

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ЗАКОНЫ МОЗГА

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Владимирович Курпатов
Законы мозга.
Универсальные правила
Серия «Универсальные правила»

Авторский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2772215

Аннотация

Если вы хотите разобраться в причинах своих неприятностей и понять, как из них выпутаться, эта книга станет для вас незаменимым помощником. Почему нас мучают тревоги и страхи? Как получается, что мы страдаем депрессией и не можем справиться со своей раздражительностью? Ответы на эти вопросы и конкретные рекомендации от практикующего врача-психотерапевта необходимы каждому человеку, который заботится о себе и качестве своей жизни.

Книга ранее издавалась под названием «3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью».

Содержание

От автора	4
Предисловие	6
Введение	10
Общая схема	12
Знать или не знать?	14
Приговор	16
Мораторий на смертную казнь	21
Часть первая	23
Глава первая	24
Незабвенный Иван Петрович	24
Манной крупы не желаете?	26
Собака Павлова	28
Положительное и отрицательное подкрепление	32
Неэкономичная экономика	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Андрей Курпатов

3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью

От автора

У этой книги непростая судьба.

Несколько лет назад я явился в издательство с рукописью, озаглавленной «Номо-не-Sapiens», то есть – «Человек-не-Разумный». Там посмотрели на титульный лист и деликатно предложили мне закрыть за собой дверь с той стороны.

Я повиновался. За дверьми почесал голову, скомкал титульный лист, накарябал новый и снова постучался... Теперь с текстом книги ознакомились. «Вот так бы сразу! – услышал я. – Очень хорошо! Берем!» В результате книга вышла под названием – «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности». Мне тогда еще подумалось, что если бы ее решили озаглавить – «Как избавиться от всего и сразу», то в общем-то это ничего бы не изменило.

Так или иначе, но книга была опубликована, нашла своего читателя и даже стала бестселлером, что очень меня пора-

довало. Это действительно очень важная книга. Она о том, как работает наш мозг. Мозг – это ведь инструмент, орудие, так сказать, психической жизни. Но как пользоваться этим инструментом? Вот в чем вопрос! И от ответа на него многое зависит.

Впоследствии книга перекочевала в серию «Бестселлер», где получила еще более «понятное» название – «Три главных открытия психологии – как управлять собой и своей жизнью». В ней действительно рассказывается о трех самых главных открытиях психологии, которые позволяют человеку управлять собой и своей жизнью.

Но у меня все еще болело сердце за моего «Человека Неразумного». Болело и болело. Потому что хочется, чтобы у книжки было то название, которое отражает не просто ее содержание, но саму ее суть. И сейчас, когда доктор Курпатов стал уже лицом известным, узнаваемым и популярным даже, у меня есть возможность настоять на своем. И я настоял. Книжке возвращается ее имя. Я этого добился. Мы этого добились. Так что теперь точно все будет хорошо! Мы читаем «Человека Неразумного», чтобы войти в разум!

Успехов!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Предисловие

Зачем я написал эту книгу? У меня было три причины. Первая, можно сказать, патриотическая: нам все время кажется, что важные открытия в любой области, а в психологии – тем более, происходят где-то там, за кордоном. Но ведь это наши ученые сделали мировую науку о «душе человека»! Воистину нет пророков в своем отечестве! Я этих пророков знаю и хочу, чтобы о них знали мои соотечественники. И дело даже не в том, что какой-то там приоритет России не признан, бог с ними, с этими строчками политических и национальных хит-парадов. Важно другое, важно, что, когда я рассказываю об открытиях наших ученых студентам, уже практикующим врачам и психологам (я уж не говорю о простых людях!), их глаза округляются: «Не может быть!» Когда же к нам в Клинику неврозов им. И. П. Павлова приезжают американцы, канадцы, немцы, французы, шведы, индусы, то, едва завидев комнату, в которой консультировал больных Иван Петрович Павлов, они поражаются просто щенячьим восторгом! Наши ученые сделали величайшие открытия в области психологии, открытия, позволяющие кардинально изменить жизнь конкретного человека к лучшему, и нам просто необходимо об этом знать.

Вторая причина больше личного свойства. Во-первых, невозможно больше смотреть на то, что читают мои доро-

гие сограждане! Иногда я задаюсь вопросом: это нас держат за умственно отсталых или же мы действительно умственно отсталые? Нельзя больше читать жижаренцевых, свияшей, травинок и еще черт знает кого! Нельзя ходить по экстрасенсам и колдунам, магам и наследственным чародеям! Это просто вредно для здоровья! Но на книжных развалах абсолютный вакуум доступной и необходимой обычному культурному человеку литературы по самым важным, я подчеркиваю, самым важным вопросам: о том, «что он», «кто он» и «как он». Во-вторых, я уже достаточно, как мне кажется, написал всяких «умных книжек», которые никому, кроме узкого круга специалистов, не понятны. Теперь бы мне хотелось перейти с «птичьего языка» науки на «человеческий» и рассказать о том, что каждого человека интересует, о том, что он давно хотел спросить, но не знал, у кого. В конце концов, я думаю, всем бы хотелось знать, почему наша жизнь отнюдь не столь радужна, как это мерещилось нам в детстве.

Третья причина, которая на самом деле является, безусловно, первой, такова: у нас в стране львиная доля, я подчеркиваю, львиная доля населения страдает неврозами и связанными с ними расстройствами психики. Лечить эту львиную долю – некому, заявляю это официально. В России психотерапевтов – днем с огнем, а толковые – вид исчезающий, уже никакая «Красная книга» не поможет. С другой стороны, и у населения уровень психологической культуры таков, что если звучит слово «психотерапевт», то все сразу

почему-то думают, что речь идет о психиатрах и сумасшедших. А на самом деле имеются в виду нормальные, точнее говоря, обычные люди и специалисты, которые помогают этим людям улучшить качество жизни. И что получается? Все мы годами страдаем от внутреннего напряжения, разнообразных страхов, тревог, раздражительности, перепадов настроения, депрессий, навязчивости, нарушений сна, головных болей, других телесных заболеваний «нервной природы», семейных проблем, от конфликтов на работе и т. п., и при этом все свято уверены, что это в порядке вещей. Ну что ж, по крайней мере, нам нужно элементарное психологическое образование, ну хоть какое-нибудь, хоть чуть-чуть, хотя бы самую малость, чтобы себя и своих близких обезопасить. Но к нам все время относились как к мясу и тягловой силе, вот мы и сами стали так к себе относиться, а мы ведь люди, у нас душа есть, она имеет свойство страдать, и поэтому нужно уметь ей помогать.

В общем, желающие могут продолжать в прежнем духе, эта книга для остальных – о душе. Причины я изложил.

Впрочем, есть еще одно обстоятельство, которое, кстати, и объясняет достаточно странное на первый взгляд название этой книги. Мы ходим задрав нос: мы венец творения, цари природы, лучшие из лучших! Но если судить исходя из фактических данных, а не из желаемого, традиционно принимаемого нами за действительное, то оказывается, что мы не венец, а ошибка творения, что в природе мы не цари, а

самозванцы и что мы – «лучшие из лучших» – стоим первыми в списке на выбраковку. Мне бы хотелось, чтобы все это осознали, и жизнь станет легче, и продуктивности будет больше. А вот продуктивности нам ох как не хватает!

Человек – это не «Человек Разумный» (Homo Sapiens), а «Человек Неразумный» (т. е. Homo-не-Sapiens), пока мы этого не поймем, рассчитывать нам не на что. Когда Сократ говорил, что «я знаю то, что ничего не знаю», он открывал тему, а потому мог осуществить ее рассмотрение и прийти к важным практическим выводам. Нам следует сначала признать собственную неразумность, что, как нетрудно догадаться, является первым шагом к здравомыслию, а потом и к разуму. В противном случае мы так и останемся досадной «ошибкой матушки-природы», до тех пор, правда, пока она с нами не расправится.

Вот все это и обсудим...

Введение

– Вы знаете, как работает мозг? – он спрашивает меня недоверчиво и одновременно испытывающе, ему недавно исполнилось 14 лет. Он заявил родителям, что он гений, и они насильно притащили его на консультацию к психотерапевту. Он произносит эту фразу не то как вопрос, не то как издевательство и, не отводя глаз, наблюдает за моей реакцией.

Знаю ли я, как работает мозг? Метко! В принципе это, конечно, хорошо известно, но спроси любого «специалиста по мозгу» вот так, в лоб, уверен, он не найдется с ответом. А ведь следовало бы!

Мы знаем о мозге и психике до неприличия много, но все это знание рассеяно крошкой маловразумительных понятий на бесчисленных страницах специальных изданий, растворено во множестве частных и конфликтующих друг с другом теорий, построенных на гипотетических предположениях. Оно повисло каким-то темным, мутным облаком в нашем личном и профессиональном опыте. Это знание подразумевается, даже используется временами, однако им не владеют вполне. Но зачем в таком случае это знание нужно?

Вся наша жизнь – это работа нашего же мозга. Все, что мы воспринимаем, все, что мы слышим, видим, чувствуем, все, что мы думаем, все наши переживания и прозрения – это работа нашего мозга, не более того. Наша жизнь –

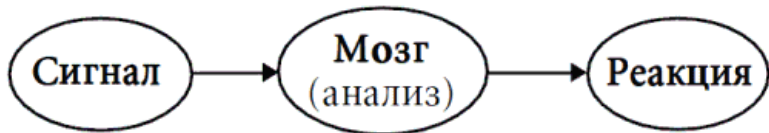
это мозг, выключи его, и она оборвется, тогда как наше тело, подключи его к определенным приборам, выпускаемым медицинской промышленностью, может и продолжить свое скверное и бессмысленное существование.

Таким образом, знать, как работает мозг, – значит уметь управлять своей жизнью, уметь менять ее по собственному усмотрению, т. е. делать ее краше. А ведь иного нам и не надо! В конце концов, наша жизнь – это не просто и не только события, это в первую очередь то, как мы их переживаем, то, как мы ощущаем свою жизнь. И все это находится в ведении Его Величества Мозга.

Общая схема

Бесчисленное количество сигналов постоянно попадает на рецепторы нашей нервной системы, здесь они перекодируются, превращаясь в нервные импульсы. Далее, уже в таком, измененном, виде, эта информация поступает в мозг. Тут, в этом аккумуляторе, в этом «банке данных», она смешивается с уже имеющейся информацией, хранящейся, перерабатываемой, вновь создаваемой из прежних элементов. В результате этого смешения получается некий «продукт», который и представляется на суд нашего мозга; мозг судит и принимает решение. Это решение и воплощается в виде реакции на ту изначальную стимуляцию, которая «упала» на наш рецептор. Этим решением может быть какая-то мысль или переживание, чувство, движение – что угодно!

И все это можно представить в виде достаточно простой схемы:



Действительно, просто. Но есть ли в этой схеме ответ на

поставленный вопрос? Можно ли сказать, что мы знаем теперь, как работает мозг? Ничего подобного! Ничего мы не знаем! Мы написали «мозг», мы сказали, что информация перекодируется, смешивается, анализируется, мы постановили, что в отношении результата этой работы мозга мозгом же принимается какое-то решение. Вот что мы сказали.

Очень хорошо, молодцы! Но как она перекодируется? Как смешивается? Каковы правила ее анализа? Исходя из чего принимается решение об ответной реакции? Все это осталось непроясненным, замутненным нашим голым словоблудием. Но ведь это именно то, что нам и нужно было бы знать!

Знать или не знать?

Хотя, впрочем, зачем? Велика хитрость – знать, как работает мозг! Работает себе, и ладно. Можно, наверно, как-то и без этого знания обойтись. Можно – почему бы не обойтись? Обходимся же! Дурное дело, как известно, не хитрое.

Но посудите сами: если мы даже не знаем, как все это происходит (я уже не говорю о влиянии и тому подобных вещах!), если все это происходит без нашего ведома, само по себе, все это кодирование, анализ, синтез, принятие решений, то можно ли говорить, что мы управляем собственным поведением, т. е., строго говоря, собственной жизнью? Нет, не мы, а оно – наше поведение – управляет нами. Чудовищно!

Каждый из нас представляет собой этакую марионетку – куколку на шарнирчиках и веревочках. Сознание – это ведь только верхушка айсберга, вся же основная работа происходит на более глубоких пластах и уровнях, в бессознательном, неосознанном, а сознавать ни то ни другое у нас нет никакой возможности. Что-то там у нас в голове происходит, как и что – мы не в курсе, а потому контролировать не можем.

Находясь в блаженном неведении, мы абсолютно уверены, что все о себе знаем, все контролируем, что мы последовательны и логичны.

Фактически дело обстоит прямо противоположным обра-

зом: мы ровным счетом ничего о себе не знаем (заблуждения наши в этом смысле просто фантастические!), сами находимся под контролем внутренних сил (коих в нас непостижимое количество), а наша последовательность и логичность, если в определенном ракурсе на нее взглянуть, конечно, имеет место быть, однако если посмотреть на это дело здраво, то окажется, что она курам на смех и не курам то же. Дети, знаете ли, совершенно уверены, что ветер дует оттого, что деревья качаются, – мило, но лишь в случае соответствующих возрастных групп.

Приговор

Издержки всего этого безобразия столь значительны, что мне, наверное, не хватит даже этой книги, чтобы рассказать о них хоть сколько-нибудь подробно. Однако я попытаюсь, поскольку мы слишком дурно осведомлены о том, что происходит у нас, в нашей собственной голове. Это никуда не годится, потому что происходит (заявляя это, я должен взять на себя всю меру ответственности) бог знает что, но по причине своей неграмотности мы это «бог знает что» отдали богу, а кесарь (надеюсь, вы догадываетесь, о ком идет речь) остался у нас не у дел.

Более того, поскольку в аналогичной ситуации полного психологического дефолта оказался каждый, заметить соответствующие изъяны оказывается непросто. Норма ведь, как известно, это не то, что хорошо, а то, что чаще встречается, что, впрочем, совсем не означает, что то, что чаще встречается, хорошо. В нашем случае, о чем и пойдет речь в этой книге, понятия «нормы» и «хорошо» благополучно разошлись по разным полюсам и язвительно показывают друг другу языки. Они-то показывают, а мы в дефолте, и просвета не видно.

То, как работает мозг, должен знать не только врач, но и каждый человек.

Природа подарила нам сложнейший многофункциональ-

ный инструмент, который пестовала в процессе всей эволюции для целей нашего с вами выживания. Мы же обращаемся с ним как неандерталец с микроскопом! Именно в этом, чрезвычайно важном вопросе собственного выживания, к чему, собственно, наша психическая организация и предназначена, мы, как это ни парадоксально, проявляем чудеса недалёковидности, расточительности и неспособности (а может быть, лени) к обучению.

Наше незнание вышеупомянутого «инструмента», граничащее с вопиющей безграмотностью, незнание законов его функционирования и правил использования оборачивается сущей трагедией. Обладая таким удивительным источником практически вмененного нам благосостояния (душевного и, подчеркну особо, материального), мы умудряемся не только безбожно и изощренно его гноить, но еще и обращаем себе же во зло, что уж и вовсе никак объяснить невозможно.

Человек, которого мы зовем разумным, обладающим поистине огромными возможностями и фантастическим потенциалом, этот человек на деле оказывается запуганной зверюшкой, которая всю жизнь гоняется за призраком несбыточного счастья и обретает только разочарования. Уныние, тоска и бессмысленность – вот наше кредо. Наша судьба – суицид.

Некоторые из нас убивают себя в одночасье, некоторые устраивают суицид протяженностью в несколько лет, используя в качестве «спасительного» средства наркотик, осталь-

ные же умерщвляют себя долго и мучительно, сжигая себя на работе или в рутине бытовых неурядиц, заглушая душевную боль спиртным или транквилизаторами. В сущности, какая разница, как?..

Солипсизм: «Мое "Я" – это все, и все тут!»

Есть такое, в свое время очень популярное, философское течение, называется – солипсизм. Согласно этому учению, весь мир – не более чем продукт нашего собственного воображения (такая крайняя форма субъективизма), игра ума, так сказать. Самым последовательным солипсистом был знаменитый немецкий философ Иоанн Готлиб Фихте (1762–1814). Солипсист верит, что мир, который он видит, слышит, ощущает, – это лишь сон, просто сон. Он ощущает себя одиноким, единственным во Вселенной, окружающие его люди не рассматриваются им как живые существа, они нереальны или, в лучшем случае, потусторонни. Конечно, во всем этом чувствуется некоторое преувеличение, хотя если мы задумаемся, то увидим, что отчасти солипсисты не так уж далеки от истины...

Мы живем в мире, который, конечно, есть, и тут солипсист явно передегеривает, утверждая обратное. Этот мир нам не кажется, не чудится, не мерещится, но он и не воспринимается нами таким, каков он на самом деле. На самом деле мы воспринимаем только какую-то часть мира, его «видимый спектр». Более того, мы его строим анализаторами своего мозга,

своими представлениями, своим отношением к нему. Глаз воспринимает только двухмерное изображение, это уже в мозгу обретает качество трехмерности; мы, например, слышим не звуки, а лишь ощущаем колебания специальной жидкости внутри собственного уха, которые благодаря работе мозга становятся звуком.

Нам кажется, что мы видим конкретные предметы: например, эту книгу или буквы на странице, но ведь и это неправда! Мы видим «нечто», что называем этими словами. Эта книга может использоваться не только как «читиво», но и как подпорка, как груз или топливо. То есть многое зависит от того, как мы назовем тот или иной предмет, от того, как мы будем его использовать. Наконец, существенную роль в нашем восприятии мира играет то, как мы лично относимся к тем или иным вещам. Например, кто-то сочтет эту книгу хорошей, а кто-то отвратительной, кто-то интересной, а кто-то скучной до безобразия. Причем в каждом конкретном случае речь идет об одной и той же – этой – книге! Одной и той же, но такой разной! Разной в зависимости от того, кем и чем является ее читатель.

Иными словами, мир становится таким, каким мы его воспринимаем за счет работы нашего мозга, его особенностей и содержимого.

В этом смысле солипсисты, конечно, правы. А наш мозг – это строитель мира, он наделяет его цветом и запахом, он превращает его в сложную систему, он наделяет мир тем или иным качеством. В этом смысле наш мозг – это действительно и центр

вселенной, и вся вселенная разом. Недооценивать значимость этой работы нашего мозга – значит ничего не смыслить в жизни. Такова участь многих доморощенных дилетантов от психологии, страдающих инфантильностью, а то и откровенной глупостью.

Мораторий на смертную казнь

Да, знать, как работает мозг, в любом случае нелишне – мягко говоря, а прямо говоря – мы обязаны это знать. Обязаны перед самими собой, обязаны перед теми, кто нам дорог, кого мы любим. В конце концов, у нас ведь только одна жизнь, по крайней мере я знаю только об одной – этой. Как мы ее проживем, зависит только от нас, ведь в конечном счете это же *наши* мозг.

Так или иначе, мы все равно будем использовать этот выданный нам инструмент, но лучше *иначе*, нежели так, как мы привыкли это делать. Принятая сейчас в обществе практика привела к тому, что теперь все, без исключения, люди страдают невротическими расстройствами (научный факт!)¹. Вот почему так важно знать, как работает мозг. В сущности, это ведь вопрос психологической культуры, психической гигиены, душевного здоровья. Можно, конечно, и не мыться, но ведь завшивеем! Впрочем, это всем понятно, а когда речь идет о психическом здоровье, о собственной жизни, в конце концов, мы все пускаем на самотек.

Мы все, сознаемся, думаем только о себе, но, как

¹ Почему мы все страдаем неврозами и невротическими состояниями, как это может проявляться и что с этим делать? Отвечая на эти вопросы, Ваш покорный слуга написал книжку «С неврозом по жизни» (инстинкт самосохранения человека).

оказывается, о себе мы не думаем. В противном случае вряд ли бы нормальный, в здравом уме человек позволил себе тратить собственную единственную жизнь, эту предоставленную ему командировку на «этот свет», таким образом – страдая, напрягаясь, переживая, мучаясь от самых разнообразных психологических проблем, комплексов и прочих «заморочек».

Знание о том, как работает мозг, следовало бы, мне думается, преподавать в школе в качестве базовой дисциплины, в противном случае остальные полученные в ней знания непоправимо падают в цене. Когда же до нас наконец дойдет, что психическое здоровье – это экономический фактор? Когда же мы все-таки образумимся?! Здравым игрокам на бирже жизни, не стремящимся вместе со всеми к неизбежному банкротству, я предлагаю эту книгу. Психологическая экономика и маркетинг, знаете ли...

Часть первая

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МОЗГА

Великий русский ученый и по совместительству «дедушка русской физиологии» Иван Михайлович Сеченов первым доказал следующий неоспоримый теперь уже факт: если мы хотим познать человека, мы должны узнать психические механизмы, которые определяют наше существование. Таких механизмов, как оказалось, три. Эти три основополагающих принципа, определяющих работу мозга, а потому и всю нашу психическую жизнь – «в болезни и здравии», были открыты и детально изучены нашими соотечественниками. Благодаря И. П. Павлову выяснилось, что мы – это набор привычек, которые функционируют по принципу доминанты (сие открытие принадлежит А. А. Ухтомскому), а располагаются эти привычки в двух пластах психического – там, где правит сознание, и там, где правит бессознательное (о том, как они это делают, рассказал мировой общественности Л. С. Выготский). Вот, собственно, все это нам и надлежит уяснить.

Глава первая

ПРИВЫЧКА (*или первая натура*)

Незабвенный Иван Петрович

Иван Петрович Павлов – великий русский ученый, академик и лауреат Нобелевской премии – личность выдающаяся! Дотошный до безобразия, мучавший не только подопытных собак, но и всех своих коллег и сотрудников, он создал поистине колоссальную науку о мозге и психике, но вошел в историю как автор незамысловатых «условных рефлексов», хорошо нам известных еще по школьной программе. Вся беда в политическом строе: да, его обласкали коммунисты (а что прикажете делать с Нобелевским лауреатом?), но они же его и похоронили, упростив павловское учение до двух припотов, трех прихлопов.

Удивительно, но последующие господа диссиденты, взявшие реванш у товарищей коммунистов, оказались в отношении Ивана Петровича столь же близорукими. Все словно бы и забыли, что Павлов изучал не только собачек да обезьянок, но еще и человека, работал в психиатрической клинике (ныне это Клиника неврозов им. И. П. Павлова), а также открыл и сформулировал «рефлекс свободы»! Наконец, этот «коммуняка» бойкотировал научные форумы, выказывая та-

ким образом свое негодование по поводу арестов и разрушения церквей, и, что тоже факт, написал товарищу Сталину письмо, в котором открыто назвал его автором фашистского строя.

Если кого и можно уподобить Филиппу Филипповичу Преображенскому из знаменитой булгаковской повести, так это Ивана Петровича Павлова (кстати, знаменитый фильм снимался именно на его кафедре, в тех же помещениях, где Павлов проводил свои эксперименты и читал лекции), поскольку, как и у Филиппа Филипповича, у Ивана Петровича «рефлекс свободы» был удивительным! Павлов не слыл особенно верующим человеком, но когда коммунисты закрывали и разрушали церкви, он стал демонстративно осенять себя крестным знамением прямо на улице, заведя любую церковную маковку. Рассказывают, что однажды (дело было в северной столице) Иван Петрович перекрестился на площади перед Владимирской церковью. Молодой румяный постовой смерил старика взглядом, улыбнулся и добродушно бросил вдогонку лауреату Нобелевской премии: «Темнота!»

Именно Павлов сформулировал один из наиважнейших принципов, определяющих работу мозга, – «принцип динамического стереотипа». К сожалению, значимость этого открытия не была оценена должным образом – ни тогда, ни в последующем, эту досадную неприятность мы сейчас и поправим.

Манной крупы не желаете?

Она оказалась в Клинике неврозов после трагической и внезапной гибели своего мужа – автомобильная катастрофа. Врачи клиники, насколько это вообще возможно в таких случаях, оказали ей помощь, я со своей стороны проводил психотерапию. И вот почти к самому моменту выписки она рассказала мне удивительную историю...

Смущаясь, она начала так:

– Я, наверное, наркоманка.

Мои брови от удивления самопроизвольно поползли вверх. Трудно было представить подобный «порок» у благополучной и успешной (по крайней мере, до недавнего времени) женщины сорока лет, работающей в солидной конторе, воспитывающей сына, который поступает в университет, а вечерами играет на скрипке... Трудно. Впрочем, удивление мое длилось недолго.

– Не в обычном смысле, – продолжила она.

– «Не в обычном» – это в каком?

– Меня снова потянуло на сухую манку.

– На сухую манку?.. – мое удивление вошло в новую фазу.

– Да, на сухую манную крупу.

Дальше все стало намного понятнее. Когда моя пациентка была еще совсем маленькой, она жила в огромной коммунальной квартире. Вопреки обычному представлению о жиз-

ни в коммуналке, ее воспоминания о том периоде замечательны. Соседями по квартире волею судьбы (или советской распределителки) оказались художниками и музыкантами – все молодые, веселые, не успевшие озлобиться и устать от жизни.

И, как ни странно, самым ярким и самым счастливым воспоминанием детства осталась одна картинка... Она, четырехлетняя, сидит в углу огромной кухни, у самого окна. Строгая и одновременно сердобольная бабушка суетится у плиты – она готовит манную кашу, а пока внучка скучает, бабушка насыпает ей в блюдце немного сухой крупы, и та ест – счастливая, беззаботная, защищенная, окруженная искренней, сердечной заботой надежного, знающего жизнь человека.

С тех пор минуло бог знает сколько лет, но всякий раз, когда в жизни этой моей пациентки случались несчастья, она начинала испытывать непреодолимую тягу забиться в угол и съесть одну-другую щепотку сухой манной крупы. Она открывает кухонный шкаф, и ее глаза автоматически выделяют на полках одну вещь – коробку с манкой. Она заходит в продуктовый магазин и сразу видит ее – манку. Дошло буквально до смешного: теперь она постоянно носит манную крупу с собой, в сумочке. Временами, когда накатывает особенно сильный приступ нестерпимого внутреннего напряжения, она находит возможность скрыться от посторонних глаз и съесть щепотку манной крупы. После чего, словно бы по

мановению волшебной палочки, мучающее ее напряжение мгновенно уходит...

Наверное, эта история кажется странной, но странного в ней ровным счетом ничего нет, совсем. Она есть лучшая иллюстрация основного принципа, лежащего в основе работы мозга. Название этого принципа – «динамический стереотип».

Собака Павлова

Даже из школьной программы всем хорошо известно, что Иван Петрович Павлов открыл условный рефлекс. Впрочем, подобное, в прямом смысле этого слова школярское понимание великого учения незабвенного Ивана Петровича граничит с вопиющим примитивизмом. И дело даже не в том, что И. П. Павлов открыл кроме условного рефлекса еще бездну других, не менее значимых психических и физиологических феноменов, а в том, что условный рефлекс, как выяснил в результате своих исследований И. П. Павлов, – только верхушка огромного айсберга.

Что такое условный рефлекс? При виде и запахе пищи у собаки, понятное дело, начинает выделяться слюна (цели этого феномена, запрограммированного природой, надо думать, понятны) – это есть безусловная пищевая реакция, или, иначе, реакция на безусловный раздражитель (пищу). Однако если мы будем сочетать подобное предьявление

пищи с каким-нибудь нейтральным стимулом, например со звуком звонка или включением лампочки, то после нескольких подобных сочетаний у этой собаки возникнет условная связь. Данный, прежде нейтральный, стимул будет восприниматься ею как условие появления пищи, на которую она и будет выделять слюну даже в том случае, если этой пищи не унюхает и не увидит. Вот что такое условный рефлекс.

Условным раздражителем для животного является не какой-то отдельный стимул, а множество элементов ситуации, в которых этот условный рефлекс вырабатывался: вид комнаты, где этот эксперимент проводился, ощущение от давления лямок станка, в который эта собака во время эксперимента помещалась, само время суток проведения этого эксперимента, присутствие конкретного экспериментатора (а не какого-то другого, постороннего человека) и т. п.

Иными словами, этот злосчастный звонок (или не менее злосчастная лампочка) – лишь один из компонентов целостного условного раздражителя, но есть и масса других, которые могут оказаться не менее значимыми. Впоследствии пищевая реакция может возникнуть у собаки не только при звуке звонка или включении лампочки, но и просто при наступлении традиционного времени проведения эксперимента, при появлении экспериментатора, при попадании собаки в экспериментальную комнату, на лямки, которые ее удерживали в станке во время эксперимента и т. п.

Таким образом, простых, односложных, так сказать,

условных рефлексов в природе не существует и существовать не может. А сложный, действительно известный природе условный рефлекс И. П. Павлов назвал «динамическим стереотипом». Почему И. П. Павлов назвал этот феномен «динамическим стереотипом», почему не «сложным условным рефлексом»? Подробный ответ на этот вопрос должен включать обстоятельное разъяснение процессов возбуждения и торможения (физиологический жаргон), протекающих в мозге. Но думаю, большой беды не будет, если мы это опустим и сразу перейдем к делу.

Реакция на этот совокупный условный раздражитель (стимуляцию) отнюдь не простая штука, это всегда много разнообразных, слившихся в едином порыве реакций: какие-то центры в мозгу возбуждаются, какие-то подавляются, причем все это происходит в определенной последовательности, с чередованиями и сложными взаимодействиями. То есть животное совершает не одно, а множество самых разнообразных действий, которые как бы вписаны в его психическую структуру, запрограммированы в ней. В результате же неизменно возникает определенное состояние: возможно, это и пищевая реакция, но, возможно, и чувство радости или, напротив, горе и страх, возможно, это какая-то потребность или желание.

Впрочем, почему мы все время говорим о «собаке» и «животном»? У человека все происходит точно таким же образом! **Причем человек – животное с необычайно раз-**

вившимся «церебральным аппаратом» (мозгом) – как никакое другое создает сложнейшие и удивительнейшие динамические стереотипы, а проще говоря, привычки! Так что в принципе нет ничего странного в том, что манная крупа, включенная в «динамический стереотип безопасности», может существенно снизить уровень нервного напряжения и тревоги, вызывать ощущение безопасности.

Плюющийся оркестр

Говорят, что однажды, в начале XX века, студенты Императорской Военно-медицинской академии, где, кстати, и сам И. П. Павлов когда-то учился, прослушали лекцию великого физиолога и решили проверить его учение об условных рефлексах на практике. Они купили несколько килограммов лимонов, положили их в прозрачные авоськи и отправились в городской парк.

Там по заведенной традиции выступал для честной публики духовой оркестр. И вот наши «лимонные террористы» стали прогуливаться напротив играющих музыкантов с этими авоськами, полными лимонов, туда-сюда. Как нетрудно догадаться, концерт на свежем воздухе был сорван: музыканты, глядя на лимоны, которые они не ели (безусловный раздражитель), а только видели (условный раздражитель), напустили в свои трубы столько слюны, что играть более не было никакой возможности!

Судьба этих студентов нам не известна, но учение И. П. Павлова доказало и продолжает доказывать свою беспрецедентную мощь.

Положительное и отрицательное подкрепление

Мы говорим: «привычка». Звучит очень просто, но на самом деле мы, произнеся это слово, столкнулись с феноменальным по сложности явлением психической жизни. **Привычка появляется не сама собой, не по собственному хотению и велению, а есть результат действия положительных и отрицательных «подкреплений», своего рода кнута и пряника.** Что есть «подкрепления»? Чтобы у человека сформировалась та или иная привычка, должны иметь место те или иные последствия его действий, а последствия эти могут быть как положительными, так и отрицательными.

Например, молодой (очень молодой) человек занял сидячее место в общественном транспорте, прописанное «пожилым людям и инвалидам». Тут откуда ни возьмись появляется тот, кто имеет, благодаря соответствующей надписи, некие права на это, занятое нашим героем место. Появляется и давай качать свои права: «Ах ты негодный! Такой-сякой, немазанный! Сидит, в ус себе не дует, о больных людях не думает!» Понятно, что после подобных выступлений со стороны старшего поколения наш герой почувствует себя, мягко говоря, некомфортно. Испуганный и пристыженный, он уступит это чертово место, а еще у него возникнет «динами-

ческий стереотип»: всякий раз, занимая сидячее место в общественном транспорте, он будет испытывать выраженный дискомфорт. Возможно, он и вовсе станет избегать садиться в транспорте, и все благодаря отрицательному подкреплению.

Теперь рассмотрим пример положительного подкрепления. Та же самая ситуация, только на нашего молодого (очень молодого, как мы помним) человека попросили любезно и ласково: «Милочек, хорошенький мой, будь так добр, уступи, пожалуйста, бабушке место, а то ноги у меня совсем разболелись...» Тот, понятное дело, как и в первом случае, место свое старушке уступит, а если она его за это еще и похвалит, искренне довольная оказанным ей вниманием, а если еще и конфету (или пряник) даст, то тут... Сформируется тут у нашего героя привычка уступать пожилым и другим нуждающимся людям свое место в транспорте, причем делать он это будет с удовольствием (что немаловажно!), поскольку сформировалась эта его привычка благодаря положительному подкреплению.

К сожалению, большинство наших привычек сформировано по первому варианту (то ли накричали на нас за что-то, то ли наказали, то ли проигнорировали, то ли унизили, оскорбили – одно хуже другого). И получается, что всякий раз, реализуя то или иное свое поведение, таким образом сформированное, т. е. ту или иную свою привычку, стереотип поведения (кои рассыпаны по нашей жизни как песок по

морскому берегу), мы, по сути, следуем своему страху, возобновляем его этим действием и поддерживаем. В результате же страха в нашей жизни, что называется, выше крыши, причем он и руководит ею, ею и питается. Беда...

Разрыв сердечной связи

Горе является первой эмоциональной реакцией человека – новорожденный малыш плачет. Это горе так же, как и в любом другом случае (за исключением, конечно, привычки горевать), есть результат нарушенного привычного стереотипа поведения. Например, находясь в утробе матери, мы привыкли слышать-ощущать биение ее сердца. Когда же мы исторгнуты из материнского чрева, все стереотипы нашего эмбрионального существования (поведения) оказываются нарушены.

С. С. Томкинс подтвердил эти соображения простым, но чрезвычайно интересным экспериментом. Он показал, что новорожденные, помещенные в комнату с репродуктором, имитирующим биение сердца матери, быстрее прибавляют в весе и меньше кричат, чем дети в обычных палатах. Иными словами, когда для малышей были созданы условия, которые в большей мере отвечали их привычному – утробному – образу жизни, они испытывали меньше отрицательных эмоций, нежели те дети, чьи динамические стереотипы были нарушены куда более существенно.

Неэкономичная экономика

Это мы говорили о том, как формируются конкретные привычки, теперь встает вопрос: а зачем вообще возникают привычки? В чем их эволюционная значимость? Чем этот механизм обусловлен? Ради чего его мать-природа выдумала?

Большинство исследователей, в особенности, конечно, западных, дает ответ в духе «рыночной экономики»: выгодно, оптимизация, так сказать, жизненных ресурсов. Конечно, один раз отработал, опробовал – эффект положительный, значит, дальше можно шуровать в том же духе, особенных усилий к тому не прикладывая и голову лишней раз не загружая – налаженное ведь производство. Впрочем, привычка (или, как мы знаем теперь, динамический стереотип) – как раз тот случай, когда «философия капитализма» дает сбой. Дело в том, что конъюнктура на рынке жизни меняется с быстротой удивительной! Это еще Гераклит говорил, мир его праху: «Все течет, все изменяется».

Сформировал человек тысячи мелких привычек, уложил их в строгую, стройную канву своего поведения, и несет его жизнь по рельсам накатанным. А тут – бац! – изменение: развод или свадьба, смерть близкого или рождение наследника, переезд, увольнение или новое назначение... И вся выстроенная непосильным трудом «железнодорожная сеть» с соста-

вами и вагонами – в тартарары! Тревога, шабаш, спасайся, кто может! Возникает, выражаясь по-научному, состояние дезадаптации. Хороша экономия, нечего сказать!

Да, все меняется, и оказываются старые привычки обузой, тормозят перемены, а то и блокируют самым натуральным образом. Терзают, иными словами, своего носителя, требуют возвращения его в прежнее русло, в порядок, временем установленный.

Впрочем, настоящая проблема для человека кроется даже не в этом. Фантастическая неприятность состоит в другом. Привычки, стереотипы поведения, как мы уже говорили выше, это способ реакции человека на мир, а восприятие – это ведь тоже способ такой реакции! **И вот получается, что со временем, взрослея, и мир свой мы начинаем воспринимать стереотипно**

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.