие прямой речи с определенным смысловым значением и, как правило, приказом. Прямое внушение может реализоваться либо непосредственно вслед за действием вызвавшего его слова (например, вы внушasto:

«Теперь ваши руки стали совсем тяжелые, вы не можете

их поднять. Они налились свинцовой тяжестью, стали грузными), либо спустя некоторое время (*«Как только я сосчитаю до трех, руки станут совсем тяжелыми. Раз... два... три...руки отяжелели совсем»*), либо при условии действия добавочного раздражителя, ставшего условно-рефлекторным благодаря произведенному внушению (*« Как только я дотронусь до ваших рук, вы не сможете их поднять»*), — после произнесенного внушения, необходимо подтвердить его прикосновением к рукам гипнотизируемого).

При прямом внушении в состоянии бодрствования или неглубокого гипнотического сна гипнотизируемый обычно может установить связь между произведенным прямым внушением и вызванным им действием, т. е. источник поступления информации им осознается. При прямом внушении во время глубокого гипнотического сна или естественного сна, когда при пробуждении наступает амнезия самого акта восприятия речи, гипнотизируемый может не знать, что наступившее действие вызвано внушением, и будет оценивать его как спонтанно возникшее или как произвольное действие, мотивы которого ему неясны.

При косвенном (опосредованном) внушении на субъекта воздействуют не прямо, а организуют определенные условия среды, производя внушение третьему лицу, то есть создают связь с той или иной процедурой или приемом индифферентного лекарства, при помощи него внушение реализуется. При косвенном внушении всегда прибегают к помощи добавочного раздражителя, наделяемого новым информационным значением, благодаря произведенному прямому внушению.

Так, например, для устранения головной боли при косвенном внушении говорят: *«Вы сейчас примете вот этот порошок. Он обладает обезболивающими свойствами. Он подействует на вас через 10 минут и вызовет прекращение головной боли!»* Для устранения бессонницы косвенным внушением указывают: *«Сегодня вы примете порошок за 15 минут до сна. Запейте его половиной стакана горячей воды, и через 30 минут после приема у вас наступит сон!»* При этом в обоих случаях дается индифферентный порошок, не обладающий ни анальгезирующим, ни снотворным действием. В приведенном примере мы демонстрируем плацебо-эффект (от лат. placebo - поправляюсь), в результате которого происходят изменения в физиологическом и психологическом состоянии субъекта, вызванные приемом безвредного препарата, назначенного под видом какого-либо лекарственного средства.



Таким образом, при косвенном внушении (в отличие от прямого) пациент всегда ошибочно приписывает наступившее лечебное действие какому-то раздражителю, который сам по себе, без участия внушения, не способен его вызвать. Им может стать любой раздражитель (лекарственные средства, физиотерапевтические процедуры и др.) в зависимости от характера произведенного внушения. При косвенном внушении представления обычно встречают меньшее противодействие со стороны имеющихся, а иногда даже поддерживаются или усиливаются ими. Так, у человека, у которого имеются представления о том, что головная боль может быть устранена только действием обезболивающего лекарства (анальгетика), внушение того, что она прекратится после

приема порошка, не встретит противодействия со стороны имеющихся представлений, а, наоборот, усилится ими, в то время как прямое внушение, что боль прекратится по счету «три», вызовет противодействие.

При лечении внушением, как прямым, так и косвенным, важно учитывать клиническую картину заболевания (диагноз) и опыт больного (имеющиеся у него представления). Следует строить внушение так, чтобы представление встретило с его стороны как можно меньше противодействия и как можно больше поддержки, т. е. делать его рациональным и мотивированным. Например, у больных неврозами и неврозоподобной симптоматикой этого нередко можно достигнуть и путем предварительной разъяснительной беседы, ослабляющей или устраняющей действие представлений, которые могли бы противодействовать внушению.

С позиции учения о ВНД плацебо следует понимать как условно-рефлекторное влияние лекарственных веществ на организм человека. Известно, что микстура Бехтерева оказывала значительное лечебное действие особенно тогда, когда ее прописывал сам В. М. Бехтерев, в руках же других врачей эта микстура теряла свою эффективность. Поэтому назначение лекарства без разъяснения его действия, выписывание рецепта молча значительно снижают эффективность самых хороших медикаментов.

И. П. Павлов в речи, посвященной памяти С. П. Боткина, сказал: «Сколько раз приходилось слышать от его учеников-клиницистов печальные признания, что те же рецепты и, по-видимому, при подобных же случаях оказались недейственными у них, делая чудеса в руках учителя».

При плацеботерапии важное значение имеет действие таких раздражителей, как вид, вкус и запах лекарства, эффектная упаковка, сложное название, необычность реакции после его приема. Но еще большее значение имеют вторично-сигнальные раздражители: внушение врача, связанное с приемом лекарств, мнение о нем больных, авторитет врача, назвавшего этот медикамент. Важное значение при плацеботерапии имеет эмоция ожидания: ожидание является одним из условий, соответствующих внушению.

Прежде чем использовать плацеботерапию, необходимо психологически подготовить больного, чтобы он не заподозрил «обмана». Методика разрабатывается до мельчайших деталей. Обследование, наблюдение за больным в ходе лечения должны носить суггестивный характер.

Плацеботерапия — это опосредованный медикаментозный или иной способ лечения с психологическим воздействием на больного, при котором он не знает, что подвергается внушению.



Также необходимо остановиться на таком феномене, как мнительность человека. Самый обыкновенный и известный врачам пример — это болезнь студентов медицинского вуза на 3 курсе. Будучи совершенно здоровыми, занимаясь изучением какой-либо дисциплины (например, гельминтологии), они представляют перемещение аскарид у себя в кишечнике и нередко начинают считать себя страдающими определенными болезнями. Считается, что между мнительностью, суеверием и внушением вообще нет большой разницы. Чтобы стать действенным, внушающий

импульс должен быть не только воспринят, но и переработан лицом, получившим информацию, причем процесс переработки образов не остается пассивным, а осуществляется благодаря соответствующей установке этого лица. В то же время в момент снижения притока внешних раздражителей (сенсорная депривация) в сознании человека осуществляются более быстрые реакции с образами. << Мечтать образами, как известно, всего лучше в темноте и совершенной тишине, — писал И. М. Сеченов. — В шумной, ярко освещенной комнате мечтать образами может разве только помешанный, да человек, страдающий зрительными галлюцинациями, болезнью нервных аппаратов. Внушение и восприятие образа, чтобы стать действительными, должны сопровождаться самовнушением. Чистого самовнушения, без воздействия на личность извне, не бывает (пример с черной кошкой, переходящей дорогу). Источниками процесса самовнушения в конце концов всегда являются те или иные находящиеся вне личности причины и факторы. Можно сказать, что в широком понимании мнительность и суеверие сильно детерминированы, причинно обусловлены.

В заключение разговора о внушении необходимо остановиться на роли различных видов внушений в организации поведения человека. П. К. Анохиным была предложена принципиальная схема функциональной системы для саморегуляции структуры поведенческих реакций. В соответствии с этой схемой любой целенаправленной деятельности предшествует принятие решения путем ♦ афферентного синтеза», т. е. анализа и синтеза афферентной информации, имеющей четыре источника и неодинаковые значения: биологическую мотивацию (инстинктивные потребности — пищевые, половые, оборонительные и т. п.), обстановочную афферентацию (условия окружающей среды), пусковую афферентацию (непосредственный стимул реакции) и память (информация, возникающая в результате жизненного опыта).

Афферентный синтез заканчивается формированием программы действия, которая, по мнению П. К. Анохина, состоит из двух принципиально различных элементов: эфферентной программы действия (ЭПД), т. е. определенной последовательности набора нервных команд, поступающих на исполнительные приборы — эфффекторы (скелетные мышцы, железы, внутренние органы); акцептора результата действия (АРД), т. е. нейронной модели предлагаемого результата, к которому должно привести данное действие.

Осуществление программы действий приводит к результату, который оценивается организмом с помощью обратной афферентации (ОА), т. е. обратной связи. Это звено замыкает сложную разомкнутую дугу в кольцо. Информация о реально полученном результате сравнивается с прогнозом, закодированном в АРД. В случае, если полученный результат соответствует ожидаемому, данная «функциональная система» прекращает свое существование, так как ото значит, что цель, стоявшая перед организмом, достигнута.

Согласно концепции функциональных систем внушение представляет собой вмешательство в афферентный синтез. Модель психического состояния, формируемая в гипнозе, — это функциональная система, временно стабилизированная для получения ♦фокусированного полезного результата» с точки зрения

внушенного образа или мотива (Л. П. Гримак. 1988 г.). Афферентный синтез идет в следующих направлениях:

- последствиями внушения затормаживается реальная импульсация и деактуализация;
- целенаправленно активируются энграммы того или иного состояния, которые могут быть как результатом непосредственного опыта, так и итогом опыта других.

Вмешательство в сферу мотивации может быть непрямым, когда формируется психическое состояние и естественно включается тот или иной мотив, или же прямым — при специальном внушении.

На основе активированных энграмм и мотивов создаются соответствующий АРД и программа действий, которая включает подготовку внутренней среды организма и систем, формирующих внешнюю активность.

При этом следует учитывать возможное влияние остаточной реальной импульсации и мотивации. Оно может быть особенно значительным в недостаточно глубоких стадиях гипноза, а также в тех случаях, когда реальная импульсация почему-либо является чрезвычайно сильной. Чаще всего влияние в определенной степени складывается на функциональном обеспечении программы действий. В этих случаях имеется нечто среднее между внушенным и реальным воздействием. С этой точки зрения внушаемый эффект может быть тем больше, чем меньше противоречивой импульсации поступает из окружающей среды.



Внушаемость — это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. При этом сам человек не отдает себе ясного отчета в такой ситуации. Подчиняясь, он продолжает считать свой образ действий как бы результатом собственной инициативы и самостоятельного выбора. Противоположное внушаемости свойство — критичность. Внушаемость является характеристикой индивида, зависимой от ситуативных и личностных факторов. К числу свойств личности, благоприятствующих повышенной внушаемости, относятся: неуверенность в себе, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, покорность, робость, стеснительность, доверчивость, тревожность, экстравертированность, повышенная эмоциональность, впечатлительность, слабость логического мышления, медленный темп психической деятельности. Выделяют следующие ситуативные факторы, влияющие на повышение индивидуальной внушаемости: психофизиологическое состояние субъекта (при покое и релаксации внушаемость возрастает, так же как и при сильном эмоциональном возбуждении, утомлении, стрессе, максимальная внушаемость наблюдается в гипнозе); низкий уровень осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе или выполняемом виде деятельности, малая степень его значимости для личности; дефицит времени для принятия решения. Внушаемость под влиянием «группового давления» зависит от

уровня группового развития. Экспериментально показано, что субъекты, характеризующиеся по тестам внушаемости как внушаемые, в коллективе в результате опосредования межличностных отношений целями и ценностями совместной деятельности оказываются способными осуществлять коллективное самоопределение. Современная психология рассматривает внушаемость как неоднородное явление, она по-разному обнаруживает себя в различных сферах личности, применительно к тому или иному содержанию в виде деятельности. Каждый человек в определенных ситуациях в какой-то степени может оказаться внушаемым. С помощью факторного анализа выявлено два типа внушаемости. Первичная внушаемость лежит в основе восприимчивости к ауто-суггестии (самовнушению), гипнозу. Вторичная внушаемость связана с отношениями подчинения, их мотивацией и низкой самооценкой субъекта. Внушаемость не является, как считали представители школы Шарко, психическим предрасположением, свойственным только известному роду больных (истеричным), это нормальное свойство человеческой психики. Этого мнения придерживаются все ведущие ученые, изучающие эту проблему, и оно было подтверждено нансийской школой. Однако чрезмерная внушаемость может дезорганизовать поведение человека и расценивается как отрицательное качество.

Говоря простым языком, для внушаемого человека мнение других, обычно авторитетных людей, становится главным основанием, определяющим те или иные его решения. Если человеку со стороны даются решения уже в готовом виде и он принимает их без особой критики, то говорят о повышенной внушаемости. Так, в педагогической практике внушаемость играет существенную и даже положительную роль. Чем выше, например, для учащегося авторитет педагога, тем большее значение имеет каждое сказанное им слово. В. М. Бехтерев делает вывод, что «внушение играет особую роль в нашем воспитании». Описанный выше пример со студентами-медиками также связан с повышенной внушаемостью.

Разные авторы неодинаково объясняли восприимчивость к гипнозу. Л. Л. Мендельсон объясняет это верой в силу гипнотизера, страстным желанием поддаться его влиянию, Ф. Е. Рыбаков — «психической заразой», «паникой». А. Молл — чувством сильнейшей зависимости от гипнотизера, А. Адлер — чувством неполноценности с созданием сверхкомпенсаций (например, желание «фигурировать» на сцене, хотя бы под гипнозом), И. Дежерин — общим переутомлением, напряженностью, озабоченностью, безвыходностью положения, Е. Кречмер — душевной подчиненностью, несамостоятельностью. Е. Тремнер считает, что подчиняемость, а следовательно, и внушаемость, от степени которой зависит гипноз, есть производное «стадного инстинкта» (подчинение вожаку). И. Шультц отмечает, что подверженность внушению складывается из дисциплинированности, послушания, преданности, доверчивости, повиновения, которые могут быть следствием как рационального воспитания и личной твердости к аффективному воздействию и подвижности, так и пассивности, отсутствия л——л критичности.

Ни одному из перечисленных авторов не удалось объяснить внушаемость и восприимчивость к гипнозу, а в то же время гипнабельность не всегда дифференцируется с внушаемостью. А. И. Захаров отмечает, что определить гипнабельность труднее, чем внушаемость. Несмотря на то что она в известной мере есть физиологическое проявление внушаемости, эти понятия не всегда совпадают. Большинство из предложенных проб на гипнабельность отражают ее лишь частично и в большей степени говорят о внушаемости. О гипнабельности как таковой можно говорить, как правило, после возникновения у человека гипнотического состояния. До этого о ней можно судить по реакции на объяснение предстоящей процедуры гипнотизации и происходящих в гипнозе явлений. У хорошо гипнабельных субъектов при этом проявляются некоторые из описанных признаков гипноза, в том числе расслабление рук, отяжеление век, выражение сонливости на лице и т. д.

Большинство авторитетных гипнологов придерживается мнения, что гипнабельность — это особый показатель здорового психического статуса, на который несомненное влияние оказывает возраст, пол, состояние здоровья (большинство шизофреников не гипнабельны), усталость, интеллект, уровень сознания и т. п. Хилгард по этому поводу сказал, что «нормальные испытуемые показывают несколько большую восприимчивость к гипнозу по сравнению с невротиками». В. М. Бехтерев также утверждал, что гипноз легче вызывается у здоровых людей, чем у больных. В этом отношении интересна позиция А. И. Захарова: «Гипнабельность выше у здоровых людей, чем у больных невротиками, что связано с нарушением у последних бодрствования и сна, внимания, волевого сосредоточения; а также наличием возбудимости. В свою очередь, гипнабельность сравнительно выше у детей, быстро засыпающих и глубоко спящих, а также хороша адаптированных, общительных, психически гибких и эмоциональных. К этому следует добавить, что дети, легко играющие со сверстниками, гипнотизируются всегда лучше, чем необщительные и замкнутые. Если расположить здоровых и больных детей и подростков в порядке убывающей гипнабельности, то получится следующий ряд: здоровые, соматически больные, больные невротиками, психопатические личности, психически больные. Это подтверждает значение гипнабельности как индекса психического здоровья».

В процентном отношении все люди делятся на степени гипнабельности. По данным Хилгарда, 10% людей вовсе не подвержены гипнозу, 30% обладают слабо выраженной гипнабельностью, 30% — гипнабельностью средней степени, только 30% лиц являются высоко гипнабельными. Эти данные подтверждаются экспериментами над животными. Восприимчивость к гипнозу у них также различна. Так, например, при обездвиживании кролики, куры исключительно покорны, но крысы, кошки, собаки весьма строптивы и агрессивны.

Д. Э. Бауман и Г. И. Буль провели исследования по наследственности данного признака у населения. Число женщин-гипнотиков всегда превышает эту величину у мужчин, составляя 66,6% любой аудитории. Наследование гипнабельности, по предположению авторов, определяется аутосомно-доминантным геном с неполной доминантностью под контролем пола.

Перед проведением гипнотизации необходимо проверить степень восприятия, при этом испытуемому можно сказать, что хотят проверить некоторые стороны его нервной деятельности. Предлагаем некоторые варианты проверок.

1. Испытуемому, который знает вкус лимона, предлагают вообразить, что он ест лимон. Далее внушающим тоном объясняют: «Представьте, что вы сидите за праздничным столом. Вам приносят спелый, сочный, ярко-желтый лимон. В одну руку вы берете лимон, в другую — острый нож, чтобы разрезать его на маленькие дольки. Вы отрезаете одну дольку, пока сок еще не пошлется. Но вот вы отрезаете следующую дольку, и на поверхности срезанной части лимона появляется много маленьких капелек кислого сока. Именно в этот момент вы начинаете ощущать кислый вкус во рту. После этого вы отрезаете еще одну дольку лимона, взяв ее рукой, кладете себе в рот. Ощущение кислого вкуса во рту усиливается».

Лица, у которых таким путем удастся вызвать обильное выделение слюны и ощущение кислоты во рту, оказываются более внушаемыми, чем те, у которых этого вызвать не удастся.

2. Испытуемому предлагают расслабить мускулы руки так, чтобы она падала совершенно свободно, как плеть. Несколько раз поднимают руку и опускают ее, добиваясь полного расслабления мускулатуры. Затем испытуемому предлагают вытянуть руку и опереться ею на руку врача всей массой своего тела. Исследователь внезапно убирает свою руку, причем, если испытуемый успешно выполнил эту пробу, он теряет равновесие (исследователь должен быть наготове, чтобы при этом поддержать пациента и не дать ему упасть). Чем успешнее испытуемым выполняется задание, тем выше обычно и внушаемость. Если же пациент остается стоять неподвижно, ему указывают, что он должен постараться настроить себя так, чтобы суметь выполнить предлагаемые ему задания.

3. Сидящему человеку предлагают положить руку на свое колено, затем просят его несколько секунд смотреть в какую-либо одну точку своей руки и внушают, что рука его сейчас стала очень тяжелая, словно налилась свинцом. После этого исследователь слегка приподнимает руку испытуемого и роняет ему на колено. Чем большее сопротивление встречается при попытке поднять руку исследуемого, тем выше внушаемость. Ощущение, что рука стала тяжелой, возникает у исследуемого довольно легко, и это ведет к повышению его внушаемости.



4. Испытуемому говорят, что сейчас прикоснутся кончиком ватки к его глазу, что это никакой боли не вызовет, и предлагается смотреть неподвижно на какой-либо предмет, например, на палец исследователя, и постараться не мигать при прикосновении. Внушающим тоном указывают: **«Вы не можете мигать. Прикосновение совершенно безболезненно. Никаких неприятных ощущений оно не вызывает»**. При этом прикасаются ваткой к склере глаза вблизи роговицы. Затем говорят: **«А сейчас, когда я прикоснусь этой же ваткой к вашему глазу, вам будет очень неприятно, чувствительность резко обострится. Попробуйте не мигать. Вы не можете удержаться, чтобы не мигнуть»**. В это время прикасаются незаметно для испытуемого не к склере, а к краю роговицы. Склера сравнительно малочувствительна, и подавить

рефлекс со склеры, если он есть, не представляет труда. Роговица же очень чувствительна, и прикосновение к ней болезненно. Огромному большинству людей подавить рефлекс не удастся. Эта проба обычно ведет к усилению внушаемости исследователя, создавая у него впечатление, что разница при первом и втором прикосновении вызвана действием внушения.

5. Прием Баудиона: исследователь заявляет испытуемому о своем желании проверить его способность концентрировать внимание. Поставив испытуемого к себе лицом, — ноги вместе, руки вдоль туловища, — исследователь предлагает ему смотреть себе прямо в глаза. При этом сам встает так, чтобы одна нога была несколько впереди другой. Такое положение необходимо для того, чтобы была возможность самому отклониться назад на опорную ногу. Затем вытягивает руки сложенные ладонями внутрь так, чтобы достать ими до виска пациента, и слегка прикасается к коже в этой области. Ладони необходимо поставить таким образом, чтобы уменьшить у испытуемого угол периферического зрения, так как эта информация воспринимается неосознанно.

Не сводя пристального взгляда с переноса испытуемого, исследователь внушительно произносит фразу: **«Как только я начну отводить свои руки от ваших висков, вас потянет вперед за ними! Теперь я начинаю отводить свои руки»**. При этом исследователь чуть-чуть отклоняется назад, продолжая говорить спокойно, но твердо и уверенно:

«Теперь, когда я удаляю свои руки, вас уже начинает тянуть за ними. Вас уже тянет за ними. Вас тянет, вас тянет вперед за моими руками». При этом, продолжая отступать назад, исследователь отводит руки и в случае падения подхватывает его.

Если испытуемого начинает клонить вперед, то можно говорить о повышенной внушаемости. В противном случае можно будет сделать вывод о недостаточной внушаемости.

6. Прием Баудиона: Исследователь заявляет испытуемому о своем желании проверить его внимание и то, как он умеет сосредоточиваться. Ему предлагают встать к исследователю спиной, держаться совершенно прямо так, чтобы главной точкой опоры являлись пятки, поставив ноги вместе и опустив руки вдоль тела, закрыть глаза, расслабить мускулатуру тела. Его также предупреждают, чтобы он «не боялся, что с ним что-то произойдет, что его сейчас потянет назад. Затем исследователь должен положить свою руку на затылок испытуемому. Если испытуемый будет падать или его будет клонить назад, то его своевременно подхватят. Затем спокойно, но твердо и уверенно начинают внушать:

«Как только я отведу свою руку от вашего затылка, вас начнет клонить назад! Теперь я отвожу свою руку и вас словно начинает клонить назад! Вас тянет назад! Вы медленно падаете! Вы уже падаете, падаете!» При этих словах исследователь должен медленно отвести руку и в случае падения испытуемого подхватить его.

Если испытуемого начинает клонить назад, то можно говорить о повышенной внушаемости. В противном случае можно будет сделать вывод о недостаточной внушаемости.



Испытуемого просят вытянуть руки вниз и максимально разогнуть их в локтях и растопырить пальцы рук. При

этом не дотрагиваться локтями до тела и выгнуть пальцы в тыльную сторону. Как только он выполнил эту инструкцию, необходимо сказать: «А теперь напрягите руки изо всех сил, еще сильнее растопырьте пальцы. Можете наблюдать за своими руками. Напряжение в руках. Сейчас я досчитаю до трех, и Ваши пальцы одеременеют. Напряжение растет, смотрите на свои руки. Они начинают дрожать от напряжения. Сильнее напрягите свои руки. Сильнее растопырьте свои пальцы. Вы видите — пальцы растопырились. Пальцы как можно шире. Ваши пальцы как гвозди. Пальцы одеревенели. Пальцы как гвозди. Руки оцепенели. Ваши руки подчиняются только моим командам. Пальцы разжимаются, растопыриваются все сильнее. Вы не в силах сжать пальцы в кулак. Чем сильнее Вы хотите сжать их в кулак, тем сильнее они растопыриваются. Раз. Два. Три. Пальцы как гвозди. Вы не в силах сжать пальцы в кулак. Пробуйте. Ничего не получается». Когда гипнотизер говорит, что напряжение растет в руках, оно действительно растет, это обусловлено прежде всего тем, что руки деревенеют сами по себе. Давая установки, можно взяться за пальцы и чуть встряхнуть их, когда произносите: «Пальцы как можно шире. Ваши пальцы как гвозди». Этим вы добиваетесь того, чтобы испытуемый изо всех сил выгнул их назад. Если испытуемый, добросовестно растопыривший пальцы изо всех сил и выгнувший их с силой в тыльную сторону, пробыл в таком положении более двух минут, он не сможет быстро и свободно, без усилий сжать пальцы. Они на самом деле деревенеют, и испытуемый в первый момент не сможет сопротивляться вашим внушениям.

Этот тест часто используют эстрадные гипнотизеры, так как он очень прост. Вместо теста на внушаемость с воздействием рук можно использовать тест, в котором участвует весь зал. Дается установка: **«Все встанут с закрытыми глазами, представляют, что дует сильный ветер или что они едут в поезде»**. Кто закачался при одной этой мысли, тот в данный момент наиболее внушаем, его приглашают на сцену.

7. Прием, рекомендуемый В. Е. Рожновым. Предложив испытуемому соединить пальцы рук в замок, исследователь покрывает их своими руками.

Взгляд исследователя фиксирует переносицу испытуемого, который должен смотреть в глаза исследователю. Продолжая массировать руки испытуемого, исследователь произносит формулу внушения:

«Как только я положу свои руки на ваши, они начнут деревенеть. Ваши руки уже деревенеют. Руки начинают сжиматься все больше. Руки сжимаются все больше, руки сжались крепко-крепко. Вы уже не можете разжать ваши руки! Словно магниты, их притягивает друг к другу. Пробуйте, прилагайте усилия. Вы не можете разнять руки! Ничего не получается! Пробуйте, прилагайте усилия. Ничего не получается!» В результате испытуемый действительно не сможет разнять своих рук. Удача этого приема будет говорить о большой внушаемости испытуемого. Можно усилить прием, предложив испытуемому поднять -----»> сцепленные руки над головой.

[IZ2L*

8. Испытуемому дают в руки две или три совершенно чистые пробирки и заявляют, что производится исследование его обоняния. Ему предлагают понюхать эти пробирки и сказать, в какой из них были керосин, нашатырный спирт и чистая вода. Если испытуемый начнет обнаруживать несуществующие запахи, то можно предположить у него наличие хорошей внушаемости. Если же он твердо заявит вам, что никаких запахов не чувствует, то можно сделать вывод об отсутствии у испытуемого повышенной внушаемости.

9. Для этого нужно иметь небольшой металлический груз на прочной нитке и выпиленный из дерева подковообразный «магнит», внешне похожий на настоящий. В ходе обследования испытуемому предлагают взять пальцами вытянутой руки нитку с висящим на ее конце металлическим грузом.

Исследователь подносит к грузу «магнит» и начинает то приближать, то удалять его в какой-нибудь определенной плоскости. При этом испытуемому внушают, чтобы он обратил внимание на то, как груз постепенно начинает следовать за «магнитом» и раскачивается. Вскоре у лиц, достаточно внушаемых, груз действительно начнет качаться в заданном направлении вследствие возникновения идеомоторных движений.

10. Прием Констамма. Пациенту предлагают встать боком к стене и тыльной стороной сжатой в кулак кисти опереться изомускульной силой о стену. Глаза должны быть закрыты. В течение минуты врач дает пациенту следующие приказания: **«Обопритесь очень сильно, напрягите мышцы плеча, руки»**. После этого он просит больного отойти от стены и свободно опустить руку. Чаще всего рука, которая работала, сама по себе поднимается, нередко даже описав угол 90°. Пациенту объясняют, что испытанное им расслабление и спонтанное движение руки похоже на расслабление и ощущение подчинения внешним силам, которые он должен снова испытывать во время гипнотизации.

11. Прием, рекомендуемый С. Н. Астаховым. Во время обследования, проверив реакцию зрачков на свет и конвергенцию, врач говорит пациенту, сидящему с закрытыми глазами: **«Не удивляйтесь, сейчас я надавлю вот здесь, и вам будет трудно открыть глаза»**. При этом врач слегка надавливает пальцами в области надбровных дуг. На предложение после этого открыть глаза, пациент может почувствовать тяжесть в веках. Если он открывает глаза с трудом, с видимым усилием, то можно судить о повышенной внушаемости и гипнабельности.

Можно значительно усилить диагностическое значение этого теста, если предварительно придавить в области медиального мыщелка локтевой нерв, предупредив пациента о том, что у него должно сейчас возникнуть чувство «проходящего в мизинец тока». Таким образом, обследуемый начинает полагать, что есть такие точки, прижимая которые врач может вызвать новые, до этого неизвестные ощущения.



Для определения внушаемости достаточно провести 2-3 из **этих** приемов, после чего переходят к самой гипнотизации. Если внушаемость высокая, гипнотизация может проводиться более быстро, если низкая — более медленно.

В отделении неврозов и пограничных состояний Харьковского НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова разработана шкала-опросник для определения индивидуальной гипнабельности. Конструкция шкалы-опросника аналогична тесту ММР.

1. Вера в приметы — это заблуждение.
 2. Мои родители обращаются со мной скорее как с ребенком, чем как со взрослым.
 3. Мне кажется, что я чувствую более остро, чем другие,
 4. Я стараюсь уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
 5. Мне все равно, что обо мне думают другие.
 6. Я вполне уверен в себе.
 7. Меня раздражает, когда где-нибудь на улице, в магазине или в автобусе на меня смотрят.
 8. Если я заболел или получу травму, то без всяких опасений обращусь к врачу.
 9. Некоторые люди одним прикосновением могут исцелять больного.
 10. Если я хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
 11. Чаще всего мне хотелось бы сидеть и мечтать, чем что-либо делать.
 12. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо одном.
 13. Я легко просыпаюсь от шума.
 14. Меня легко переспорить.
 15. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
 16. Я спокойно переношу вид крови.
 17. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».
 18. Мечтаю очень редко.
 19. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
 20. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения,
 21. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто: одни люди водят за нос других, только и всего.
 22. Бывало, я замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
 23. Меня довольно трудно вывести из себя.
 24. Я часто считаю себя обязанным ответить то, что нахожу справедливым.
 25. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
 26. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
 27. Мне больше нравится работать с руководителями, предоставляющими большую самостоятельность, чем с руководителями, дающими четкие и строгие указания.
 28. Я человек общительный.
 29. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не затрудняюсь, соглашаюсь с мнением других.
- 703**
30. Меня легко привести в замешательство.
 31. Быть откровенным всегда хорошо.

32. Я очень редко вижу сны.
33. Я впечатлительнее большинства других людей.
34. Я верю в чудеса.
35. Мое поведение в значительной степени определяется обычаями тех, кто меня окружает.
36. Меня трудно задеть.
37. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
38. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершить те или иные поступки.
39. У меня мало уверенности в себе.
40. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
41. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

42. Никому не доверяю — это безопасней.

Данная шкала позволяет определить гипнабельность испытуемого в течение короткого времени (10-15 мин). При этом опросник заполняется по специальной форме. Ей соответствует имеющийся у экспериментатора накладной ключ-трафарет с прорезями квадратной и круглой формы. Прорези квадратной формы соответствуют отрицательным значениям (отрицательным ответам на утверждения шкалы), их порядковые номера: 1, 5, 6, 12, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 32, 36, 40, 41, 42, а прорези круглой формы — положительным (все остальные утверждения). Общая сумма соответствующих форме прорезей ключа значимых ответов является искомым выражением степени индивидуальной гипнабельности испытуемого в «сырых» очках, которые переводятся в баллы оценки гипнабельности и соотносятся со «шкалой» Е. С. Каткова для прогнозирования глубины гипнотического состояния. При этом количество «сырых» очков от 0 до 4 определяет полную негипнабельность и соответствует первой степени I стадии глубины гипноза по указанной шкале. Количество «сырых» очков от 10 до 14 равняется двум баллам гипнабельности и соответствует второй степени I стадии глубины гипноза. Каждое дальнейшее увеличение количества «сырых» очков на четыре приравнивается увеличению гипнабельности на один балл и соответствует углублению гипноза на одну степень. Максимальная оценка гипнабельности равняется 9 баллам (39-42 «сырых» очка) и соответствует третьей степени 3 стадии гипноза.

Термин «раппорт» (от франц. rapport — связь, отношение) — в широком смысле употребляется в зарубежной литературе для обозначения: а) близких межличностных отношений, основанных на высокой степени единства мыслей, интересов, чувств; б) доброжелательной, дружественной атмосферы, складывающейся в ситуации психологического эксперимента между исследователем и испытуемым. В узком смысле термин «раппорт» обозначает связь, которая устанавливается между гипнотизером и гипнотизируемым во время сеанса гипноза. Раппорт характеризуется высокой степенью избирательности как следствием суженного гипнозом сознания, сверхвосприимчивостью к внушениям гипнотизера (преимущественно вербальным, словесным) и нечувстви-

тельностью к воздействиям из других источников. Раппорт как специфический вид внутренней зависимости, заключающейся в готовности выполнять внушения гипнотизера, развивается и стабилизируется по мере углубления гипнотического состояния.

Раппорт существует благодаря тому, что в состоянии гипноза остаются незатронутые, бодрые, сторожевые, дежурные пункты в коре больших полушарий, в частности имеется связь через незаторможенный слуховой анализатор. Именно эти сторожевые, дежурные пункты являются физиологической основой раппорта.

Вот что говорил о раппорте И. П. Павлов: «Так же я понимаю гипноз и раппорт. Большие полушария захвачены торможением не на всем протяжении, в них могут образоваться и возбужденные пункты. Из такого возбужденного пункта вы действуете на себя и внушаете. И гипнотизируемый потом роковым образом исполняет ваше приказание потому, что когда вы делаете приказ, то у вас все чрезвычайно ограничено. Следовательно, все влияние остальных частей полушарий направлено на то, что вы даете в ваших словах, в ваших раздражениях, совершенно скрывается от всех остальных. И когда человек приходит в бодрое состояние после этого внушения, он ничего не может сделать с этим изолированным раздражением, потому что оно разъединено со всеми остальными. Следовательно, при гипнозе речь идет не о полном сне, а о парциальном сне. Этим отличается гипнотический сон от естественного».

При гипнотизации у человека отдельные участки коры мозга не спят, находятся в расторможенном состоянии. Эти бодрствующие участки составляют зону раппорта. Только через эту зону раппорта гипнотик избирательно воспринимает лишь слова гипнотизера. Говоря физиологическим языком, гипнотизирующий врач через эту зону находится в своеобразной связи с другими участками коры мозга гипнотика, которые были до этого заторможены. Благодаря этому врач словесным воздействием может влиять на вторую и первую сигнальные системы, на подкорку, на многие функции организма. Значит, раппорт может возникать как в первой, так и во второй сигнальной системе.

Различают два вида раппорта: изолированный и генерализованный. При изолированном раппорте гипнотик тонко дифференцирует слова гипнотизера, интонацию его речи, тембр его голоса, и потому реагирует только на слова усыпившего, а при генерализованном раппорте любой присутствующий на сеансе может вступить в контакт с гипнотиком. В этом случае возможно передать раппорт другому лицу.



Явление «сторожевого пункта», наблюдаемое в состоянии нормального сна, лишь внешне похоже на раппорт. Уже Б. Н. Бирман (1925 г.) доказал, что «сторожевой пункт» лишь пробуждает спящего, а при раппорте нарушение сна не наблюдается и усыпленный реагирует на все слова гипнотизера. Зона раппорта — явление, относящееся исключительно ко второй сигнальной системе. Она не застывает на месте, подвижна. Кроме того, зона раппорта вступает в связь с другими участками коры головного мозга, а отсюда и с первой сигнальной системой. К. И. Платонов по этому поводу пишет: «Это вовлечение в сферу деятельности

зоны раппорта новых корковых участков, по-видимому, осуществляется путем направленного иррадиированного раздражительного процесса, вследствие чего эти участки, растормаживаясь, временно приходят в деятельное состояние».

Внушения наяву делают эмоционально насыщенным повелительным (внушающим) тоном, в виде резких, коротких фраз, обычно несколько раз повторяемых. Речь сопровождается целым потоком сигналов, посылаемых мимикой, жестами и интонацией говорящего, которые могут им при этом не осознаваться. Они могут усиливать или ослаблять информационное значение, влиять на процессы верификации, а тем самым и на ее силу внушающим действием. Одни и те же слова, сказанные тем же тоном, с той же громкостью, в зависимости от того, кем они сказаны, т. е. от авторитета сказавшего их лица, могут иметь разное значение, а следовательно, оказывать разное внушающее значение.

Чем лицо авторитетнее, тем меньшую критическую оценку встречает его речь. Может быть иногда при этом имеет значение и оживление старых рефлекторных связей, возникших еще в детском возрасте, когда слова родителей или наставников воспринимаются слепо, без критической обработки.

Горячим сторонником лечения убеждением является швейцарский невропатолог Дюбуа (1912), детально разработавший метод рациональной психотерапии (от лат. *ratio* — разум).

Что касается меня, — писал он, — то я всегда полагал, что психотерапия должна представлять собой перевоспитание и что следует прибегать к тем же приемам, что и при воспитании, т. е. нужно развивать и укреплять ум больного, научить его правильно смотреть на вещи, умиротворять его чувства, меняя вызвавшие их убеждения посредством диалектики, которую можно было бы называть сократовским методом.

Элементы рациональной психотерапии необходимы в повседневной работе любого врача. Техника рациональной психотерапии сводится к беседе с больным, во время которой врач разъясняет ему причину заблуждения и обратимый характер имеющихся у него нарушений, призывает больного изменить свое отношение к волнующим его событиям окружающей обстановки, перестать фиксировать свое внимание на имеющихся у него патологических симптомах. Иными словами, чем больше воспринимается и перерабатывается разумом больного убеждений и доказательств врача, проводившего психотерапию, тем больше и надежнее эффект внушений.



В отличие от рациональной психотерапии при внушении наяву больной становится объектом психологического воздействия. Если во время проведения рациональной психотерапии врач стремится к активизации аналитико-синтетической деятельности больного, то при внушении наяву ассоциативный процесс в какой-то мере поддается и перестраивается в соответствии с содержанием внушения, которое больной воспринимает как нечто неодолимое, обязательное, но не чуждое его установкам. Основным лечебным фактором становится вера больного во врача как «целителя», поэтому слово врача воспринимается и усваивается без сопротивления и рассуждений. Эффективность этого метода лечения особо высока у легко внушаемых личностей (см. приложение).

ние). Так, например, после демонстрации сеанса гипнотерапии внушаемость аудитории настолько повышается, что присутствующим нередко удается внушить наяву явления паралича и анестезии. Для этого желающим предлагают сложить руки так, чтобы пальцы одной руки переплелись с пальцами другой, и сжать их, а затем сказать им, что по счету «три» руки не могут быть разжаты (что выполнить несколько затруднительно и без внушения). Затем напряженным тоном считают до трех, после чего громко внушают:

«Теперь ваши руки не разжимаются. Вы не можете их разжать, пальцы сжались крепче. Ну, попробуйте их разжать — вы не можете!» Такие внушения наяву удаются примерно у 20% обследуемых, присутствующих на сеансе гипноза.

Многие больные, обращающиеся с верой и надеждой к врачу, избирательно внушаемы в отношении исходящего от него воздействия, особенно относящегося к их здоровью.

Перед сеансом необходимо проверить внушаемость пациента. С больным проводится беседа, в которой его убеждают в правильности предполагаемого внушения (или отвлекают от его ощущений), например, логически показывают, что если больной не займет спокойно-выжидательной позиции по отношению к головным болям, то страх и тревога за свое здоровье усилят болезненные проявления. После этого переходят к самому внушению.

При проведении сеанса возможны различные варианты. Приведем один из них. При выходе желающего участвовать в опытах из зала на сцену гипнотизер под видом помощи наносит ему удар по лбу, или затылку, или по носу в момент, когда тот становится на ступеньку. Секрет здесь в том, что из-за внезапного толчка гипнотизируемый на короткое время как бы входит в измененное состояние сознания (при этом сознание гипнотизируемого сужается, он концентрирует внимание на ощущениях после толчка). В этот момент гипнотизер должен строго приказать: **«Спи! Усни! Подчинишься только мне! Выполнишь только мои приказания!»** Или после проведения разъяснительной беседы несколько неожиданно для больного говорят: **«Сядьте теперь вот так»** (усаживают его поудобнее на стул или в кресло). Становятся перед больным и негромким голосом, но в повелительном тоне приказывают: **«Руки положить на колени. Пальцы слегка сжать в кулаки. Стопы спокойно и тяжело упираются в пол. Теперь смотрите мне в глаза (повелительно). Пристально смотрите! Смотрите! Не отводите взгляд!»**

Далее пристально смотрят на переносицу больного. Если вы заметили, что Глаза больного передвигаются, то повелительным тоном говорите: **«Не надо меня обманывать! Пристально смотрите мне в глаза! Смотрите! Не отводите взгляд! Ваши глаза будут уставать, но все равно продолжайте смотреть мне в глаза!»**



Все фразы произносятся медленно, почти по слогам, непрерываемым тоном: **«Руки по-прежнему лежат свободно на коленях, кисти сжаты в кулаки, ноги тяжело упираются в пол. Вы ощущаете, как тело охватывает какое-то оцепенение. Скованность охватывает все ваше тело. Сейчас ваша воля, мысли подчиняются только мне, моим внушениям. Вы без всякого сопротивления слушаете мои слова, мои внушения. Мои внушения**

сейчас сильнее всех других слов! Внушения уже действуют на вас, проникают в вас, становятся частью вашего сознания, ваших убеждений, желаний, поступков и действий. Мои слова оказывают на вас лечебное действие. Только лечебное!»

Далее возможен такой вариант: «А теперь закройте глаза! Закройте глаза!».

Либо прямо предлагают закрыть глаза без предварительной фиксации взора больного. Когда больной закрыл глаза, врач кладет свою правую руку на его лоб, слегка надавливает рукой и, сжимая пальцами виски, медленно напряженным тоном 3-4 раза произносит фразы с интервалом в несколько секунд: **«Как только я надавлю рукой на ваши виски, головная боль исчезнет. Она как будто перейдет в мои руки».**

Затем делается небольшая пауза (примерно 3-5 сек) и спокойно, вкрадчивым голосом произносятся несколько фраз, мотивирующих содержание внушения: «Глаза закрыты! Вы продолжаете внимательно слушать мои внушения. Глаза закрыты, но вы не спите! Сознание совершенно ясное! Нет дремоты, вы все время слышите меня и ясно понимаете, о чем я говорю. Вы только ощущаете скованность. Вы находитесь в особом состоянии, когда ваша нервная система очень восприимчива, подчиняется моей воле, моим приказам! Мои слова сейчас сильнее всех других слов! Нет никакого сопротивления! Слова остаются с вами и действуют на вас!» При этом свою руку врач отнимает от головы больного, либо расслабляет ее. Затем после паузы в 5-10 секунд вновь нажимает рукой на виски и резким, достаточно громким, напряженным внушающим голосом 3-4 раза повторяет формулу: «Вы совершенно спокойны, сердце бьется также спокойно. Как только я надавлю рукой на ваши виски, головная боль исчезнет. Она исчезает совсем!» После этого предлагают больному открыть глаза и переходят к обычной беседе.

В той или иной степени внушение всегда участвует в любом назначении врача, так что к лечению внушением нараву сознательно или бессознательно прибегает каждый врач. В зависимости от сопутствующего внушения иногда одно и то же лекарство в руках одного врача может вызывать положительный эффект, а в руках другого — не вызывать его. Отсюда и родился афоризм, что «важно не только, что назначено, но и кем назначено». Для усиления внушения важно разъяснить больному механизм его лечебного действия, убедить, что оно поможет. Подробно расписанный порядок приема лекарства или лечебных процедур с указанием ряда требований, которые следует при этом соблюдать (например, лекарство нужно принимать глотками за полчаса до еды, запивать стаканом горячей воды или горячего чая, мелкими глотками, в течение 10 мин или за полтора часа до сна), усиливает внушающее действие процедуры. Это давно было замечено выдающимися русскими клиницистами Г. А. Захарьиным и С. П. Боткиным, широко использовавшими внушение в лечебной практике. В настоящее время трудно найти такое заболевание, при котором данный метод не был бы показан».



« В учебной аудитории свердловского пединститута преподаватель исследует студентов на степень выраженности их

кожного зрения. Студенты сидят за столами с черными повязками на глазах. Перед каждым из них на столе маленькая ширма, за которой разложены цветные листы бумаги. Зеленый, красный и желтый листы лежат в различной последовательности. Окна зашторены не пропускающими свет плотными шторами. Гаснет свет, полная тьма.

Испытуемым предлагается найти зеленый лист бумаги. Когда был включен свет, более половины студентов держали в руках листы, окрашенные в зеленый цвет.

Этому финальному эксперименту предшествовали тренировки чувствительности ладоней рук. Снова и снова повторялись эксперименты, в которых студенты пытались почувствовать отличие возникающих ощущений в ладонях рук, находящихся над каким-либо цветным листом бумаги. Искали различия в этих ощущениях, если цвет бумаги был другой. Чаще всего эти ощущения ассоциировались с чувством тепла, прохлады или холода. Эти отличия надо было запомнить.

Эксперимент с «кожным зрением» можно понять, если подойти к его объяснению с позиций современной физики. Мы знаем, что лист белый потому, что он отражает всю гамму солнечного спектра. Красный — потому, что отражает только определенную часть спектра и т. д. Но тогда в полной темноте ориентации по ощущениям, вызванным отражением света от цветных листов бумаги, ничего не объясняет. А ощущения «тепла» или «холода» все еще остаются.

Затем опыт усложняется. Цветные листы вкладываются в темные пакеты из-под фотобумаги, и получается в результате почти та же степень достоверности опыта. И, наконец, цветные листы вкладываются в металлические кассеты, после смешения которых снова предлагается угадать, в какой кассете какого цвета лист. И снова «угадывание» имеет высокую степень достоверности. При этом выясняется, что обучающиеся при распознавании цвета ориентируются во втором и третьем случае на какие-то внутренние ощущения, не поддающиеся описанию. Это какое-то смутное внутреннее знание, которое по мере тренировок становится все более и более определенным.

И тогда решили ускорить обучение распознавания цвета, применяя гипнотическое воздействие. И действительно, так называемое «кожное зрение» в гипнотическом состоянии резко улучшилось.

И вообще, при чем здесь кожа? Опыты, проведенные с Розой Кулешовой, показали, что разрешающая способность «видения» ее рук превышает такие возможности ее глаз.

Следовательно, в гипнотическом состоянии мы стимулируем внушением какие-то механизмы подсознательного восприятия, можем увеличить экстрасенсорные возможности человека.



И не только экстрасенсорные. Группа людей, готовившихся сдавать кандидатский минимум. Английский язык. Глубокое гипнотическое состояние. Внешний мир с его шумами отодвинут внушением и не существует для обучающихся. Полная пустота внутри. В этой пустоте звучит четкий голос преподавателя. Английские слова, затем русские. Слова внедряются в память,

врезаются, не встречая на своем пути никаких помех. Затем обратный порядок: русское слово и его перевод на английский язык.

И, наконец, фразы с использованием приобретенного словарного запаса. Вся энергия обучающегося направлена в одну точку. Нет окружающего мира, существует только память и слова, беспрепятственно врезающиеся в нее. Гипнопедия. Эффективность обучения иностранным языкам в гипнотическом состоянии повышается в несколько раз.

В гипнотическом состоянии значительно быстрее вырабатываются условные рефлексы, легче происходит перевоплощение в образ сценического героя. Внушив в гипнотическом состоянии человеку, что он Шишкин, мы убеждаемся в том, что возможности к изобразительному искусству у него резко возрастают. Он даже перенимает некоторые особенности стиля писания картин этим художником, разумеется, если он видел прежде его картины.

В этом последнем случае обостряется зрительная память. Усиливается способность в проекции образа на лист бумаги, что в значительной степени облегчает работу над рисунком или картиной.

И, наконец, используя гипнотическое состояние при достаточной степени осторожности, мы можем извлечь из подсознательных этажей человеческой памяти картины событий не только раннего детства, но и событий, происходивших за сотни и даже тысячи лет до нашего рождения. Вот один из таких эпизодов.

В кабинете врача-психотерапевта шла подготовка к необычному эксперименту. Здесь собрались: математик, биолог, психолог, историк, медицинская сестра, которая должна была выполнять роль стенографистки, и врач-психотерапевт. Напротив окна у стены сидела несколько смущенная девушка лет восемнадцати.

— Галя, встаньте! — взяв обеими руками голову девушки, врач твердо и в то же время спокойно посмотрел ей в глаза. Затем резко откинул ее голову назад.

— Спите! — негромкий, но резкий, как удар, приказ. Тело девушки обмякло и опустилось на стул.

— Вы не чувствуете своего тела! Оно растворилось! Есть только мой голос! Окружающего мира не существует! Вы слышите только меня!

Лицо Гали спокойно. Несколько напряженный пульс. Так бывает всегда при быстром погружении в гипнотическое состояние!

— Вы очень спокойны! Никакого напряжения! Приятное тепло и глубокая расслабленность охватили ваше тело. Вы будете глубоко спать до тех пор, пока я не разбужу вас.

— Галя, вам сейчас десять лет. Что вы сейчас делаете?

— Я в школе, пишу, у нас диктант. — Голова девушки склонилась над партой, которую видит только она одна. Правая рука старательно выводит слова, «диктуемые преподавателем».

— А сейчас тебе четыре года. Чем ты занимаешься?

— Я играю с куклой Машей. — Галя, похоже, одевает свою куклу. — Она у меня очень красивая. — Голос у Гали совсем детский, и она еще не выговаривает «р».

— А сейчас ты стала моложе еще на десять лет. Кто ты? В ответ на вопрос полное молчание. Последнее внушение переносило Галю за пределы ее жизни. Ее тогда еще не было.

— А сейчас, Галя, мы с тобой ушли в прошлое еще на сорок лет. Еще на тридцать! Лицо девушки неподвижно.

— Сейчас 1812 год. Расскажи о себе.

Галя резко наклонилась, встала на колени, похоже, что она стирает на плотках. Из ее рассказа мы узнали, что ее муж на войне с проклятым Бонапартом, а она осталась с тремя детьми, и уже давно от ее мужа нет никаких вестей.

Затем еще через столетия в прошлое уходила непонятная судьба Гали. И она снова заговорила. От легко смущающейся и робкой Гали не осталось и следа. Перед нами была рассерженная властная девушка, ожидающая своего будущего жениха. Для нее произошло наложение одного на другое — двух времен. Настоящее, в котором были мы, и прошлое, где она ожидала любимого ею человека.

— Что вы тут делаете? Пошли вон отсюда! — Поведение девушки становилось все более агрессивным. Но не станет ли при возвращении в двадцатый век это время, где девушка ждет своего любимого, препятствием? Нет, надо возвращаться.

Мы возвращаемся по молчаливым столетиям к 1812 году. Но в этом времени уже не было уставшей женщины, матери троих детей, ожидавшей мужа. Была та женщина, агрессивная, властная. В теле хрупкой девушки была другая жизнь, другая память, другая личность, которая хотела быть проявленной в живом человеческом теле.

Вот и наше время.—Галя, как вы себя чувствуете?

— Какая я вам Галя! Кому я говорю, пошли вон!

— Помогите! — на лице Гали испуг и...

— Вы хотите, чтобы вас вывели! Эй, слуги!

— Помогите! Я больше не могу удержаться! — в отчаянии просит Галя...

Много усилий было затрачено, чтобы поставить в прошлых веках заслон, который защитил бы сознание девушки двадцатого века от вторжения другой личности. Где была та, прежняя Девушка с ее сильным, агрессивным характером? И что собой представляла эта личность в действительности? Ясно было одно: она стремилась овладеть телом человека, родившегося через много столетий после ее смерти.

Прошел год после описанного события. Галя поступила в политехнический институт. Об эксперименте этого трудного дня она ничего не помнит.

Или вот еще один случай. Актовый зал Уральского политехнического института полон людей. Проходят сотни и тысячи лет, а слова «хлеба и зрелищ» и поныне не теряют своего значения. Людям, заполнившим зал, нужны зрелища. Они пришли посмеяться над своими товарищами, которых вызовут на сцену для опытов. Но сегодня для зрителей, по-видимому, готовится что-то другое.



шенные состояния и события — реальность.

Обычная лекция, в которой врач рассказывает о сущности гипноза, механизмах внушения и о возможностях внушения в гипнотическом состоянии. Сеанс гипноза — обычная комедия, где артисты — сами зрители с той лишь разницей, что для них вну-

На сцене справа за большим столом жюри из преподавателей института. Перед ними на столе рисунками вниз — тщательно перемешанные карты Зенера. Восемь человек, находящихся в глубоком гипнотическом состоянии, поочередно должны были угадывать, какой рисунок изображен на каждой из перевернутых карт. Никто из жюри не знал, где какая карта находится, и после каждого угадывания карты вновь перемешивались.

И врач, читавший лекцию о гипнозе, и жюри были поражены безошибочному чтению карт одним из подопытных студентов. Опыт повторялся снова и снова и в результате — ни одной ошибки.

— Как вам удастся угадывать карты? — задал вопрос один из членов жюри.

— Но вы же нарисовали фигуры на промокательной бумаге? Хотя на самом деле карты были нарисованы на тонком картоне. Студент был выведен из гипнотического состояния и все его способности угадывать карты исчезли. Он снова был загипнотизирован, и снова приобрел экстрасенсорные способности!

Иногда спрашивают: что можно внушить человеку, находящемуся в гипнотическом состоянии?

Можно внушить все, что угодно, но не все может быть реализовано внушением. Это зависит от нескольких факторов. Первое — от умения врача внушать пациенту, находящемуся в гипнотическом состоянии. Второе — от жизненного опыта загипнотизированного. Третье — от элементарной грамотности человека, находящегося в гипнотическом состоянии. Четвертое — от возможностей загипнотизированного. И еще от многого другого.

Не следует думать, что можно внушением в гипнотическом состоянии излечивать все болезни. Сколько бы вы ни старались, вы никогда не сможете вылечить внушением врожденные недоразвития или уродства, органические заболевания, такие как опухоли, гормональные нарушения, инфекционные болезни и другие органические заболевания.

Что мы знаем о болезнях?



У вашего ребенка поднялась температура до 37,5 или даже до 38°C. Он плохо ест или вообще отказывается от еды, плачет... Повышенная температура — это условия, при которых организм человека легче может справиться с врагом — инфекцией — это «боевая тревога», перевод всех ресурсов организма на «военное положение». Отсутствие аппетита — это перемещение сил организма на «передовые позиции», где эти силы нужнее — «не время тратить энергию на пищеварение, есть дела поважнее». Плачет ребенок — это просьба помочь ему справиться с врагом. И мы «помагаем». Жаропонижающие! — и этим самым мы снимаем «военное положение», отменяем «боевую тревогу». Теперь живому организму будто бы уже ничего и не грозит. Можно снова заняться пищеварением, снова интересоваться внешним миром. Повеселели глаза ребенка, улучшилось и у мамы настроение. А в это время инфекция через «неохраняемые границы» проникает внутрь тела ребенка и занимает скрытые позиции. Микроб или вирус из внешнего врага становится врагом внутренним, партизаном. Изнутри всегда легче совершать набеги, чем нападать извне. Иногда этот враг внедряется и в органы местного управления

организмом, откуда участвует в регуляции его, приводя нередко к разладу здоровья. Повышенная температура — эти знамя борьбы с врагом, под которым мобилизуются все силы мудрого тела против незваного врага.

Хуже, когда температуры нет. Это значит, что нет у организма сил бороться, и тогда исходы агрессии инфекции — не в пользу здоровья. Иногда тревога, которую поднимает живой организм, бывает чрезмерной, и тогда борьба с врагом скорее похожа на панику, и это может привести к разрушению жизни и последующей смерти.

Нередко мы поступаем «очень даже разумно», когда обнаруживаем, что заболели. Мы лечимся по схеме (или схемам) и вылечиваемся. Но лечение, каким мы пользуемся, это введение в организм «наемных войск», которые все сделают за нас. Нам не нужны свои «солдаты», незачем повышать их «боеготовность», у нас есть врачи и «наемные войска». И тогда защитные способности нашего организма слабеют. И мы совершенно обоснованно беспокоимся, если нет возможности получить помощь от врача или же в аптеке нет необходимых, по нашему мнению, лекарств.

Надо не подменять возможности нашего организма защищаться, а только помогать ему там, где не хватает его собственных сил. В этом и состоит искусство врачевания.

Внушение в гипнотическом состоянии при органических заболеваниях может помочь мобилизовать силу организма, но само по себе не лечит, может разорвать патологическое кольцо невроза, а не излечить его. И, наконец, что очень важно, — внушение может изменить отношение человека к своей болезни.

После каждого перенесенного заболевания организм не возвращается к своему прежнему состоянию относительно здоровья. Преодолев болезнь, он сам становится другим. В нем уже что-то изменилось. Выздоровление — это установление относительной гармонии на другом уровне. Часто «здоровье» — это шаткое равновесие противостоящих сил, подобно перетягиванию каната. Но само «напряжение противостояния» тоже разрушительно, и лечебное внушение может помочь снять это напряжение.

Исходя из всего сказанного, мы начинаем понимать, что внушение в гипнотическом состоянии способно перестраивать взаимоотношение функциональных систем в человеческом организме. И еще, мы начинаем понимать, что этот способ лечения в руках дилетанта вместо пользы может принести вред.

Итак, кто же может быть гипнотерапевтом? В нашей стране гипнотерапия разрешена только врачам-лечебникам. Но даже имея диплом врача, вы еще не должны думать, что, получив необходимую подготовку, вы станете гипнотерапевтом.

Приведу два примера, показывающие, что знание и возможности нередко могут значительно расходиться.

В Свердловский психоневрологический диспансер на специализацию по гипнотерапии приехал врач Н. Психотерапевт этого диспансера на полгода стал его преподавателем.



Н. ловил каждое слово, старался подражать своему учителю во всем. Постепенно от легких случаев ему стали доверять все более трудные случаи. Однажды преподаватель в конце

рабочей недели сказал: «Завтра у нас лекция с сеансом гипноза. Вы будете моим ассистентом».

Гипнотерапевт должен чувствовать себя свободно как в кабинете, так и перед большой аудиторией. Н. был очень старательным учеником. Он не пропускал ни одного жеста своего учителя. Возвращаясь домой, он повторял все, что он видел и слышал в течение всего учебного дня. Он стал тенью своего учителя. После нескольких поездок в районы Свердловской области ему было предложено прочитать лекцию в наркологическом диспансере. Н. в течение недели тщательно готовил свою лекцию. Ну и что из того, что на этот раз будут алкоголики! «Лиха беда начало!» Были отработаны все паузы, все жесты, продумана интонация голоса в особо значимых местах его лекции. Лектор был готов, хотя и несколько волновался. Но кто же не волнуется перед своим первым выступлением! Умеренное волнение — это хорошо. Хуже — апатия.

Сели, Н., не спеша, подошел к столу, оперся ладонями о кушетку и неподвижным взглядом уставился на притихших алкоголиков. Тихо. Прошла минута. Идет другая. Молчание становится все более напряженным.

— Ну, начинай, что ли! — послышался из группы слушателей хриплый голос. Это никак не задело Н. Он был непробиваем. Еще полминуты молчания, которые, вероятно, входили в план его лекции, и лекция, наполовину состоящая из цитат, началась.

На обратном пути преподаватель спросил своего подопечного, почему он так долго молчал перед аудиторией. «Но ведь вы всегда перед началом лекции некоторое время молчите. Я даже высчитал, сколько времени это продолжается перед каждым выступлением».

— А как вы думаете, почему я молчу?

— Наверное, чтобы повысить восприимчивость слушателей к внушению.

— Нет, я просто жду, когда они успокоятся.

Из Н. не получился гипнотерапевт, потому что гипнотизация и лечение внушением — это всегда импровизация, здесь нельзя копировать. Это как в музыке: или у тебя есть слух, или его нет, и тогда из тебя музыкант не получится. Ремесленник может быть.

Но не только гибкий ум нужен врачу гипнотерапевту. Нужен еще определенный энергетический потенциал. Слова — это только информация. Для того чтобы слова стали действительной силой, необходим достаточный уровень энергии.

К психотерапевтическому кабинету городского психиатрического диспансера был прикомандирован на полгода врач К. Остроумный, никогда не унывающий. Поражала, однако, его несобранность, умение жить только сегодняшним днем. Неудачи не могли надолго погасить его оптимизм. Ему было около пятидесяти лет, но при общении с ним забывался и его возраст, и его профессия врача-гинеколога. В его присутствии невозможно было быть грустным или серьезным и, может быть, поэтому он, несмотря на свои вставные челюсти и круглый животик, пользовался благосклонностью определенной категории женщин.

Учеником он был блестящим. Уже через два месяца из своего шестимесячного срока, отведенного ему на обучение, он неплохо гипнотизировал и лечил функциональных боль-

ных. Через четыре месяца успешно читал лекции с сеансами гипноза. Это был человек без комплексов и без проблем, вполне довольный тем, что он живет — не важно где и не важно как. Там, где К., всегда было легко и весело.

Прошло около года с тех пор, как он закончил обучение. За это время в кабинете психотерапевта были другие ученики с их особенностями и их проблемами. Но однажды, когда он о чем-то задумавшись шел по улице, на него с объятиями и радостным воплем обрушился мужчина несколько неряшливо одетый и с белозубой улыбкой во весь рот: «Я весь год вспоминал вас! Я так благодарен вам за все, чему вы научили меня! Но я уже не езжу с лекциями, — на нолтона снизив голос, продолжал он, и уже совсем тихо добавил, — и не провожу сеансов гипноза со своими женщинами. Размагнитился. Можно я хотя бы один месяц еще похожу к вам?» Это, конечно, был К. Но он стал еще более суетливым, и его веселье вызывало грусть. Оно не заражало. Казалось, своей внешней беспечностью он пытается погасить что-то неосознаваемое, тяжелое и темное. — «Ну, конечно, можно. Приходите, если вас отпустят».

Размагнитился. Мы всегда «намагничиваем» друг друга, когда мы рядом. Мы как сообщающиеся сосуды. И поэтому нам иногда бывает легко в присутствии одних людей и трудно в присутствии других. Если у вас достаточно энергии и вы хорошо относитесь к своему собеседнику, то вы подпитываете его своей энергией. Если же вы равнодушны или же ваш собеседник неприятен вам, то нет обмена энергиями, и рядом с вами неуютно и «холодно». Это одна из причин, почему мы нуждаемся в хорошем отношении к себе окружающих.

Гипнотерапевт должен иметь высокий энергетический потенциал и уметь собирать его в «луч», когда это необходимо.

Перед началом любой деятельности мы должны быть в состоянии психологической готовности к ней. От этого во многом зависит, достигнем ли мы своей цели или нет, будем ли мы победителями или побежденными.

Достижение состояния психологической готовности — это создание модели действий или модели состояния еще до того, как они будут реализованы. Давайте посмотрим, как достигнуть состояния психологической готовности и какое место оно занимает в гипнотерапии.

Существует мнение, что слушатели могут быть хорошими и плохими. В действительности это не так. Есть хорошие и плохие лекторы или хорошие и плохие преподаватели. Качество аудитории зависит от того, готов ли к встрече с аудиторией лектор или преподаватель.



Быть готовым — это совсем не значит, достаточно хорошо знать материал предстоящего выступления перед аудиторией. Быть готовым — это быть собранным физически, сконцентрированным психологически, и материал, который вы собираетесь изложить перед слушателями, должен быть расположен в четкой смысловой последовательности, если вы готовы, то вы не чувствуете неуверенности, и вам нечего добавить к подготовленному материалу, так как он представляет законченное целое. У вас при

этом будет умеренно эмоциональное напряжение, но это не страх, это напряжение сжатой пружины «готовности».

Если вы неуверены или не собраны — люди не будут вас слушать. Вы — причина их отвлекаемости, того шума, который не стихает в аудитории. Прекрасно зная материал, вы не сумеете вложить его в головы слушателей, так как он будет неинтересен для них, и они не поймут его.

Состояние готовности позволяет вам быть «дирижером» своей аудитории, когда слушатели захвачены вами, следуют за каждым вашим словом и каждым движением. Если вы готовы, то все в вас гармонично, никто не видит ваших внешних недостатков, так как в это время вы не человек, а носитель знания или идеи, ваше тело и ваша речь — инструменты, выражающие эту идею.

Давайте рассмотрим некоторые аспекты «состояния готовности», знание которых хоть в какой-то мере поможет вам владеть ситуацией, выпавшей на вашу долю.

Если у вас сегодня ответственное выступление или занятие, то вы не должны быть на нем с сытым желудком, лучше быть немного голодным. Последний прием пищи перед выступлением должен быть часа за четыре.

Если в день выступления вы были участником какого-либо конфликта, то даже если он был у вас утром, вечером он затруднит ваше вхождение в состояние готовности перед выступлением.

Если вы растратили свою энергию, то вы не сможете собрать себя так, чтобы быть «дирижером» своей аудитории до конца. Вас хватит только на часть времени, потом вы станете «пустым» и «потеряете» слушателей.

Если у вас сниженное или, наоборот, повышенное эмоциональное состояние перед выступлением, то как первое, так и второе будут помехой в вашей подготовке к выступлению. В первом случае вам не хватит энергии, чтобы соединить части известного вам материала в целое, во втором — соединяемые части то и дело будут рассыпаться, так как между ними будут возникать различные посторонние мысли. Ваше эмоциональное состояние отражается на вашей осанке, походке, жестах, мимике и т. д. То есть существует прямая зависимость между вашей внешностью и вашим внутренним состоянием.

Если вы чрезвычайно возбуждены, то ваши движения порывисты и недостаточно координированы, дыхание более глубокое и частое, чем обычно. Когда же вы в депрессии, то и движения вялые, плечи опущены, руки как плети, на лице выражение уныния, глаза несколько более прикрыты веками, уголки губ опущены, голос тусклый.



Но существует и обратная зависимость, используя которую вы можете исправить свое настроение. Для этого начните ходить взад-вперед спокойным уверенным шагом. Пальцы рук не слишком плотно сожмите в кулаки, плечи разверните, голову поднимите, на лице сделайте легкую улыбку. Вначале эта игра в хорошее настроение будет казаться вам глупой, особенно искусственная улыбка, но постепенно неестественность будет проходить. Через несколько минут ваше настроение постепенно начнет улучшаться, улыбка станет естественной, дыхание ровным и спокойным.

Старайтесь все свое внимание в этот период сосредоточивать на движениях вашего тела, и тогда посторонние мысли, мешающие быть собранным и спокойным, не будут вас беспокоить.

Ну вот, еще две-три минуты, и вы можете начать подготовку к вашим занятиям или вашей лекции.

Вначале дайте конкретное название теме, включающее в себя только тот материал, который вы сегодня собираетесь излагать. Затем разделите этот материал на смысловые части: I часть — вхождение в тему, II часть — сама тема и III — выход из нее.

Не следует делить ваш материал на большее число частей. Если их больше, чем три, то не всегда в этом случае слушателям удастся удержать его (или идею) как единое целое — для них теряется смысловая связь между частями. Меньшее число частей создаст ощущение незавершенности темы.

Затем конспективно проговорите для себя каждую часть темы, особое внимание уделяя фразам, связывающим части в единое смысловое целое.

В период этой подготовки продолжайте спокойно и твердо ходить взад-вперед, своими движениями подчеркивая проговариваемые мысли, как бы подчиняя их ритму движения тела. В это время вам могут мешать как внешние раздражители, так и собственные мысли, не имеющие отношения к основной теме. Они разъединяют то смысловое целое, которое вы готовите. Потом, во время выступления или занятий в этом месте вы можете уйти от темы в сторону или может возникнуть своеобразный провал в памяти, когда вы не будете знать, о чем говорить дальше.

Поэтому не спешите при подготовке, будьте предельно сосредоточены. Если возникла посторонняя мысль, то вернитесь назад на одну-две фразы и продолжайте сосредоточенно строить конспект своего занятия (или выступления). Возникшая посторонняя мысль делает «трещину» в основном потоке темы, и возвращением назад мы «соединяем» края этой трещины, создавая своеобразный мостик.

Разумеется, вначале на подобного рода подготовку вы будете тратить очень много энергии. По времени это будет занимать одну треть от того, что вы собираетесь затратить на занятие или лекцию. Но в дальнейшем вы будете тратить на это около 5-10 минут и ничто вас отвлекать не будет.

Та энергия, которую вы затрачиваете в период подготовки, накапливается, чтобы потом разрядиться в период самого занятия. Она, как сжатая пружина, раскручиваясь, произведет нужную для вас работу.

Когда вы готовы, то у вас возникает чувство полноты, завершенности, к тому материалу, который вы подготовили, вам уже нечего добавить. Не позволяйте в этот период отвлекать вас, потому что это нарушит состояние готовности...

Это состояние не может сохраняться долго. Вы можете быть в нем две-три, самое большее пять минут. Затем вы почувствуете, что внутренняя собранность, однонаправленность растворяется, внутреннее напряжение, необходимое для выступления перед аудиторией или работы, ослабевает, вы начинаете отвлекаться.

Следовательно, создание состояния готовности должно непосредственно предшествовать той работе, к которой вы готовитесь. Если вы готовы, то вы излучаете вокруг себя вибрации, которые подчиняют вам окружающих людей. Для них вы становитесь авторитетом, лидером. Они легко принимают ваши идеи и внушения.

Помните, что для успешного взаимодействия с людьми необходимо иметь достаточное количество энергии, быть собранным, однонаправленным, внимательным. Участвуя в формировании отношений с людьми, вы должны быть адекватными развивающейся ситуации. Эти качества крайне необходимы как гипнологу, так и преподавателю, и, конечно, любому общественному деятелю.

Не следует завершать психологическую подготовку картинами желаемых результатов ваших действий, потому что этим самым вы разряжаете энергию, которая необходима для общения с аудиторией.

При общении людей друг с другом степень сужения их сознания постоянно колеблется. Одновременно с этим колеблется внушаемость слушателя и концентрация говорящего. Чем выше концентрация, тем больше внушаемость другого. Повышение внушаемости слушателя может привести к тому, что он начинает принимать на веру даже нелепости. Повышение концентрации говорящего делает его речь особенно убедительной.

Итак, введя себя в состояние готовности, вы приобретаете способность более убедительно говорить, и этим самым вводите своего слушателя в состояние повышенной внушаемости.

Внушаемость — это всегда пассивное состояние. Это — согласие, доверие, сдача (капитуляция).

Не существует четкой границы между гипнотическим состоянием и состоянием, которое мы привыкли называть бодрствованием. Повышение внушаемости и углубление гипнотического состояния — это, фактически, единый процесс. Степень внушаемости может быть связана как с внутренними врожденными механизмами, так и с внешними факторами. Так, врожденные механизмы, обуславливающие сдачу, определяют целесообразность и полового поведения и стадного инстинкта, ими обусловлена «сдача» ребенка матери и т. д. Именно эти врожденные механизмы лежат в основе гипнотических состояний, определяющих некоторые формы социального поведения человека.

Способы, лежащие в основе повышения внушаемости, при помощи которых эта внушаемость повышается, одни и те же, как в кабинете врача психотерапевта, так и в обычной повседневной жизни. Рассмотрим некоторые из них.



I метод — шоковый, когда ломается модель человеческого поведения, состояния или отношения. В кабинете врача — это шоковый метод гипнотерапии. В социальных условиях — это безвыходность положения, в котором оказывается то или иное человеческое сообщество или отдельный человек. Как и в первом, так и во втором случае состояние сдачи или согласия возникает только у определенной части людей. Но чем внезапнее шоковое воздействие и большая его сила, тем большее количество людей теряет свою индивидуальность, становится более податливым, лег-

че капитулируют. И тогда освобождаются более древние механизмы нашего существа, реакция которых будет более целесообразна в экстремальных условиях.

II метод — медленное разрушение старых установок с одновременным построением новых. В кабинете психотерапевта — это беседа врача с больным, в которой врач доказывает ложность его старых установок и создает новые, необходимые для выздоровления больного. Это еще и его монотонная и длительная гипнотизация. В человеческом обществе — это идея или идеология, постепенно внедряемая в умы людей. И чем в более раннем возрасте это внедрение начинается, тем больший эффект получается в результате.

В кабинете врача, прежде чем будет проводиться сеанс гипноза, обычно определяется исходное состояние внушаемости пациента. Для этого дайте два пустых стакана испытуемому и предложите ему узнать, в каком из них прежде было какое-либо пахучее вещество (на ваше усмотрение: керосин, духи, спирт и т. п.). При этом утверждайте, что запах хорошо ощущается, лишь бы обоняние было нормальным.

Чем выше внушаемость человека, тем увереннее он «находит стакан с запахом».

Или же станьте позади испытуемого, положите ладони рук на область спины чуть выше лопаток, руки должны лежать плотно. Незаметно для испытуемого ладонями рук постепенно увеличивайте давление ровно настолько, чтобы человек, которого вы проверяете на внушаемость, вынужден был, чтобы не потерять равновесие, несколько опереться на ваши руки, лежащие у него на лопатках. Но делайте это очень мягко, чтобы у него не возникло ощущение, что вы толкаете его вперед. Затем резким повелительным тоном приказываете: «Ваше тело падает назад! Падает! Падает!» При этом плотно держа ладони на его спине, вы надавливаете ими вниз (мягко!) и ослабляете давление вперед. В этом случае у человека появляется ощущение, что его тело потянуло назад.

Вы не должны давать ему опомниться и продолжаете императивно повторять: «Падаете! Падаете! Назад! Назад!» Когда отклонение назад увеличится, вы еще более повелительно утверждаете: «Падаете! Падаете! Упали!!!» и подхватываете его под руки.



Но это не все. Чтобы повисить его внушаемость еще больше, вы тут же переходите к следующему методу «проверки»: «Станьте ко мне лицом!» — приказываете вы и, не ожидая пока он сам повернется к вам лицом, за плечи активно помогаете ему в этом. Вы не даете ему времени ни на осознание ситуации, ни на самостоятельность в его действиях. — «Смотрите мне в глаза!» — и показываете рукой, например, на свой правый глаз, куда должен смотреть пациент. Ваш взгляд при этом должен быть неподвижно устремлен в переносицу испытуемого. Не позволяйте ему перебегать взглядом с одного вашего глаза на другой. В этом случае тоном приказа повторите: «Смотрите только в мой правый глаз!», и при этом еще раз покажите, куда он должен смотреть. (Дело в том, что когда человек находится в гипнотическом состоянии, его взгляд неподвижен. Позволив ему перескакивать с одного глаза на другой, вы тем самым позволяете ему выйти из гипнотического

состояния). Затем вы протягиваете свою правую руку вперед ладонью вверх. Захватываете за воображаемую уздечку и начинаете ее тянуть на себя, при этом резко, но негромко приказываете: «Вас тянет на меня! Потянуло! Еще сильнее!» Не спешите тянуть руку на себя. Ваша рука и голова испытуемого должны быть на одном расстоянии одна от другой. Если ваша рука опередила по скорости его голову, то у него создается впечатление, что он оторвался, освободился от вашей руки, а, следовательно, освободился и от вашего влияния. При этом внушаемость (соответственно и гипнотическое состояние) резко падает. И совсем неизвестно, удастся ли вам «зацепить» его вторично.

Есть еще и такой прием: вы ставите человека к себе лицом, предлагаете ему смотреть себе в правый (или левый) глаз, как в предыдущем случае. Затем помещаете свои ладони параллельно одна другой перед лицом пациента, как бы создавая коридор между вашим и его лицом — расстояние между вашими ладонями равно 25-30 см. Затем, неподвижно глядя на переносицу пациента, начинаете медленно раскачиваться справа-налево. При этом ноги ваши на ширине плеч, а ноги пациента — вместе. Об этом вы должны побеспокоиться в самом начале этого опыта. Раскачиваясь из стороны в сторону, вы руками «увлекаете» пациента. И будьте внимательны, не опережайте его в своих движениях. Ваши движения должны иметь в себе те усилия, которые необходимы для раскачивания другого человека. Когда амплитуда раскачивания достигает критической величины, вы делаете падающее в сторону движение и подхватываете падающего пациента.

Существуют и коллективные «проверки» на внушаемость, при помощи которых вы можете выделить из слушателей наиболее гипнабельных или же разделить их по степени гипнабельности.

Предложите слушателям сесть удобнее, поставить правую руку на подлокотник кресла на локоть. Пальцы руки выпрямлены, но не напряжены. Левая рука свободно лежит на коленях. Глаза закрыты. А теперь начинайте проверку. Слова произносите императивно, но не громко:

«Слушайте меня внимательно! В течение двух минут, пока я буду проводить проверку, глаза открывать нельзя. К руке, стоящей на подлокотнике кресла не прислушивайтесь. Слушайте только мой голос.

— Ваша правая рука начинает тяжелеть! Тяжелеет все больше и больше! Еще больше! Пальцы рук сгибаются? Руку тянет вниз! Пальцы руки сгибаются! Руку еще сильнее тянет вниз! Пальцы сгибаются все больше и больше! Сгибается кисть! Рука продолжает отклоняться еще сильнее! Руку тянет вниз, вниз! Вам ничто не мешает! Слушайте только мой голос! Рука продолжает опускаться вниз все больше и больше? Опускается! Падает, падает! Ее непреодолимо тянет вниз? Еще ниже! Рука продолжает опускаться, падает все ниже и ниже, все быстрее и быстрее! Падает! Падает! Падает! Вниз! Вниз! Совсем упала! — И так в течение двух минут. Затем:

— Откройте глаза, посмотрите на свою руку!



Положение руки может быть самым различным: от неизменного, когда рука остается в первоначальном положении, до полного опускания ее вниз. Те люди, у которых рука пол-

ностью опустилась, наиболее гипнабельны, если опустилась только кисть руки, то гипнабельность умеренная. Те же, у кого рука осталась в первоначальном положении — малогипнабельны.

Полезно перед проверкой, рассказывая о ней, демонстрировать, как будет опускаться рука. Это поможет вам провести проверку более успешно.

Никогда не начинайте проверку «на пустом месте». Перед ней должна быть проведена беседа, которая создаст однонаправленность ума. Все должно быть последовательно и связано смысловой зависимостью. Проверка на гипнабельность — это последний этап вашего общения с человеком, которому вы хотите помочь выбраться из болезни. Нужно помнить, что вы начали сеанс гипноза с того времени, как вы увидели вашего пациента. Вы внимательно слушали его, затем готовили его вашей беседой, повышали внушаемость или, другими словами, углубляли гипнотическое состояние «проверкой», и еще более углубляли последующими «проверками». Когда ваш пациент «готов» внушение различных состояний (построение моделей этих состояний) может быть достаточно успешным.

Вплоть до внушения желаемого состояния работа с пациентом проходит непрерывно и с нарастающей интенсивностью. Вы как бы идете вслед за меняющимся состоянием пациента и незаметно подталкиваете его в нужном для вас направлении.

Симптомом, показывающим, что человек уже находится в гипнотическом состоянии, является потеря у него желания самостоятельно действовать и в то же время настойчивое ожидание внушения, которое может стать руководством к его активности. При этом его взгляд неотрывно следует за вами.

Для того чтобы убедиться в достаточной глубине гипнотического состояния, вы можете проделать очень простой опыт: поднимите руку пациента и задержите ее в этом положении несколько секунд. Вы должны почувствовать, что его рука застыла на этом уровне прежде, чем вы отпустите ее. Можно теперь таким же образом менять позу всего тела. И каждый раз оно будет застывать в приданном ему положении. Это — каталепсия.

Эстрадные гипнотизеры, если испытуемый находится в достаточно глубоком гипнотическом состоянии, могут в это время использовать его для повышения внушаемости остальных людей, находящихся на сцене. Для этого им всем предлагается встать в одну шеренгу и обнять друг друга за плечи, ноги вместе. Смотреть только на врача (гипнотизера). Затем гипнотизер протягивает вперед руки, как бы захватывая вожжи, идущие от каждого из них, и начинает, слегка покачиваясь из стороны в сторону, увлекать за собой шеренгу стоящих перед ним людей. Те, которые уже находятся в достаточно глубоком гипнотическом состоянии, ярко реагируют на подобное внушение и раскачивают остальных, менее гипнабельных. Это приводит последних в состояние удивления, а затем растерянности и, таким образом, повышает их гипнабельность.

у ч

КШ

Затем можно продолжить этот опыт. «Покачав» шеренгу людей из стороны в сторону, потяните за «вожжи» всю группу испытуемых на себя. При этом они должны видеть, что вы

действительно тянете вожжи, а не имитируете это движение. В этом случае более гипнабельные начнут наклоняться вперед и невольно шагать к вам, увлекая и тех, которые еще недостаточно подготовлены. После этого вы можете посадить их на заранее расставленные стулья и внушить им состояние сна или же проводить необходимые в этой ситуации опыты без их усыпления.

Когда предшествующими «опытами» вы достаточно углубили гипнотическое состояние своих пациентов, то совсем нет необходимости усыплять их традиционным способом, используя длительное и монотонное внушение сна. Можно, проходя вдоль шеренги, резко, но в то же время мягко запрокидывать каждому из них голову назад с коротким приказом: «Спать». Затем пальцами руки опустить ему веки и вслед за этим опустить голову на грудь. Это делается быстро и без всяких физических усилий. Видя, как легко засыпают более гипнабельные люди, их соседи также значительно легче погружаются в гипнотический сон.

В кабинете врача-психотерапевта способ гипнотизации тот же самый, с использованием приемов, о которых говорилось выше.

В дальнейшем и в период работы на сцене и при работе в кабинете вы должны руководствоваться принципом: «Загипнотизированный подобен дырявому сосуду, заполненному водой, которая вытекает из отверстия в дне». Чтобы этот сосуд не опустел, нужно постоянно доливать его. Так и при работе с загипнотизированным человеком: гипнотическое состояние постоянно ослабевает, и все новыми и новыми внушениями вы должны поддерживать глубину гипнотического состояния. При этом вы можете периодически внушать, что загипнотизированный слышит только вас и ничто его не отвлекает, или же давать указания, которыми вы определяете и его активность, и его состояние. Например, непрерывно ведете лечебное внушение или приказываете выполнять какие-либо действия, или вызываете внушением определенные состояния (например, чувство тепла или холода, уверенности или спокойствия, голода или жажды и т. п.). К работе врача, погружившего пациента в гипнотическое состояние, как нельзя лучше подходит пословица: «Куй железо, пока горячо».

Существует мнение, что в глубоком гипнотическом состоянии человек воспринимает только того, кто его загипнотизировал, т. е. зона рапорта в мозгу связана только с гипнотизером. Это неверно. В зону рапорта могут входить несколько человек. Перевод рапорта на себя делается следующим образом: возьмите загипнотизированного за руку. Несколько поднимите ее и шепотом прикажите: «Ваша рука застыла в воздухе! Не падает!» Распознать, кто шепотом отдает приказ, загипнотизированный не может и выполняет его. Затем вы постепенно усиливаете громкость голоса, и приказы, отдаваемые вами, будут также успешно выполняться, как и приказы предыдущего гипнотизера.



Нередко в специальной литературе можно прочитать, что после глубокого гипнотического сна человек ничего не помнит. Это также не соответствует истине. Все дело в том, как вы задаете вопрос. Если в вашем вопросе заключена двойственность возможного ответа, то вы чаще будете слышать, что ваш подопытный ничего не помнит. Например: «Скажите, пожалуйста,

что с вами происходило десять минут назад?» Воспоминания всегда требуют каких-то усилий, а, следовательно, и времени. Вы пытаетесь помочь ему вспомнить: «Ну-ну, постарайтесь припомнить!» Такого рода и первый вопрос и ваша последующая помощь только усугубляют дело. Для человека, который был только что в гипнотическом состоянии, каждое ваше слово имеет большую значимость, чем это кажется на первый взгляд. Так, слово «пожалуйста», которое вы произнесли, имеет для него не только оттенок вежливости, но еще и просьбы, неуверенности в том, что он сможет вспомнить, а дальнейшее подбадривание имеет для него еще и другое значение: это для него звучит как ваша уверенность в том, что он основательно забыл события, происходившие с ним десять минут назад. Но это уже косвенное внушение, препятствующее его воспоминанию. Правильнее было бы не спрашивать, а в том же стиле, в каком вы проводили внушение в гипнотическом состоянии, приказать испытуемому рассказать (а не вспомнить) о том, что происходило с ним десять минут назад. В этом случае он вспомнит все.

Еще один вопрос, касающийся воспоминания: человек, которому в гипнотическом состоянии сделали какое-либо внушение и затем приказали его забыть, когда-нибудь это все равно вспомнит. Внушения, которые вспомнились, теряют свою силу. То есть внушение до тех пор имеет силу, пока оно действует из подсознания. Чем глубже гипнотическое состояние, тем в более глубокие отделы подсознания будет введено ваше внушение и тем с большей вероятностью оно будет оказывать свое воздействие длительное время.



Глубокое гипнотическое состояние характеризуется сверхвосприимчивостью и удивительной догадливостью загипнотизированного человека. При внушении нужно очень строго подбирать слова, чтобы в них не было никакой двусмысленности. Именно эта сверхчувствительность и догадливость позволяет некоторым эстрадным гипнотизерам показывать на первый взгляд необъяснимые опыты. Например, вы, не внушая подопытному, что перед ним растет яблоня, протягиваете руку к воображаемой ветке, «отягощенной плодами», срываете это плод и протягиваете его человеку, находящемуся в глубоком гипнотическом состоянии, и говорите ему: «Ешьте, оно очень вкусное». Фактически своими действиями вы внушили ему, что перед ним растет яблоня с очень вкусными яблоками. «Вам оно очень понравилось, и вы можете взять с собой несколько штук». Присутствующие в зале не слышали, чтобы было сделано внушение, что перед загипнотизированным растет яблоня, а он тем не менее рвет плоды с яблоневого дерева. Или еще: гипнотизер стоит позади загипнотизированного человека, положив ему на плечо руку. И вдруг сидящие в зале замечают, что голова загипнотизированного начинает наклоняться вперед, затем отклоняется назад, потом вправо, влево! Гипнотизер молча смотрит в зал, а подопытный или кивает или вертит головой. Телепатия? Нет. Это просто трюк. В первом случае помогает высокая догадливость загипнотизированного, а во втором — внушение производится при помощи лежащей на плече руки. В самом начале этого опыта гипнотизер рукой надавливает на плечо вниз и вперед.

Первое, что делает ваш подопытный — он пытается наклониться вперед. Вы рукой удерживаете его движение и тут же снова повторяете «внушение рукой». Догадливый подопытный, зная, что при этом наклонять тело вперед не следует, начинает наклонять голову. И тут вы его не удерживаете. «Ага, значит я приказ понял правильно», — науровне подсознания решает загипнотизированный. Затем рукой, не прилагая значительных усилий, вы тянете загипнотизированного на себя (назад), голова при этом послушно запрокидывается. Легкое давление руки в сторону, и голова наклоняется в эту же сторону и т. д.

Наконец, выход из гипнотического состояния. Здесь существует неписанное правило. Если человек быстро входит в гипнотическое состояние, то его можно выводить из этого состояния тоже быстро. Если медленно, то не спешите с его выходом в бодрствующее состояние, так как в этом случае возможны головные боли, появление раздражительности, беспокойства. Если ваш загипнотизированный пациент спит внушенным сном и вы его усыпили приказом: «Спите!», то вы можете его разбудить другим приказом: «Пробудитесь!»

В том случае, когда гипнотизация происходила медленно, то выводить из состояния гипноза нужно следующим образом: «Закройте глаза. Слушайте меня внимательно! Сейчас я буду считать до пяти (можно и до десяти). Пока я буду считать, вы будете выходить из гипнотического состояния. По счету пять вы почувствуете себя освеженным, бодрым, здоровым, ничто беспокоить вас не будет. Раз! Вы прекрасно (хорошо) отдохнули, никаких неприятных ощущений нет. Два! — Расслабленность проходит, чувствуете себя энергичным, бодрым. Вы очень спокойный человек, ничто вас не раздражает. Три! — Голова не болит, все тело сильное, легкое. Четыре! — Легкая прохлада заполнила ваше тело, настроение хорошее, спокойное, никакой усталости и сонливости нет. Голова ясная, легкая. Пять!» — Вы очень хорошо себя чувствуете. Вы совершенно здоровы. Нет никаких неприятных ощущений. Глаза открыть! Вы очень хорошо себя чувствуете!»

А что произойдет с загипнотизированным человеком, если его не выводить из гипнотического состояния? В том случае, если вы усыпили его, то его сон постепенно из гипнотического перейдет в обычный.

Если вы ввели его в гипнотическое состояние, но не усыпляли, то в этом случае после окончания сеанса через некоторое время (от получаса до нескольких часов) он постепенно перейдет в обычное для него бодрствующее состояние. Возможен и третий вариант, когда человек остается загипнотизированным неопределенно долго. Но это уже из раздела пограничных состояний. Подобного рода реакции носят чаще всего истерический характер, когда человеку выгодно оставаться в этом состоянии, потому что этим самым он становится центром внимания окружающих людей.

уу

Шй

В этом случае необходимо императивным внушением вывести человека из гипнотического состояния и дополнительно внушить ему, что долго продолжающееся гипнотическое состояние угнетает его, неприятно ему. Что ему больше нравится быть бодрствующим, энергичным, общительным.

Детей, не достигших 7-8-летнего возраста иногда невозможно гипнотизировать для последующего их лечения, хотя многие из них нередко нуждаются в лечении внушением различных невротических состояний. Эти трудности работы с детьми связаны с тем, что нервная система детей такого возраста функционально не зрелая и в процессе гипнотизации общепринятыми методами может дать нежелательные реакции.

Но существует обходной путь, используя который мы можем преодолеть это возрастное препятствие.

Но вначале несколько слов о происхождении детских невротических состояний: мы, взрослые, легко забываем свое детство, наше детское восприятие мира и постоянное насилие над нами, которое мы испытывали со стороны взрослых. И когда у нас появляются дети, мы становимся такими же деспотами над ними.

Но если бы только это. Слившиеся в экстазе две половые клетки нередко вынуждены эволюционировать в будущий организм в самых неблагоприятных условиях. Часто зарождающаяся жизнь нежеланна, и в связи с этим отношение к этому еще не родившемуся человеку, в лучшем случае, переживается как несчастье, а в худшем отношении может быть даже враждебным. Но тогда живые клетки, находящиеся под влиянием вибраций страдания или недоброжелательности, не могут стать основой здорового и гармоничного человека. В процессе становления будущего человека на него обрушиваются все наши эмоции, он купается в нашей ненависти и нашей радости, в нашем стяжательстве и в нашем властолюбии, в нашем страхе и наших надеждах. Мы формируем человека еще до того, как он родился на свет. От нас зависит то, каким будет наш сын или наша дочь.

Если вы ждете ребенка, то лучшее поле, в котором он сформируется гармоничным и здоровым, это поле любви и радости, а ваши неудовлетворенности и ваши агрессии закладывают в нем нечто противоположное. Ваши страдания подавляют в будущем человеке радость. Ваше рабство — его будущую свободу и делает его закомплексованным и таким же, как и вы, рабом. Но любовь и радость зависят от обоих будущих родителей, а не только от матери. Л рабство не только от родителей, но и от социальных условий, в которых живут эти родители.

Задолго до рождения ваш ребенок слушает вас (тело человека легко передает звуки вашего голоса и звуки внешнего мира). Разговаривайте с ним, еще не родившимся, он слушает вас с радостью. Он слушает и музыку, которая нравится вам (но не всегда нравится ему) и вместе с вами восторгается прекрасным. Он еще до своего рождения начинает изучать свой родной язык и запоминать мелодии песен своего народа. Но это еще не все, человек и физически и интеллектуально продолжает формироваться до 7-8 лет, оставаясь связанным со своими родителями, но в то же время не имеет их защиты в неблагоприятных условиях и в первую очередь не защищен от них самих.



Мы во многом не преуспели в нашей жизни и хотим, чтобы наш ребенок стал тем, кем мы хотели быть. И мы таскаем задержанного малыша и в секцию художественной гимнастики, и на плавание, и, конечно же, к преподавателю по музыке;

мы хотим, чтобы наш ребенок стал тем, кем можно гордиться перед нашими знакомыми и незнакомыми людьми. Мы хотим, чтобы он был для нас удобным и не доставлял лишних хлопот. На самом деле все то, что мы хотим для ребенка — это все не для него, а для нас, нашего эго. Затасканный, нередко он перестает понимать, как вести себя и что можно и что нельзя делать. Даже те свободные минуты, которые выпадают на его долю, мы стремимся занять чем-то полезным, по нашему мнению, для него. Мы со своей меркой взрослого человека подходим к восприятию мира и поведения малыша и этим самым становимся для него насильниками. Но мы в то же время обеспечиваем ему защиту и жизнь! И снова неразрешимая дилемма. Он раскрыт перед нами и в то же время вынужден защищаться от нас. И не только от нас. Внешний мир очень часто агрессивен для нашего ребенка, и вместо того, чтобы помочь ему адаптироваться, войти в этот мир, мы в свою очередь добавляем непонятные и неразрешимые для него проблемы. Особенно ужасными для маленького человека являются физические наказания. Те проступки, которые он совершил, кажутся ему несоизмеримыми со степенью наказания. И тогда ему остается только, плача, повторять «прости, я больше не буду». Зачастую он даже не знает, чего он «больше не будет».

Можно привести множество примеров кошмаров, в которых приходится жить детям из-за нашей «любви» к ним, и в то же время невозможно дать определенного рецепта, как нужно их воспитывать. Здесь далеко не полный перечень разновидностей насилия, которые мы совершаем над детьми. И это постоянное напряжение, в котором находится наш ребенок нередко приводит к декомпенсации его возможностей и появлению у него какого-либо невроза.

Истинное воспитание ребенка — это всегда творчество, всегда импровизация. Вы только помогаете ему, но ничего не навязываете. Уже в раннем детстве у вашего ребенка поочередно открываются различные способности, которые, не получив подкрепления и поддержки, закрываются. Они — поэты, и тогда мы слышим бессмысленные для нас ритмы детского лепета. Они — художники, и в этот период много рисунков и т. д. Потом нужно будет совершать насилие над собой, чтобы научиться тому, к чему была готовность в раннем детстве.

Ребенок, когда учится говорить, легко усваивает кроме своего родного, еще один-два языка, но наше обучение языкам начинается в том возрасте, когда усвоение иностранного языка уже в значительной мере затруднено. Видимо, не напрасно были у детей русской знати гувернеры и гувернантки иностранцы...



Метод, применяемый для лечения детей внушением, заключается в переводе обычного сна в гипнотический, в котором производится лечебное внушение. Делается это следующим образом: в течение дня мать или тот, кто будет лечить ребенка, несколько раз напоминают ему: «Ночью, когда ты будешь спать, я к тебе приду и буду говорить с тобой, ты меня услышишь, но не проснешься». Обязательно скажите ему, о чем вы собираетесь говорить с ним. С во*чера, когда вы будете укладывать ребенка спать, вы в последний раз предупредите его, что когда он будет спать, вы

придете к нему, будете говорить с ним, он услышит вас, но не проснется. Лечебную работу с ребенком вы можете начинать после того, как он заснет, и сон его будет наименее глубоким. Определить это нетрудно, так как в это время он обычно находится в каком-либо сновидении, и его глаза под закрытыми веками двигаются по мере того, как он «рассматривает объекты своего сновидения».

Для примера возьмем лечение заикания у ребенка. Предположим, что вашего ребенка зовут Таня.

Вы садитесь рядом с ней и шепотом начинаете устанавливать контакт:

«Таня, я пришла к тебе. Ты слышишь меня? Отвечай, ты слышишь? Отвечай!» — вы продолжаете настойчиво и в то же время мягко повторять эти фразы. — «Посмотри в мою сторону! Отвечай, ты слышишь меня?» — Постепенно повышая громкость голоса, вы повторяете и повторяете одни и те же фразы. Если ребенок вас все-таки не слышит, то вы дополнительно начинаете гладить его по голове, едва касаясь волос.

Если вы увидели, что глаза под закрытыми веками повернулись в вашу сторону, то это значит, что она слушает вас, и вы тут же приступаете к лечению внушением: «Таня, ты хорошо меня слышишь, но не просыпаясь. Ты не боишься говорить. С кем бы ты ни говорила, ты чувствуешь себя свободно и не напряженно. Ты говоришь плавно и неторопливо. Когда ты начинаешь говорить, то твои губы и язык не напрягаются, не возникают спазмы в горле. Твоя речь свободная, легкая. Ты не думаешь о том, что будешь заикаться, что не сможешь сказать какое-то слово или фразу. Ты совсем забыла, что заикалась прежде. Ты говоришь свободно легко, без всякого напряжения, ты здорова». Делая лечебное внушение, вы должны постоянно следить за положением глаз вашего ребенка. Если он снова заснул и не слышит вас, то глаза его или снова будут «рассматривать» события сновидений, или поднимутся вверх и останутся неподвижными в таком положении. Тогда вы снова начинаете восстанавливать контакт так, как это делали прежде, но уже не переходя на изначальный шепот. Затем снова внушаете отсутствие страха, хорошую свободную речь и обязательно спокойствие.

Еще один важный момент. При внушении здоровья обязательно внушите несколько раз, что то событие, которое привело ее к заиканию, имело совсем другой конец, что в то время она не испугалась, а была храброй и прогнала собаку (если ее испугала собака). Затем снова внушаете отсутствие страха речи и, если необходимо, вновь восстанавливаете контакт общения.



Суммарное время всего лечебного внушения должно быть около пятнадцати минут. За ночь вы проводите не более одного сеанса. Заканчиваете сеанс словами: «Спи спокойно, завтра ты не будешь заикаться. Будешь говорить спокойно и свободно. Ты не боишься говорить. Когда ты разговариваешь, твои губы и язык не напрягаются. Ты говоришь свободно и не вспоминаешь о том, что прежде тебе было трудно говорить. Спи». Количество сеансов может быть различным в зависимости от результатов лечения.

Можно делать внушение и утром в период пробуждения ребенка, но внушение в этом случае проводится однократно, обычно без повторений.

Например: «Таня! Проснись! Ты сегодня очень спокойна и говоришь легко и свободно. Ты не боишься говорить».

При лечении энуреза (ночного недержания мочи) техника та же самая, как и в предыдущем примере, но сама формула внушения несколько другая. После того как вы установите контакт со спящим ребенком (или подростком), вы проводите лечебное внушение следующим образом:

«Таня, слушай меня внимательно. Ты спишь не глубоко, и ты легко чувствуешь, когда тебе нужно помочиться, и сразу просыпаешься. Необходимость помочиться будит тебя ото сна и ты сразу же просыпаешься и идешь в туалет (если ребенок маленький, то вы говорите ему, что он сразу же просыпается и зовет маму). Когда ты спишь, то не забываешь, что тебе нужно проснуться, чтобы помочиться; ты стала здоровой, как и все люди».

Конечно, не следует слово в слово повторять то, что вы здесь прочитали. При лечении нужно учитывать и возраст ребенка, и его словарный запас. Другими словами, вы должны делать внушение на понятном ребенку языке.

Если ребенка преследуют страхи темноты или одиночества, то вы ему внушаете, что он не боится оставаться один, что в темных углах комнаты (или квартиры) никого нет, и он никого там не увидит; что темнота вызывает у него чувство покоя и уюта. Все это повторяется несколько раз в различных вариантах.

Лечение иногда не приносит результата, если условия, которые привели к заболеванию, остаются прежними. Не следует «лечить» неусидчивость, так как неусидчивость часто связана с недостатком энергии у человека. В этом случае лучше внушать быстрое засыпание вечером, когда ваш сын или дочь ложатся спать, хороший глубокий сон ночью и бодрость и хорошее настроение утром после пробуждения.

В значительной мере усиливает эффект внушения прикосновение к тем частям тела, к которым имеет отношение то заболевание, которое вылечите. Например, при заикании вы легко прикасаетесь к щекам и гортани, при энурезе — к нижней части живота, при страхах — к груди, а при возбудимости — ко лбу.

В нашей советской, да и в зарубежной литературе нет никаких указаний на возможность лечения различных неврозов в гипнотическом состоянии у глухих. Считается, что если глухой заснет гипнотическим сном, то у него с внешним миром будет прервана всякая связь. Но это не так. У спящего глухого сохраняется обостренное тактильное восприятие, связывающее его с внешним миром.

Опыт показал, что, используя тактильное восприятие, у глухих можно с успехом лечить многие невротические состояния. *

В настоящее время большинство глухих хорошо считывают слова с губ собеседника и очень неплохо говорят. Но все еще встречаются случаи, когда с глухим приходится общаться при помощи карандаша и бумаги.



В беседе с больным, после того как для вас станет ясным, каким заболеванием он страдает, вы объясните ему, что вы

усыпите его мягкими пассами, проводимыми сверху вниз от висков до угла челюсти. Далее вы рассказываете ему, что по мере этих легких пассивов (касаний) его тело будет расслабляться все больше и больше и наконец он глубоко заснет. Но и в глубоком сне он будет продолжать чувствовать пассы, которые вы будете проводить в период лечения.

Таким образом, вы еще до начала сеанса гипноза подготавливаете пациента к тем состояниям, которые будут возникать у него в период сеанса. В дальнейшем, когда вы усадите или уложите его для сеанса и начнете проводить пассы, то этими пассами вы введете в него ту информацию, которую дали ему предварительно. То есть здесь пассы играют не основную, а вспомогательную роль переносчиков информации.

Затем вы сообщите пациенту метод, при помощи которого вы будете проводить лечебное внушение. Например, при бессоннице внушение хорошего ночного сна осуществляется легким прикосновением ко лбу пациента, а при раздражительности внушаете спокойствие легкими вертикальными поглаживаниями верхней части груди больного и т. п. В каждом отдельном случае заболеваний вы должны находить адекватную символику внушения и передавать ее на языке касаний.

Пробуждение из гипнотического состояния выполняется пассами, проводимыми от углов челюсти к вискам больного. Практически любое внушение, которое вы проводите обычным бальным, для глухих больных вы можете закодировать в тактильные раздражители.

Косвенное внушение — это внушение через посредника. Чаще всего этот посредник носит индифферентный характер и ценность его лишь в том, что он несет на себе смысл внушения.

Например, человеку, страдающему бессонницей, вы даете не снотворное, а что-либо индифферентное, при этом утверждая, что это очень сильное снотворное. В значительной степени способствует усилению эффекта внушения ритуал, который предписывается больному. Например, вы рекомендуете пациенту выпивать эту таблетку «снотворного» ровно за 20 минут до отхода ко сну и обязательно запивать ее из стакана подслащенной воды.



Одним из важных факторов, влияющих на эффективность лечения гомеопатическими средствами, также является косвенное внушение. Элемент косвенного внушения имеется и в различного рода народных поверьях. Так, говорят, что перебежавшая дорогу черная кошка может принести неудачу, щепоть поваренной соли предохраняет от сглаза, те или иные талисманы охраняют нас от злоумышленников и т. д. Вера в неудачу или уверенность, что все будет хорошо, делают нас или менее защищенными или повышают наш «иммунитет» к всевозможным неблагоприятным влияниям. Вспомним слова Христа: «Вера твоя спасла тебя». Фактически любые формы косвенного внушения основаны на вере. К сожалению, вера не только «спасает» нас, но и губит. Многие события окружающего мира могут быть переносчиками информации, влияющей на наше здоровье. Мы читаем некрологи, видим похороны, слышим известия о смерти. И это косвенно подготавливает нас к смерти в «надлежащем» возрасте. Мы

умираем часто не потому, что пришло этому время, а потому, что в течение жизни строили для себя свою собственную смерть. Мы умираем, когда сдаемся смерти, мы заболеваем, когда боимся заболеть, и мы не можем быть счастливы, потому, что нам больше нравится страдать.

Если вы использовали косвенное внушение для лечения и получили хороший результат, то никогда не говорите вашему пациенту, что «вера спасла его», а не то лекарство, которое вы ему дали. В случае рецидива заболевания этот метод лечения ему помогать уже не будет.

Мы уже говорили, что внушение в конечном счете предназначено для разрушения патологической модели состояния человека (его поведения или отношения к чему-либо) и построения новой, более совершенной модели. В гипнотическом состоянии возможно построение внушением модели состояния человека или, например, модели действия, которые должны реализоваться во времени*!!; иногда значительно отстоявшем во времени, когда это внушение было сделано.

Например, можно внушением в гипнотическом состоянии обезболить предстоящие роды, снять страх и боли, которые прежде возникали на операции в кресле стоматолога, снять неуверенность на предстоящем экзамене и т. п.

Однажды на прием к врачу пришла очень пожилая женщина с просьбой помочь ей преодолеть страх перед удалением остатков зубов, так как без этого невозможно протезирование. Проверка на внушаемость показала хорошие результаты. После того как она была загипнотизирована, ей было внушено, что завтра, когда она пойдет к стоматологу, у нее не будет никакого страха. Когда она сядет в кресло, она тут же заснет и в период операции совершенно не будет чувствовать боли.

Женщина пришла через день, радостно улыбаясь совершенно беззубым ртом: «Все в порядке. Я теперь могу протезироваться!»

Существуют описания реализованных внушений, которые сами по себе были нелепыми, но тем не менее выполнялись, хотя нелепость для исполнителя была очевидной.

Женщине было внушено, что через тридцать дней со дня внушения она войдет в кабинет директора предприятия, где она работает, и поставит перед ним на стол один из стульев, находящихся в кабинете. Директор, разумеется, был об этом осведомлен заранее, но все же был искренне удивлен, когда она, предварительно извинившись, поставила стул на стол рядом с телефоном. При этом она смущенно пояснила, что понимает, что делает глупость, но почему-то не может ее не делать.



Практически мы ежедневно испытываем на себе подобного рода внушения, которые могут вызвать не только какое-то физическое действие, но и изменить функционирование нашего организма и даже изменить некоторые психологические особенности нашей личности. Если человека постоянно упрекают в его неловкости, то это приводит к тому, что он становится неуверенным в себе и в связи с этим действительно менее координированным в своих действиях. Не напрасно говорят, что «скажи

человеку тысячу раз, что он осел, и на тысяча первый раз он закричит по-ослиному». Отсроченная реализация внушения вызывает особенно яркие реакции у детей и делать бездумные заключения вслух о способностях детей в их присутствии — преступление.

Что понимать под бодрствующим состоянием, определить не легко. Возможно, такого состояния у человека и не бывает, так же как не бывает абсолютной психической нормы.

Можно понимать под бодрствующим состоянием совершенно открытое сознание, расфокусированное в противоположность суженному, но тогда восприятие мира становится невозможным. Окружающий мир мы воспринимаем, последовательно фокусируя свое внимание на объектах или событиях. В норме наше сознание в той или иной степени всегда сужено или, другими словами, мы всегда находимся в фазовом гипнотическом состоянии. При этом совсем не обязательно, чтобы мы дремали или спали. Чем в большей мере наше сознание сужено, тем более четко и глубоко мы воспринимаем события окружающего мира или слова человека, разговаривающего с нами, и тем более яркими становятся реакции нашего организма на внушения, адресованные нам. Конечно, это становится возможным только тогда, когда события или человек находится в фокусе нашего сознания. Но тогда наивысшее бодрствование — это наиболее глубокое гипнотическое состояние, и говорить о внушении в бодрствующем состоянии не имеет смысла. Об этом можно говорить как о внушении без предварительной гипнотизации.

Но есть и некоторые отличия: фокус сознания у человека, находящегося в гипнотическом состоянии, управляется гипнотизером, а у бодрствующего — им самим. Следовательно, искусство внушения в бодрствующем состоянии состоит в удержании внимания больного на словах внушения, произносимых гипнотизером. Но нужно помнить, что длительная фиксация внимания сама является гипнотизирующим фактором.

Возможно только для хорошо гипнабельных или для тех, кто уже прежде лечился у определенного гипнолога. Продолжение лечения в этом случае с предварительной гипнотизацией становится условнорефлекторным на голос известного им врача.

Но здесь есть опасность получить во время такого сеанса осложнения, которые исправить невозможно, так как нет обратной связи (работа гипнолога с больным — это всегда диалог, а в случае с магнитофоном диалог быть не может) от больного к врачу. То же самое можно говорить и о сеансах по телевидению и о гипнотизации при помощи писем.



Лечебное внушение может проводиться днем в свободное время и ночью с переводом естественного сна в гипнотический. Методики внушения в дневной и ночной период отличаются одна от другой. Если днем внушение возможно при удержании внимания на словах психотерапевта, записанных на магнитофонную пленку, то в ночной период необходимо перевести человека из состояния естественного сна в гипнотический. Для этого на пленку наговариваются внушения, необходимые для этого перехода, приблизительно так:

— Слушайте меня внимательно! Вы слышите каждое мое слово. Сон продолжает оставаться глубоким, но вы слышите каждое слово. Я считаю до десяти, и по мере счета, вы будете слышать меня все лучше и лучше. Раз, два, три.... десять! Вы хорошо меня слышите!

Фразы, необходимые для перевода естественного сна в гипнотический, произносятся с нарастающей громкостью, но не выходя за пределы разумного, так как в этом случае возможно пробуждение человека. Затем следует лечебное внушение или же, при обучении иностранному языку, наговаривание слов с переводом с иностранного языка на русский, а затем с русского на иностранный. Внушение повторяется несколько раз за один сеанс, который может продолжаться 30-40 минут. Таких сеансов в течение ночного сна может быть 2-3.

Окончание ночного сеанса такое же, как и при обычных сеансах гипноза, с той лишь разницей, что в последних фразах вы внушайте своему пациенту, что он глубоко спит и запомнил все сказанное в период сеанса.

Беспокойства по поводу того, что при проведении ночных сеансов человек может не выспаться, не должно быть, так как в подобных случаях качество ночного сна в значительной мере повышается.

Под внушением на расстоянии мы понимаем передачу мысли без использования традиционных средств связи. Существует множество фактов произвольной передачи мысли на расстоянии. Реже встречаются работы, в которых сообщается техника телепатии и почти никто не пишет о механизме передачи информации без технических средств.

В этой работе сделана попытка наиболее доходчиво объяснить механизмы телепатической передачи информации и предложены методы телепатии, частично заимствованные у авторов прошлых времен, и частично дополненные опытами лечения на расстоянии, проводимыми в настоящее время.

Говоря о внушении на расстоянии, мы имеем в виду только внушение чувственных и зрительных образов, но не словесных формул. Чувственный или зрительный образ (фантом) — это организованная энергетическая система, замкнутая в самой себе. Она раскрыта лишь в одном направлении, которое определяет ее цель. Такой фантом, несущий в себе конкретную информацию, всегда стремится к тому человеку, на которого он направлен и может воздействовать на него или кратковременно или неопределенно долго. Все зависит от цели, для которой этот фантом был создан. В отличие от подобного рода энергетических образований, слова только помогают организовать фантом и направить его на конкретный объект, которым может быть человек, животное или даже растение.



Гипнолог может передать раппорт другому человеку. Для этого загипнотизированному внушается, что он будет хорошо слышать этот голос и подчиняться ему. При этом человек, которому передан раппорт, тут же берет инициативу и говорит: «Слушайте меня внимательно» и дальше ведет сеанс гипноза самостоятельно.

Но возможен и перехват раппорта. Обычно утверждают, что загипнотизированный слышит только человека, который его ввел в гипнотическое состояние. На самом деле он слышит все, но отношение ко всему окружающему лежит вне фокуса его внимания и поэтому для него безразлично. Чтобы перевести раппорт на себя, вы должны загипнотизированного «ввести в заблуждение» относительно того, на котором сфокусировано его внимание. Начните говорить с ним тихим шепотом. Такого рода речь имеет незначительные индивидуальные различия у большинства людей, и загипнотизированный примет вас за того, кто его первоначально ввел в гипнотическое состояние. Вначале шепотом, а затем все более громко вы делаете внушения, которые требуют от загипнотизированного каких-либо действий. Например, шепотом: «Ваша рука застыла в воздухе, не падает». Затем несколько громче: «Опустите руку!» После чего можно внушать еще громче: «Ваша рука поднимается, поднимается, выше, выше!» Каждый раз в начале внушения прикасайтесь к его руке. Это увеличивает эффект внушения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогие друзья! Наш учебный центр проводит регулярные трех-дневные курсы по обучению профессии гипнотизера и профессиям психолога и массажиста. Обучение ведут крупнейшие ученые мира. Я преподаю практику и развитие способностей.

В нашем центре можно заказать и мы вышлем по почте в любой город мира уникальные книги по гипнозу, СК, психологии, истории русского народа до новой эры, медицине, аутотренингу, развитию сверхспособностей и др.

Если вы меня пригласите, то я приеду для обучения в ваш город, в любую страну.

На обучение принимаются все, без исключения, независимо от возраста, образования и личных способностей. Качественное усвоение материала гарантируется.

По вопросам обучения, сотрудничества, приглашения меня в ваш город, высылки вам наших книг и учебников по заочному обучению или просто высылке вам наших книг для чтения, вам следует обращаться по адресу:

191186, г. Санкт-Петербург,
у л. Малая Морская, д. 9, кв. 34.
Акад. В. М. Кандыбе.

Наш контактный телефон для справок:
(812) 219-11-98

Особую благодарность я выражаю выдающимся русским ученым и писателям, чьими публикациями я воспользовался: А. П. Слободянику, В. М. Рахманову, Р. П. Ронину, В. Н. Безверхому, С. Ю. Мышляеву, Н. В. Дьячуку, В. М. Котельникову, О. И. Масляеву, В. А. Сухареву, В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донскому, М. Л. Линецкому, С. П. Кардашу, Д. В. Кандыбе, В. В. Кондрашову и многим другим.

Желаю моим читателям и ученикам всего самого доброго! Жду ваших писем и отзывов, ваш



Президент Всемирной ассоциации
профессиональных гипнотизеров при ЮНЕСКО
Президент Всемирной ассоциации
нетрадиционной медицины при ЮНЕСКО
Президент АНМ СССР (СНГ)
Академик В. М. КАНДЫБА
г. Киев, 1999 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСНОВЫ	
ПСИХОФИЗИОЛОГИИ.....	4
ЛИЧНОСТЬ	
СКСПЕЦИАЛИСТА.....	89
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ	
ИЗУЧЕНИЯ СК.....	ЮЗ
ВНУШЕНИЕ.....	496
734	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	

Виктор Михайлович КАНДЫБА

ОСНОВЫ

ГИПНОЛОГИИ

(Основы психофизиологии и пр.)

Генеральный директор *А. Л. Кноп*

Директор издательства *О. В. Смирнова*

Главный редактор *Ю. А. Сандулов*

Корректоры *Л. Н. Комарова, Н. В. Солнцева,*
Е. Г. Тигонен, О. Г. Жук

Верстальщик *С. Ю. Малахов*

Выпускающие *А. В. Яковлев, Н. К. Белякова*

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.07.952.Т.11666.01.99

от 19.01.99, выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ЛАНЬ»

193012, Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, 277,

издательство: тел.: (812)262-2495, 262-1178;

склад М 1: факс: (812)267-2792, 267-1368.

193029, пр. Елизарова, 1,

склад JV? 2: (812)265-0088, 567-5493, 567-1445.

Филиал в Москве:

Москва, 7-я ул. Текстильщиков, д. 5, тел.: (095) 919-96-00.

Филиал в Краснодаре:

350072, Краснодар, ул. Зиповская, д. 7, тел.: (8612)57-97-81.

e-mail: lan@lpbl.spb.ru, root@lanpbl.spb.ru,

pbl@lpbl.spb.ru (издательский отдел),

trade@lpbl.spb.ru (торговый отдел),

post@lpbl.spb.ru (книга почтой)

www.lanpbl.spb.ru

Сдано в набор 10.06.99. Подписано в печать 10.08.99.

Бумага газетная. Формат 84x108^{1/32}. Гарнитура Пьтп-ттар.

Печать офсетная. Печ. л. 46. Уч.-изд. л. 77,28.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 877.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат»

(типография им. Володарского) Министерства Российской Федерации

по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

¹ Старостью я называю возраст начиная с восьмидесяти пяти. В среднем
возрасте нет никакого естественного спада половых сил, хотя и на-
блюдается *искусственный* спад. Каков бы ни был лев, он может
упасть духом, если его лет сорок продержат в клетке.