

Вадим Ротенберг  
*«Образ Я» и поведение*

Рождение идей



Вадим Ротенберг  
**«Образ Я» и поведение**

«Издательские решения»

2015

## **Ротенберг В.**

«Образ Я» и поведение / В. Ротенберг — «Издательские решения», 2015

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

© Ротенберг В., 2015

© Издательские решения, 2015

# Содержание

Вступление	6
«Образ я» и поведение	7
Защита от умного или умная защита	7
Что мы делаем, когда видим сны	11
Добиться и умереть	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# «Образ Я» и поведение Рождение идей Вадим Ротенберг

© Вадим Ротенберг, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

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

## Вступление

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

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

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

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

## «Образ я» и поведение

### Защита от умного или умная защита

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Порой защита по типу рационализации выполняет воистину приспособительную роль, позволяя человеку снизить уровень эмоционального напряжения безо всякого ущерба для себя и других. Вспомним поведение лисы в басне Крылова «Лиса и виноград». Убедившись в недостижимости цели, лиса вместо того, чтобы грызть себя за недостаточную ловкость и настойчи-

вость, объяснила себе, что ей вовсе и не хочется этого винограда. Такое обесценивание нереализуемой потребности – очень важный компонент защиты, особенно если недостижимая цель при этом замещается достижимой.

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

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

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

## Что мы делаем, когда видим сны

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Добиться и умереть

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в виду поведение в самом широком смысле слова: сюда относится и «психическое поведение» – мысли, фантазии, творчество – важно только, чтобы процесс мышления не носил стереотипный, рутинный характер.

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

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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