



Доктор Цаммердан



Психология
темной стороны
силы

Иоганн Сваммердам

Психология темной стороны силы

Книготорговая компания «Галактика»

2022

УДК 159:922.2:159.923.3:177:179.8:316.613.43:316.663.5
ББК 88.352

Сваммердам И.

Психология темной стороны силы / И. Сваммердам —
Книготорговая компания «Галактика», 2022

ISBN 978-5-6047562-5-6

Психологический разбор происхождения механизма и проявлений традиционно неодобряемых, «негативных» черт характера, эмоций и состояний, и рекомендации по их конструктивному использованию. Книга для широкого круга читателей, интересующихся психологией и саморазвитием. Второе издание, исправленное и дополненное. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159:922.2:159.923.3:177:179.8:316.613.43:316.663.5

ББК 88.352

ISBN 978-5-6047562-5-6

© Сваммердам И., 2022
© Книготорговая компания
«Галактика», 2022

Содержание

Предисловие Н. И. Козлова	7
Предисловие автора	8
Введение	11
Страх	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Иоганн Сваммердам

Психология тёмной стороны силы

© Иоганн Сваммердам, 2022

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2022

* * *





Johann Swammerdam

Предисловие Н. И. Козлова

С автором этой книги мне случилось познакомиться в конце прошлого века, когда он только начинал свой профессиональный путь психолога, и, более того, мне приятно помнить, что первые (почти первые) свои шаги он начал в Синтоне. Его помнили и помнят очень многие...

В Синтоне всегда было много ярких и талантливых людей, но и среди них он выделялся сразу смелостью и нестандартностью подхода, безупречной логикой и одновременно непредсказуемостью. Я часто называл его гением, но бывало – и совсем другими словами: талант часто сочетается с индивидуализмом и с другими трудными чертами характера. Позже наши пути разошлись.

А вот теперь – книга. Надеюсь, не последняя!

Автор «Психологии тёмной стороны силы» рассказывает вам про то, что вы в себе не любите, и предлагает сменить гнев на сообразительность: начать ценить и использовать то, что вам дано природой. Страхи, лень, зависть, ненависть, злость, отчаяние – если вам это знакомо, то книга определённо поможет вам взглянуть на себя с неожиданной и более житейски взвешенной точки зрения.

Подчеркну: Иоганн смог уйти и от Сциллы тривиальности, и от Харибды самодельных теорий. Львиная доля его рассуждений основана на академически подтверждённых классических описаниях структуры и функций механизмов психики.

В аннотации сказано, что книга рассчитана на широкий круг читателей, но мне хотелось бы обратить на неё внимание психологов, ведь даже профессионалам, особенно молодым, свойственны обывательские шаблоны, маскирующиеся в подсознании под общепринятые истины. «Психология тёмной стороны силы» проходит по таким шаблонам мощным потоком непредвзятой логики, смывающей наносное и косное.

Не буду скрывать, взгляды Иоганна мне не близки, и в Университете практической психологии, ректором которого я являюсь, мы учим студентов совсем другим вещам. Но Иоганн пишет, основываясь на серьёзных научных разработках, и не признавать правомерность такого подхода я не могу.

Благодаря журналистскому опыту Иоганн пишет живым, понятным языком. От кого-то слышал выражение, что он «то ли говорит, как пишет, то ли пишет, как говорит».

Во время чтения в голове звучал знакомый мне голос автора с присущими ему интонациями. Да, вульгаризмы здесь соседствуют с академической терминологией, а сухие научные формулировки – с эмоциональными пассажами. А в результате – чёткость и красота.

Однако... Давая в целом высокую позитивную оценку этой книге, я считаю необходимым предостеречь: она играет на стороне лишь умного и честного читателя. Остальным она может во вред послужить, став оправданием изъянов характера. Если у вас нет направленности на развитие, то «путь тёмной стороны» может стать опасен, укрепив вас в самооправдании, пассивности и расхлябанности.

Будем надеяться, что подобные книги читают всё-таки разумные, критически мыслящие и стремящиеся к развитию люди. Им она будет определённо полезна: как минимум, она действительно чудесно написана!

*Доктор психологических наук, профессор, ректор Университета
практической психологии
Николай Иванович Козлов.*

Предисловие автора

Посвящаю эту книгу моей жене Фабьен, чья тёплая забота и вдохновляющая поддержка дали мне силы на этот труд.

В результате всё получилось не так, как я намеревался, и как здесь написано. Это бывает. Исправлять ничего не буду, потому что в главном – всё нормально.

Я долго не начинал эту тему, потому что размышлял, в какой модели с ней удобнее работать. Традиционно применяются эзотерическая и энергетическая модели, но мне эти подходы чем-то не пришлись по вкусу. В конце концов я осознал, что эти модели любимы не из-за удобства, а из-за обилия нечётких терминов и эвфемизмов, которое позволяют не понять того, чего понимать не хочется. Но мне нужно не это.

Люди частенько переживают негативные чувства: горе, страх, ненависть, зависть, похоть, уныние и так далее. Они неприятны, и благодаря этому на них со временем повис ярлык «дурные». Я бы сказал, что если бы они в самом деле мешали жить, не содействовали бы выживанию, то мало-помалу исчезли бы вовсе. Однако, раз они наличествуют, то, по-видимому, человеческая природа как-то умудряется применять их на дело жизни, пусть даже нам это и не по нраву. А раз так, то их применение может быть исполнено осознанно, и тот, кто способен это делать, должен иметь преимущество перед теми, кто этим умением не обладает.

Термин «тёмная сторона силы» взят из эпопеи «Звёздные Войны», в которой идёт борьба сил света – джедаев и... Не то, чтобы тёмной, скорее синтетической силы ситхов.

Краткая справка:

1. Республика была республикой только на словах. Фактически это была феодальная военная диктатура. Сенат из-за многочисленности и бестолковости (типичный сенатор – Джа-Джа Бинкс) был говорильней. Реальная власть принадлежала совету джедаев, которые назначали сами себя. Из 12 членов совета 5 избирались пожизненно, ещё 4 – на долгий срок, до добровольной отставки. Итого 9, достаточно, чтобы принять любое решение.

2. За ТЫСЯЧИ ЛЕТ джедаи не сумели внедрить в республике федеративное законодательство и выровнять уровень экономического развития. На Корусанте километровые небоскрёбы, а Татуин как был 4000 лет назад нищей дырой, так и остался.

3. Знакин Скайуокер был рабом. И остался бы им, если бы не счастливый случай. Джедаи не делали ничего для искоренения рабства.

4. Крупный бизнес (Торговую Федерацию) ростом налогов и коррупцией довели до такого состояния, что он решил на войну против собственного правительства.

5. Контрразведки не было вообще. Для республиканских властей всё оказалось сюрпризом: армия клонов, ситх-кукловод, приказ бб.

6. Бюджетный контроль был поставлен из рук вон плохо. Армию клонов невозможно создать без крупных ассигнований из федерального бюджета. Правительство даже не знало, что бешеные триллиарды уходят неизвестно куда.

7. Была ли у джедаев социальная база? Когда Палпатин устроил переворот, у власти не оказалось ни одного верного полка. А население отреагировало равнодушно.

8. Авторитаризм – это не всегда плохо. В больших и неоднородных государствах на определённой стадии развития часто возникает сильная авторитарная власть. Это естественный ход вещей, иначе государство просто разорвёт от противоречий (см. Рим, начиная с Цезаря; Россия, начиная с Петра).

9. Империя в *Star Wars* заключила с населением пакт: вы не лезете в политику, а мы вас не трогаем и обеспечиваем экономический рост. В новейшей истории такие режимы проявили себя как самые эффективные.

10. В чем заключалась политическая программа повстанцев? Она состояла из одного-единственного пункта: свергнуть императора и самим взять власть. Приблизившиеся к повстанцам планеты рассчитывали на ключевые должности в правительстве новой республики, а джедаи мечтали о возвращении в истеблишмент.

©тырено с тырнетов

Я сейчас не о политике. Я скорее о том, что позиционирование джедаев как положительных героев завязано скорее на личной симпатии автора, транслируемой зрителям, чем на объективных критериях.

Если рассмотреть, как работают джедаи с эмоциями, то окажется, что они осуждают «плохие» эмоции, подавляют то, что ситхи используют, и... планомерно проигрывают. Побеждают они в последней серии фильма (книгу не читал, ничего не могу сказать) по чистой случайности.

Я бы сказал, что это закономерно. Психологи знают, что подавление эмоций – прямой и короткий путь к неврозу. Более того, протестное подавление принципиально неэффективно. Если мы хотим от чего-то избавиться, то нам, в первую очередь, надо обратить на этот объект внимание. Не отвернуться от него, а повернуться к нему. Рассмотреть, разобрать, понять причинную связь и работать не с проявлением, а с основной; не с симптомом, а с болезнью; не игнорировать, а взаимодействовать; не воевать, а управлять.

Управление же не сводится к изничтожению. Химики говорят: «Грязь – это нужное вещество в ненужном месте». Платина когда-то считалась непригодным для использования, бесполезным металлом. Её название в переводе то и означает – «серебришко». Управление может быть гораздо более эффективным, если задаться вопросом не «как сделать, чтобы не мешало», а «как сделать, чтобы помогало».

Редкий объект или явление является полностью вредным. Почти всегда можно поставить его на службу себе, пусть даже и не всегда это получается легко и удобно.

Но в случае эмоций это не должно быть замысловатой хитростью: рассматриваемые эмоции зачем-то даны нам природой.

Вот в двух словах то, что я собираюсь описать. Ещё давно, пару десятков лет назад я учился сам и учил этому других, но сегодня у меня есть ощущение, что я смогу передать это знание словами.

Сведя всё написанное в один текст, я вижу, что, быть может, злоупотребляю отсылками к своим статьям. Увы, раздувать объем книги содержанием этих статей мне совсем не хочется, а так у читателя будет хотя бы возможность ознакомиться с дополнительными материалами у меня на сайте.



<https://r.eedd.cc>

Введение

Вся книга началась с этой небольшой заметки. А потом меня понесло...

Несмотря на то, что этот текст содержательно не входит в последовательность, я всё же насильственно его втисну. Просто в память о том, как оно начиналось.

Что бы ни значило словосочетание «тёмная сторона силы», то, что я хочу написать, в равной мере относится почти к любому пониманию его. Поэтому не буду рисовать пейзажи кашей на столе, а пропущу терминологические рассуждения и сразу перейду к делу.

Очень мило, конечно, когда человек стремится к светлой стороне. Одобряю. Особенно легко это делать, когда со всех сторон говорят, что тёмная сторона – это фу и бяка. Ещё легче это делать, когда тёмная сторона в человеке слаба.

Сложность в том, что она практически никогда не отсутствует полностью. И тогда возникает неприятный парадокс: если вы не контролируете чего-то в себе, то это что-то контролирует вас. Хотя бы даже в той маленькой степени, в которой оно есть. Ещё большая сложность состоит в том, что, если тёмная сторона слаба, то нет никаких проблем стоять на светлой стороне, и тогда в голове вообще не возникает вопроса противостояния сторон.

Если же такой вопрос стоит, то это может означать только одно: тёмная сторона присутствует. И, соответственно, контролирует какую-то часть вас.

Вы не можете подавить тёмную сторону, потому что, как уже сказано, вы её не контролируете. А если вы её контролируете, то подавлять её уже незачем – контроль решает все вопросы, как с тёмной, так и со светлой сторонами.

Вы можете делать вид что тёмной стороны нет, но она от этого не исчезает. Попытки объяснить её проявления какими-то сторонними причинами не приводят, естественно, ни к чему.

Контроль – единственный разумный выход. Контроль – это способность управлять, не только подавлять и сдерживать, но и использовать.

Аналогия: если ваша рука непроизвольно чешет затылок, то для того, чтобы этого избежать, вам придётся научиться управлять рукой. Для этого придётся тренировать осознанную работу этой рукой. Ибо невозможно расслабить то, что не можешь напрячь. Неудивительно, что от тренировок рука закономерно станет сильнее.

Сила не может быть никуда не направлена. Если она есть, то вам придётся её куда-то направлять. Она не может постоянно находиться в латентном состоянии: накапливаясь, она ищет выход и, если вы не выпустите её туда, куда можно, то она прорвётся туда, куда нельзя.

Если вы хотите управлять тёмной стороной, вам придётся её развить хотя бы до такой степени, чтобы чувствовать её и иметь возможность направить её в нужном вам направлении.

Лишь управляя тёмной стороной, вы можете не дать ей помешать светлой стороне. Согласно той же аналогии – не дать одной руке мешать другой.

Это, как легко понять, задача-минимум, ибо две руки хороши не для того, чтобы не мешать друг другу, но для того, чтобы друг другу помогать. Если вам непременно хочется идти по светлomu пути – всё нормально, это ваш выбор. Но если вы не используете для этого имеющуюся у вас силу тёмной стороны, то вы (другая аналогия) шагаете одной ногой.

Отсюда снова парадоксальное суждение: если тёмная сторона мешает вам, значит, она недостаточно развита.

Если уж вам пришлось развить тёмную сторону, то неразумно и расточительно не использовать её для ваших задач.

Отсюда третий парадокс: если вы хотите идти по одной из сторон, всем всё равно придётся не только развивать, но и использовать обе.

Вовсе не обязательно они должны быть одинаково сильны, в конце концов, и руки у человека имеют разную силу. Но вам должно быть удобно действовать, ибо сила нужна только для действия.

Беда в том, что методики для работы с тёмной стороной редки и обрывочны.

Но эту задачу вам придётся решать самостоятельно, «патамуштамногамногабукаф».

Страх

Леденящий душу, липкий, вымораживающий... Сколько эпитетов находится для страха – и все отрицательные. Просто даже невозможно сказать «благородный страх» или «возвышенный страх». Трусость всегда считалась недостатком. А трусливый мужчина – это же вообще недочеловек!

Меж тем страх – оборотная сторона стремления жить. Опасностей надо избегать, иначе умрёшь. Корова, не ведающая страха, будет легко съедена первым же волком. Бесстрашная мышь станет добычей кошки.

Страх – это чувство, благодаря которому всё живое всё ещё живёт.

Страх – основной инстинкт. Без него всё остальное теряет смысл. Если особь погибла, никакие её высокие таланты не играют роли. Нет жизни – нет ничего.

Понятно, что страх относится не только к смерти, но и к увечью, и вообще ко всему, что мешает особи выжить и размножиться. Не сразу, разумеется, страх занял такую мощную позицию регулятора. По идее он занимается только важными вещами и распространяется на какие-либо действия или события только после того, как эволюция покажет, что они важны.

Технически это выглядит так же, как и всякий механизм отбора. В разных особей природой внедряется разный уровень страха и разные пусковые механизмы, а благоприятные сочетания оставляют больше потомства. Природа, напоминая, не обладает разумом и орудует вслепую. Например, животное делает запасы. Достаточно ли это важно, чтобы регулировать эту работу страхом? Отсутствие запасов совмещается со страхом, и смотрим, лучше ли выживают такие особи или нет. Опять же, никто специально не ведёт счёт. Если они выживают хорошо, то дают много потомства и оставляют эту связку в генофонде популяции и вида, – и только. А если они имеют внушительное преимущество, то и вытесняют тех, у кого такой связки нет.

А вот здесь начинается интересное.

Мало ли что может помешать выжить или размножиться! На каждый такой фактор может накладываться регулятор страха, и вовсе не обязательно это будет касаться физического выживания.

Иерархическая позиция замечательно влияет на плодовитость и на качество потомства, поэтому страх унижения (снижения статуса) – вполне себе действующая сила.

Про запасы я тоже не зря сказал: страх и опасность материальных потерь тоже вполне реальны.

Или же вы сделали что-то не то на работе. Начальник (вожак) может наказать. Больно покусать, например. Нет, допустим, кусать он не станет, но инстинкту-то об этом откуда знать?

Вам понравилась девушка, вы хотите её... нет, всего лишь пригласить в кафе. Для инстинкта это – старт брачного танца. Если девушка откажется, вам не удастся завести с ней потомство. Инстинкт не в курсе контрацепции, поэтому для него секс и размножение – одно и то же. И поэтому страшно. И ходит юноша со взором горящим вокруг девушки, и боится подойти.

Собственно, дальше проще написать список страхов, обусловленных заботой инстинкта о том, чтобы нам не было плохо.

Смерть. Увечье, болезнь.

Отсюда опасность вообще: ядовитые твари (пауки и змеи), крупные хищники (хоть бы и собаки), темнота (мало ли, кто в ней прячется), высота (свалиться-то легко), жёсткий конфликт и вообще нападение (зарезут, как пить дать).

Человек – существо легко обучаемое. Поэтому к взрослому возрасту он научается остерегаться электрического тока, острых предметов, кипятка и горячей сковородки, и тому подобное.

Страшно вообще всё новое, так как оно может оказаться опасным.

Далее:

- **Голод, недостаток ресурсов.** Материальные и финансовые потери.
- Спрятать получше, запереть дверь, а то украдут, сделать запас.
- **Внутривидовая агрессия** – неодобрение соплеменников.
- Самый страшный её вид – **осуждение альфы, начальства.** Накажут. Лишат премии.

Отругают. Уволят!

Кстати, об увольнении:

Остракизм – изгнание из стаи, из референтной группы.

Общественное неодобрение. Боязнь ответственности, а как же.

Оскорбление. Клевета, унижение, потеря репутации, презрение окружающих.

Невозможность заниматься любимым делом.

Само собой, это не исчерпывающий список. Это ключевые направления и наиболее частые проявления.

Есть эмоциональные структуры, которые обыкновенно со страхом не связаны: дружба, альтруизм, любопытство, творчество... Во-первых, потому что они принципиально позитивны, и приклеить к ним опасения довольно непросто. Во-вторых, потому что они не так важны для массовой личности. Другое дело, что в невротической форме страх можно проассоциировать с чем угодно. Скажем, дружба вполне может быть отягощена опасением предательства, равно как и такое глубоко положительное явление, как секс. Альтруистические интенции могут ассоциироваться с боязнью унижения, а любопытство – с опасностью. Но это не базовое, а поверхностное, наученное, невротическое. О невротических страхах чуть ниже.

Теперь вернёмся к началу. Страх оценивается как плохое, негативное, дурное, осуждаемое, скверное чувство. Он неприятен. Есть исключение: дети часто любят страшилки, любят пугаться (об этом я написал статью «Радость детского ужаса»), но этот период здорового отношения к страху быстро проходит. Страх вызывает протест, а работа со страхом сводится к попытке его преодолеть. Это иногда получается. Скажем, прыгать в первый раз с трамплина (или с парашютом) страшно. Субличность, в которую заложена инструкция держаться подальше от высоких обрывов, пытается запретить это безрассудство. Поначалу даже иногда удачно.

После борьбы воля может пересилить страх, и субличность, обнаружив, что выжить всё же удалось, и даже без потерь, отказывается от своего запрета иногда немедленно, иногда постепенно. Делает исключение для этого конкретного действия.

А вот, скажем, в случае с выговором начальства этот механизм не работает. Начальство поругалось, настроение испортилось, репутация в глазах начальства очевидно упала – ущерб налицо. Продолжаем бояться.

Страх – обучаемая субличность. Если ребёнка в детстве покусал хорёк, то ребёнок будет бояться хорьков ещё долго. Возможно, всю жизнь. «Кошка, однажды севшая на горячую плиту, больше никогда не сядет на горячую плиту, и на холодную тоже».

Положительный стимул в сочетании с отрицательным подкреплением даёт нам классический невроз. Если мы боимся чего-то хорошего, потому что когда-то раз или два (а хоть бы и больше: частота подкреплений и их сила – взаимозаменяемые вещи) от этого случились неприятности, то мы вряд ли будем чувствовать себя счастливыми.

Невротическую связку в принципе может расцепить любой психолог, но мы сейчас не об этом.

Мы уже подошли к телу вопроса.

Субличность страха не очень в курсе, насколько мы с вами разумны, и насколько способны не делать глупостей. Всё, чего он от нас хочет – чтобы мы были живы, здоровы, благополучны. Мы же тоже хотим именно этого? Надо понимать, что страх – не антагонистический противник наших свершений, он свой, наш, он заботится о нас. А то, что он иначе понимает, что необходимо, а что ни в коем случае нельзя – ну а чего вы хотели? Ему кто-нибудь объяснял?

С самого детства субличность, ведающую страхом, гоняли поганой метлой по закоулкам подсознания. Ругали, осуждали, порицали. А она всё равно продолжает выполнять свои благородные функции – заботиться о нас. Ну, правда, и о себе тоже не в последнюю очередь. Потому что все наши субличности – это тоже мы.

Ну и что вы хотите от бедной субличности страха, если с ней никто никогда не общался, никто никогда не строил отношений, никто не объяснял, что такое хорошо или плохо, никто не благодарил за заботу, а только ненавидели и отворачивались? У вас слеза на глаза не наворачивается от этой картины? У вас вообще хватает совести так относиться к части себя же самих, которая о вас заботится?

Вы могли бы сказать, что вы – большой и умный и не нуждаетесь в такой жёсткой узде, а сами можете понять, что опасно, а что нет. И были бы неправы.

Во-первых, страх – подсознательный механизм. Это означает, что он имеет более свободный доступ к поступающей информации. Сознание может быть невнимательным, может ошибиться в логике, а подсознательные механизмы работают несколько иначе. Страх может вовремя дать вам сигнал об опасности, которую вы сами не заметите. Пренебрегать этой возможностью неразумно. Бойцы могли бы поделиться с вами рассказами о случаях, когда беспричинный страх непонятно чего («чуйка») заставлял человека спрятаться или удрасть, а то и вообще не пойти куда не надо, и тем спасал человеку жизнь. Один из примеров, более забавный, чем показательный:

Например, Юра. Тихий, молчаливый парень, умеющий ездить не спеша и соблюдая все правила, что, собственно, от него и требовалось. Единственным ограничением Юры была невозможность вести при нем переговоры с партнёрами из Чечни, в которой он много лет служил – при таких беседах он резко напрягался, лицо наливалось кровью, и мне было его жаль.

Главной особенностью Юры было особое чувство дороги. Юра НИ РАЗУ за свою жизнь не попадал в аварии. Вообще. Как я понял, там, «за речкой», как говорят у нас про зону боевых действий, Юру очень ценили за такую чуйку. Тут она была особо не нужна – повторюсь, что правил мы не нарушали и никуда никогда не спешили, всё чинно – размеренно.

И вот однажды мы приехали к парковке рядом с главным зданием МГУ. Парковка полупустая, зима, снега много, и я прошу Юру заехать и встать на парковочное место поближе к входу – не хочется засыпать ботинки, а в общежитии уже ждёт любимая аспирантка.

И вдруг Юра встаёт в жёсткую позицию «отказника». То есть в категорической форме отказывается заезжать на парковку.

Ситуация откровенно бредовая. Парковка полупустая. Льда нет. Водит Юра на 5 с плюсом.

Спорили минуты 3, после чего Юра сдался и, напрягшись, заехал на парковку.

Я стал готовиться к выходу – брать портфель и застёгиваться (мы уже заняли парковочное место, справа и слева другие машины), как вдруг – ТРАХ-ТИБИДОХ!!! Именно тебя, дорогуша, мы ждали всю свою жизнь! Некая фифа на «Ауди ТТ» на скорости залетает на парковку и сходу влетает в зад нашей припаркованной на противоположном конце парковки машине.

Юра молча на меня смотрит. Я сижу на месте. Мне реально стыдно. Очень стыдно.

Позволил аспирантке, отменил встречу и сам пошёл разбираться.

P.S. Больше я с Юрой не спорил – благо 2 раза он спас отцовскую машину от двигавшихся задом грузовиков, и один раз ушёл от ехавшего без света в ночное время самоходного орудия.

©тырено с тырнетов

Но и это не всё. Страх имеет некоторую власть над физиологией.

Он умеет выбрасывать в кровь адреналин, «гормон кролика». Следствием этого является дополнительная защита от опасности: увеличивается частота пульса и дыхания, кровь отливает от кожи и желудка к мышцам, увеличивается её свёртываемость, в серьёзных случаях случается «медвежья болезнь» – для уменьшения массы тела, снижения риска заражения при ранениях, и чтобы сбить с толку противника. Организм приводится в состояние готовности к одной из трёх стандартных реакций: бежать, драться или прятаться.

В книге Владимира Савченко «Открытие себя» есть замечательная вставка-лекция «Почему студент потеет на экзамене», как раз об этом. Не удержусь, приведу полностью, уж больно хорошо:

– Темой сегодняшней лекции будет: почему студент потеет на экзамене? Тихо, товарищи! Рекомендую конспектировать – материал по программе... Итак, рассмотрим физиологические аспекты ситуации, которую всем присутствующим приходилось переживать. Идёт экзамен. Студент посредством разнообразных сокращений лёгких, гортани, языка и губ производит колебания воздуха – отвечает по билету. Зрительные анализаторы его контролируют правильность ответа по записям на листке и по кивкам экзаменатора. Наметим рефлекторную цепь: исполнительный аппарат Второй Сигнальной Системы произносит фразу – зрительные органы воспринимают подкрепляющий раздражитель, кивок – сигнал передаётся в мозг и поддерживает возбуждение нервных клеток в нужном участке коры. Новая фраза – кивок... и так далее. Этому нередко сопутствует вторичная рефлекторная реакция: студент жестиккулирует, что делает его ответ особенно убедительным. Одновременно сами собой безотказно и не напряжённо действуют безусловно-рефлекторные цепи. Трапецевидная и широкие мышцы спины поддерживают корпус студента в положении прямохождения – столь же свойственном нам, как нашим предкам положение прямохождения. Грудные и межрёберные мышцы обеспечивают ритмичное дыхание. Прочие мышцы напряжены ровно настолько, чтобы противодействовать всемирному тяготению. Мерно сокращается сердце, вегетативные нервы притормозили пищеварительные процессы, чтобы не отвлекать студента... всё в порядке. Но вот через барабанные перепонки и основные мембраны ушей студент воспринимает новый звуковой раздражитель: экзаменатор задал вопрос. Мне никогда не надоедает любоваться всем дальнейшим – и, уверяю вас, в этом любовании нет никакого садизма. Просто приятно видеть, как быстро, чётко, учитывая весь миллионно-летний опыт жизни предков, откликается нервная система на малейший сигнал опасности. Смотрите: новые колебания воздуха вызывают перво-наперво торможение прежней условно-рефлекторной деятельности – студент замолкает, часто на полуслове. Тем временем сигналы от слуховых

клеток проникают в продолговатый мозг, возбуждают нервные клетки задних буеров четверохолмия, которые командуют безусловным рефлексом настороженности: студент поворачивает голову к зазвучавшему экзаменатору! Одновременно сигналы звукового раздражителя ответвляются в промежуточный мозг, а оттуда – в височные доли коры больших полушарий, где начинается поспешный смысловой анализ данных сотрясений воздуха. Хочу обратить ваше внимание на высокую целесообразность такого расположения участков анализа звуков в коре мозга – рядом с ушами. Эволюция естественным образом учла, что звук в воздухе распространяется очень медленно: какие-то триста метров в секунду, почти соизмеримо с движением сигналов по нервным волокнам. А ведь звук может быть шорохом подкрадывающегося тигра, шипением змеи или – в наше время – шумом выскочившей из-за угла машины. Нельзя терять даже доли секунды на передачу сигналов в мозг! Но в данном случае студент осознал не шорох тигра, а заданный спокойным вежливым голосом вопрос. Цхэ, некоторые, возможно, предпочли бы тигра! Полагаю, вам не надо объяснять, что вопрос на экзамене воспринимается как сигнал опасности. Ведь опасность в широком смысле слова – это препятствие на пути к поставленной цели. В наше благоустроенное время сравнительно редки опасности, которые препятствуют основным целям живого: сохранению жизни и здоровья, продолжению рода, утолению голода и жажды. Поэтому на первое место выступают опасности второго порядка: сохранение достоинства, уважения к себе, стипендии, возможности учиться и впоследствии заняться интересной работой и прочее... Итак, безусловно-рефлекторная реакция на опасность студенту удалась блестяще. Посмотрим, как он отразит её.

На лекциях по биохимии вас познакомили с замечательным свойством рибонуклеиновой кислоты, которая содержится во всех клетках мозга – перестраивать под воздействием электрических нервных сигналов последовательное расположение своих радикалов: тимина, урацила, цитозина и гуанина. Эти радикалы – буквы нашей памяти: их сочетаниями мы записываем в коре мозга любую информацию... Стало быть, картина такая.: осмысленный в височных участках коры вопрос вызывает возбуждение нервных клеток, которые ведают в мозгу студента отвлечёнными знаниями. В коре возникают слабые ответные импульсы в окрестных участках: «Ага, что-то об этом читал!» Вот возбуждение концентрируется в самом обнадёживающем участке коры, захватывает его, и-о ужас! – там с помощью тимина, урацила, цитозина и гуанина в длинных молекулах рибонуклеиновой кислоты записано бог знает что: «Леша, бросай конспекты, нам четвёртого не хватает!» Тихо, товарищи, не отвлекайтесь. И тогда в мозгу начинается тихая паника – или, выражаясь менее образно, тотальная иррадиация возбуждения. Нервные импульсы будоражат участки логического анализа (может быть, удастся сообразить!), клетки зрительной памяти (может быть, видел такое!). Обостряются зрение, слух, обоняние. Студент с необычайной чёткостью видит чернильное пятно на краю стола, кипу зачёток, слышит шелест листьев за окном, чьи-то шаги в коридоре и даже приглушённый шёпот: «Братцы, Алешка горит...» Но всё это не то. И возбуждение охватывает всё новые и новые участки коры – опасность, опасность! – разливается на двигательные центры в передней извилине, проникает в средний мозг, в продолговатый мозг, наконец, в спинной мозг... И здесь я хочу отвлечься от драматической ситуации, чтобы воспеть этот мягкий серо-белый вырост длиной в полметра, пронизывающий наши позвонки до самой поясницы, – спинной мозг.

Спинной мозг... О, мы глубоко заблуждаемся, когда считаем, что он является лишь промежуточной инстанцией между головным мозгом и нервами тела, что он находится в подчинении головного мозга и сам способен управлять лишь несложными рефлексамми естественных отпращиваний! Это ещё как сказать: кто кому подчиняется, кто кем управляет! Спинной мозг является более почтенным, древним образованием, чем головной. Он выручал человека ещё в те времена, когда у него не было достаточно развитой головы, когда он, собственно, не был ещё человеком. Наш спинной мозг хранит память о палеозое, когда наши отдалённые предки –

ящеры – бродили, ползали и летали среди гигантских папоротников; о кайнозое, времени возникновения первых обезьян. В нем отобраны и сохранены проверенные миллионами лет борьбы за существование нервные связи и рефлексy. Спинной мозг, если хотите, наш внутренний очаг разумного консерватизма.

Что говорить, в наше время этот старик, который умеет реагировать на сложные раздражения современной действительности лишь с двух позиций: сохранения жизни и продолжения рода, – не может выручать нас повсеместно, как в мезозойскую эру. Но он ещё влияет, на многое влияет! Берусь, например, показать, что часто именно он определяет наши литературные и кинематографические вкусы. Что?

Нет, спинной мозг не знает письменности и не располагает специальными рефлексами для просмотра фильмов. Но скажите мне: почему мы часто отдаём предпочтение детективным картинам и романам, как бы скверно они ни были поставлены или написаны? Почему весьма многие уважают любовные истории: от анекдотов и сплетен до «Декамерона», читаемого выборочно? Интересно? А почему интересно? Да потому что накрепко записанные в спинном мозгу инстинкты самосохранения и продолжения рода заставляют нас накапливать знания – отчего помереть можно? – чтобы при случае спастись. Как и почему получается счастливая, завершающаяся в наследниках любовь? Как и отчего она разрушается? – чтобы самому не оплошать. И неважно, что такого опасного случая в вашей благоустроенной жизни никогда не будет; и неважно, что любовь состоялась и наследников хоть отбавляй! – спинной мозг знает гнёт свою линию... Я не пытаюсь, подобно литературным критикам, зашелемовать такие устремления читателей и зрителей, как низменные. Нет, почему же? Это здоровые устремления, естественные устремления, полнокровные устремления. Если коровы когда-нибудь в процессе своей естественной эволюции научатся читать, они тоже начнут именно с детективов и любовных историй.

Но вернёмся к студенту, головной мозг которого спасовал перед вопросом экзаменатора. «Эх, молодо-зелено», – как бы говорит спинной мозг своему коллеге, восприняв панический сигнал возбуждения, и начинает действовать. Прежде всего он направляет сигналы по мотонейронам всего тела: мышцы напрягаются в состоянии готовности. Первичные источники мышечной энергии: аденозинтрифосфорная кислота и креатинфосфат разлагаются в волокнах соответственно на аденозиндифосфорную кислоту и креатин с отщеплением фосфорной кислоты и выделением первых порций тепла... И снова хочу обратить ваше внимание на биологическую целесообразность повышения мышечного тонуса. Ведь опасность в древнем смысле требовала быстрых, энергичных движений: отпрыгнуть, ударить, пригнуться, влезть на дерево. А поскольку пока неясно, в какую сторону надо отпрыгнуть или нанести удар, то в готовность приводятся все мышцы.

Одновременно с мышцами возбуждается вегетативная нервная система, начинает командовать всей кухней обмена веществ в организме. Её сигналы достигают надпочечника, он выбрасывает в кровь адреналин, который возбуждает всё и вся. Печень и селезёнка, подобно губкам, выжимают в сосуды несколько литров запасной крови. Расширяются сосуды мышц, лёгких, мозга. Чаше стучит сердце, перекачивая во все органы тела кровь и вместе с ней – кислород и глюкозу... Спинной мозг и вегетативные нервы готовят организм студента к тяжёлой, свирепой, длительной борьбе не на жизнь, а на смерть!

Но экзаменатора нельзя оглушить дубиной или хоть мраморной чернильницей. Убежать от него тоже нельзя. Не удовлетворит экзаменатора, даже если преисполненный мышечной энергией студент вместо ответа выжмет на краю стола стойку на кистях... Поэтому вся скрытая бурная деятельность организма студента завершается бесполезным сгоранием глюкозы в мышцах и выделением тепла. Терморецепторы различных участков тела посылают в спинной и головной мозг тревожные сигналы о перегреве – и мозг отвечает на них единственно возможной командой: расширить сосуды кожи! Теплоноситель – кровь устрем-

ляется к кожным покровам (побочно это вызывает у студента рефлекс покраснения ланит), начинает прогревать воздух между телом и одеждой. Открываются потовые железы, чтобы хоть испарением влаги помочь студенту. Рефлекторная цепь, возбуждённая вопросом экзаменатора, наконец, замкнулась!

Я полагаю, что выводы из рассказанного как относительно роли знаний в правильной регуляции человеческого организма в нашей сложной современной среде, так и о роли их в регуляции студенческого организма на предстоящей сессии вы сделаете сами...

Из лекции проф. В. А. Андросиашвили по курсу «Физиология человека»

Вы точно готовы отказаться от такой полезной способности ради дополнительного спокойствия? Ну, я не о «медвежьей болезни».

А ведь надо добавить, что психологически при этом повышается внимательность, отключаются некоторые фильтры восприятия (люди, пережившие сильный страх, рассказывают, что всё как будто замедлилось, что они видели каждую чёрточку, каждую царапинку на источнике опасности, а иногда даже выжили только благодаря этому).

Страх заставляет ответственнее отнестись к своим действиям, лучше думать, точнее действовать.

Да, я знаю, не у всех такая реакция, некоторые просто теряются и замирают (ватные ноги-руки) – это проявление третьего типа реакции – спрятаться. А вы обсуждали с субличностью страха предпочтительную реакцию? А чего вы тогда хотите?

В общем, читатель! Отвергая свою субличность, – любую, – вы поступаете неразумно. А отвергая субличность такую доброжелательную, такую влиятельную, с такими возможностями, как страх, вы лишаете себя мощного и удобного инструмента.

Теперь о том, как этим инструментом пользоваться.

В идеале следует обучаться лично у подходящего человека. Но я понимаю, что не всем это доступно, поэтому кратко объясню словами.

Во-первых, надо помириться.

Страх не обидчив, и, если вы поворачиваетесь к нему лицом и протягиваете руку, он легко идёт на сотрудничество, не вспоминая старое. Да, он достаточно странный, со своими тараканами, но у кого их нет? И вы никуда от него не денетесь, вам всю жизнь жить с ним, и лучше делать это в дружбе, а не во вражде, нервозности и недоразумениях.

Да, он несколько параноик. И правильно. Это его роль, его функция. Пользуйтесь ей. Если он начинает беспокоиться о чем-то, значит имеет основания. Рассмотрите его подозрения тщательно, примите решение, стоит ли эти опасения учитывать, и нужно ли подстраховаться, и если да, то как. Или же, хоть и страшно, но надо. Гораздо проще, чем бодаться со страхом, объяснить ему, что да, опасно, да, рискованно, но – надо.

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.