

МИР



МЕДИЦИНЫ

А. С. Никифоров

ЭМОЦИИ НА 100%

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ВРАЧЕЙ
И ЛЕКАРСТВА



ЭКСМО

Москва
2009

УДК 61:159.9(03)
ББК 5:88
Н 62

Никифоров А. С.

Н 62 Эмоции на 100%. Для тех, кто не любит врачей и
лекарства / А. С. Никифоров. — М. : Эксмо, 2009. —
240 с. — (Мир медицины).

ISBN 978-5-699-32833-8

Кризис в стране, финансовые проблемы, задержка заработной платы будят в нас шквал эмоций. Нужно принимать меры, чтобы страх перед будущим, отчаяние и злость не стали нашими хозяевами.

В этой особенной книге читатель найдет практически все, что нужно для этого. От профессора кафедры нервных болезней РГМУ вы узнаете, какими бывают эмоции и в какой области мозга формируются, зачем они нужны, какие из них полезны и как на 100% использовать возможности влиять на собственное эмоциональное состояние.

Вы решительно настроены справиться с отрицательными эмоциями? Вы хотите найти в себе силы, чтобы приобрести то, чего, возможно, не было до сих пор, — надежную эмоциональную защиту? Вы сумеете выстоять в шаткие времена мирового или личного кризиса? Эта книга для вас!

**УДК 61:159.9(03)
ББК 5:88**

ISBN 978-5-699-32833-8

© Никифоров А.С., 2009
© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия	4
От редакции	6
Глава 1. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА	7
Глава 2. У КАЖДОГО СВОЙ ТАЙНЫЙ ЛИЧНЫЙ МИР	18
Глава 3. А НЕЛЬЗЯ ЛИ БЕЗ ЭМОЦИЙ?	32
Глава 4. ГДЕ НАХОДИТСЯ ДУША	45
Глава 5. ЧТО ВАЖНЕЕ: ЧУВСТВА ИЛИ РАЗУМ?	56
Глава 6. О ЧЕМ «ГОВОРIT» ЯЗЫК ЧУВСТВ	67
Глава 7. СОЗВУЧИЯ И ДИССОНАНСЫ	84
Глава 8. БОЛЕЗНИ НА «НЕРВНОЙ ПОЧВЕ»	98
Глава 9. ОБУЗДАНИЕ ЭМОЦИЙ	117
Глава 10. ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ	139
Глава 11. БЕРЕГИТЕ ЛЮДЕЙ	154
Глава 12. «ТРУД — ОТЕЦ СЧАСТЬЯ»	172
Глава 13. СПОРТ И ЭМОЦИИ	181
Глава 14. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ	192
Глава 15. И ВЕЩИ ДОЛЖНЫ РАДОВАТЬ	199
Глава 16. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ — ОСНОВА ИСКУССТВА	206
Глава 17. УВЛЕЧЕНИЕ — ВТОРАЯ ПРОФЕССИЯ	223
Глава 18. КРИЗИС СДЕЛАЕТ ВАС СИЛЬНЕЕ	230
Заключение	236

Живя, умея все пережить:
Печаль и радость и тревогу.

Ф. ТЮТЧЕВ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Эмоции расцветивают нашу жизнь, определяют степень активности мышления и двигательную активность. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, выдвигаемым жизнью задачам, оценка собственных действий и поступков. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а следовательно, сказываются на нашем здоровье.

От эмоционального состояния рабочего зависит производительность его труда. Положительные эмоции способствуют успехам в бизнесе и благополучию. Эмоции спортсмена могут оказаться решающим фактором в достижении им победы на соревнованиях. Моральный дух солдат подчас определяет исход сражения. Успех работы научных коллективов также в значительной степени сопряжен с господствующим в них настроением. От пессимистически настроенных людей трудно ожидать ярких, свежих, оригинальных мыслей и решений, поэтому в наиболее плодотворно работающих коллективах, как правило, царит дух бодрости, оптимизма и даже «полосы неудач» не вгоняют в тоску и не гасят юмор.

Показательным является состояние людей в сложных жизненных обстоятельствах, например в условиях неожиданно обрушившегося мирового финансового кризиса. Многие люди оказались в тяжелых ситуациях и, пытаясь их разрешить, находятся в постоянном напряжении, переживают стрессы и депрессии, которые, безусловно, отражаются на важнейших составляющих общества — семьях. Неспособность или нежелание понять эмоциональное состояние друг друга приводит к психологической несовместимости людей и нередко является главной причиной рас-



пада семьи. Неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может обусловить грубейшие ошибки в их воспитании.

Знание человеческих эмоций и форм их выражения необходимо педагогу и воспитателю, руководителю учреждения и владельцу супермаркета, военачальнику и тренеру спортивной команды. Оно, по сути дела, полезно каждому из нас. Ведь только человек со слабо развитым интеллектом или откровенный эгоист может пренебрегать эмоциональным состоянием других людей. Чуткое отношение к окружающим людям — свидетельство высокой культуры, оно способствует успеху в достижении поставленных целей.

На характер наших эмоций влияют материальные и моральные факторы, окружающая нас природа, архитектура городов и сел, состояние жилых и производственных помещений, мебель, предметы обихода, одежда, отношение к выполняемой работе и ее результативность. Но особенно большое действие на эмоциональную сферу оказывают люди, среди которых мы живем, работаем, отдыхаем. От особенностей нашей эмоциональной сферы, ее преобладающего состояния во многом зависят наши успехи и неудачи. При этом успехи положительно влияют на наше настроение, а это способствует дальнейшему развитию успеха, тогда как неудачи снижают уверенность в собственных возможностях и порождают новые неудачи.

Люди смогли разгадать загадку молнии и грома, вычислили расстояние до звезд, создали теорию относительности, проникли в микромир, осваивают космос и глубины океана, достигли Луны, но до сих пор не имеют права утверждать, что полностью постигли самих себя, хотя всегда с упорством и настойчивостью стремились понять механизмы, определяющие возможность жить, чувствовать, мыслить. Одним из путей к самопознанию и является изучение проблемы эмоций, к которой тысячи лет проявляли интерес представители самых разных профессий.

Проблема эмоций велика и многогранна, далеко не все связанные с ней вопросы на сегодня решены; из того, что известно, много дискуссионного. Тем не менее философы и психологи, физиологи и врачи смогли в значительной



степени развеять туман загадочности и мистицизма, который со времен глубокой древности мешал познанию человеческих эмоций и чувств. Они не только получили немало сведений о сущности эмоций, их значении в жизни человека, но и обосновали возможность влияния на их состояние путем активного направленного воздействия. Некоторые грани захватывающе интересной и важной для каждого из нас проблемы эмоций нашли отражение на страницах этой книги.

ОТ РЕДАКЦИИ

Кто-то из великих однажды сказал, что жизнь — это доменная печь. И, конечно же, в ней бывает жарко. Особенно когда пламя мирового финансового кризиса коснулось почти каждого из нас.

Именно сейчас издательство «Эксмо» решило представить читателю книгу, которая, мы убеждены, должна помочь каждому не только худо-бедно пережить горячее время финансового кризиса, но и, найдя в себе силы, приобрести то, чего у вас, возможно, не было до сих пор — эмоциональную защиту, моральный дух.

Для достижения этих целей часто не хватает простого — знаний. Знания природы происхождения эмоций позволят вам понять, каким инструментом нужно пользоваться, чтобы справиться с отрицательными эмоциями, что нужно делать, чтобы не потерять самообладание, которое является залогом вашего будущего успеха во всем. Помочь вам в этом сможет опытный врач, переживший на своем веку времена посуровее нынешнего кризиса, профессор кафедры нервных болезней Российского Государственного медицинского университета Анатолий Сергеевич Никифоров.



Глава 1

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей...

К.Д. УШИНСКИЙ,
педагог

- Атакуем мы наших врагов?
- Да.
- Сильны ли они?
- Нет.
- Мужественны ли они?
- Нет.
- Мы их убьем?
- Да.
- Мы их съедим?
- Да.



Такой песней сопровождался ритуальный танец, исполнявшийся не так уж давно воинами одного из племен Новой Каледонии перед предстоящей схваткой с врагом. Боевая песня и танец, во время которого воспроизводились жесты и движения, призванные напугать и поразить противника, посеять панику в его рядах, взбадривали воинов, вдохновляли их на бой, прибавляли им сил и отваги, укрепляли веру в победу. Опыт аборигенов подсказывал, что перед схваткой песня и танец нужны так же, как устрашающая татуировка на лицах, как барабанный бой и боевой клич во время атаки; они нужны, потому что поднимают боевой дух воинов и создают нужное для победы эмоциональное состояние.



Эмоции тесно связаны с мотивацией (влечением, побуждением), или, как говорил физиолог И.П. Павлов, с «рефлексом цели».

Но если одни эмоции способствуют достижению цели, то другие могут мешать осуществлению желаний, делая человека пассивным, беспомощным, растерянным или обрекая его на хаотическую, бессмысленную деятельность. Мужественный французский врач Ален Бомбар, взявший на себя опасный труд разобраться в причинах гибели терпящих бедствие в открытом море и личным примером доказавший возможность переплыть океан в резиновой спасательной шлюпке, пришел к выводу о том, что во время морских трагедий главной причиной гибели людей является чувство обреченности, ужас перед стихией. Он писал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас погубило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха!»

Что же представляют собой эмоции?.. Слово «эмоция» происходит от латинского *emovere*, что значит волновать, возбуждать. Со временем значение этого слова несколько изменилось, и сейчас можно сказать, что эмоции — это обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ



на разнообразные по характеру экзогенные (исходящие из окружающей среды) и эндогенные (исходящие из собственных органов и тканей) сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма. Философ Г.Х. Шингаров определяет эмоции как «психофизиологический механизм, при помощи которого на «психическом» уровне отражения действительности под влиянием внешних воздействий изменяется внутренняя среда организма». Он считает, что эмоции «составляют «всеобщий» момент, «язык», при помощи которого связываются, спаиваются отдельные звенья целостного процесса отражения действительности». Один из ведущих отечественных психологов К.К. Платонов отмечает, что «эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся к потребностям человека как организма. Не являясь еще формой познания (простейшая форма отражения как познания — ощущения), эмоции вызывают в сознании не образ предмета или явления, а переживание».

Эмоции, как и мысли, — объективно существующее явление, их характеризует чрезвычайно широкий диапазон разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, наслаждение и отвращение, гнев и страх, тоска и удовлетворенность, тревога и разочарование — все это различные эмоциональные состояния. Эти и другие эмоции, многие из которых настолько своеобразны, что название только отчасти может раскрыть их истинную сущность и глубину, хорошо знакомы всем. По сути дела, всегда (по крайней мере всегда, когда человек бодрствует, не спит) у него имеются те или иные эмоции. Но ведь и сон — его наступление, глубина, наконец, характер сновидений — также во многом зависит от состояния эмоциональной сферы.

Эмоции тесно связаны с мотивацией (влечением, побуждением), или, как говорил физиолог И.П. Павлов, с «рефлексом цели». Выступая на III съезде по экспериментальной педагогике, состоявшемся в Петрограде в 1916 г., он сказал: «Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас... Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура



делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися к той или другой поставленной ими себе в жизни цели... Наоборот, жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель...» Мотивации рассматриваются в наше время как состояния организма, которые стимулируют животных и человека активно искать или избегать тех или иных раздражителей, конкретных ситуаций.

Действия, обусловленные мотивацией, возникают не как результат испытываемого раздражения, они «запускаются» под влиянием изменений, возникающих во внутренней среде организма.

Различают первичные, безусловные, низшие, врожденные мотивации (позывы к кашлю, чиханию, мочеиспусканию, жажда, голод и т.п.), обусловленные нарушением равновесия констант (постоянных показателей) внутренней среды, и высшие, сложные мотивации, возникающие на основе первичных мотиваций и приобретенных в течение жизни механизмов и навыков. Примерами высших мотиваций у животных являются такие сложные инстинктивные реакции, как стремление к гнездованию, сезонному перемещению.

Высшие мотивации у людей, благодаря высокоразвитому интеллекту и способности к абстрактному мышлению, исключительно разнообразны. Это не только стремление к удовлетворению потребностей, необходимых для существования в данных условиях, но и стремление к познанию, а также мотивы социального, эстетического и нравственного характера.

Каждой мотивации сопутствуют определенные эмоции. Они, соответственно, также условно делятся на простые и сложные.

Простые (низшие, элементарные, биологические) **эмоции** возникают как результат обобщения испытываемых ощущений. Они сопряжены с мотивациями, направленными на поддержание жизни организма и обеспечение продолжения рода. Возникнув на каком-то раннем этапе развития живого, простые эмоции оказались полезны организмам, так как обеспечили им хотя и приблизительную, но зато быструю глобальную оценку воздействующих на них



раздражителей, а следовательно, и оценку того, что происходит внутри организма и в окружающей его среде. Это позволяло организмам быстро и в большинстве случаев правильно, т.е. выгодно для себя, реагировать на постоянно возникающие изменения условий и, таким образом, адаптироваться, приспосабливаться к ним. Так как первые элементарные эмоции оказались полезны их обладателям, они не были сметены в процессе эволюции, были приняты ею на вооружение.

Простые эмоции, как отмечал один из ведущих отечественных нейрофизиологов академик П.К. Анохин, «могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто предшествуя определению локализации воздействия и конкретному механизму ответной реакции организма».



«...благодаря эмоциям организм быстро оценивает характер воздействия, руководствуясь древним и универсальным критерием всего живого — стремлением выжить».

П.К. АНОХИН

Если надетые утром туфли оказались тесны и растерли вам ногу, вы испытываете боль и вместе с тем отрицательные эмоции и стремитесь снять их как только представится возможность, что обычно ведет к улучшению общего состояния. Если у вас разболелся зуб, вы принимаете обезболивающие лекарства или спешите к врачу. Крайне неприятные эмоции, сопровождающие боль, — пример элементарных эмоций. К ним могут быть отнесены также эмоциональные состояния, возникающие под влиянием голода, жажды, переохлаждения, сексуальных желаний, опасности и т.п.

Простые эмоции свойственны как человеку, так и животным, по крайней мере высшим. Судить о наличии эмоций у животных мы можем главным образом по их двигательным реакциям, но эти реакции настолько характерны, что, пожалуй, никто не усомнится в том, что у собаки или лошади могут быть те или иные «движения души», что на-



строение играющего со своим хвостом котенка и его же переживания при виде приближающегося пса отнюдь не идентичны. А разве можно отрицать наличие эмоций у подступающей к вам шипящей гусыни, вытянувшей вперед шею, или у зайца, который «задал стрекача», спасаясь от преследующего его охотника?

Думается, что не обходятся без эмоций и «холоднокровные» бойцовые рыбки, которые после красочного ритуального танца, широко раскрыв рты и выставив торчащие вперед острые зубы, бросаются в бой, стремясь нанести сопернику таранящий смертельный удар.

Наличие эмоций у животных признано наукой, ее название — *этология*. Даже такие строгие поборники фактов, как физиологи-экспериментаторы, изучают эмоции, проводя опыты на обезьянах и собаках, на быках и кошках, на дельфинах и крысах. Мало того, некоторые из них, и в частности один из ведущих исследователей проблемы эмоций физиолог профессор П.В. Симонов, считают, что «уже у животных... имеется класс потребностей, способных вызвать положительные эмоции без некоего утилитарного результата».

Человеку элементарные эмоции свойственны с раннего детства. По сути дела, первый плач ребенка можно рассматривать как начало его эмоциональной жизни. Кроме плача и крика, с пятой недели жизни у малыша временами появляется улыбка — мимическая реакция, указывающая на то, что ему приятно. Двухмесячный ребенок уже смеется. С третьего месяца у него можно отметить общие двигательные реакции, отражающие его эмоциональное состояние.

Если в течение первого года жизни ребенку свойственны лишь простые эмоции, то в дальнейшем его эмоциональные реакции начинают приобретать определенную взаимосвязь с нормами социального поведения. «Год — это удивительный возраст, — говорил известный американский педиатр Б. Спок. — Много меняется у вашего ребенка: его вкусы в отношении еды, его поведение с окружающими людьми, его отношение к себе и другим... Он как бы осознает... что он человек, личность, что у него есть свои желания и мысли». Эмоциональный мир ребенка постепенно обога-



щается. Повышается устойчивость и сила эмоций, характер их усложняется. Со временем происходит формирование свойственных только человеку сложных, высших, социальных эмоций или чувств.

Чувства представляют собой продукт общественного воздействия. Они возникают лишь при наличии определенного уровня интеллекта и отражают отношение предметов и явлений к высшим потребностям и мотивам деятельности человека как личности, осуществляют саморегуляцию уже не только организма, но и личности человека, влияя на взаимодействие этой личности с человеческим обществом, частью которого данный человек является. Чувство любви и чувство товарищества, чувство стыда и чувство чести, чувства, выражающие отношение человека к труду, и чувство патриотизма, эстетические чувства и многие другие сложные эмоциональные состояния исторически оформлены, социально обусловлены и отражают определенные отношения между людьми.



Этические чувства постоянно корректируют поведение человека и, если он ведет себя в соответствии со сложившимися у него представлениями о нормах поведения, он испытывает удовлетворенность собой, уверенность.

«Чувства, — пишет Г.Х. Шингаров, — в отличие от эмоций (простых эмоций. — *Прим. А.Н.*), исполняют функции, необходимые для общественной жизни человека, его приспособления к общественной среде и изменения этой среды, с точки зрения интересов и потребностей не только личности, но и общества... Чувства не могут существовать вне своего эмоционального проявления, но содержание их общественно. Так, любовь к Родине имеет точно определенные социальное содержание и функции, но она может проявляться в зависимости от ситуации, в которой находится личность, в различных эмоциональных реакциях».

Чувства условно делят на этические (моральные, нравственные), познавательные (интеллектуальные) и эстетические.



Этические чувства формируются у человека в процессе воспитания. К ним относятся чувства товарищества, дружбы, раскаяния, долга и т.п. Степенью развития этических чувств определяется характерная для людей, сформировавшаяся в процессе жизнедеятельности способность к самоконтролю этичности собственного поведения. В их основе лежит знание норм поведения, требований морали, принятых в данном обществе. Этические чувства постоянно корректируют поведение человека и, если он ведет себя в соответствии со сложившимися у него представлениями о нормах поведения, он испытывает удовлетворенность собой, уверенность. Если же поведение человека не соответствует признаваемым им общепринятым нормам, он может чувствовать неловкость. Степенью развития этических чувств определяется характерная для людей, сформировавшаяся в процессе жизнедеятельности способность к самоконтролю этичности собственного поведения, именуемая совестью.

Реакцией на несоответствующее принятым нормам поведение человека у окружающих может быть в форме иронического к ним отношения или проявления порицания, возмущения, негодования, протеста.

Известно, какие тяжелые и длительные переживания, чувство стыда могут быть свойственны людям, совершившим неэтичные поступки или преступившим законы человеческой морали. Стыд «представляет собой зачаточный, не резко выраженный гнев человека на самого себя, ибо он содержит в себе реакцию на противоречие моего собственного явления с тем, кем я должен и хочу быть, следовательно, защиту моего внутреннего существа против неподобающего проявления его во вне» (Г. Гегель).

...Совесть помнит все наши поступки
И не стареет вопреки годам.
Она скромна. Не говорит ни слова,
Пока не взвесит помыслов и дел,
И вдруг напомним прямо и сурово
Как раз о том, что ты забыть хотел.

В. Рыленов

Факторы, обуславливающие те или иные этические чувства, в определенной степени изменчивы и во многом



зависят от принятых в определенный период в данном обществе норм поведения, требований морали. Достаточно вспомнить хотя бы о пестроте существовавших ранее и существующих сейчас взглядов на «приличие» одежды. «Что для человека стыдно, что не стыдно? — спрашивал В.В. Вересаев. — Существуют племена, которые стыдятся одеваться. Когда миссионеры раздавали платки индейцам Ориноко, предлагая им покрывать тело, женщины бросали или прятали платок, говоря: «Мы не покрываемся, потому что нам стыдно». В то же время в России крестьянки считали позорным явиться на людях «простоволосою», а в некоторых странах Востока женщины до сих пор, в силу существующих обычаев, закрывают лицо паранджой». Оценивая эти факты, интересно отметить, что, как говорил В.В. Вересаев, «те люди, которые стыдливее нас, и те, которые менее стыдливы, одинаково возбуждают в нас снисходительную улыбку сожаления к их «некультурности».



«Когда миссионеры раздавали платки индейцам Ориноко, предлагая им покрывать тело, женщины бросали или прятали платок, говоря: «Мы не покрываемся, потому что нам стыдно».

В.В. ВЕРЕСАЕВ

В нашем обществе взгляды на этичность одежды меняются в соответствии с капризами моды. Так, совсем недавно модны были «мини» — юбки, длина которых, подобно шагреновой коже, имела тенденцию к, казалось бы, бесконечному сокращению. Когда же наметилась опасность полной ликвидации этой принадлежности дамского туалета, маятник моды резко метнулся в противоположную сторону — появились «макси».

Условность этичности одежды проявляется и в том, что приличие ее определяется также местом, где ее носят. В связи с этим костюм, который на солнечном пляже или на арене цирка нами воспринимается как вполне приличный, представляется абсолютно неуместным на городской улице или в Большом зале Московской консерватории.



Этические чувства заставляют человека стремиться к согласованию своих поступков с моралью общества, членом которого он является, с принятыми в этом обществе законами и условностями. Эти чувства регулируют отношения между людьми и способствуют сплочению их в различные по интересам и масштабу коллективы.

Познавательные чувства можно рассматривать как двигатель прогресса человеческого общества. Первая ступень познания — стремление к чувственному исследованию с целью выявить приятное или неприятное. Со временем познавательные чувства усложняются, среди них появляются такие, как чувства догадки, недоумения, сомнения, удивления, чувство жажды познания, поиска, и в том числе научного поиска.

Тяга к знаниям, желание познать как можно больше, раскрыть еще не разгаданные тайны жизни и неорганического мира свойственны людям. «Если бы мне жить сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал один из видных русских поэтов Валерий Брюсов. Стремление к познанию стимулирует развитие человеческой мысли, ведет к неуклонному обогащению сокровищницы знаний. Научный поиск волнует и страстно увлекает многих людей, несмотря на то, что путь в науку далеко не прост; он труден, тернист и требует большого напряжения и упорства. «В науке нет широкой столбовой дороги, — писал К. Маркс, — и только тот может достигнуть ее сияющих вершин, кто, не страшась усталости, карабкается по ее каменистым тропам».

Различные формы изучения, исследование, нудный поиск связаны с колебаниями в эмоциональной сфере. Эмоции помогают преодолевать трудности, переживать неудачи и добиваться решения поставленных задач, «...без человеческих эмоций, — говорил В.И. Ленин, — никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины».

Силу для преодоления сложностей научного поиска дает, с одной стороны, вера в мощь человеческого разума, а с другой — бессознательно ожидаемое чувство удовлетворения, которое приносит с собой достигаемый в конце концов успех в работе. «Я убежден, — говорит академик



В.А. Энгельгардт, — что по силе и глубине радостных эмоций, которые несет с собой творческий успех ученого, эти переживания совершенно того же порядка и силы, как эмоции, ощущаемые художником при осуществлении его творческих замыслов. Это самое мощное и самое высокое чувство удовлетворения, которое только может испытывать человек...» Чувство радости, которое сопутствует достижению цели — научному открытию, завершению работы над книгой, пуску электростанции и т.п., — может быть очень ярким, но, к сожалению, оно обычно весьма непродолжительно. Радость, вызванная окончанием работы, нередко сменяется чувством опустошенности.

Английский нейрофизиолог Клод Бернар об эмоциях, сопровождающих творческий труд, высказался так: «Кто не знал мук неизвестного, тот не поймет наслаждений открытия, которые, конечно, сильнее всех, какие человек может чувствовать. Но по какому-то капризу нашей натуры это наслаждение, которого мы жадно искали, проходит, как скоро открытие сделано. Это похоже на молнию, озарившую нам далекий горизонт, к которому наше ненасытное любопытство устремляется с еще большим жаром. По этой причине в самой науке известное теряет свою привлекательность, а неизвестное всегда полно прелестей».



Непродолжительность радости, сопутствующей успешному завершению работы, и сменяющие ее чувство неудовлетворенности, жажда нового стимулируют человека к дальнейшему творческому труду, к новым начинаниям, не позволяя ему долго «почивать на лаврах».

Эстетические чувства в процессе отражения человеком действительности занимают особое место. В основе их лежит способность к восприятию гармонии и красоты. Возникновение и сущность эстетических чувств невозможно понять вне связи с такими категориями, как художественный образ и эстетический вкус. Художественный образ — объект, вызывающий эстетические чувства. Это может быть природный ландшафт, произведение искусства, удовлетво-



ряющее требованиям эстетики, промышленное изделие и т.д. «В любой области человеческого знания заключается бездна поэзии» (К. Паустовский). Математик А. Пуанкаре говорил о красоте и гармонии чисел и формул, о чувстве геометрического изящества. Он писал: «Это настоящее эстетическое чувство, с которым знакомы все истинные математики».

Представление о художественности образа находится в непосредственной зависимости от особенностей эстетического вкуса, который Н.Г. Чернышевским расценивался как способность живо сочувствовать прекрасному в соединении с пронизательным здравым смыслом. Человек, наделенный развитым в процессе воспитания и жизненного опыта эстетическим вкусом, под влиянием воздействующих на его органы чувств различных по характеру объектов, художественная ценность которых ему очевидна, может испытывать приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк — от чувства отвращения до наслаждения и восторга.

Глава 2

У КАЖДОГО СВОЙ ТАЙНЫЙ ЛИЧНЫЙ МИР

Открылась бездна, звезд полна;
Звездам числа нет, бездне дна...

М.В. ЛОМОНОСОВ

Эмоциональный мир каждого человека безграничен и в какой-то степени таинствен. У драматурга В.С. Розова есть такие строки: «Вероятно, каждый человек испытывал непонятное чувство удивления, восторга и тревоги, когда, запрокинув голову, смотрел ночью в звездное небо. Что там за этими ярко или чуть заметно сверкающими мирами? Что это — хаос или гармония? Таинственно!.. Мне думается, что внутренний мир человека, сфера его чувств напоминают чем-то это звездное ночное небо. Восторг и удивление,



тревога и сладостное желание проникнуть вглубь. И тот же вопрос: что это — хаос или гармония?»

В разном возрасте, при различных обстоятельствах эмоциональный мир человека широко варьирует, и палитра его чувств расцвечивается все новыми и новыми красками: то ослепительно яркими, то мрачными, подчас совершенно неожиданными не только для окружающих, но и для него самого.

У каждого — свой Тайный личный мир,
Есть в мире этом самый лучший миг.
Есть в мире этом самый страшный час,
но это все неведомо для нас.

Е. Евтушенко

Романтично настроенный молодой человек попадает в длительную командировку в экзотическую страну, побывать в которой мечтал с детства, но через какое-то время отмечает у себя, казавшееся ему ранее книжным, чувство тоски по родине — ностальгию и тогда только осознает, насколько «сладок и приятен» может быть «дым отечества». Филолог, специалист по вопросам античной литературы, человек, известный высоко развитым чувством такта и гуманностью идей, во время войны, видя, как из бензобака подбитого им вражеского самолета вырываются языки пламени и как объятый огнем вражеский штурмовик вместе с экипажем с грохотом врежется в многострадальную землю, испытывает восторг победителя. Мог ли он всего лишь несколько месяцев назад в тиши своего кабинета, окруженный трудами древних поэтов и философов, предполагать, что сможет кого-то убить, да еще сделать это с упоением?



Древние китайцы признавали семь основных эмоций: радость, гнев, печаль, веселье, любовь, ненависть и желание.

«Человеческие эмоции, — говорит К.К. Платонов, — представляют собой весьма многогранные и тонкие реакции личности на физическую и социальную среду: они развиваются и качественно усложняются как в процессе



воздействия на человека внешнего мира, так и активного, целенаправленного воздействия человека на внешний мир, на других людей и на самого себя. Они не могут быть классифицированы только по одному какому-то признаку». Тем не менее были попытки свести эмоции к минимальному количеству. Древние китайцы признавали семь основных эмоций: радость, гнев, печаль, веселье, любовь, ненависть и желание. Некоторые физиологи, работающие с животными, считают, что «чистых» эмоций лишь три: радость, страх и гнев. Такие ограничения числа эмоциональных состояний, может быть, и удобны, так как обеспечивают возможность «объять» предмет изучения, но явно чреваты упрощенчеством и ведут к обеднению необычайно емкого понятия.

В соответствии с предложением И. Канта, эмоции принято делить на **стенические** (от греческого «стенос» — сила), т.е. тонизирующие, возбуждающие, обеспечивающие энергичное действие, и **астенические** (приставка «а» означает отрицание) — подавляющие активность человека, тормозящие, расслабляющие, мешающие преодолению трудностей, встречающихся на пути к цели. Данная классификация признается и отечественными учеными.

К стеническим относятся такие эмоции, как радость, злость, гнев, к астеническим — тоска, тревога, благодушие, апатия. И стенические, и астенические **эмоции могут быть положительными или отрицательными** в зависимости от того, как оценивает их сам человек, под каким знаком они воспринимаются его сознанием.

Все многоцветье эмоций психологи, кроме того, условно делят на **настроения, страсти и аффекты**. Настроение — эмоциональное состояние, которое обычно не бывает чрезмерно ярким, но зато характеризуется относительной устойчивостью. Настроение может быть грустным или спокойно-умиротворенным, тревожным или тоскливым, торжественным или веселым. Оно является, по сути дела, фоновым эмоциональным состоянием — эмоциональным фоном.

На **настроение** могут влиять самые разнообразные обстоятельства: погода, зубная боль, содержание прочитан-



ного утром письма, реплика встретившегося по пути на работу знакомого, ожидаемые служебные неприятности, воспоминания.

Оказавшаяся после смерти отца в Воронеже княжна Марья Болконская «...была печальна. Впечатление потери отца, соединявшееся в ее душе с погибелью России, теперь, после месяца, прошедшего с тех пор в условиях покойной жизни, все сильнее и сильнее чувствовалось ей. Она была тревожна: мысль об опасностях, которым подвергался ее брат... мучила ее беспрестанно» (Л.Н. Толстой, «Война и мир»).

Наше настроение всегда чем-то обусловлено, но это «что-то» воспринимается подчас подсознательно и остается для нас самих не совсем ясным. Когда Оленин уезжал на Кавказ, он был доволен собой и сложившейся ситуацией, настроение его было восторженным. «Люблю! Очень люблю! Славные! Хорошо! — твердил он, и ему хотелось плакать. Но отчего ему хотелось плакать? Кто были славные? Кого он очень любил? Он не знал хорошенько». (Л.Н. Толстой, «Казаки»).



Страстными и самоотверженными учеными были М.В. Ломоносов и Д.И. Менделеев, И.П. Павлов и В.М. Бехтерев, Н.И. Вавилов и А.Н. Туполев, К.Э. Циолковский, С.П. Королев.

Страсть — сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние. Страсть подчиняет себе основную направленность мыслей и поступков человека, стимулирует его к активной деятельности, целью которой является удовлетворение совершенно определенных желаний. При этом, как пишет Г.Х. Шингаров, «в сознании личности постоянно доминирует не столько содержание движущего мотива страсти... сколько эмоции, ее поддерживающие».

Алкоголик испытывает страсть к спиртным напиткам, карточный игрок — к картам... Эти страсти пагубны для человека. Они подрывают его здоровье, подчас толкают на преступный путь. Но, как говорил В.Г. Белинский, зло не в



страстях вообще, а в дурных страстях. Страсть — это энергично стремящаяся к намеченной цели сущностная сила человека. И если страсть активизирует деятельность, направленную на благо людей, мобилизует на подвиги в труде, в науке, в борьбе за свободу, она приобретает высокую социальную значимость и заслуживает восхищения.

Страстными и самоотверженными учеными были М.В. Ломоносов и Д.И. Менделеев, И.П. Павлов и В.М. Бехтерев, Н.И. Вавилов и А.Н. Туполев, К.Э. Циолковский и С.П. Королев. В знаменитом письме к молодежи И.П. Павлов писал: «Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в ваших исканиях». Страсть к любимой работе позволяет человеку достичь в определенной области подчас исключительных успехов и обуславливает чувство удовлетворенности, счастья. Можно встретить немало со страстью относящихся к своей работе фермеров и бизнесменов, врачей и учителей, полярников и деятелей сцены.



Отелло, который «любил без меры и благоразумья, был не легко ревнив, но в буре чувств впал в бешенство», задушил Дездемону.

В. ШЕКСПИР, «ОТЕЛЛО»

Аффекты — обычно кратковременные, но предельно яркие, бурные эмоциональные вспышки (восторг, гнев, ярость, ужас и т.п.), состояния эмоционального возбуждения высшей степени. И. Кант сравнивал аффект с водой, прорвавшей плотину, тогда как страсть, по его мнению, действует как поток, который все глубже и глубже прокапывает свое ложе. Аффекты, как правило, возникают в связи с совершенно определенными раздражителями и поэтому всегда конкретно направлены. В состоянии аффекта человек действует под влиянием главным образом эмоций. Контроль со стороны сознания при этом ослаблен, и возможны мгновения, во время которых действия вообще ускользают из-под контроля рассудка.



Отелло, который «любил без меры и благоразумья, был не легко ревнив, но в буре чувств впал в бешенство», задумавшись Дездемону (В. Шекспир, «Отелло»). Пьер Безухов, человек по натуре глубоко гуманный, обычно уравновешенный и даже флегматичный, порывает с неверной женой. «Он физически страдал в эту минуту: грудь его стесняло, и он не мог дышать. Он знал, что ему надо что-то сделать, чтобы прекратить это страдание, но то, что он хотел сделать, было слишком страшно.

— Нам лучше расстаться, — проговорил он прерывисто.

— Расстаться, извольте, только ежели вы дадите мне состояние, — сказала Элен. — Расстаться, вот чем испугали!

Пьер вскочил с дивана и, шатаясь, бросился к ней.

— Я тебя убью! — закричал он, и, схватив со стола мрачную доску, с неизвестною еще ему силой, сделал шаг к ней и замахнулся на нее. ...Он бросил доску, разбил ее и, с раскрытыми руками подступая к Элен, закричал: «Вон!!» таким страшным голосом, что во всем доме с ужасом услышали этот крик» (Л.Н. Толстой, «Война и мир»).

Аристотель говорил: «Когда гнев или какой-нибудь подобного рода аффект овладевает индивидом, решение последнего неминуемо становится негодным». И действительно, принимаемые человеком в состоянии аффекта решения часто не соответствуют его взглядам, убеждениям, морали, а нередко и противоречат им. Поэтому в состоянии аффекта не следует принимать какие бы то ни было решения, особенно ответственные, тем более нельзя допускать немедленной их реализации. В такой ситуации невредно вспомнить совет немецкого писателя И. Гауга: «Ничего не начинай в гневе. Глуп, кто во время бури садится на корабль».

Эмоция — производное многих обстоятельств. К ним относятся особенности характера и темперамента человека, его физическое состояние и здоровье в данный момент, внешнее воздействие или, скорее, сочетание внешних воздействий, оценка этих воздействий (как личная, так и социальная), самооценка и ряд других факторов, учесть которые подчас оказывается довольно трудно.



У здорового ребенка эмоциональный мир поначалу зависит главным образом от его самочувствия и отношения к нему родителей и других членов семьи. Со временем круг людей, с которыми ему приходится общаться, расширяется, развивается речь, накапливаются знания и впечатления, формируются и совершенствуются этические, познавательные и эстетические чувства. Наряду с непосредственным общением с близкими людьми, этому во многом способствуют книги, газеты, радио, телевидение. Много дает школа, техникум, вуз. В результате круг интересов и потребностей, круг мотиваций человека расширяется, выходит далеко за пределы факторов, имеющих значение для него лично. Поэтому если можно предполагать, что неграмотного индейца из племени, затерянного в джунглях бассейна Амазонки, интересуют, а следовательно, и радуют или печалят лишь те события, которые развиваются у него на глазах или в непосредственной близости от него, то на наше эмоциональное состояние воздействует и многое из того, что происходит вдали от нас, в различных концах нашей области, на необозримых просторах нашей страны, во всем мире. Нас могут волновать события в странах Латинской Америки и Ближнего Востока, результаты очередных президентских выборов в США и политическая обстановка в африканских странах; нас могут радовать достижения людей в освоении космического пространства и тревожить сообщения о загрязнении атмосферы и водоемов, об истощении природных ресурсов, об исчезновении некоторых видов животных и птиц. И немало наших современников могут повторить слова А.Т. Твардовского: «Я жил, я был — за все на свете / Я отвечаю головой!»



«Ничего не начинай в гневе. Глуп, кто во время бури садится на корабль».

И. ГАУГА

У человека причиной эмоциональных реакций могут быть не только события, происходящие в настоящее время, но и воспоминания. При этом вспоминаются обычно именно те события, которые сопровождались особенно яркими



эмоциями положительного или отрицательного характера. Психолог П.П. Блонский убедительно продемонстрировал это следующим образом. Однажды во время лекции, на которой присутствовало 224 студента, он предложил всем слушателям взяться за перо и кратко описать первое пришедшее в голову событие, случившееся в их личной жизни в течение текущего года, а затем вспомнить и отразить на бумаге что-либо из периода, предшествующего поступлению в институт. При анализе скороспелых воспоминаний психолог обнаружил: яркими эмоциями сопровождалось 80 % воспоминаний текущего года и 90 % воспоминаний более раннего периода жизни. В самом деле, попробуйте вспомнить, как вы жили 5 или 10 лет назад, и вы убедитесь, что в памяти всплывет лишь череда событий — печальных или очень приятных, радостных или горестных; большая же часть прожитых дней, во время которых жизнь проходила по обычному стереотипу, в памяти представится как монотонный фон. Это позволяет говорить о том, что яркие чувства и эмоции долго сохраняются в памяти и запоминаются лучше не сопровождающихся существенной эмоциональной реакцией мыслей и действий. Положение это не представляет собой чего-то нового. Еще современник А.С. Пушкина — «певец забавы и друг пермесских дев» поэт К.Н. Батюшков выразил его так: «О, память сердца, ты сильней / Рассудка памяти печальной!»



У человека причиной эмоциональных реакций могут быть не только события, происходящие в настоящее время, но и воспоминания.

Так как отрезки времени (нередко большие отрезки, иногда исчисляемые годами), когда в нашей жизни не было ничего нового, значительного, волнующего, иногда не оставляют в памяти заметного следа, они представляются скоротечными, и подчас смысл жизни, лишенной радости и бед, становится человеку неясным, при подведении итога прожитых лет у него возникает щемящее чувство сожаления о бессмысленно потерянном времени.



Может быть, поэтому людям свойственно стремление насыщать жизнь эмоциями и все интересное, волнующее представляется им притягательным.

«Хлеба и зрелищ!» — требовали рабы Древнего Рима. Следовательно, зрелища представлялись им такой же необходимостью, как и хлеб. Наиболее волнующие зрелища собирают обычно особенно большое число зрителей. В Древнем Риме такими зрелищами считались бои гладиаторов, позже — рыцарские турниры, казни; в наши дни к ним можно отнести, например, корриду. А разве в цирк мы идем не для того, чтобы поволноваться, глядя на воздушных гимнастов, совершающих головокружительные, захватывающие дух трюки, или посмеяться над проделками дрессированных животных? Разве не для того, чтобы получить эмоциональный заряд, мы посещаем оперу, балет или эстрадные концерты, смотрим драмы Шекспира и комедии Мольера? И далеко не только любознательность, но и желание всколыхнуть собственную сферу чувств побуждает нас открывать томик стихов А.С. Пушкина или С. Есенина, засиживаться до поздней ночи над книгами Солженицина или Андре Труайя.



Если отрезок жизни насыщен событиями и сопряженными с ними переживаниями, то впоследствии, вспоминая о нем, порой кажется, что, в общем-то, короткий, но полный событий период может быть приравнен к гораздо более длительным периодам монотонной жизни.

Стремление ощутить приятное чувство победы над соперником — один из стимулов развития спорта. Почести и награды, которые ждут победителя, еще более подогревают это чувство, а следовательно, и желание спортсмена одержать победу. Кстати, в спорте, как и в любом деле, приятно не только превзойти кого-то, но и ощутить, что ты преодолел трудности, может быть, страх и добился поставленной ранее цели. Поэтому трудно переоценить то чувство удовольствия, а иногда и восторга, которое испытывает лыжник, совершающий стометровый полет с трамплина, или



альпинист, преодолевший крутые подъемы, прошедший через гигантские ледники и достигший наконец одной из высочайших вершин Памира. Если отрезок жизни насыщен событиями и сопряженными с ними переживаниями, то впоследствии, вспоминая о нем, порой кажется, что в общем-то короткий, но полный событий период может быть приравнен к гораздо более длительным периодам монотонной жизни. В романе Ю.В. Бондарева «Горячий снег» описан один из тяжелых боев под Сталинградом. Участник его артиллерист лейтенант Кузнецов в течение суток находился в самой гуще событий. Он видел трагическую смерть наводчика Касимова, видел, как ездовой Сергуненков, стремясь подорвать противотанковыми гранатами вражескую самоходку, ползком под огнем противника преодолел 150 метров ровного поля, но был расстрелян в упор пулеметными очередями. Он видел, как немецкий танк раздавил гусеницами орудийный расчет Чубарикова, видел сжавшуюся калачиком на снегу медицинскую сестру Зою, «под боком которой расплывалось темное пятно и валялся маленький, как игрушка, никелированный «вальтер». И все это приводило к тому, что прошедшие одни сутки воспринимались им как бесконечные двадцать лет, «потому что память его не освобождалась, держала в себе все». Действительно, надо сказать, что периоды, насыщенные событиями, вызвавшими сильные чувства, подчас не меркнут в памяти в течение всей жизни.

...как вино — печаль минувших дней
В моей душе чем старе, тем сильнее.

А.С. Пушкин

Стимулировать воспоминание и сопутствующие ему эмоции может любой раздражитель, любая ассоциация. «Если мне случится иногда здесь услышать скрип дверей, — писал Н.В. Гоголь, — тогда мне вдруг так и запахнет деревнею, низенькой комнаткой, озаренной свечкой в старинном подсвечнике, ужином, уже стоящим на столе, майской темной ночью, глядящей из сада, сквозь растворенное окно, на стол, установленный приборами, соловьем, обладающим сад, дом и дальнюю реку своими раскатами, страхом



и шорохом ветвей... и боже, какая длинная навевается мне тогда вереница воспоминаний!»

Известно, что нередко те или иные положительные или отрицательные эмоции вызывают звуки рояля или праздничные артиллерийские залпы, запах моря, пищи или бензина, запах духов или цветов.

Запахи, запахи воспоминаний,
Запахи первой, последней любви,
Запахи беглых мгновенных свиданий.
Всюду преследуют, хоть зареви!

А. Марков

Руководствуясь желанием пережить вновь минувшее счастливое время тревожной молодости, листает тяжелые фотоальбомы, пожелтевшие дипломы, грамоты оказавшийся не у дел ветеран. Желание вновь пережить и прочувствовать пережитое нередко является стимулом к написанию мемуаров «о времени и о себе», о пережитом, о творчестве, о людях, с которыми шел по жизни.

Бывает, что какой-то случайно попавшийся на глаза предмет, услышанный звук, воспринятый запах для поэта, художника или писателя становятся стимулом к творчеству, к созданию картины или скульптуры, стихотворения или повести, так как вызывают те или иные эмоции, а вместе с ними и соответствующие мысли. Так, однажды, а точнее, судя по записи в дневнике, 18 июля 1896 года, Л.Н. Толстой наткнулся у края дороги на куст репейника, который называли тогда также «татаринном». Эта случайность стала причиной рождения в сознании писателя удивительной аналогии и побудила его к написанию ставшей хрестоматийной замечательной повести о Хаджи Мурате.

«Куст татарина состоял из трех отростков. Один был оторван, и, как отрубленная рука, торчал остаток ветки. На других двух было на каждом по цветку. Цветки эти когда-то были красные, теперь же были черные. Один стебель был сломан, и половина его, с грязным цветком на конце, висела книзу, другой, хотя и вымазанный черноземной грязью, все еще торчал вверх. Видно было, что весь кустик был переехан колесом и уже после поднялся, и потому стоял боком, но все-таки стоял. Точно вырвали у него кусок тела,



вывернули внутренности, оторвали руку, выкололи глаза. Но он все стоит и не сдается человеку, уничтожившему всех его братьев кругом него.

Экая энергия! — подумал я. — Все победил человек, миллионы трав уничтожил, а этот все не сдается.

Надо сказать, что один и тот же факт может обусловить у разных людей неидентичные, а подчас и диаметрально противоположные реакции и быть, как сказал Н. Тихонов: «Для иных — чернее чумы, / Для иных — светлее стекла».

В период футбольной или хоккейной баталии по поведению болельщиков можно видеть, что один и тот же острый игровой эпизод на поле одних радует, а других огорчает. С досадой воспринимает весть об ожидаемом дожде собравшийся в воскресное утро на загородную прогулку житель высотного дома на Новом Арбате; в то же время крестьянин, живущий в пригородном районе, если дождь нужен посевам, ему радуется.

Такое явление природы, как гроза, у одних вызывает восхищение, у других робость, а Катерина в известной пьесе А.Н. Островского восприняла грозу как знамение. С давних пор предвестником беды считали люди солнечное затмение. Когда дружина Игоря Святославовича, внука Олега, готовилась выступить на борьбу с половцами, «Игорь взглянул на померкшее солнце — и видит, как тьмою солнца и у воинов души затмились». Но «спалила князю душу жажда — изведать Дону Великого, — и знамение стало ему ни во что! ...Отвага переспорила разум» князя, о чем с горечью поведал нам безвестный автор «Слова о полку Игореве». Сейчас солнечное затмение также приковывает к себе всеобщее внимание, однако оно обычно воспринимается как абсолютно понятный результат противостояния небесных тел — явление, довольно любопытное в чисто зрелищном отношении и представляющее определенный научный интерес, но никак не связанное с чувством страха.

Полученная двойка вызывает у одного ученика огорчение, другим же воспринимается безразлично; одного ученика она может стимулировать к активному труду, направленному на повышение успеваемости, на другого действует парализующе, и он совсем «опускает руки», будучи уверен



в безысходности создавшегося положения и в своей неспособности наверстать упущенное. В аналогичной степени по-разному действуют порицания и на взрослых. Так, полученный выговор может либо явиться стимулом к улучшению работы, либо угнетает, вызывает апатию, неприязнь к выполняемой работе, ведет к дальнейшему снижению ее показателей. Кстати, эффект поощрения также не идентичен. Чаще оно приносит удовлетворение, реже радость и обуславливает желание работать еще лучше. Иногда же человек, получивший поощрение, решает, что он уже достиг совершенства, и начинает смотреть свысока на своих товарищей по работе. Он жаждет повторных поощрений и почестей и в то же время перестает совершенствовать свой профессиональный уровень, работает хуже, что со временем лишь обостряет противоречие между его самооценкой и отношением к нему окружающих. Такое явление иногда называют «звездной болезнью».

Не только разные люди, но и один и тот же человек может по-разному воспринимать идентичные явления в различные периоды своей жизни, в разном возрасте, в разной обстановке. В зависимости от того, с каким настроением вы вернулись с работы домой, нас могут забавлять или раздражать шалости собственного сына.



Полученный выговор может либо явиться стимулом к улучшению работы, либо угнетает, вызывает апатию, неприязнь к выполняемой работе, ведет к дальнейшему снижению ее показателей.

В силу многих обстоятельств и, вероятно, прежде всего в связи с характерологическими особенностями у человека могут быть типичны те или иные эмоциональные состояния и реакции. Есть люди, живущие в постоянном ожидании неприятностей, робкие, пуливые, склонные к эмоциям астенического характера, а есть энергичные, как говорят, «сильные духом» люди, которые не боятся препятствий, верят в свои силы и возможности, умеют сохранить бодрость, оптимизм даже в самых сложных ситуациях. Но,



как бы там ни было, здоровый человек не может быть постоянно грустным или разгневанным, испуганным или радостным. Под воздействием различных факторов характер эмоций каждого человека может варьировать в большом диапазоне, и, по сути дела, каждой нормальной личности могут быть знакомы все оттенки длинной шкалы эмоциональных состояний.

Эмоциональные реакции человека во многом зависят от его мировоззрения, от его самооценки, от отношения к нему окружающих. При этом следует учесть, что представление о значимости собственной персоны для общества далеко не всегда бывает верным.

Люди ограниченные, избыточно самоуверенные или просто глупые, вероятно, чувствуют удовлетворение собой и своими деяниями чаще тех, кто предъявляет к себе повышенные требования. Может быть, поэтому в народе и говорят: «дуракам легче жить». Вспомним, к примеру, самодовольство Ноздрева или Кабанихи и неудовлетворенность Чацкого или Печорина.

А.И. Куприн в рассказе «Мирное житие» поведал о ханже и лицемере, анонимщике и ростовщике Иване Наседкине: «Этот «благочестивец», сдвинув на нос старинные большие очки в серебряной оправе, наклонив набок голову, оттопырив губы и многозначительно двигая вверх и вниз косматыми, сердитыми старческими бровями, ровным отработанным почерком строчит анонимные письма, которые влекут за собой беду многим жителям глухого провинциального городка, затерявшегося в необъятных просторах старой чиновничьей России. При этом он испытывает «тихую обновленную радость и мечтательно и добродушно улыбается бритым, морщинистым, начинающим западать ртом». Он доволен собой, так как знает, что «строго блюдет посты и обличает беззаконие», и верит, что «ему уготовано в будущей жизни теплое радостное место, вроде того, которое ему общий почет и собственные заслуги отвели в церкви, под образом Всех святителей». Самодовольство этого «хранителя моральных устоев» вызывает отвращение. Оно зиждется на извращенном представлении о добре и зле, в основе его лежит узколобая ханжеская мораль.



Люди ограниченные, избыточно самоуверенные или просто глупые, вероятно, чувствуют удовлетворение собой и своими деяниями чаще тех, кто предъявляет к себе повышенные требования. Может быть, поэтому в народе и говорят: «Дуракам легче жить».

Чувство удовлетворения может доставить любая работа, любое занятие. Это может быть труд крестьянина или рабочего, врача или учителя, машиниста поезда или инженера, бизнесмена или министра... Но удовлетворение может быть полным, если труд полезен не только для себя и своей семьи, но и для других людей, для тех, кто живет в твоей деревне, в твоём городе, в твоей области, в твоей стране. Немногим доступно счастье быть полезным для всего человечества. «Жизнь хороша, когда ты в мире необходимое звено» (А. Майков).

Однако нормальный человек не в состоянии чувствовать себя счастливым от собственного материального благополучия, если бедствуют люди, находящиеся вокруг него. В старые времена это побуждало многих обеспеченных граждан к благотворительности. Они понимали, что оказание посильной помощи окружающим, обществу, стране ведет к моральному удовлетворению и в какой-то степени оправдывает не всегда безгрешный путь к собственному благосостоянию.

Глава 3

А НЕЛЬЗЯ ЛИ БЕЗ ЭМОЦИЙ?

О чем способны думать люди со
слепым сердцем и глухой совестью?

МУХТАР АУЭЗОВ

В наше время иногда говорят, что эмоции не в моде. В моде невозмутимость, самоуверенность, расчет. В связи с этим иные длинноволосые модники, направляясь на папины деньги в первоклассный ресторан, сохраняют мими-



ку истукана или, что, по их мнению, видимо, тоже модно, воспроизводят на лице отрешенную перед зеркалом надменно-презрительную мину. Они ведут себя нагло, склонны к хамству, презирают суету жизни, чувствуют себя «сверхчеловеками». Чужие беды им трын-трава. Эмоциональный мир этих людей на самом деле заужен, так как круг их интересов обычно до предела ограничен и убог. Но эмоции все-таки и им не чужды: ведь и они что-то любят и чего-то боятся. Любят они вкусно поесть, сладко поспать и, когда это им удастся, испытывают удовольствие, наслаждение, блаженство. Не любят они работы, боятся — безденежья. По сути дела, они достаточно эмоционально реагируют на все, что касается их драгоценных персон, тогда как, глядя на невзгоды и радости других, проявляют полное безразличие.

А приходилось ли вам видеть людей, которые действительно практически лишены эмоциональных реакций? Мне приходилось. Это были психически больные люди с явлениями так называемой эмоциональной тупости. У них нет желаний, нет мотиваций. Они ничего не хотят: не хотят двигаться, и их приходится выводить на прогулку помимо их воли, не хотят принимать пищу, и их зачастую кормят насильно. Больные с эмоциональной тупостью часами неподвижно сидят или лежат с окаменевшим лицом; взгляд их потухший, поза безвольна. Они живы, но ко всему безразличны, и это приводит их к полной пассивности, безынициативности, инертности. Они живы, но живут ли они? Вряд ли кто-нибудь захочет жить такой жизнью.

Тех, которым ничего не надо,
Только можно в мире пожалеть.

С. Есенин

Существует мнение, что без эмоций человек превратился бы в подобие робота, которому неведомы ни беды, ни радости, ни чувство удовлетворенности, ни стремление к счастью. «Стоит лишь на минуту представить себе жизнь людей, лишенную эмоций, — писал академик П.К. Анохин, — как сейчас же перед нами откроется глубокая пропасть взаимного непонимания и полной невозможности



установить чисто человеческие взаимоотношения. Мир таких людей был бы миром бездушных роботов, лишенных всей гаммы человеческих переживаний и неспособных понять ни субъективные последствия всего происходящего во внешнем мире, ни значения своих собственных поступков для окружающих. Страшная и мрачная картина!»



Люди, почти лишенные эмоций, это психически больные люди с явлениями так называемой эмоциональной тупости.

Эмоции необходимы, без них личность меркнет, жизнь в представлении человека теряет свои прелести, исчезают стимулы к активной деятельности. Расстройства в эмоциональной сфере, как правило, сигнал неблагополучия со здоровьем, сигнал болезни. Это обстоятельство находит отражение в фольклоре, в литературе, в живописи...

Заколдованная злым волшебником царевна Несмеяна разучилась смеяться. Отец-царь встревожен и предпринимает все возможные меры, чтобы вернуть ей смех. Он обещает тому, кто сможет это сделать, отдать в жены дочь и приданое в полцарства. Но все попытки рассмешить ее тщетны. На написанной по сюжету этой сказки картине В.М. Васнецова царевна Несмеяна изображена погруженной в себя, растерянной. Она похожа на человека, который потерял что-то ценное, но не может вспомнить, как и что он потерял. А потеряла она способность радоваться, и это привело к тому, что никакие богатства ее батюшки-царя не могут доставить ей удовольствие, дать счастье.

Герой фантастического рассказа А.Р. Беляева «Мистер Смех», лишив себя возможности адекватно воспринимать смешное, сам четко осознает пагубные для себя последствия этого: «Я до конца понял секрет смешного, и смешного больше не существует для меня. Для меня нет больше юмора, шуток и острот. Есть только категории, группы, формулы смешного. Я анализировал, машинизировал живой смех. И тем самым я убил живой смех... А что такое жизнь без шутки, без смеха! Я ограбил самого себя...»



Но человеку свойственна не только радость, которая оказалась недоступна Несмеяне и беляевскому герою. Жизнь сложна, и эмоциональная сфера каждого здорового человека изменчива и многогранна. И действительно, человек не может радоваться всегда и всему хотя бы потому, что настоящая радость доступна лишь тем, кому известны и другие эмоции.

Кто не ведал чувства бури,
Тот не ведал и веселья...

Леся Украинка

Психолог Вл. Леви как-то рассказывал, что в Индии предусмотрен особый ритуал «притворной ссоры» между влюбленными. Этот ритуал предназначается для того периода жизни молодоженов, когда появляются первые признаки угасания любовного пыла. Видимо, ссора, даже притворная, отмечал Леви, способна создать фон, на котором последующая радость любви может вспыхнуть с новой силой. Может быть, по той же причине правомочна и поговорка: «Милые бранятся — только тешатся».

Радость есть результат исполнения потребности, желания, достижения цели. И чем с большими трудностями было сопряжено достижение этой цели, тем ярче выражена радость, сопутствующая исполнению желания. Мать обычно бывает рада приходу взрослого сына, но разве можно сравнить ее радость при возвращении сына с работы с радостью, которая была пережита, когда сын вернулся с войны. Ребенок радуется подаренной игрушке, но если он не сомневался, что эта игрушка ему будет куплена сегодня, так как он привык, что каждое его желание выполняется безотлагательно, то радость его не будет равна радости другого ребенка, который об этой игрушке давно мечтал, но, будучи не избалован вниманием, не мог надеяться на то, что эта мечта осуществится. И когда этот другой ребенок мечтал, желал, он сомневался, может быть, по-своему страдал, и на этом эмоциональном фоне чувство радости оказывается, как правило, особенно полным, сильным, ярким. «Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать», — писал в одном из своих стихотворений в прозе И.С. Тургенев.



Свет не радует, если незнакома тьма, радость недоступна, если неизвестна печаль. К.Г. Паустовский писал, что отсутствие «способности ощущать печаль» обедняет человека, и тот, кто лишен этого чувства, так же жалок, как тот, кто потерял способность ощущать смешное, кто не знает, что такое радость.

Человек равнодушный, которому чужды яркие чувства, «не вызывает ни улыбки, ни сострадания, ни мечты» (Г. Флобер). Люди, чувства которых притуплены, не способны ни к сочувствию, ни к любви, ни к подвигу. «Равнодушие смертоносно для души человека», — говорил А.М. Горький. В романе «Заговор равнодушных» Бруно Ясенский писал: «Не бойся врагов — в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей — в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных — они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия совершается и то и другое».

Если удовлетворение потребности приносит радость, то неудовлетворенная потребность связана с определенным эмоциональным состоянием, большей частью тягостного, беспокойного характера. Трудности, встречающиеся на пути к удовлетворению потребностей, к достижению целей, усугубляют выраженность отрицательных эмоций. Когда же желание достичь цели ярко выражено, но осуществить его не удастся, отрицательные эмоции особенно устойчивы и сильны. При этом характер их может быть различен: от грусти до тяжелого страдания. Причина же их едина — желаемое не сбывается, действительность противоречит чаяниям. Эта мысль нашла отражение в стихах Назыма Хикмета, созданных им в период многолетнего заключения в турецкой тюрьме:

Отчего у меня эта грусть-тоска?
Оттого, что я не могу пока
Быть, где мне бы хотелось быть
Этим солнечным зимним днем:
Например, на мосту в Стамбуле моем,
Например, в Адане, среди батраков,
Например, в Юниани, в Греции, например,
Например, в изголовье разлюбившей меня.



Отрицательные эмоции можно рассматривать как явление, сопровождающее возникшую потребность и наводящее организм на путь ее удовлетворения. Наступающее удовлетворение потребности обычно гасит соответствующие отрицательные эмоции и обеспечивает смену их эмоциями положительного характера. Так, чувство голода имеет отчетливую отрицательную окраску и стимулирует на поиск пищи. Удовлетворение же голода — насыщение — приятно, оно положительно сказывается на настроении. «Поел — сердцем подобрел», — говорит аргентинская пословица. Но и в тех случаях, когда обстоятельства, вызвавшие отрицательные эмоции, практически неустранимы, деятельность, которую они активизируют, может способствовать приглушению яркости переживаний. «Счастливый человек может быть праздным, — писал И.Г. Эренбург, — но в беде необходимо что-то делать, даже если это бесполезно». Человек, попавший в беду, должен всегда что-то предпринять, хотя бы поплакать.

Ведь плакать сладостно, когда томит забота,
Когда несчастного жестокий рок гнетет,
Слеза всегда смывает что-то
И утешение несет.

В. Гюго

Диапазон человеческих потребностей чрезвычайно велик. Кроме биологических потребностей, человеку свойственны потребности материальные, духовные (любовь, стремление к познанию и т.д.), эстетические и другие. Количество и характер их постоянно изменяются. Они неидентичны не только у разных людей, но и у одного и того же человека в разные периоды и даже моменты его жизни. К тому же любая, даже самая элементарная потребность и связанные с нею эмоции могут быть разной силы. «Голод есть голод, — писал К. Маркс, — однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов».

Расширение круга потребностей сопряжено с увеличением факторов, влияющих на эмоциональную сферу, и



расширением диапазона возможных эмоциональных состояний, которые, в свою очередь, влияют на активность организма, направленную на удовлетворение потребности. В связи с этим можно сказать, что все без исключения жизненные процессы, и в том числе умственная деятельность, сопровождаются определенными эмоциями, благодаря которым эти процессы поддерживаются на оптимальном для организма уровне.



Не нужна ярость, когда хорошо известны способы поражения противника...

Потребности порождают эмоции, характер же этих эмоций зависит не только от того, какова потребность, но и от того, насколько реальной представляется возможность ее удовлетворения. Так, например, такая потребность, как любовь, являющаяся именно потребностью, хотя и очень сложной, «сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрением данного общества... в зависимости от обстоятельств... порождает эмоции радости, восторга, благодарности, печали, негодования» (П.В. Симонов, физиолог).

Всегда ли удовлетворение потребности сопряжено с изменением в эмоциональной сфере? На этот вопрос автор информационной теории эмоций П.В. Симонов отвечает: «Не всегда». Согласно этой теории, удовлетворение потребности может происходить и без эмоционального аккомпанемента. Но это возможно лишь при условии полной информированности о способе и пути достижения цели. Если человек имеет полную информацию о том, как удовлетворить возникшую у него потребность, то эмоции, как отмечает П.В. Симонов, «способны скорее помешать деятельности, чем способствовать ей. Не нужна ярость, когда хорошо известны способы поражения противника и борющийся вполне ими располагает. Нет причин для тревоги и страха, если обладаешь средствами эффективной защиты. Не будет ни радости, ни торжества, если в заранее определенное время, совершив серию строго определенных дви-



жений, окажешься у цели, достижение которой никогда не вызывало сомнения».

Таким образом, путем повышения информированности можно, казалось бы, достичь такого положения, когда необходимость эмоций отпадает. Это вытекает и из формулы, предложенной П.В. Симоновым: $\mathcal{E} = \Pi (\text{Ин} - \text{Ии})$, где $\mathcal{E}$ — эмоции, Π — потребность, Ин — информация необходимая и Ии — информация имеющаяся. Если информированность полная, то $\text{Ин} - \text{Ии} = 0$, а следовательно, и $\mathcal{E} = 0$. Теоретически это так, но в жизни человек не может превратиться в абсолютно информированную систему. Такая возможность обычно несовместима с законами жизни и представляется практически нереальной. Человек может быть более или менее полно информирован только о путях удовлетворения самых элементарных потребностей. Но даже в этом случае он, по-видимому, не обходится без эмоций, так как эмоции всегда сопутствуют мотивациям. И когда вы во время обеденного перерыва, казалось бы, совершенно спокойно направляетесь в столовую, то это спокойствие вряд ли может быть абсолютным, так как вы руководствуетесь мотивацией голода и сопровождающими ее отрицательными эмоциями, которые в процессе насыщения подвергаются изменениям в зависимости от качества съеденной пищи и обстановки, в которой прошел обед. Если же человека совершенно лишить эмоций, то его поведение может соответствовать поведению упомянутых выше больных с эмоциональной тупостью, находящихся на лечении в психиатрической больнице.



«Главное действие всех людских страстей заключается в том, что они побуждают и настраивают душу человека желать того, к чему эти страсти подготавливают его тело».

РЕНЕ ДЕКАРТ

Нет страстей (эмоций) — и мы обречены на пассивность, так как если в норме у человека положительные эмоции — цель, а отрицательные — стимул к активной деятельности, направленной на достижение этой цели, то при отсутствии



эмоций человек лишается и цели, и стимула, ему незачем пользоваться даже уже известной информацией о пути удовлетворения потребности. Без эмоций человек перестает желать. Он не только не может желать любви, приносящей радости и страдания, или творческой работы, но лишается и желаний совершать действия, направленные на удовлетворение своих физиологических потребностей. В таком случае в поддержании жизни организма можно было бы рассчитывать лишь на инстинкты — опыт, запрограммированный в процессе жизнедеятельности предшествующих поколений. Но, во-первых, инстинкты человека, по-видимому, не так сильны, как у животных, а, во-вторых, останется ли человек человеком, если будет действовать подобно роботу, удовлетворяя лишь строго определенный круг потребностей, замкнутый извечным физиологическим циклом?

Может быть, эмоции у человека могут быть полностью подменены разумом? Пожалуй, нет, ибо отсутствие эмоций ведет не только к двигательной пассивности, но и к пассивности мыслительных процессов. Все это обрекает человека на безынициативность и не только двигательную, но и интеллектуальную бездеятельность. Если бы шахматиста не волновали перипетии шахматной игры и не привлекали сопутствующие победе приятные эмоциональные переживания, делающие эту победу желанной, если бы напряженный интеллектуальный труд математика не сопровождали досада и удовлетворенность, негодование и восторг, то вряд ли шахматы приобрели бы всемирную популярность, а математика достигла бы таких успехов, которые ярко иллюстрируют безграничные возможности конкретного и абстрактного человеческого мышления.

Без эмоций, пишет архитектор Вл. Перлин, у человека «исчезает способность реагировать на цвет, вкус, форму, выделять какую-либо предпочтительность. Нет возможности распознавать предмет, сравнивать его с другим на базе чувственных отношений. Нет запаха приятного и неприятного, нет вкуса, потому что потребности являются теперь не в виде желаний: жажды, голода, озноба, — не в чувственной форме, а в виде доводов рассудка. Исчезли ревность, лю-



бовь, сочувствие. Лишившись способности сочувствовать, люди перестали понимать стремления других. Под воздействием одних и тех же «абсолютно верных» рассудочных доводов они, как автоматы, «все вдруг» принимаются за ликвидацию для всех одинаковых потребностей. ...Если говорить серьезно, потеря человеческих чувств, эмоциональных способностей означает гибель в человеке решительно всего человеческого, а с исчезновением физиологических эмоций прекращается всякий контакт с окружающим».



«Лишившись способности сочувствовать, люди перестали понимать стремления других».

ВЛ. ПЕРЛИН

Надо сказать, что мнение о том, что жизнь человека, жизнь человеческого общества немислимы без эмоций, не противоречит основным положениям информационной теории. Информированность несомненно влияет на характер и силу эмоций и дает возможность в какой-то степени управлять ими, снижать потенциал и длительность отрицательных эмоций, вредно влияющих на физиологические системы человека (и прежде всего астенических эмоций, тревоги, страха, обусловленных напряженным ожиданием непредвиденных неприятностей).

Дефицит информации о методах преодоления трудностей на пути к цели является причиной отрицательных эмоций, выраженность которых обратно пропорциональна нашей информированности о том, как преодолеть эти трудности. Если мы, хотя бы пунктирно, представляем себе эти методы, то нас окрыляет надежда; эмоции при этом, как правило, имеют стенический характер и помогают решению стоящих перед нами задач.

Объем информации может быть далеко не полным, путей к достижению цели — несколько, иногда много. Выбор наиболее верного из них обычно сопряжен с сомнениями, иногда с риском. В зависимости от успешности нашего продвижения к цели, мы можем переживать радость или огорчения, волнение поиска или удовлетворенность, и все эти эмоции корректируют нашу деятельность и способствуют



ют ее продуктивности, приближая, а иногда и отдаляя, заветную цель.

Если мы не надеемся достичь цели или, мало того, уверены в ее недостижимости, если мы совершенно не представляем себе путей реализации потребности, то возникающие при этом эмоции носят главным образом астенический характер. Это растерянность, обреченность, отчаяние, страх. О людях, попавших в беду в открытом море и не знающих путей к спасению, Алан Бомбар говорит так: «Когда корабль тонет, человеку кажется, что вместе с кораблем идет ко дну весь мир; когда две доски пола уходят у него из-под ног, одновременно с ними уходит все его мужество и весь его разум. И даже если он найдет в этот миг спасательную шлюпку, он еще не спасен. Потому что он замирает в ней без движения, сраженный обрушившимся на него несчастьем. Потому что он уже больше не живет. Окутанный ночной тьмой, влекомый течением и ветром, трепещущий перед бездной, боящийся и шума, и тишины, он за каких-нибудь три дня окончательно превращается в мертвеца». Человека, не знающего пути к спасению, может охватить паника. Но бросьте в душу его искру надежды в виде паровозного дыма на горизонте — и вы увидите, как вспыхнут его глаза, как руки потянутся к веслу, как лихорадочно заработает он изо всех сил, стремясь приблизиться к рассекающему гребни волн плавучему оазису жизни. На смену астеническим эмоциям у него в этот период пришли эмоции стенического характера, что преобразило все его поведение.



Если мы не надеемся достичь цели или уверены в ее недостижимости, то возникающие эмоции — это растерянность, обреченность, отчаяние, страх.

Наблюдать за тем, как изменение характера эмоций ведет к изменению поведения человека, можно не только при исключительных обстоятельствах морской трагедии, не только в экстремальных ситуациях, созданных войной или стихийным бедствием, но и в мирной жизни. Ученики пятого класса выполняют контрольную работу по математике. Присмотритесь к ним — и вы увидите, кто уверен в своих силах и спокойно решает пример за примером, кто сомне-



вается, но, тем не менее, не теряет времени зря и заполняет тетрадный лист столбцами цифр, хотя волнуется и не убежден в правильности своих действий; его волнение находит отражение в перечеркнутых цифрах, но рядом с ними нетвердая рука поспешно выводит другие числа, которые, как надеется исполнитель контрольной работы, вернее прежних. Если вы достаточно наблюдательны, то обратите внимание и на ученика, сидящего на предпоследней парте у окна, который проводит время явно непродуктивно. Лицо его растерянно, глаза бегают по сторонам, надеясь уловить что-то в тетради соседа, зубы грызут наконечник ручки, а в тетради, кроме заглавия работы, ничего нет. Что же творится с этим учеником? Да просто он не понял условия задачи и не может представить себе, каким путем ее можно решать, растерялся, отчаялся, потерял веру в свои возможности, а в связи с этим — потерял надежду справиться с заданием, и это уподобило его утопающим, о которых сокрушался Ален Бомбар. Но вот к этому ученику подходит учительница, говорит лишь одну фразу, направляя таким образом его мысль по нужному пути, и фраза учительницы воспринимается учеником так же, как терпящий бедствие в море воспринимает дымок парохода на горизонте. Ученик преобразился: глаза его вспыхнули надеждой, и быстро-быстро, наверстывая упущенное время, он застрожил пером. При этом изменились весь его облик, все его поведение. Он еще не уверен, что решит задачу правильно, но он почувствовал, что решить ее можно; этого было достаточно, чтобы у него появился интерес к работе, чтобы из пассивного и беспомощного он превратился в деятельного члена коллектива.



Достижение обогащения вор, грабитель, взяточник не могут быть по-настоящему счастливы, ибо они должны постоянно скрывать от людей свои занятия, жить в страхе, боясь разоблачения и презрения окружающих.

Итак, степень информированности о пути достижения цели или удовлетворения потребности несомненно влияет на эмоциональное состояние человека. Чем выше инфор-



мированность человека, тем меньше места остается для астенических, отрицательных эмоций, а, следовательно, больше шансов добиться цели, достичь ее наиболее рациональным способом. Но и это рациональное решение, как правило, все-таки не исключает эмоциональных реакций, ибо степень нашей информированности о путях удовлетворения потребности практически никогда не бывает абсолютной.

Надо сказать, что на эмоциональное состояние человека может влиять (и, к счастью, в большинстве случаев влияет) не только информированность о пути достижения цели, но и соответствие этого пути морали общества, в котором он живет. Если путь достижения цели оказывается в противоречии с принятым обществом виртуальным моральным кодексом, то достижение цели может быть безрадостным. Поэтому достигшие обогащения вор, грабитель, взяточник не могут быть по-настоящему счастливы, ибо они должны постоянно скрывать от людей свои занятия, жить в страхе, боясь разоблачения и презрения окружающих. Добытые нечестным, криминальным путем доходная должность, материальные блага, общественное положение, власть обычно не приносят радости, не дают человеку полного счастья. В связи с этим невольно в памяти всплывают пушкинские слова: «Да, жалок тот, в ком совесть не чиста».

Эмоции не только содействуют достижению цели. Они делают нашу жизнь содержательной, насыщенной, интересной. В связи с этим монотонная жизнь обывателя, направленная на удовлетворение только своих элементарных желаний, представляется тусклой, серой, душной, пробуждающей лишь скуку и щемящее чувство неудовлетворенности и скорби о бесцельно прожитых годах. Как порождение этой скорби звучат слова умирающего лермонтовского героя — Мцыри, проведшего большую часть своей безрадостной жизни в сумрачных степях монастыря:

Я мало жил, и жил в плену.
Таких две жизни за одну,
Но только полную тревог,
Я променял бы, если б мог.

М.Ю. Лермонтов



Глава 4

ГДЕ НАХОДИТСЯ ДУША

Скажи мне, где мечты начало?
Мозг, сердце ль жизнь ей даровало?

В. ШЕКСПИР

Сегодня, пожалуй, вряд ли кто сомневается, что материальным субстратом эмоций и других форм психической деятельности, местом их формирования является головной мозг, хотя к этому, казалось бы весьма очевидному, умозаключению люди пришли далеко не сразу. Так, в Древней Индии главным вместилищем жизни считался пупок; в Древней Ассирии ум и чувства локализовали в сердце и печени; в Древней Греции во времена Гомера местом формирования и пребывания человеческих чувств также считали сердце и печень, а иногда и грудобрюшную перегородку (диафрагму). Только в VI в. до н. э. Алкмеон из Кретоны впервые высказался о мозге, как о «центральном органе ощущений и души». В V–IV вв. до н. э. это мнение было поддержано Эмпедоклом и Демокритом. Демокрит, между прочим, даже указывал на значение душевного спокойствия для нормальной деятельности организма. Гиппократ приблизительно в 420 г. до н. э. в трактате о священной болезни (эпилепсии) писал: «Человек должен в полной мере осознать тот факт, что именно из мозга и только из мозга происходят наши ощущения радости, удовольствия, веселья, так же как наши печаль, боль, скорбь, слезы. Мы мыслим мозгом и с его помощью можем видеть и слышать и способны различать уродство и красоту, добро и зло, то, что приятно и неприятно».



В Древней Греции долго еще было распространено мнение о том, что главным вместилищем психических функций является сердце.



Один из крупнейших философов древности Платон сделал попытку синтезировать известные к тому времени воззрения о месте формирования чувств и мыслей. Он считал, что в печени располагается «чревная душа», а в сердце — «душа мужества». Эти две души через посредство нервов связаны с «мыслящей душой», которая находится в мозгу. Но и после этого в Древней Греции долго еще было распространено мнение о том, что главным вместилищем психических функций является сердце. Эту точку зрения разделял, в частности, и такой непререкаемый авторитет тех времен, как Аристотель. В своем трактате «О частях живого» он указывал, что сердце — «вместилище чувств, страстей, ума и произвольных движений».

Борьба мнений о том, где же формируются чувства и мысли, продолжалась и позднее. И даже во времена Шекспира еще не вызывал удивления вопрос: «Скажи мне, где мечты начало? Мозг, сердце ль жизнь ей даровало?» (В. Шекспир. «Венецианский купец».) Надо сказать, что представление о влиянии эмоций на здоровье человека в ту пору было более определенным. Так, живший в XVI в. французский хирург Амбруаз Паре считал, что приезд цирка в город для здоровья его жителей значит больше, чем приезд аптеки.

Ныне по этому вопросу уже не спорят. Хотя мы до сих пор говорим о сердечности или бессердечности отношений и можем ненавидеть или любить «всем сердцем», теперь каждый знает, что органом, где возникают чувства и мысли, является головной мозг, и уверен в этом так же твердо, как и в том, что Земля круглая и вращается вокруг Солнца. Но сказать сегодня, что эмоция — функция головного мозга, это все равно, что ничего не сказать, ибо головной мозг построен очень сложно. Он состоит из ряда отделов, и каждый из них не только имеет свои анатомические особенности, но и выполняет специфические обязанности, внося свою лепту в многопрофильную работу всего мозга.

Какой же из отделов мозга можно считать местом зарождения и формирования эмоций? Чтобы ответить на этот вопрос, вероятно, следует хотя бы вкратце напомнить о том, как построен мозг человека.



Головной мозг состоит из двух больших полушарий и ствола. Каждое из больших полушарий составляют пять долей. Четыре из них видны при осмотре поверхности мозга. Это лобная, теменная, височная и затылочная. Пятую, лимбическую, долю составляют поясная извилина, извилина морского конька (гиппокамп), грушевидная извилина, свод и некоторые другие образования, окружающие место перехода большого полушария в наружные отделы верхней части мозгового ствола.

Большую часть извилин больших полушарий покрывает шестислойная, так называемая новая кора — неокортекс. Кора же лимбической доли имеет более простое строение. В состав ее входят участки, получившие название древней коры (палеокортекс), старой коры (архиокортекс), и территории, занимающие промежуточное по своей структуре положение между старой и новой корой.

Под корой больших полушарий находится белое вещество мозга, состоящее из нервных волокон (проводящих и ассоциативных путей).

Между нижними отделами полушарий располагается непарный промежуточный мозг. Основную массу его составляют так называемые таламические бугры. Под ними находится гипоталамический отдел мозга — гипоталамус («гипо» по-гречески — «под», «ниже»). Снизу к гипоталамусу примыкает связанная с ним очень важная в функциональном отношении эндокринная железа — гипофиз, расположенная в турецком седле — находящемся в центре основания черепа костном углублении. Задние отделы промежуточного мозга переходят в мозговой ствол, с трех сторон (кроме передней) его покрывают структуры мозжечка.

В стволе мозга, кроме ядер (скоплений клеток) и проводящих путей (нервных волокон), обеспечивающих специфические функции, и прежде всего чувствительность, и произвольные двигательные акты, находится так называемая сетчатая, или ретикулярная, формация. Состоит она из множества различных по размеру и форме нервных клеток и сложного переплетения их отростков. Сетчатая формация ствола относится к неспецифическим мозговым структу-



рам. Она выполняет очень важные функции и, в частности, регулирует уровень активности мозга.

Вопрос о месте формирования эмоций в мозгу до недавнего времени оставался открытым. Это можно объяснить тем, что изучением эмоций длительное время занимались только философы и психологи. Они много сделали для описания различных эмоциональных состояний, немало внимания уделили их роли в воспитании и преподавании, исследовали их влияние на взаимодействие людей в малых и больших человеческих коллективах и т.д. Уточнение же места формирования эмоций и суждения об их физиологической основе выходило за рамки возможностей представителей указанных дисциплин.



Нарушения в эмоциональной сфере особенно отчетливо понятны при локализации патологического очага в глубинно расположенных отделах мозга.

Первые, хотя и недостаточно конкретные, суждения об образовании эмоций высказали врачи-невропатологи и психиатры на основании изучения клинической картины больных с органическим поражением различных отделов головного мозга. Ж. Шарко, В.М. Бехтерев, М.И. Аствацатуров и другие крупные клиницисты отмечали, что нарушения в эмоциональной сфере больного особенно отчетливы при локализации патологического очага в глубинно расположенных отделах мозга. Но эти первые клинические наблюдения нуждались в уточнении и строгой экспериментальной проверке. Физиологи же, сконцентрировав внимание главным образом на изучении рефлекторных функций спинного мозга (Ч. Шеррингтон) и коры больших полушарий (И.П. Павлов), долго в сферу своего внимания проблему физиологии эмоций просто не включали.

Зависимость эмоциональных реакций от состояния глубинных отделов головного мозга в условиях эксперимента одним из первых отметил В.М. Бехтерев. Он обратил внимание на то, что при раздражении таламических бугров птиц у них могут возникать двигательные реакции,



позволяющие предполагать изменение их эмоционального состояния. Этот феномен сохранялся и после разрушения мозговой коры.

И.П. Павлов, хотя и не занимался специально проблемой эмоций, изучая высшую нервную деятельность животных, столкнулся с рядом фактов, которые позволили ему установить, что некоторые эмоциональные реакции могут быть образованы по типу условных рефлексов. Он отметил при этом, что эмоциональное состояние экспериментальных животных зависит в основном от функции глубинно расположенных (подкорковых) структур мозга, а также установил, что эмоции оказывают четкое влияние на характер корковой деятельности животного. В связи с этим И.П. Павлов писал: «Главный импульс для деятельности коры идет из подкорки. Если исключить эти эмоции, то кора лишается главного источника силы». Это было блестящим предвидением результатов многолетней кропотливой работы многих ученых, посвященной изучению активирующего влияния ретикулярной формации ствола на кору больших полушарий (Г. Мегун, Д. Моруцци, П.К. Анохин, Э. Гельгорн и др.).

В 1937 г. один из исследователей проблемы эмоций — американский физиолог Дж. Папезц подчеркивал, что «эмоции — это настолько важная функция, что каков бы ни был их механизм, он должен иметь морфологическую основу». Папезц считал, что «гипоталамус, передние ядра таламуса, поясная извилина, гиппокамп и их взаимосвязи составляют гармонически работающий механизм, лежащий в основе возникновения эмоций и участвующий в их выражении». Важную роль в формировании эмоций лимбического отдела мозга и, в частности, гиппокампа признавали и совместно работавшие американские ученые: психолог Х. Кловвер и нейрохирург П. Бьюси. Но, если статья Папезца базировалась в основном на анализе накопившихся к тому времени клинических, физиологических и морфологических данных, то в основе высказываний Кловвера и Бьюси лежали собственные экспериментальные исследования. Во время оперативного разрушения лимбических структур мозга обе-



зьян авторы отмечали резкое изменение эмоционального поведения животных.

Большое значение в изучении физиологии глубинных подкорковых структур имели работы швейцарского нейрофизиолога В. Гесса. Экспериментируя на кошках, он стал вводить им в глубинные отделы мозга тонкие трубочки, через которые впрыскивал вещества, раздражающие или разрушающие ткань мозга, и наблюдал при этом за изменением поведения животных. Затем с целью получения возможности непосредственно раздражать определенные глубинно расположенные структуры мозга электрическим током, а также для выявления собственных биологических токов этих мозговых структур он использовал тонкие проволочные электроды, которые вводил в заранее намеченные участки мозга.

В 1932 г., раздражая у бодрствующей кошки гипоталамический отдел мозга, Гесс обратил внимание на то, что кошка повела себя вдруг так, «словно на нее готова броситься собака. ...Животное брызжет слюной, — писал ученый в протоколе эксперимента, — фыркает, ворчит. При этом шерсть на его спине встает дыбом, хвост — трубой. Зрачки расширяются, иногда максимально, уши прижимаются или двигаются взад-вперед, точно оно хочет напугать несуществующего врага». Этот и другие подобные эксперименты позволили установить, что, раздражая электрическим током некоторые глубинно расположенные отделы мозга, можно вызвать у экспериментального животного эмоциональные реакции, характер и интенсивность которых, как показали исследования, зависят от места нанесения раздражения и его интенсивности.

Эксперименты Гесса позже в различных вариантах повторяли многие исследователи. Этому немало способствовали создание и совершенствование так называемых стереотаксических аппаратов, позволяющих вводить электроды точно в заданные участки мозговой ткани, а также разработка методов «вживления» электродов в мозг. Но истинность возникающих во время этих опытов эмоциональных реакций у экспериментальных животных признавалась не всеми учеными, многие считали их мнимыми. Так было до



1953 г., точнее, до того времени, когда физиолог Д. Олдс, раздражая электрическим током промежуточный мозг крыс, обратил внимание на то, что одна из них при включении тока как бы застыла в блаженстве. Когда Олдс посадил эту крысу в ящик с вмонтированным рычагом, нажатие на который обеспечивало замыкание электрической цепи и раздражение при этом мозга крысы, он отметил, что однажды, самостоятельно нажав на рычаг, крыса, как бы захлебываясь от восторга, стала нажимать на него с частотой до 7000 раз в час, впадая при этом буквально в экстаз. В течение двух суток крыса беспрестанно раздражала свой мозг, игнорируя при этом предлагаемую ей пищу, пока не довела себя до окончательного изнеможения.

Такое стремление крысы к самораздражению мозга было отмечено Олдсом лишь при строго определенном расположении электродов в мозгу, если же кончики их смещались, крыса, замкнув однажды электрическую цепь, устремлялась подальше от замыкавшего ее рычага и в дальнейшем старалась держаться на почтительном расстоянии от него.

На основе этих опытов Олдс высказал суждение, что в первом случае, когда крыса стремилась как можно чаще раздражать собственный мозг, электроды были введены в тот его участок, возбуждение которого обуславливает у нее яркие эмоциональные переживания исключительно приятного характера. Во втором же случае, когда крыса избегает раздражения своего мозга электрическим током, электроды находятся в зоне мозга, раздражение которой ей крайне неприятно. Это позволило говорить о наличии в мозгу зон (центров), ответственных за возникновение определенных эмоциональных состояний и, в частности, «центров удовольствия» и «центров неудовольствия». Олдс и его последователи отметили также, что изменения эмоционального состояния животных развиваются в основном при раздражении мозговых территорий, входящих в состав промежуточного мозга и главным образом гипоталамического его отдела, но могут возникать также и при раздражении некоторых мозговых структур, относящихся к лимбическим долям больших полушарий.



Сильный, свирепый предводитель стаи при раздражении радиосигналом определенного отдела гипоталамуса начинал вдруг вести себя робко, и в эти периоды другие, ранее весьма почтительно относившиеся к нему обезьяны, позволяли себе вольности в обращении с ним и даже отнимали у него фрукты.

Создание миниатюрной радиоэлектронной аппаратуры дало возможность в опытах с вживленными в мозг животных электродами регистрировать биотоки и раздражать слабым электрическим током заданные зоны мозга на расстоянии. Такие эксперименты на кошках и обезьянах произвел в 1955 г. Х. Дельгадо. Эти эксперименты позволили изучать биоэлектрическую активность мозга и характер эмоционально-поведенческих реакций при раздражении электрическим током различных мозговых структур у животных, находящихся в условиях, весьма приближенных к естественным. Дельгадо установил, в частности, что, раздражая с помощью радиосигналов определенные зоны промежуточного мозга и образований лимбической системы, можно коренным образом менять поведение обезьяны в стае и отношение к ней ее соплеменниц. Ему приходилось наблюдать, например, как сильный, свирепый предводитель стаи при раздражении радиосигналом определенного отдела гипоталамуса начинал вдруг вести себя робко, и в эти периоды другие, ранее весьма почтительно относившиеся к нему обезьяны, позволяли себе вольности в обращении с ним и даже отнимали у него фрукты. Прекращение же раздражения, как правило, возвращало предводителю самообладание, и он быстро восстанавливал прежний порядок в обезьяньей стае.

Однажды, как сообщил журнал «Нью-Йорк тайме мэгэзин», Дельгадо произвел сенсацию, выступив перед темпераментными испанцами в качестве матадора. Оказавшись на арене наедине с быком, Дельгадо взмахнул красным плащом, а бык пригнул голову и, взметая пыль, бросился на ученого. Но как только разъяренное животное приблизилось к нему, Дельгадо нажал кнопку маленького радиопередатчика — и бык остановился как вкопанный. Профес-



сор нажал на другую кнопку — бык медленно повернулся, подошел к изгороди и стал смиренно чесать об нее бок. Разумеется, в мозг этому свирепому быку-торо (свирепость таких быков специально повышается с помощью отбора на протяжении многих поколений) предварительно были вживлены электроды, и атака быка «захлебнулась» после того, как по радио была осуществлена стимуляция определенных зон мозга, что привело к моментальному подавлению свойственной быку агрессивности.

Дальнейшее совершенствование стереотаксической техники позволило вводить электроды и в мозг человека. Такие операции производятся с диагностической и лечебной целью. При этом создавалась возможность для записи биотоков с совершенно определенных глубинно расположенных участков мозга, для изучения характера изменений этих биотоков в ответ на различные внешние воздействия, а также изучения реакции человека и его ощущений при раздражении заведомо известных мозговых зон слабым электрическим током. При наличии показаний с помощью этих же электродов может быть произведено разрушение строго ограниченных участков мозговой ткани, что при некоторых заболеваниях дает определенный лечебный эффект. У отдельных больных электроды вживляются в мозг и находятся в нем длительное время. Это дает возможность уточнить характер сопутствующим заболеванию изменений функционального состояния тех или иных глубинно расположенных мозговых структур и выяснить их роль в развитии и поддержании патологического процесса. Полученные таким образом данные позволяют влиять на течение заболевания путем стимуляции или подавления деятельности определенных зон мозга.

В процессе стереотаксических операций и последующего наблюдения за больным установлено, что при раздражении слабым электрическим током некоторых отделов мозга у человека возникают различные эмоциональные реакции, которые ни в коей мере не могут быть объяснены ситуацией как таковой, а являются лишь следствием воздействия на мозг раздражающего агента.



Стереотаксические операции производятся сейчас во многих клинических учреждениях различных стран. В нашей стране особенно большую работу в этом направлении проводил коллектив отдела прикладной нейрофизиологии Института экспериментальной медицины АМН. Сотрудником этого коллектива В.М. Смирновым установлено, в частности, что структуры мозга человека, раздражение которых ведет к возникновению у него различных эмоциональных реакций, составляют приблизительно 10 % от всего вещества головного мозга. Как и в эксперименте на животных, эмоциональные реакции у человека отмечаются при раздражении определенных участков межучточного мозга и некоторых отделов лимбических долей и подкорковых узлов.

Эмоциональные проявления, возникающие при раздражении указанных структур головного мозга, «переживаются больным как возникшие неожиданно, вне связи с содержанием сознания, независимо от ситуации, отношения к исследователю и исследованию и к результатам лечения. Вместе с тем они осознаются субъектом как явления, присущие его психике... Каждое из наблюдаемых эмоциональных проявлений характеризуется не только определенным субъективным состоянием, но и типичными изменениями поведения с соответствующими двигательными и вегетативными симптомами» (В.М. Смирнов).

Эмоции, вызванные раздражением электрическим током глубинных структур мозга, носят у людей самый разнообразный характер. У некоторых больных они проявляются изменением настроения, иногда состоянием аффекта и характеризуются «беспричинной радостью», «беспредметной тоской», «безотчетным страхом». Этим эмоциям свойственна «беспредметность», так как они не связываются больным ни с внешними факторами, ни с содержанием собственных мыслей. У отдельных больных раздражение мозга приводило к возникновению настолько приятных эмоций, что у них развивалось своеобразное влечение к получению электрических воздействий для того, чтобы продлить испытываемое при этом наслаждение. В таких случаях действие электрического тока несколько напоминало влияние на че-



ловека некоторых наркотических средств. Порой эмоции сопровождалось конкретно направленным осознаваемым влечением.

Проведенные исследования позволяют считать, что наметился новый способ влияния на психическое состояние человека и, в частности, на его эмоциональную сферу. Уже имеются попытки лечения с помощью стереотаксических операций не только больных с насильственными движениями (гиперкинезами), эпилепсией, упорными болями, но и больных с нарушениями в эмоциональной сфере, прежде всего людей, длительно пребывающих в состоянии депрессии. Дельгадо, введя таким больным электроды в зоны мозга, раздражение которых способствует улучшению настроения, снабжает их портативными стимуляторами, которые позволяют им самостоятельно регулировать настроение. Некоторые нейрохирурги с целью лечения депрессивных состояний проводят разрушение определенных структур мозга и, в частности, входящей в состав лимбической системы поясной извилины.



Наметился новый способ влияния на психическое состояние человека и, в частности, на его эмоциональную сферу.

Таким образом, на основании многочисленных экспериментальных исследований и клинических наблюдений установлено, что центральный нервный аппарат эмоций представлен совокупностью мозговых образований, входящих в состав межзачаточного мозга и лимбической системы, которые иногда обозначают как «эмоциональный мозг». При этом особенно важную роль многие ученые отводят гипоталамусу. «Область гипоталамуса, — писал П.К. Анохин, — определяет первичное биологическое качество эмоционального состояния». В то же время и «область лимбических образований бесспорно принимает участие в общем оформлении эмоционального состояния организма». Американские физиологи Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу, которые также в формировании эмоций первостепенное значе-



ние отводят гипоталамическому, считают, что лимбическая система играет роль своеобразного посредника между гипоталамусом и корой больших полушарий, определяя качество эмоционального состояния, осознаваемого на уровне новой коры больших полушарий мозга.

По-видимому, можно говорить о том, что элементарные эмоции формируются в так называемой лимбико-ретикулярной системе, включающей в себя и неспецифические структуры гипоталамуса. Однако чем сложнее эмоция, тем большие мозговые территории участвуют в ее формировании. В развитии же таких сложных эмоций, как этические, познавательные и эстетические, большая, а может быть, и ведущая роль принадлежит мозговой коре.

Глава 5

ЧТО ВАЖНЕЕ: ЧУВСТВА ИЛИ РАЗУМ?

Разум, чувства и сознание
Прочно связаны все трое.

ШОТА РУСТАВЕЛИ

Итак, важную роль в формировании эмоций определенных глубинно расположенных отделов мозга, относящихся к лимбико-ретикулярной системе, можно считать доказанной. Обеспечивающая высшую нервную деятельность и, в частности, процесс мышления, кора больших полушарий через посредство многочисленных нервных волокон имеет прямую и обратную связь, связана со структурами мозга, которые можно рассматривать как пусковые механизмы эмоциональных реакций. Эти связи создают возможность для циркуляции нервных импульсов как от коры к подкорке, так и в обратном направлении — от подкорки к коре.

Простые, элементарные, биологические эмоции под влиянием соответствующих раздражителей, судя по внешним реакциям, могут возникать у экспериментальных животных с удаленной новой корой. Однако осознание простых эмо-



ций и формирование сложных, социальных эмоций происходит с обязательным участием коры больших полушарий. «Эмоции, как психический акт личности, — пишет Г.Х. Шингаров, — проявляются только в сознании, в силу их принадлежности определенной личности. На уровне человеческой психики они приобретают новые качественные особенности, благодаря которым отличаются от эмоций животных». Можно сказать, что у человека возможно осознание собственных эмоций и понимание их причины. При этом в большинстве случаев при соответствующем желании возможна коррекция их или, по крайней мере, некоторых из них. Это осознание собственного эмоционального состояния у человека оказывает несомненное влияние на характер поведенческих реакций. В результате обычные для животных двигательные акты, как правило, сопутствующие тем или иным эмоциям, у человека могут не возникать, так как проявление их может быть активно подавлено благодаря осознанным волевым процессам.

Эмоции, как и ощущения, — форма отражения действительности. Поэтому переживания человека, как и другие формы психической деятельности, не независимы, а, как правило, сопряжены с действительностью. О том, что это положение известно людям с давних времен, можно судить хотя бы по такому древнеарабскому изречению:

Коль скажет кто: «Свободна страсть вначале», —

Ответь: «Ты лжешь: все страсти — принужденье...»

Поражение тонизирующей кору больших полушарий мозга ретикулярной формации, расположенной в верхних отделах ствола мозга, ведет к снижению корковой активности. Тогда возможности корковой деятельности могут реализоваться не полностью. Это в значительной степени объясняет влияние эмоций на активность мыслительных процессов. Поэтому поражение глубинных отделов мозга может вести к психической подавленности, безынициативности, к замедленности мышления, к сужению круга вопросов, интересующих человека. «Без эмоций у меня нет мыслей», — писал Стендаль.



В таких случаях говорят о наличии у больного загруженности, заторможенности, которые могут перейти в сопор или коматозное состояние, характеризующиеся различным по глубине выраженности расстройством сознания. Если же первично страдает кора больших полушарий мозга или корково-подкорковые связи, у людей нередко приходится отмечать повышенную эмоциональность, эмоциональную неустойчивость, иногда наличие неадекватных, неконтролируемых эмоциональных реакций.

Двусторонние нервные связи между ответственным за состояние эмоциональной сферы лимбико-ретикулярным комплексом и обеспечивающей мышление корой мозга образуют своего рода замкнутое кольцо, функциональное состояние которого во многом определяет особенности психики человека.

Эмоции и мышление взаимосвязаны. В связи с этим вполне обоснована известная каждому зависимость характера приходящих в голову мыслей от настроения:

В уме, подавленном тоской,
Теснится тяжких дум избыток.

А.С. Пушкин

Но эмоции могут не только угнетать мышление, обеспечивая его минорную тональность, но и активизировать мысль, вдохновлять:

Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет, и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут...

А.С. Пушкин

Если эмоции влияют на мышление, то и характер мыслей, несомненно, сказывается на состоянии эмоциональной сферы. Вы знаете, как благотворно может повлиять на ваше настроение счастливая мысль, способствующая решению стоящей перед вами сложной задачи (математиче-



ской, шахматной, житейской). А сколько радости приносит удачная мысль ученому, бьющемуся над решением научной проблемы. Эта мысль — «озарение» — возникает подчас в самой неожиданной ситуации, казалось бы, случайно, а следствием ее может быть новая страница в технике, новая концепция в науке. Можно себе представить, какой восторг охватил Д. Уатта, когда, глядя на прыгающую крышку кипящего чайника, он представил себе принцип действия будущей паровой машины, или Д.И. Менделеева, мысленно уловившего зависимость свойств химических элементов от их атомного веса, что повлекло за собой создание знаменитой менделеевской таблицы.



«Без эмоций у меня нет мыслей».

СТЕНДАЛЬ

Кстати, мысль может не только радовать, но и способствовать возникновению плохого настроения. Размышления инженера о просчете, допущенном в составленном проекте, мысль врача о возможной ошибочности поставленного им диагноза, воспоминание руководителя о бестактности, проявленной по отношению к сослуживцу, могут испортить настроение, лишить «эмоционального покоя», вызвать чувство досады, тревоги, угрызения совести...

...совесть,
Когтистый зверь, скребуший сердце, совесть,
Незванный гость, докучный собеседник,
Займодавец грубый, эта ведьма,
От коей меркнет месяц и могилы
Смущаются и мертвых высылают?..

А.С. Пушкин

Разум позволяет нам в какой-то степени контролировать состояние своей эмоциональной сферы или по крайней мере внешние проявления эмоциональных реакций. Благодаря активной сдерживающей деятельности мышления человек может не обнажать собственного эмоционального состояния и сохранять внешнюю «невозмутимость» даже в условиях большого эмоционального напряжения.



Сдерживающее влияние разума на эмоциональную сферу, являющееся волевым актом, позволяет человеку «держаться в руках» и не становиться рабом собственных эмоций. «Например, — писал И.М. Сеченов, — при очень сильной физической боли один кричит и бьется, другой может переносить ее молча, покойно, без малейших движений, и, наконец, есть люди которые могут даже производить движения совершенно несовместимые с болью, например шутить, смеяться».

Во время артиллерийского обстрела или воздушного налета все, кто находится под огнем, испытывают выраженные отрицательные (неприятные) эмоции, которые, по сути дела, представляют собой различную степень «витального» страха (страха за жизнь). Но многие, особенно если это кадровые военные, уже не первый раз попадающие в подобную ситуацию, способны «обуздать» эмоции и разумно использовать имеющиеся средства защиты. Некоторые же проявляют слабодушие и под воздействием безудержных, ярких эмоциональных переживаний, находясь в состоянии аффекта, совершают нелепые, подчас весьма опасные для себя поступки, например, после очередного взрыва снаряда выскакивают из укрытия и бегут без оглядки «куда глаза глядят» по открытой, простреливаемой противником местности.



Сдерживающее влияние разума на эмоциональную сферу является волевым актом, позволяет человеку «держаться в руках» и не становиться рабом собственных эмоций.

Так, в романе бывшего фронтовика Ю.В. Бондарева «Горячий снег» во время неожиданного налета вражеских самолетов солдаты и офицеры залегли, но несколько солдат, «не выдержав расстрела с воздуха, вскочили, заметались под истребителями, бросаясь в разные стороны». Эти-то, не сумевшие обуздать свой страх люди и оказались первыми жертвами вражеского нападения. «...Один упал, пополз и замер, вытянув вперед руки. Другой бежал зигзагообразно,



странно оглядываясь то вправо, то влево, а трассы с пикирующего «мессершмитта» настигли его наискосок, сверху, и прошли сквозь него, как раскаленная проволока; солдат покатился по снегу, крестообразно взмахивая руками, потом тоже замер; ватник дымился на нем».

Надо сказать, что обычные в условиях угрожающей ситуации ярко выраженные эмоциональные реакции могут отсутствовать у людей не только при достаточной информированности их о путях преодоления опасности, но и при неосведомленности об опасности и неумении прогнозировать ее приближение. Дети Мишель Флешар в романе В. Гюго «Девяносто третий год» проснулись в здании, первый этаж и чердак которого были охвачены огнем. Столпившиеся у дома люди и рыдающая, обезумевшая мать видят через окно, как трое малюток любят ползущими по фасаду языками пламени, а лица детей при этом отражают лишь заинтересованность происходящим. «Там, где взрослым владеет страх, — отмечал В. Гюго, — ребенком владеет любопытство. Кто легко удивляется, пугается с трудом; неведение полно отваги». Но отвага ли это? По сути дела, это скорее заблуждение, обусловленное непониманием надвигающейся беды, неумением адекватно оценить ее предвестники. И потому вряд ли можно говорить об отваге человека, переходящего поле, не зная, что оно заминировано. Вряд ли можно говорить о героизме пассажиров воздушного лайнера, которые спокойно сидят в своих креслах, охваченные дремотой, или лениво перелистывают страницы иллюстрированного журнала, в то время как командир корабля радирует на землю о том, что в самолете обнаружена неисправность, делающая невозможной безаварийную посадку самолета.

Иногда, в частности, в последнем примере, неведение может стать благом, так как испуганные пассажиры способны лишь помешать пилотам совершить маневр, который позволил бы обеспечить минимальные повреждения самолета при посадке. Но гораздо чаще неведение вредит, ибо оно не дает возможности адекватно отреагировать на сложившуюся ситуацию и тем самым исключает активные действия, которые могли бы при этом быть полезны. Поэ-



тому люди всегда стремятся к максимальной информированности, к предвидению будущего, создают экономические, политические, демографические, метеорологические и другие прогнозы, считая их необходимыми для оптимального решения самых разнообразных тактических и стратегических вопросов, которые ставит перед ними жизнь.



Столпившиеся у дома люди и рыдающая, обезумевшая мать видят через окно, как трое малюток любуются ползущими по фасаду языками пламени, а лица детей при этом отражают лишь заинтересованность происходящим.

Взаимосвязь между эмоциями и мыслительным процессом не исключает индивидуальных, личностных особенностей реакции человека в ответ на в принципе идентичные или сходные эмоциогенные ситуации. «Жизнь, — писал И.П. Павлов, — отчетливо указывает на две категории людей — художников и мыслителей. Между ними резкая разница. Одни — художники во всех их родах — писателей, музыкантов, живописцев и т.д. — захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность, без всякого дробления... Другие — мыслители именно дробят ее и тем как бы умерщвляют, делая из нее какой-то временный скелет, и затем только постепенно как бы собирают ее части и стараются их таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удастся».

Люди художественного типа живут преимущественно эмоционально окрашенными, непосредственными впечатлениями. Мышление их носит характер конкретный и образно-эмоциональный. Наоборот, люди мыслительного типа воспринимают окружающую действительность скорее несколько абстрактно, теоретически. Поступки тех, кто руководствуется главным образом чувствами, нередко изобличают неуравновешенность, непоследовательность, ненадежность, они подчас всецело зависят от переменчивого настроения. Такие люди могут быть отзывчивы как на хорошее, так и на плохое; они несаморегулируемы, но зато



могут быть довольно легко управляемы со стороны, легко внушаемы. Их можно найти как среди тех, кто с упоением слушает музыку Генделя и Баха, и среди тех, кто восторженно чеканит шаг под бравурные звуки неонацистского марша, среди гениальных актеров и восторженных зрителей. Представители крайнего «мыслительного» типа обычно логичны в своих поступках, но черствы, эгоистичны, окружающий мир воспринимают сухо, схематично. Такие люди часто трудны в коллективе, так как они, будучи обременены в эмоциональном отношении, не могут понять нюансы психологического состояния окружающих их людей, а потому порой оказываются недостаточно тактичны с окружающими, не излучают «душевного тепла».

К счастью, крайние типы среди людей встречаются нечасто, большинство людей относится к промежуточному, среднему типу; но некоторое преобладание в психических процессах человека значимости проявлений мышления или эмоций можно отметить на каждом шагу. По этому признаку могут быть противопоставлены друг другу Дон-Кихот и Санчо Панса, Ленский и Онегин, Моцарт и Сальери, Манилов и Чичиков, Кирсанов и Базаров, Нагульников и Давыдов...

Что предпочесть в человеке: чувства или мысли? Что для человека важнее? Мнения по этому поводу высказывались разные. Жан-Жак Руссо отдавал предпочтение чувствам. Г. Спенсер — разуму, утверждая, что в будущем человек утратит эмоциональное отношение к миру. Разногласия и споры на эту тему не потеряли остроты и в наше время. Об этом свидетельствует когда-то популярная дискуссия между «физиками» и «лириками».

Вероятно, «однобокость» в формировании психической сферы не может обеспечить полноценного ее развития, и идеальным является гармоничность личности. Но эта гармоничность обычно достигается не стихийно, а в процессе воспитания. Однако принятые методы воспитания и обучения в школе далеко не всегда могут быть определены как гармоничные, так как в процессе обучения и воспитания в школе основное значение обычно уделяется насыщению учащихся разнообразной информацией и умению под-



вергать эту информацию логической обработке. Развитию же эмоциональной сферы внимания уделяется значительно меньше. Еще Д. Дидро писал: «Мне очень хотелось бы узнать, где та школа, в которой обучают чувству». Этот вопрос не потерял актуальности и в наши дни. По сути дела, такому серьезному разделу воспитания, как воспитанию этических и эстетических чувств, во многих учебных заведениях, особенно, в частности, в технических, экономических, медицинских высших и средних специальных учебных заведениях, должного внимания не уделяется. В результате получивший образование специалист нередко оказывается, как говорил Козьма Прутков, подобен флюсу, ибо довольно богатый запас профессиональных знаний у него сосуществует подчас с недостаточно развитой эмоциональной сферой. А это неминуемо сказывается на общем кругозоре человека, снижает, в конечном счете, общий уровень его развития.



«Мне очень хотелось бы узнать, где та школа, в которой обучают чувству».

Д. ДИДРО

Неумение понимать произведения искусства не позволяет человеку не только получать от них духовное наслаждение, удовольствие, радость, но, что гораздо важнее, ограничивает его возможность достижения полной человеческой зрелости, которая невозможна без широкого кругозора и понимания духовной культуры человечества.

В наше время духовный мир человека не определяется его образованием. Если образованный человек эмоционально беден, он часто бывает груб с окружающими людьми, невосприимчив к их радостям и горю, от него трудно ждать высокой общей культуры, такта, умения понимать людей и уважать их поступки и чувства. Невоспитанность образованного человека воспринимается окружающими особенно остро, как и любой контраст. Это сопряжено с тем, что образование, знания придают человеку уверенность, которая при отсутствии достаточно развитых этических чувств бы-



стро перерастает в самоуверенность, проявляющуюся в развязности, в склонности поучать окружающих, в пренебрежительном отношении к тем, кто по своему образованию и служебному положению находится на ступеньку ниже. Такому человеку в процессе общения с людьми, и особенно с людьми подчиненными, нередко свойственна грубость, а подчас и откровенное хамство.

Тот, у кого эмоциональная сфера развита слабо, обычно недостаточно чуток к людям, недостаточно тактичен в общении с окружающими. Его не интересуют поэзия, музыка. Кроме книг по специальности, он более или менее охотно читает лишь детективы, в которых его привлекают хитросплетения сюжета, художественная же ценность литературы его вообще не интересует. В Третьяковской галерее или в Эрмитаже ему скучно, а сонеты Шекспира или Первый концерт для фортепиано с оркестром П.И. Чайковского навевают на него тоску. Такой специалист невольно уподобляется горьковскому персонажу из «Городка Окурова» — дремучему Вавиле Бурмистрову, который говорил: «Ерунда все это!.. Стихи, памятники — на что они мне?» Не имея возможности получать удовольствие, радость от общения с сокровищами мировой культуры, не понимая прелестей окружающей природы, он ищет примитивных развлечений, пытается воздействовать на свое эмоциональное состояние возлиянием спиртного, а иногда и опускается до увлечения наркотическими препаратами.



Знания придают уверенность, которая при отсутствии достаточно развитых этических чувств быстро перерастает в самоуверенность, проявляющуюся в развязности, в склонности поучать окружающих, в пренебрежительном отношении к тем, кто по своему образованию и служебному положению находится на ступеньку ниже.

Как же все-таки ответить на поставленный ранее вопрос: что предпочесть в человеке — чувства или разум? Чем лучше руководствоваться в жизни?



На этот вопрос можно было бы ответить так: человек не должен жить только чувствами или только рассудком. Идеальна гармоничность личности, основанная на относительном равновесии хорошо развитых эмоциональной и интеллектуальной сфер. Но равновесие эмоциональной и интеллектуальной сфер в жизни никогда не бывает стабильным, и потому даже гармонично развитый человек в своих поступках далеко не всегда в равной мере прислушивается к голосу разума и чувства. Временами (и довольно часто) они могут оказываться в состоянии противоречия. Что же в таком случае должно брать верх? Что должно побеждать? Видимо, смотря по обстоятельствам.

Нельзя постоянно подавлять чувства, превращая себя в механизм, все действия которого строго логичны и рациональны, — это противоречит природе человека. Но нельзя и распускать своих чувств, терять контроль над ними, становиться их рабом. Развитие интеллекта должно не подавлять эмоциональную сферу, а обогащать ее, расширяя диапазон причин, которые способны радовать или огорчать человека, расцветивать чувственный мир его новыми выразительными красками. И совершенно неверно представление некоторых молодых людей, решивших посвятить себя науке, что при этом они должны отрешиться от житейских волнений и с постными лицами аскетов проходить мимо тревог и радостей бытия.

Современный человек при желании может иметь достаточные возможности для расширения сферы чувств и эмоций. И надо сказать, что многие наши современники эти возможности широко используют. К тому же с ростом информированности людей, с увеличением объема жизненных впечатлений растет и число факторов, которые могут обусловить изменения в эмоциональной сфере, став предметом разнообразных переживаний. Ведь, как говорил А.П. Чехов, «чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем большее удовольствие доставляет ему жизнь».



Глава 6

О ЧЕМ «ГОВОРIT» ЯЗЫК ЧУВСТВ

В тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах.

Ж. ЛАБРЮЙЕР

Иногда, идя по улице после окончания рабочего дня, я ловлю себя на мысли о том, сколько интересного и в какой-то степени неповторимого встречается на пути! Пестрые театральные афиши, здания, отражающие архитектурный стиль эпохи своего рождения, элегантно оформленные витрины, вереницы разнокалиберных автомашин, одетые в ярко-зеленый, омытый дождем наряд липы, сползающее к горизонту полуприкрытое розовыми облаками пурпурное солнце... Но особенно интересными мне кажутся люди — высокие и низкие, худые и полные, молодые и пожилые... Мелькают прически, костюмы, платья, лица... И если цвет волос или покрой одежды нет-нет да и повторяется, то лица людей буквально поражают бесконечностью своего разнообразия.



Глядя на людей, поза и мимика которых естественны и не скованы бдительным сознанием, мы, как в зеркале, можем видеть, что творится у них «на душе».

Как-то, перелистывая томик афоризмов немецкого просветителя Г. Лихтенберга, я нашел в нем такие высказывания. «Самая занимательная для нас поверхность на земле это — человеческое лицо». «Наблюдать лица простых людей на улице — всегда одно из самых любимых моих удовольствий. Никакие картины волшебного фонаря не могут сравниться с этим». Не знаю, как вы, а я, признаюсь, разделяю эти мысли, высказанные два века назад. Казалось бы, у всех людей два глаза, нос, рот и форма их прибли-



зительно одинакова, и взаимное расположение в общем-то то же самое, а одинаковых лиц не встретишь. Есть ли они вообще в природе? Разве что у так называемых однойцовых близнецов, обладающих практически идентичной наследственностью? Да и у тех сходство лиц нельзя считать абсолютным, ибо жизнь, как правило, на унаследованные черты накладывает свой отпечаток, а жизнь, как известно, у каждого своя.

Правда, лицо, отдельно взятое, не выражает всего, потому что поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику, а, например, в хореографии они выполняют, пожалуй, ведущую роль в передаче основного замысла танца и эмоционального состояния его исполнителей.

Глядя на людей, поза и мимика которых естественны и не скованы бдительным сознанием, мы как в зеркале можем видеть, что творится у них «на душе», какие чувства в них тлеют или бушуют. Это обстоятельство, по-видимому, и побуждает последнее время кинооператоров прибегать к съемкам «скрытой» камерой.

Вот я вошел в метро, спускаюсь на эскалаторе. Навстречу «проплывает» стоящая на соседней лестничной ленте группа юношей с портфелями и папками, они о чем-то громко говорят, перебивая друг друга, живо жестикулируют, смеются. Лица их оживлены, светятся весельем и задором. Следом за ними — женщина средних лет, плечи ее скорбно опущены, голова склонилась, и застывший взгляд бессмысленно скользит по черной бесконечной полосе поручня. У гражданина с блестящей, словно отполированной, отражающей огни светильников круглой лысиной на макушке глаза прищурены, а губы складываются в самодовольную ухмылку. Весь его облик чем-то напоминает кота, пообедавшего стянутой со стола колбасой. Следующий пассажир с явным удовольствием погружен в потрепанную книжку. Изменчивость его мимики, вероятно, отражает перипетии сюжета, свойственные детективному роману. А вот двое. Он ласково гладит ее руку, она — улыбается. Глаза их полны счастья, и кажется, что эти двое полностью отключились от всего окружающего...



Идя между мраморными колоннами подземного вестибюля, вспоминаю промелькнувших мимо меня людей. Каждого из них пришлось видеть несколько секунд, но как много об их настроении, эмоциях рассказали их внешний вид, позы, жесты, их неповторимые лица!

Таким образом, судить об эмоциональном состоянии человека нам позволяют сопутствующие эмоциям определенные выразительные движения. В естественных условиях они произвольны, подсознательны. В формировании их ведущую роль играют не двигательные зоны коры больших полушарий и основные двигательные проводящие пути в мозгу, так называемые пирамидные пути, а расположенные в глубине полушарий подкорковые узлы и идущие от них нервные волокна, относящиеся к системе мозга, именуемой экстрапирамидной.

Каждому эмоциональному состоянию, каждому чувству соответствуют характерные для них мимика и общие двигательные реакции, которым, несмотря на имеющиеся у каждого человека нюансы, свойственна определенная общность. «Различным чувствам человека, — говорил артист балета Лев Голованов, — соответствуют известные внешние признаки: улыбка, смех, живые глаза, порывистые движения — это радость; «пасмурное» лицо, тусклый взгляд, «трудные» телодвижения, опущенные плечи — грусть; искаженное лицо, горящие глаза, резкие, решительные, «бурные» жесты — гнев; сжатые губы, неподвижный взгляд, скупые движения — упрямство». Приобретая с раннего детства определенный опыт общения с людьми, каждый из нас может с той или иной степенью достоверности определять эмоциональное состояние окружающих по их выразительным движениям (пантомимике), прежде всего по выражению лица (мимике).



В передаче эмоционального состояния человека особенно велико значение глаз. Недаром говорят: «Глаза — зеркало души».



Мимика обусловлена главным образом различными по выраженности и распространенности изменениями напряжения (сокращением или расслаблением) многочисленных мимических мышц. Мимическим мышцам, в отличие от всех других поперечнополосатых мышц тела человека, свойственна одна особенность: по крайней мере один конец каждой мимической мышцы переходит непосредственно в кожу лица или связан со слизистой оболочкой. Благодаря этому сокращение любой мимической мышцы обеспечивает изменение рельефа лица. При этом на лице возникают углубления и складки, ведущие к изменению его «выражения». Наиболее изменчиво напряжение мимических мышц вокруг глаз, в области носа и рта. Небольшие, подчас едва уловимые изменения тонуса этих мышц воспроизводят, в частности, улыбку, например, ту улыбку, которую Н.В. Гоголь в повести «Невский проспект» описал как «улыбку единственную, улыбку верх искусства... иногда такую, что можно растаять от удовольствия, иногда такую, что увидите себя вдруг ниже травы и потупите голову, иногда такую, что почувствуете себя выше адмиралтейского шпица и поднимите ее вверх». Давно известно, что при улыбке сокращаются определенные мимические мышцы. Если улыбка естественна, то обязательно, в частности, сокращение нижней части круговой мышцы глаза, которую иногда называют «мышцей приветливости». При этом приподнимается нижнее веко. Когда же этого не происходит и человек улыбается одними губами, то искренность такой улыбки становится сомнительной.

В передаче эмоционального состояния человека особенно велико значение глаз. Недаром говорят: «Глаза — зеркало души». Состояние глазных щелей, ширина зрачков, подвижность глазных яблок, блеск склер и т.д. иногда могут говорить о человеке больше и, главное, наверняка достовернее, чем его многословный монолог.

О том, что определенным переживаниям свойственны те или иные выразительные движения и в том числе характерная мимика, людям известно уже много веков. Со времен Гиппократов большое внимание уделяется выразительным движениям и особенно мимике при разнообразных заболе-



ваниях. Но если Гиппократ подходил к оценке выразительных движений у больных как врач и строил свои суждения на основе накопленного врачебного опыта, то Аристотель, являющийся одним из создателей учения о физиогномике, счел возможным судить о состоянии и возможностях психики человека на основании схоластической оценки особенностей строения его головы и лица. Прогнозируя по внешним признакам поведенческие реакции человека и особенности его интеллекта, Аристотель большое значение придавал сходству его с животными, которым, как признавалось, якобы свойственны от природы определенные качества. «Нос толстый, как у быка, — писал Аристотель, — означает лень. Широкий нос с большими ноздрями, как у свиньи, — глупость. Острый, как у собаки, нос — признак холерического темперамента. Орлиный нос означает смелость, крючковатый, как у вороны, — настороженность... у кого широкий рот, тот смел и храбр».

В Средние века данные, полученные при изучении лица, расценивались с позиций астрологии и других оккультных наук. Значительную популярность приобрело, в частности, лицегадание: определение судьбы человека по чертам лица. Физиогномика в ту пору была довольно авторитетна. Она к тому времени успела обрасти множеством новых умозаключений, которые по уровню достоверности вполне могли конкурировать с сентенциями Аристотеля. Так, средневековый монах Альберт Великий считал, что «толстый и долгий нос служит знаком человека, любящего все прекрасное и не столь умного, сколь он сам о себе думает», а «кто вертит головою во все стороны, тот совершенный дурак, глупец, суетный лживый плут, занятый собою, посредственных способностей, развратного ума, довольно щедрый и находит большое удовольствие вымышлять и утверждать политические новости».



Черты лица, особенно мимика человека, отражают функциональное состояние нервной системы и зависят от особенностей психики человека, прежде всего состояния его эмоциональной сферы.



В конце XVIII в. такая, можно сказать, формальная физиогномика получила развитие в многотомном сочинении цюрихского монаха Иоганна Лафатера, который сначала изучал психологические особенности человека, а затем сопоставлял полученные данные с особенностями черт его лица. Накопленные таким образом сведения послужили поводом к тому, что он стал доказывать возможность определения особенностей характера по рельефу лица и строению черепа и претендовать, таким образом, на роль основателя новой науки. Давая оценку «учению» Лафатера, Г. Лихтенберг отмечал, что «эта теория представляет в психологии то же, что и весьма известная теория в физике, объясняющая свет северного сияния блеском чешуи селедочек... Можно постараться нарисовать себе ночного сторожа по голосу. При этом часто ошибешься настолько, что трудно удержаться от смеха, когда обнаружишь свое заблуждение. А разве физиогномика нечто иное?» Тем не менее и идеи Лафатера нашли своих приверженцев. Особенно популярны были они в среде немецких писателей, участников литературного движения «Бури и натиска» (штюрмеров), и, вероятно, сыграли определенную роль в формировании теории Ч. Ломброзо о врожденном преступном типе.

В XIX столетии большой вклад в учение о выразительных движениях внесли Ч. Дарвин и И.М. Сеченов. Они высказали научно обоснованное мнение о том, что черты лица и особенно мимика и другие выразительные движения отражают функциональное состояние нервной системы и зависят от особенностей психики человека, прежде всего от состояния его эмоциональной сферы.



Характер выразительных движений, главным образом мимики, при распознавании заболеваний учитывался со времен Гиппократов.

«Что есть научного в так называемой науке о физиогномике, — рассуждал Ч. Дарвин, — зависит, кажется, от того, что каждый индивидуум сокращает преимущественно только определенные мускулы лица, следуя своим личным



склонностям. Эти мускулы могут быть сильнее развиты, и потому линии и морщины лица, образуемые их обычным сокращением, могут сделаться более глубокими и видимыми». Ч. Дарвин проявлял большой интерес к выразительным движениям человека и высших животных и высказал, в частности, мнение об их биологической целесообразности. Свои наблюдения и мысли по этому поводу он изложил в статье «О выражении эмоций у человека и животных», которая является, по сути, первой серьезной научной работой, посвященной проблеме эмоций. Приблизительно в то же время И.М. Сеченов в книге «Рефлексы головного мозга» писал: «Психическая деятельность человека выражается, как известно, внешними признаками, и обыкновенно все люди, и простые, и ученые, и натуралисты, и люди, занимающиеся духом, судят о первой по последним, т.е. по внешним признакам... Все без исключения качества внешних проявлений мозговой деятельности, которые мы характеризуем, например, словами: одухотворенность, страстность, насмешка, печаль, радость и пр., суть не что иное, как результаты большего или меньшего укорочения какой-нибудь группы мышц — акта, как всем известно, чисто механического».

Характер выразительных движений и главным образом мимики при распознавании заболеваний со времен Гиппократа учитывался многими врачами. Большое значение ему придавали такие крупные представители отечественной медицины, как С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, П.Б. Ганнушкин, М.И. Аствацатуров, М.Б. Кроль, В.А. Гиляровский, и другие. Двигательные реакции, которыми проявляется эмоциональное состояние человека, В.М. Бехтерев называл «языком чувств», М.Б. Кроль — «эмоциональной речью». Кроль отмечал, в частности, что «эмоциональная речь» существует и у животных, и у детей, еще не научившихся говорить. И сейчас врач-клиницист при обследовании больного обязательно уделяет внимание состоянию эмоциональной сферы, так как, во-первых, оно может иметь существенное значение для уточнения диагноза, а во-вторых, с ним следует считаться при определении тактики лечения, а иногда и о прогнозе его исхода. Оптимистично настроенные люди



поправляются обычно быстрее. Поэтому врач заинтересован в том, чтобы настроение больного было бодрым, чтобы больной верил в лечение и не впадал в пессимизм. Судить о его эмоциональном состоянии врачу приходится в значительной степени на основании наблюдений за выразительными движениями больного. В связи с этим ему необходимо умение правильно расценивать их значимость.

Умением отметить и правильно расценить выразительные движения человека обязан обладать не только врач, но и руководитель учреждения, менеджер, педагог, тренер спортивной команды, военачальник, воспитатель детского сада. По сути дела, оно должно быть у каждого, ибо в процессе общения с людьми в любом коллективе оно может быть весьма полезно. Только человек, которому свойственны эгоцентризм, пренебрежение к людям и чрезмерное зазнайство, может пренебрегать проявлениями их эмоционального состояния. Умение правильно понимать душевный, эмоциональный мир окружающих — необходимое условие для создания благоприятного психологического «климата» как в семье, так и в различных человеческих коллективах, соблюдения этических норм, такта, культуры в межчеловеческих отношениях.



Умением отметить и правильно расценить выразительные движения человека обязан обладать не только врач, но и руководитель учреждения.

Способность разбираться в многочисленных нюансах выразительных движений, свойственных человеку, а, кроме того, еще и умение воспроизводить их, совершенно необходимы людям, посвятившим себя служению искусству. И надо сказать, что эта способность с давних пор находит отражение в лучших работах ваятелей и живописцев, поэтов и прозаиков, актеров и композиторов. Вспомните, какое страдание, какую нестерпимую боль отражают лицо и все напряженное до предела тело изнемогающего в борьбе со змеями античного героя Лаокоона в известной скульптурной группе Агесандра, Афинодора и Полидора. Гомер в «Илиаде» так описывает оплакивание убитого Гектора:



...терзала

Волосы мать. С головы покрывало блестящее сбросив,

Прочь отшвырнула его и забыла, на сына взирая.

Жалостно милый родитель рыдал. И по городу всюду

Вой раздавался протяжный, и всюду звучали рыдания.

Великий Леонардо да Винчи в своем «Трактате о живописи» рекомендовал художникам всегда иметь при себе альбом для графических набросков встречающихся интересных лиц людей: при этом он советовал обращать внимание на их эмоциональные переживания — радость, печаль и т.д. и накапливать таким путем наглядный материал о человеческом лице, о человеческой мимике, который в дальнейшем может быть полезен при написании больших полотен. Сам Леонардо да Винчи очень внимательно изучал мимику, жесты и другие выразительные движения человека. Он отмечал, что определенная мимика свойственна не только радости или горю, ненависти или печали, но и различным нюансам этих переживаний. Он писал, в частности, что «брови и рот по-разному изменяются при разных причинах плача». Создавая один из величайших шедевров искусства, портрет Монны Лизы (Джоконды), Леонардо да Винчи «изобразил ту восхитительную улыбку, при взгляде на которую, — как писал Дж. Визари, — испытываешь скорее небесную, чем земную радость».

Большими мастерами передачи выразительных движений человека были Ф. Гойя и Х. Рембрандт, К.П. Брюллов, И.Н. Крамской, В.И. Суриков, В.Г. Перов, И.Е. Репин, В.А. Серов, М.М. Антокольский, О. Роден и многие другие мастера изобразительного искусства. Вспомните, как выразительны позы охваченных ужасом людей на картине К.П. Брюллова «Последний день Помпеи», как заразительно, от души смеются вольные запорожцы, сочиняющие письмо турецкому султану на широко известном полотне И.Е. Репина. Вспомните энергично устремленную к Неве руку и пылающий взор знаменитого «Медного всадника» Э. Фальконе. А какую лютую ненависть излучает устремленное на царя лицо рыжего стрелка на картине В.И. Сурикова «Утро стрелецкой казни»! Какое иступление в глазах им же созданного изображения боярыни Морозовой!



На картине В.Г. Перова «Проводы покойника» видна лишь ссутулившаяся спина и низко опущенные плечи вдовы. Мы не видим лица женщины, однако ощущаем, какую глубокую скорбь выражает эта сгорбленная фигура.

Знание многообразия эмоциональных движений, жестов и умелое, точное отображение их в художественном произведении помогают писателю сделать образы своих героев рельефными, вдохнуть в них жизнь, наглядно передать их эмоциональное состояние. В связи с этим Б. Брехт осуждал писателей, которые, «не умея наделить своих персонажей всем богатством мимики и жеста, суют все в произносимое слово. Все то, что в действительности лишь видишь, приходится улавливать ухом в произносимом диалоге. Разговоры из-за этого становятся неуклюжими и неестественными».

Яркие описания выразительных движений, раскрывающих глубину и тончайшие особенности переживаний своих героев, приводят многие мастера слова и среди них такие, как Ф.М. Достоевский и И.С. Тургенев, Л.Н. Толстой и А.М. Горький. Психолог К.К. Платонов установил, что Л.Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека.



Знание многообразия эмоциональных движений, жестов и умелое, точное отображение их в художественном произведении помогают писателю вдохнуть в своих героев жизнь, наглядно передать их эмоциональное состояние.

Вот как от лица своей героини передал выразительность жестов азартного игрока в рулетку Стефан Цвейг: «Невольно я подняла глаза и прямо напротив увидела — мне даже страшно стало — две руки, каких мне еще никогда не приходилось видеть: они вцепились друг в друга, точно разъяренные звери, и в неистовой схватке тискали и сжимали друг друга, так что пальцы издавали сухой треск, как при раскалывании ореха. Это были руки редкой, изысканной красоты и вместе с тем мускулистые, необычайно длинные,



необычайно узкие, очень белые — с бледными кончиками ногтей и изящными, отливающими перламутром лунками. Я смотрела на эти руки весь вечер, они поражали меня своей неповторимостью; но в то же время меня пугала их взволнованность, их безумно страстное выражение, это судорожное сцепление и единоборство. Я сразу почувствовала, что человек, преисполненный страсти, загнал эту страсть в кончики пальцев, чтобы самому не быть взорванным ею. И вот в ту секунду, когда шарик с сухим коротким стуком упал в ячейку и крупье выкрикнул номер, руки внезапно распались, как два зверя, сраженные одной пулей. Они упали, как мертвые, а не просто утомленные, поникли с таким выражением безнадежности, отчаяния, разочарования, что я не могу передать это словами. Ибо никогда, ни до, ни после, я не видела таких говорящих рук, где каждый мускул кричал и страсть почти явственно выступала из всех пор. Мгновение они лежали на зеленом сукне вяло и неподвижно, как медузы, выброшенные волной на взморье. Затем одна, правая, стала медленно оживать, начиная с кончиков пальцев: она задрожала, отпрянула назад, несколько секунд металась по столу, потом, нервно схватив жетон, покатала его между большим и указательным пальцами, как колесико. Внезапно она изогнулась, как пантера, и бросила, словно выплюнула, стофранковый жетон на середину черного поля. И тотчас же, как по сигналу, встрепенулась и скованная сном левая рука: она приподнялась, подкралась, подползла к дрожащей, как бы усталой от броска сестре, и обе лежали теперь рядом, вздрагивая и слегка постукивая запястьями по столу, как зубы стучат в ознобе; нет, никогда в жизни не видела я рук, которые с таким потрясающим красноречием выражали бы лихорадочное возбуждение» (С. Цвейг. «Двадцать четыре часа из жизни женщины»).

Движения человека, его манеры, походка, жесты особенно много могут сказать о его настроении, о его эмоциональном состоянии в данный период близким, хорошо знающим этого человека людям. Нередко мать или жена могут с высокой степенью достоверности охарактеризовать душевное состояние своего сына или мужа, едва слышав его шаги на лестнице.



Князь Николай Андреевич Болконский в романе Л.Н. Толстого «Война и мир» в связи с предстоящим приездом князя Василия «был не в духе, и Тихон еще утром отсоветовал архитектору входить с докладом к князю.

— Слышите, как изволят ходить, — сказал Тихон, обращая внимание архитектора на звуки шагов князя. — На всю пятку ступают — уж мы знаем...»

Владеть выразительными движениями, используя их как «эмоциональную речь», должен артист. Лучшие актеры всех времен и народов понимали, что жест, мимика, манеры позволяют передать зрителям душевный мир героя, его эмоциональное состояние. Эта истина известна с незапамятных времен. К.С. Станиславский подвел под нее теоретический фундамент, обосновал ее и эмпирические до того сведения об особенностях сценического искусства возвел в ранг научных.

В основе «грамматики драматического искусства» К.С. Станиславского лежат «материалистические представления о неразрывной связи психического с физиологическим, о связи субъективно переживаемого состояния с его внешним объективным выражением» (П.В. Симонов, физиолог). К.С. Станиславский видел три основных типа актера, взяв при этом за основу их способ воспроизведения эмоций своего сценического героя. Актер первого типа не считает нужным (или не умеет) вникнуть в эмоциональное состояние сценического персонажа. Он пытается воспроизвести эмоции лишь на основе своих собственных представлений о том, какими двигательными актами эти эмоции обычно сопровождаются. При этом он, как правило, пользуется укоренившимися сценическими штампами, ибо память человека способна хранить наиболее броские, наиболее масштабные по объему выразительные движения. Такие актеры многократно повторяют сами себя и в значительной степени друг друга, пытаясь воспроизвести то или иное чувство. Выражение чувств у них становится стандартизированным, игра их неестественная, неискренняя, манерная... «Должно быть, триста лет, — пишет К.С. Станиславский, — трагическое событие сопровождалось выпученными глазами, потиранием лба, стискиванием головы,



прижатию рук к сердцу. Все это штамп». Штапованность, схематичность игры быстро «приедается» зрителю. Такая игра не убеждает, и зритель не испытывает доверия к тому, что актер пытается изобразить. Понимая это, актер нередко начинает взвинчивать себя и при этом, как правило, грубо «переигрывает», что равнозначно уже его окончательному падению в глазах требовательного зрителя. Таких актеров К.С. Станиславский называл актерами-ремесленниками.

Второй тип актера, по Станиславскому, — актер искусства представления. Подготавливая роль, он стремится несколько раз пережить эмоции своего сценического героя с тем, чтобы понять и запомнить внешние проявления, сопутствующие этим эмоциям. Обладая большой памятью на движения, мимику, интонацию, т.е. тем, что К.С. Станиславский образно называет «мускульной памятью», такой артист может воспроизвести их довольно точно, при этом движения его будут достаточно близки к реально возникающим «непроизвольным» выразительным движениям. Такие актеры могут достичь большого мастерства, но, как правило, им все же не удастся скрыть от зрителя поддельность чувств персонажей пьесы, и игре их в связи с этим в той или иной мере обычно присущи недостатки исполнительского творчества «актеров-ремесленников».

Третий тип актера был наиболее близок идеалам К.С. Станиславского. Представителей этого типа он называл артистами искусства сценического переживания. Актеры этого типа не ограничиваются воспроизведением внешних признаков эмоций, переживаемых сценическими героями. Обладая даром перевоплощения, они воспроизводят у себя их эмоциональное состояние и, находясь на сцене, живут интересами и чувствами своих героев, испытывая вместе с ними радость и печаль, любовь и ненависть. Это необходимо им для того, чтобы игра была естественной, правдивой, полнокровной, позволяющей ввести зрителя в душевный мир сценических персонажей и вызвать у него чувство сопереживания. А вызвать это захватывающее чувство можно лишь при условии истинности страстей актера, ибо, как говорил доктор Фауст в знаменитой трагедии И. Гёте:



...из души должна стремиться речь,
Чтоб прелестью правдивой, неподдельной
Сердца людские тронуть и увлечь!

Актер задолго до выхода на сцену настраивает себя на исполнение определенной роли и даже после окончания спектакля нередко еще какое-то время не может полностью освободиться от нее, оставаясь носителем следов эмоционального состояния своего сценического героя, отражающего его поведение и манеры. Искусством сценического переживания и перевоплощения обладали многие выдающиеся мастера сцены и в том числе наделенный огромным природным исполнительским талантом Ф.И. Шаляпин. Писатель Лев Никулин в своих воспоминаниях отмечал, что по поведению Ф.И. Шаляпина, его манере говорить и обращаться с предметами можно было после окончания спектакля, уже в домашней обстановке определить, кого он сегодня играл: Мефистофеля, Базилио или Еремку.



Лучшие актеры всех времен и народов понимали, что жест, мимика, манеры позволяют передать зрителям душевный мир героя.

К.С. Станиславский считал, что «тонкость и глубина человеческого чувства не поддаются техническим приемам. Они нуждаются в помощи самой природы в момент естественного переживания и воплощения... Механически любить, страдать, ненавидеть и выполнять живые человеческие задачи моторным способом, без всякого переживания... нельзя». Он говорил, что воспроизвести все нюансы когда-то пережитого эмоционального состояния в полной мере практически невозможно, и задачей каждого артиста должно быть не стремление «воскрешать» воспоминания о пережитом, а умение воспроизвести почву для соответствующих сценических переживаний в каждом спектакле. Для этого актеру необходимо хорошо знать жизнь, хорошо понимать «душу» своих сценических героев, круг их интересов, их отношение к действительности. Чтобы воспроизвести почву для сценического переживания, надо знать эту



почву, знать, какие чувства на этой почве могут произрастать. Все это требует от актера высокой общей культуры, большой человечности. «Актера нельзя воспитать и обучить, если не воспитать в нем человека», — писала в связи с этим выдающаяся актриса М.Н. Ермолова.

Чтобы лучше понять среду и духовный мир своих сценических героев, актеры должны постоянно увеличивать объем жизненных впечатлений. Им необходимо знать быт, интересы и особенности эмоционального и интеллектуального мира людей разных эпох, социальных кругов и профессий. Лучшие из актеров при работе над каждой ролью много внимания уделяют изучению образа жизни и психологии своих сценических персонажей. Так, В.И. Качалов, готовясь к исполнению роли двоедушного хищника Захара Бардина в пьесе А.М. Горького «Враги», упорно искал и находил «живые модели», изучал их интонации — то самоуверенные, поучающие, торжествующие, то растерянные, злобные или панические... «Эти живые модели, — говорил актер, — старые знакомцы мои, очень помогли мне доработать и несколько заострить эту роль, которую великолепно написал автор».

К.С. Станиславский, отмечая, что не все компоненты внешнего проявления эмоций могут быть воспроизведены волевым усилием актера, так как «многие из наиболее важных сторон нашей сложной природы не поддаются сознательному управлению», требовал от артистов «истины страстей», подлинных эмоций путем приспособления чувств актера к переживаниям действующего лица. Истинность переживания актера делает его игру достоверной, естественной, убедительной, ибо, помимо произвольных двигательных актов, она характеризуется практически произвольно невозпроизводимыми подсознательными компонентами, которые «чуть-чуть» видоизменяют характер выразительных движений. И это «чуть-чуть», подчас трудно уловимое зрителем, становится тем, что отличает актера-мастера от актера-ремесленника, что позволяет зрителю видеть на сцене не актера, а подлинный персонаж пьесы. Девиз К.С. Станиславского — «Через сознательное — к управлению бес-



сознательным» лег в основу отечественного театрального искусства и имеет много приверженцев за рубежом.

О значении эмоций для мастеров сценического искусства, умеющих во время представления так вживаться в образ, что чувства их героев становятся их собственными чувствами, образно писала В.Н. Пашенная: «Живя в образе Вассы, я перестаю существовать вне жизни моей героини и, даже учитывая мой опыт старой актрисы, мою большую технику, отдаю этой роли себя, свои нервы и свои силы безраздельно. Иной раз мое уже больное сердце начинает «сбоить» вместе с больным сердцем Вассы. Я всякий раз принимаю специальное сердечное лекарство, проверяю подушки на диване, где настигает Вассу ее неожиданная смерть. Собрав последние силы, чувствую сильную боль в сердце и голове. У меня почему-то начинает страшно болеть левое плечо, и руки всегда опускаются, как плети, на колени. Я еле могу ими шевелить некоторое время, они так и остаются до конца какими-то чужими и не вполне слушаются меня. Это меня всегда беспокоит, так как является с точки зрения творческой незаконным, чем-то патологическим. Но факт есть факт, физическая слабость неизбежно охватывает меня и не выпускает до конца».



Чтобы лучше понять среду и духовный мир своих сценических героев, актеры должны постоянно увеличивать объем жизненных впечатлений.

Сложность работы актера определяется в значительной степени тем, что ведь и сам он человек, которому не чужды эмоции. Однако проявления собственных, личных чувств не должны сказываться на его игре. Все личное ему приходится оставить дома или, по крайней мере, за кулисами, а на сцене перед зрителями артист должен жить жизнью своего сценического персонажа. Вместе с тем, «вжившись в роль», артист не должен терять контроль над своими действиями на сцене, чтобы не допустить грубой «отсебятины». В связи с этим Т. Сальвини, один из величайших итальянских актеров, которого любили и ценили мастера русского театра, писал: «Актер живет, он плачет и смеется на сцене,



но, плача и смеясь, он наблюдает свой смех и свои слезы, и в этой двойственной жизни, в этом равновесии между жизнью и игрой состоит искусство».

«Истина страстей», навеянных произведением искусства, может быть свойственна не только исполнителям драматических и оперных ролей, не только чтецам, танцорам, певцам, музыкантам. В период творческого экстаза яркие эмоциональные переживания могут охватывать композиторов, художников, писателей, поэтов.

Очень эмоционально реагировали на созданные ими образы О. Роден и В. Ван-Гог. А. Дюма-отец, работая над романом, часто разговаривал со своими литературными героями, подбадривал их, угрожал, спорил с ними, смеялся над их остротами, хвалил или ругал их в связи с поступками, которыми сам же их наделял. Сказочник Э. Гофман, автор «Синей бороды», преследуемый созданными собственным воображением чудовищами, будил среди ночи жену и просил ее не спать, пока он не допишет захватившую его фантастическую историю. А.Н. Толстой в статье «Как мы пишем» рассказал о том, что после описания в романе «Чудаки» смерти одного из персонажей он несколько дней ходил разбитый, будто вправду переживал смерть. «Когда я описывал отравление Эммы Бовари, — сообщил в одном из писем Г. Флобер, — я имел во рту такой ясный вкус мышьяка, и сам был так отравлен, что выдержал один за другим два несварения желудка, несварения весьма реального, так что после обеда меня рвало». Собственные музыкальные образы преследовали глухого Л. Бетховена. Подобное состояние было знакомо и Ш. Гуно: «Я слышу пение моих героев с такой же ясностью, как я вижу окружающие меня предметы, и эта ясность повергает меня в блаженство...»

Умение «слиться» со своими героями и жить их жизнью, испытывать их ощущения, их чувства, может быть, иногда и ведет к перегрузке эмоциональной сферы их создателя, но оно помогает ему творить, так как обеспечивает возможность наделять литературных, сценических или музыкальных героев живыми и достоверными чувствами и тем самым вызвать у зрителя, слушателя, читателя именно те эмоции, которые хотел пробудить в нем создававший образ своего героя автор или сценический исполнитель.



Глава 7

СОЗВУЧИЯ И ДИССОНАНСЫ

Жизненные явления можно сравнивать с удивительной музыкой, полной прекрасных созвучий и потрясающих диссонансов.

*К.М. БЫКОВ,
академик, физиолог*

Сознательное воспроизведение, казалось бы, свойственных определенным эмоциям выразительных движений обычно не дает полной естественной картины эмоциональных переживаний. Сами по себе они не всегда являются надежным критерием для суждения о том, какие эмоции преобладают у человека в данный момент. К тому же человек обычно способен контролировать характер этих движений, управлять ими и, если считает нужным, подавлять их. Но существуют еще и практически не подвластные сознанию внешние признаки уже овладевшего человеком эмоционального состояния, которые не удастся имитировать в отрыве от соответствующих эмоций и невозможно подавить, пока они не исчезнут в процессе изменения эмоционального состояния. Для нее всегда будет чуть-чуть не хватать чего-то такого, что проявляется лишь вместе с настоящими сдвигами в сфере эмоций и чувств. А не хватать будет свойственных эмоциям вегетативных реакций, проявляющихся изменениями функционального состояния органов и тканей.

Вегетативные реакции являются результатом изменения характера деятельности вегетативной нервной системы, которую иногда называют еще и автономной, потому что она обладает определенной, хотя и относительной автономностью, так как разум практически не может произвольно оказывать непосредственного влияния на ее функции.

Вегетативная нервная система обеспечивает регуляцию функций внутренних органов, кровеносных сосудов, желез внутренней секреции (щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, половые железы и т.д.), желез



внешней секреции (слюнные, слезные, потовые железы и пр.), кожи, слизистых оболочек, мышц и других тканей организма. Ее принято делить на два отдела: симпатический и парасимпатический. Эти отделы обеспечивают подчас диаметрально противоположные функции, находясь между собой в состоянии относительного антагонизма. Но этот антагонизм весьма условен и для нормального состояния органов и тканей обычно требуется определенное равновесие в их деятельности, обеспечивающее поддержание на оптимальном в данной ситуации уровне физических и химических параметров организма.

Тем не менее известно, что именно симпатическая иннервация обуславливает расширение зрачков, учащение сердцебиения, подъем артериального давления, расширение бронхов, угнетение деятельности кишечника, побледнение кожи, усиление обменных процессов. При этом повышается свертываемость крови, увеличивается содержание в ней эритроцитов, глюкозы, а также вырабатываемых надпочечниками гормонов — адреналина и норадреналина. За счет парасимпатической регуляции зрачки сужаются, сердцебиение замедляется, артериальное давление снижается, процессы пищеварения активизируются.

Функция симпатического отдела вегетативной нервной системы превалирует при стенических эмоциях, особенно если они обусловлены сложной или опасной обстановкой. При этом организм как бы мобилизует свои возможности в ситуациях, требующих повышенных энергетических трат. В результате нарастает интенсивность кровообращения и дыхания, увеличивается готовность мускулатуры к осуществлению двигательных реакций, обостряется сознание, повышается психическая активность. Преобладание парасимпатических реакций обычно отмечается во время отдыха, еды, сна, а также под влиянием «парализующего» страха и других эмоций астенического характера. перевозбуждение определенных структур, относящихся к парасимпатическому отделу вегетативной нервной системы, может вызвать тошноту, рвоту, признаки «медвежьей болезни», обусловленные снижением артериального давления синкопальные состояния (обмороки).



Регуляцию функций всех уровней вегетативной нервной системы, оптимизацию взаимоотношений между симпатическим и парасимпатическим ее отделами осуществляют относящиеся к ней так называемые надсегментарные структуры, расположенные в головном мозгу, главным образом в гипоталамическом отделе промежуточного мозга, который, как мы уже могли убедиться, имеет непосредственное отношение и к формированию эмоций. Этим обстоятельством, вероятно, в значительной степени объясняется то, что вегетативные сдвиги являются обязательными и фактически главными физиологическими проявлениями эмоциональных реакций, которые в примитивной форме отмечались у животных еще десятки миллионов лет назад, а у первобытного человека имели уже относительно высокий уровень развития. Эмоции и свойственные им вегетативные сдвиги в значительной степени способствовали выживанию в жестокой биологической борьбе многих видов животных и первобытного человека.

«Представьте себе человека, — пишет физиолог У. МакКуэйд, — жившего многие тысячи лет назад, который переваривает пищу после удачной охоты, греясь на солнце перед своей пещерой. Внезапно на него падает холодная тень подкравшегося хищника. Не рассуждая, наш далекий предок реагирует максимальным напряжением функций организма. В кровь усиленно выделяется адреналин, который «подтягивает силы» в форме сахара и резервного жира к мышцам и мозгу, мгновенно мобилизуя все энергетические ресурсы. Пищеварительный процесс сразу же выключается, чтобы энергия направлялась только на устранение угрозы. На случай возможных ран немедленно подготавливается система быстрого свертывания крови. Красные кровяные тельца выбрасываются в ускоренный ток крови, чтобы помочь системе дыхания усиленно поглощать кислород, пока наш предок обрушивается на зверя свою дубину или спасается бегством в пещеру».

Зависимость вегетативных реакций от характера переживаемых эмоций людям известна с древних времен, и тогда уже были попытки использовать ее в практических целях и, в частности, для опознавания виновного.



Так, в Древнем Китае существовал способ выявления вора путем испытания рисом. У волнующегося человека обычно преобладают симпатические реакции, в связи с этим «сохнет» во рту (выделяется мало слюны или она имеет повышенную вязкость). Обвиняемому предлагалось взять в рот горсть риса. Если после предъявления обвинения он выплевывал рис сухим, его признавали виновным.

Совсем на другом материке и уже в наше время любознательный врач из Филадельфии Г. Райт наблюдал, как в одном из южноамериканских индейских племен знахарка Лусунгу опознавала преступника. «Подозреваемых Лусунгу построила в линию у края поляны, взяла приготовленную чашу и поднесла ее поочередно каждому... Каждый покорно взял по горстке содержимого — неприятно пахнущего состава из маниоки, — и все принялись жевать это крахмальное вещество. Вскоре Лусунгу отрывисто скомандовала: «Плюйте!» Она произнесла это так внезапно, что у несчастных не было времени обдумать приказание. Они просто немедленно выполнили его, выплюнув полупережеванную маниоку.

Лусунгу рассмотрела ее и указала пальцем на одного из них:

— Ты виноват!

...Указывая на полупережеванную маниоку, она объяснила:

— Видите, она сухая. Ванга, засевший в нем, не смог защитить его, и его рот был сухим».

И китайский способ испытания рисом, и индейское испытание маниокой не лишены определенного смысла, но они могут привести и к ошибочным выводам. Ведь сама процедура судилища, само подозрение в воровстве способны стать причиной волнения, тревоги и даже страха. Этим же дефектом страдают и выводы, сделанные на основании показателей так называемых детекторов лжи, применяемых в судебной практике в наше время. Они дают возможность судить об эмоциональном состоянии человека, но мало говорят о том, чем оно вызвано.



Первая специальная работа о вегетативно-эндокринных сдвигах при эмоциональных реакциях была опубликована американским физиологом В. Кенноном в 1927 г. В дальнейшем исследования в этом направлении получили развитие в многочисленных работах иностранных и отечественных физиологов, что позволило уточнить характер вегетативных и эндокринных реакций при различных по характеру, силе и длительности эмоциях.

Установлено, в частности, что под влиянием тонизирующих стенических эмоций, возникновение которых сопряжено с возбуждением прежде всего задних, «эрготропных» отделов гипоталамуса, возникают симпатoadреналовые реакции, обеспечивающие подготовку организма к отпору, к борьбе, к бегству. Для животных, как правило, характерно, что они осуществляют соответствующие раздражителю двигательные реакции, удовлетворяя таким путем возникшую потребность к движениям, что обычно ведет к расходованию проявившихся под влиянием эмоций резервных энергетических возможностей организма.

Если факторы, воздействующие на эмоциональную сферу животных, ведут к появлению у них соответствующих движений и сопутствующей им реакций со стороны органов и тканей, то для человека с его более тонкой психической организацией и высокоразвитой нервной системой такие реакции в ответ на самые разнообразные раздражители тем более характерны. И действительно, организм человека, как и организм животных, а может быть, и в более выраженной степени, реагирует на внешние воздействия, вызывающие стенические реакции, аналогичной в качественном отношении готовностью к энергетическим тратам. Так известно, что у студентов в период экзаменационной сессии, у спортсменов перед ответственными выступлениями, у летчиков перед опасным боевым вылетом учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается содержание глюкозы в крови и т.д.

Человек, действия которого подвластны не только эмоциям, но и разуму, не всегда совершает обычные в таких случаях двигательные реакции. А это приводит к задержке в тканях таких активирующих медиаторов, как адре-



налин, норадреналин и других особенностей возникшего нарушения эндокринного баланса. Характер и стойкость вегетативно-эндокринных сдвигов находится в тесной зависимости от качества эмоциональных реакций. «В то время как положительная эмоция, приводя к повышению кровяного давления посредством увеличения работы сердца и через сужение сосудов, не дает больших следовых реакций и задержки кровяного давления на высоком уровне, отрицательные эмоции (страх, тоска, горе) отличаются тем, что, вовлекая сердце и сосуды через те же самые конечные пути, они это делают на особенно высокой ступени возбуждения и с большим следовым тонусом, т.е. делаются инертными» (П.К. Анохин). «Следовой тонус» возникает под влиянием отрицательных эмоций не только в сердечно-сосудистой системе, но и в других тканях и органах, приводя подчас к развитию разнообразных болезненных изменений в организме.



У студентов в период экзаменационной сессии, у спортсменов перед ответственными выступлениями, у летчиков перед опасным боевым вылетом учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается содержание глюкозы в крови.

Возникающие при эмоциях вегетативные сдвиги влияют на переносимость организмом неблагоприятных внешних воздействий. В этом отношении показательны результаты исследований, проводившихся, в частности, при подготовке космонавтов, которых подвергали вращению в центрифуге. Возникающие при вращении центробежные силы ведут к перераспределению крови: кровь скапливается в основном в сосудах брюшной полости, тогда как кровоснабжение мозга становится недостаточным, и человек через какое-то время теряет сознание. Такие пробы проводились при различном эмоциональном состоянии испытуемых. Оказалось, что у лиц, настроенных агрессивно (без признаков тревоги), устойчивость к вращению на центрифуге была выше, чем у тех, кто находился в состоянии тревоги (без признаков



агрессивности). Аналогичная закономерность установлена и при различных эмоциях у одного и того же лица.

Зависимость вегетативных реакций от эмоционального состояния хорошо известна людям с вегетативной неустойчивостью, которым по долгу службы приходится совершать морские плавания, перелеты, длительные автомобильные поездки. Перевозбуждение вестибулярного аппарата и вместе с тем образований парасимпатического отдела вегетативной нервной системы у них часто вызывает развитие признаков так называемой морской болезни (бледность и похолодание кожи, общая слабость, потливость, тошнота, рвота, головокружение и т.д.). Но эти болезненные явления при равнозначных внешних условиях возникают не всегда. Если те же люди находятся в состоянии эмоционального возбуждения, признаков морской болезни во время качки у них может и не быть. От эмоционального состояния человека зависят и его реакции на некоторые медикаменты, яды. При эмоциях стенического характера эти реакции, как правило, снижены.

Любое воздействие на эмоциональную сферу обычно ведет к вегетативным реакциям, но характер их находится в тесной зависимости от того, какие эмоции вызывает раздражитель. Надо сказать, что один и тот же раздражитель у разных индивидуумов может вызвать различные эмоциональные состояния, а следовательно, и неидентичные изменения функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В Институте нормальной и патологической физиологии РАМН в процессе экспериментальных исследований на собаках было отмечено, что сильные, неожиданные и непривычные эмоциональные потрясения у одних ненаркотизированных собак сопровождаются бурной двигательной реакцией, другие же собаки в таких же условиях цепенеют, повисают на лямках, дрожат. При этом было установлено, что у собак первой группы большая двигательная активность в ответ на эмоциональное потрясение сопровождалась увеличением притока крови к сердцу, у собак же второй группы, «цепневших» под влиянием раздражителей, наступало сужение просвета сосудов сердца и уменьшалось кровоснабжение сердечной



мышцы. В процессе эксперимента было обращено внимание на то, что спазм сердечных сосудов, возникающий под влиянием эмоциогенного стресса после прекращения действия раздражителя сохраняется довольно долго.

По возникающим под влиянием эмоций функциональным изменениям в одном органе или в одной системе организма не всегда можно с достаточной степенью надежности судить о типе вегетативных реакций, характерном для данного человека. Так, известно, что парасимпатические реакции в виде повышения секреции пищеварительных желез слизистой оболочки желудка и увеличения кровенаполнения ее сосудов у некоторых больных неврозом могут возникнуть не только в ответ на адекватный раздражитель (мысли о еде, прием пищи), но и под воздействием таких эмоциональных реакций, как возмущение, негодование, ярость. Интересно, что одновременно у них отмечались обычные для этих эмоциональных состояний симпатoadреналовые реакции в других органах — учащение сердцебиения, повышение артериального давления, уменьшение почечного кровотока и т.д. Следовательно, при одном и том же эмоциональном состоянии одни органы и ткани человека могут испытывать преобладающее влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы, а другие — парасимпатического. В связи с этим П.К. Анохин писал, что «эмоциональный разряд интегрирован центрально, как некоторая модель с автоматическим и вынужденным выходом возбуждений в виде отдельных компонентов. Эти компоненты формируются как проявления целостного нервного комплекса и не зависят друг от друга ни в степени, ни в качестве окраски». Таким образом, возможная неидентичность вегетативных проявлений в различных органах и тканях для полного представления о характере вегетативных реакций требует всестороннего обследования изучаемого организма.

Влияние эмоций на функцию желез внутренней секреции (эндокринных желез) осуществляется главным образом через посредство «командного пункта» всей эндокринной системы — гипофиза. Гипофиз состоит из двух основных отделов. Передний из них имеет железистое строение.



В нем продуцируются различные гормоны, регулирующие деятельность щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной, половых и других эндокринных желез и так называемый соматотропный гормон — гормон роста. Задняя доля гипофиза состоит из нервной ткани и также обеспечивает поступление в кровь некоторых гормонов, в том числе гормонов, влияющих на менструальный цикл, на деятельность матки, и гормона, регулирующего функции почек.

Гипофиз находится в костном углублении в центре основания мозгового черепа (в так называемом турецком седле), под центральной частью гипоталамуса, соединяясь с ним через посредство «воронки», содержащей нервные волокна и большое количество кровеносных сосудов, благодаря которым гипоталамус активно влияет на функцию гипофиза. Исключение этого влияния путем рассечения в условиях эксперимента «воронки» ведет к резкому угнетению продукции гипофизарных гормонов.

В опытах на животных стимуляция или подавление гипофизом деятельности тех или иных желез внутренней секреции могут быть достигнуты непосредственным раздражением тесно связанного с гипофизом гипоталамического отдела мозга. При этом выявляется специфичность влияния отдельных территорий гипоталамуса на гормональную функцию гипофиза. В естественных условиях изменение функционального состояния гипоталамуса, а через него и гипофиза вызывается нервными импульсами и кровью, поступающими сюда с периферии и из других отделов мозга.

Факторы внутренней и внешней по отношению к организму среды, влияющие через посредство нервной системы на функцию желез внутренней секреции, в соответствии с предложением канадского патофизиолога Ганса Селье, принято называть стрессорами, так как они обуславливают стресс («стресс» по-английски — «напряжение»), — понятие, которое Г. Селье рассматривает как «степень нашей жизненной активности в каждый определенный момент». Стресс необходим для адаптации организма к меняющимся условиям существования. В этой адаптации важную роль играет выработка гипофизом так называемого аденокорти-



котропного гормона (АКТГ), который стимулирует функцию коркового слоя надпочечников, продуцирующего группу гормонов, известных под собирательным названием — кортикоиды. Наиболее важны из них противовоспалительные глюкокортикоиды (кортизон) и воспалительные минералокортикоиды, такие, как альдостерон и дезоксикортикостерон.

Стрессор, т.е. любой фактор, предъявляющий повышенные требования к жизнедеятельности организма, автоматически приводит в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стрессора или адаптацию к нему.



Стресс может не только вызывать болезни, но и предотвращать их.

Г. Селье считает, что «стресс-синдром», или «синдром общей адаптации», проходит в своем развитии через три фазы: «реакцию тревоги», во время которой мобилизуются защитные силы организма; «стадию сопротивления», отражающую полную адаптацию к стрессору; «стадию истощения», которая следует неизбежно, если стрессор достаточно силен и воздействует на организм продолжительное время, так как «энергия адаптации», или приспособляемость живого организма, не безгранична». Таким образом, если стрессор оказывается чрезмерно интенсивным или действие стрессора — слишком длительным, он может обусловить развитие «стадии истощения» вызванного им стресс-синдрома, или синдрома общей адаптации, что проявляется возникновением болезненного процесса, носящего неспецифический характер. Различные варианты этого неспецифического болезненного процесса Г. Селье назвал «болезнями адаптации». Им присущи выраженные сдвиги гормонального равновесия, обменные нарушения, изменения реактивности нервной ткани. «В этом смысле, — считает Г. Селье, — определенные нервные и эмоциональные нарушения, артериальная гипертония, некоторые виды рев-



матизма, аллергических, сердечно-сосудистых и почечных болезней также суть болезни адаптации».

Стресс может не только вызывать болезни, но и предотвращать их. Так, в эксперименте на животных, вызывая стресс, удавалось останавливать развитие воспалительных процессов и аллергических реакций. Во время войны солдаты, подолгу живущие в сырых окопах, относительно редко болеют простудными заболеваниями. Вероятно, существенную роль в этом играет эмоциональное напряжение и обусловленное им увеличение секреции корой надпочечников противовоспалительных кортикоидов.

Работы Г. Селье позволили установить, что кортикоиды увеличивают общее сопротивление организма стрессу и влияют на ход воспалительного процесса, играющего важную роль в лечении многих заболеваний. Это явилось стимулом к массовому производству препаратов, представляющих собой гормоны коры надпочечников: кортизон, преднизолон и др., а также гормона передней доли гипофиза — АКТГ, которые в последнее время находят широкое применение в клинике.

Очень важно, что стрессором может явиться любой раздражитель и совсем не обязательно раздражитель, оказывающий на организм физическое воздействие. В нашей жизни большое значение имеют стрессоры, влияющие прежде всего на состояние эмоциональной сферы. Возникающие под их влиянием вегетативно-эндокринные реакции в организме могут быть весьма интенсивны и подчас значительно более выражены, чем аналогичные реакции в ответ на воздействия физического характера. В связи с этим волнение, свойственное человеку, ожидающему, например, удаление зуба, судя по объективным лабораторным данным, сопровождается стресс-реакцией, выраженность которой нередко значительно превосходит стресс-реакцию во время самой операции.

Стресс-реакция человека в период ожидания опасности во многом зависит от эмоционального состояния окружающих его людей. Известны результаты изучения стресс-синдрома у членов экипажей военных самолетов перед выполнением сложного и опасного задания. В течение пред-



шествующей вылету недели летчики жили тремя группами. Стресс-реакции в этот период были одинаковыми у членов каждой группы, в то же время при сопоставлении показателей эмоционального состояния у членов разных групп выявлены существенные расхождения. Это, между прочим, иллюстрирует зависимость эмоциональных реакций человека от того, в каком коллективе он находится, и от сложившегося в этом коллективе отношения к фактору, играющему роль стрессора. В настоящее время доказана отчетливая зависимость между выраженностью эмоциональной реакции и количеством циркулирующего в крови аденокортикотропного гормона (АКТГ). Особенно значительное повышение в крови АКТГ вызывают стенические отрицательные эмоции (гнев и т.п.).



Стресс-реакция человека в период ожидания опасности во многом зависит от эмоционального состояния окружающих его людей.

Резкое повышение в крови АКТГ отмечается в случае опасности. При этом стрессором может быть не только опасность как таковая, но и условный сигнал, например звук, сигнализирующий о приближении этой опасности. Нервные импульсы, возникающие под влиянием звукового или иного раздражителя, играющего роль стрессора, моментально достигают соответствующих корковых и подкорковых зон и, в частности, возбуждают структуры гипоталамического отдела мозга, что ведет за собой возбуждение секреторных клеток передней доли гипофиза. В результате обеспечивается выброс в кровь повышенной порции АКТГ, который в свою очередь стимулирует кору надпочечников, продуцирующую гормоны — кортикоиды.

Надо сказать, что изложенная схема обусловленных стрессом сдвигов в эндокринной сфере не охватывает всего многообразия гормональной перестройки, происходящей в организме под воздействием различных по характеру факторов, и в том числе эмоциональных проявлений, которые могут рассматриваться как стрессоры.



Под влиянием стрессоров изменяется продукция адреналина и норадреналина, гормона щитовидной и поджелудочной желез, половых гормонов и др. Давно известно, что под воздействием отрицательных эмоций у людей снижается половая активность. Это может проявиться не только снижением или исчезновением полового влечения, но и длительной «функциональной» импотенцией у мужчин и расстройством менструального цикла, вплоть до полного прекращения менструаций у женщин. Особенно отрицательно влияют на половую активность подавленность настроения, длительное состояние тревоги, тоски, страха.

Возникшее под влиянием эмоций нарушение функции задней доли гипофиза ведет к попаданию в кровь избыточного количества гормона, обеспечивающего сокращение гладкой мускулатуры матки — окситоцина. Этим объясняются наблюдаемые иногда выкидыши и преждевременные роды, возникающие у беременных при эмоциональных потрясениях.

Эмоциональное потрясение (аффект) может вызвать «пропадание» молока у кормящей матери. Увеличение под влиянием бурных, отрицательных по характеру эмоций количества вырабатываемого гипофизом тиреотропного гормона подстегивает функцию щитовидной железы и повышает интенсивность выделения ею гормонов щитовидной железы. Резкие сдвиги в эмоциональной сфере, длительное эмоциональное напряжение ведут к имеющим различную стойкость изменениям количества глюкозы в крови вследствие угнетения функции продуцирующих инсулин клеток поджелудочной железы. Под влиянием аффектов уменьшается количество выделяемой почками мочи в результате попадания в кровь избыточного количества вырабатываемого клетками задней доли гипофиза гормона — адиурекрина.



Под воздействием отрицательных эмоций в организме могут происходить многочисленные болезненные изменения, которые приводят к развитию того или иного заболевания.



Эмоции, как указывал И.П. Павлов, являются «источником силы» для коры больших полушарий головного мозга. Они — необходимый стимул для повседневной активной творческой жизни людей. Но если отрицательная эмоция переходит критическую границу интенсивности или принимает затяжной, хронический характер, развивается следующая описанная П.К. Анохиным картина: «Неся в себе мощный энергетический заряд возбуждения, она втягивает в сферу своего влияния все большее число клеток мозга. Кора головного мозга мобилизует определенные подкорковые комплексы, а те, в свою очередь, стимулируют кору. Так возбуждение циркулирует между корой и подкоркой, образуя своего рода заколдованный круг, «ловушку», где повышается и закрепляется чувствительность мозга к травмирующим раздражениям». Кроме того, длительное отрицательное эмоциональное состояние ведет к стойкому появлению в крови избыточного количества адреналина. «Он проникает, — как указывал П.К. Анохин, — в определенные области мозга (гипоталамус, гипофиз) и способствует усиленной выработке аденокортикотропного гормона (АКТГ), который, в свою очередь, стимулирует выработку адреналина. Так в организме создается второй порочный круг, поддерживающий высокую степень возбуждения в центральной нервной системе».

В итоге под воздействием отрицательных эмоций в организме могут происходить многочисленные болезненные изменения, значительная часть которых поддается объективной регистрации. Эти изменения нарушают относительное постоянство внутренней среды организма — так называемый гомеостаз. Расстройство гомеостаза может носить динамический, обратимый характер, но при аффектах и особенно при длительных отрицательных эмоциях может оказаться стойким. В результате такие эмоции приводят к развитию того или иного заболевания. На такую возможность указывали многие крупные отечественные клиницисты еще в прошлом веке. Так, А.А. Остроумов считал, что «состояние психологической сферы очень резко отражается на деятельности внутренних органов», а В.А. Манассеин, как бы развивая эту мысль, писал: «Психические потрясе-



ния могут не только обусловить различного рода страдания в том или ином органе, но и нарушить общее состояние организма».

Таким образом, факторы, влияющие на состояние эмоциональной сферы, особенно эмоциогенные стрессы, ведущие к бурным эмоциональным реакциям или длительному отрицательному по своему характеру эмоциональному состоянию, могут вызвать различные расстройства функции органов и тканей животного и тем более человека, вызвать ту или иную болезнь или же усугубить течение уже существующего заболевания, играя при этом роль последней капли, переполняющей чашу терпения защитных сил организма.

Глава 8

БОЛЕЗНИ НА «НЕРВНОЙ ПОЧВЕ»

Где бы в человека ни стреляли,
Пули — все! — мне в сердце попадали...

Э. МЕЖЕЛАЙТИС

Животным, живущим в естественных условиях, нет необходимости обременять себя и друг друга длительными неприятностями. Если хищник преследует свою жертву, то эта погоня не может быть бесконечно долгой. Развязка конфликта, как правило, не заставляет себя ждать. Преследуемый либо убегает и вскоре успокаивается, либо оказывается съеденным и тогда выходит из игры. Бесконечно преследовать друг друга, причиняя при этом массу неприятностей, могут только люди. Лишь они способны досаждать методично, упорно, изошренно, маскируя порой враждебность отношений под личиной нейтралитета, а то и благожелательности. И в наше время подчас приходится встречать человека, наблюдая за которым невольно вспоминаешь слова Ф.М. Достоевского: «Зверь никогда не



может быть так жесток, как человек, так артистически, так художественно жесток».

А ведь в жизни и без того достаточно поводов, которые могут портить настроение: от разбитой тарелки до семейного конфликта, от потери мобильного телефона до финансового краха. На состояние эмоциональной сферы могут влиять состояние погоды и зубная боль, ускорение темпа жизни и повышенные требования к результатам труда, травмирующая психику человека напряженная обстановка, возникающая из-за психологической несовместимости, личных противоречий или же в результате недостаточного такта во взаимоотношениях между людьми, а может быть, и необходимость принятия ответственного решения, от правильности которого зависит материальное положение сотен людей, составляющих трудовой коллектив фирмы или крупного предприятия...

Жизнь показывает, что мы не имеем достаточно надежных защитных механизмов, которые могли бы гарантировать нас от стрессовых ситуаций и переносить подчас все нарастающий напор воздействия на нашу нервную систему психотравмирующих факторов. Выдерживать значительные эмоциональные нагрузки нам удастся лишь при условии, что периоды высокого нервного напряжения не слишком длительны. При этом необходимо, чтобы неизбежные отрицательные эмоции обязательно чередовались с эмоциональными состояниями, положительными по своему характеру, чтобы периоды напряженной работы время от времени сменялись более или менее полноценным отдыхом. Если же это условие не соблюдается, вегетативный и эндокринный дисбаланс, возникающий в связи с негативными по своей сути эмоциональными реакциями может приобретать стойкий характер, что нередко подрывает здоровье и ведет к развитию различных заболеваний.

П.К. Анохин указывал на четыре главных фактора, которые являются физиологическим условием перехода отрицательных эмоций в длительное «застойное» состояние при высоком уровне возбудимости нервной системы и, следовательно, способствуют развитию болезней:



«1. Преодоление биологического оптимума возбудимости данных нервных клеток и поломка их триггерных механизмов (триггер — специальное устройство, обеспечивающее резкий переход системы из одного состояния в другое. — *Прим. А.Н.*). «Зашелкивание» возбудимости на этом высоком уровне и переход ее в хроническое состояние.

2. Все более и более широкое вовлечение нервных структур в функцию первично и чрезмерно возбудившихся нервных элементов.

3. Стремительное нарастание тонизирующих гормонов в кровяном русле, что создает дополнительное «подстегивание» первично перевозбужденных нервных элементов и переводит течение патологической эмоции в хроническую форму по типу «порочного круга».

4. Формирование утонченных и весьма расширенных сигнальных связей этого патологического подкоркового комплекса с факторами окружающего мира через опосредующее влияние коры головного мозга. С этого момента патологическая эмоция становится психопатологическим комплексом, элементом структуры психического расстройства».



Мы не имеем достаточно надежных защитных механизмов, которые могли бы защитить нас от стрессовых ситуаций и перенести нарастающий напор воздействий на нашу нервную систему.

Эмоциональное перевозбуждение ведет к вегетативным, эндокринным и психическим реакциям, которые могут принимать застойный характер. При этом поначалу часто говорят о развитии у больного синдрома вегетативной или вегетативно-сосудистой дистонии, который, как правило, сопровождается нарушением эндокринного баланса и изменениями в психической сфере. Последнее обстоятельство явилось поводом к возникновению мнения о том, что вегетативные синдромы, по сути дела, всегда являются психовегетативными, ибо при них, наряду с признаками вегетативной лабильности, имеется повышенная эмоцио-



нальная возбудимость, а следовательно, и обостренная чувствительность к внешним раздражителям и к импульсации, идущей из внутренних органов и тканей. В таких случаях характерны, тревожность, страхи, мнительность, расстройство внимания, быстрая утомляемость и другие клинические признаки астенической направленности.

Существенно, что изменения в эндокринной сфере не только являются составной частью психовегетативного синдрома, но и могут провоцировать его развитие. Этим объясняется нередкое возникновение указанного синдрома в периоды эндокринной перестройки организма (в юношеском возрасте, во время беременности, климакса), когда человеку обычно свойственна повышенная эмоциональность.

Синдром вегетативно-сосудистой дистонии — основа для развития многих заболеваний (нервных, психических, соматических и пр.), характер которых определяется различными факторами и в том числе наследственными и конституциональными особенностями, а также функциональным состоянием отдельных органов и систем к моменту формирования болезни.

Функции всех органов и тканей в норме находятся в состоянии взаимосвязи и взаимозависимости. Поэтому практически нет строго локализованных болезненных процессов. Каждая местная болезнь сопровождается общей реакцией организма, которая может рассматриваться как стресс-реакция или стресс-синдром. Но, тем не менее, при расстройстве здоровья обычно имеется область, в которой функциональные и органические нарушения оказались особенно выраженными. Это обстоятельство позволяет говорить о развитии у человека того или иного определенного заболевания. Ниже мы остановимся лишь на тех из них, в развитии и течении которых роль перенапряжения эмоциональной сферы особенно велика.

Среди таких болезней в первую очередь следует выделить заболевания, проявляющиеся главным образом расстройством функции самой нервной системы. Это так называемые неврозы и некоторые формы психозов. Большая работа по изучению физиологических механизмов неврозов



на основе разработанного И.П. Павловым метода условных рефлексов была проведена им самим и его учениками. Экспериментальные работы И.П. Павлова позволили ему внести ценный вклад в учение о неврозах. Он выделял такие кардинальные их формы, как неврастения, истерия, психастения, и представил их физиологическое обоснование.

И.П. Павлов рассматривал невроз как срыв до того нормальной высшей нервной деятельности, вызванный перенапряжением возбуждательного или тормозного процессов или их подвижности. При этом одним из характерных признаков невроза он считал возникновение в мозгу «больных изолированных пунктов», или очагов патологической инертности, лежащих в основе длительно неугасаемых реакций. При этом им отмечалось, что очаги патологической инертности легче образуются при пониженной подвижности нервных процессов. Поэтому подвижность нервных процессов им рассматривалась как самое уязвимое свойство нервной системы, проявляющееся при всякого рода вредных на нее воздействиях.

Где же, в каком отделе мозга легче образуется и длительное время сохраняется инертный патологический очаг возбуждения?.. Существуют доказательства, позволяющие считать, что при неврозах такой очаг формируется обычно в глубинных, подкорковых структурах мозга, и в частности в отделах мозга, относящихся к лимбико-ретикулярной системе, т.е. в зоне, ответственной и за формирование эмоций. Физиолог П.В. Симонов в связи с этим говорит следующее: «Если в процессе замыкания временной связи ведущая роль принадлежит высшему уровню, то «полбм», «срыв» нормальных функциональных отношений естественно локализовать в наиболее косных, инертных и, следовательно, наиболее уязвимых звеньях. Имеются веские основания признать такими наиболее уязвимыми звеньями подкорковые уровни». Это положение подтверждают, в частности, эксперименты, позволяющие установить, что невроз можно получить у животных с удаленной корой больших полушарий (П.В. Симонов, Л.А. Милютин и др.); у них вызвать его даже легче, чем у здоровых. Облегчает получение невроза в условиях эксперимента и удаление лоб-



ной доли (Дж. Конорский и др.). Возникновение невроза вследствие первичных изменений в подкорковом аппарате П.К. Анохин объяснял следующим образом: «В случае невроза очаг застойного возбуждения в гипоталамусе через ретикулярную формацию таламуса и лимбическую область проецируется в кору больших полушарий, обуславливая ряд симптомов, характерных для невротического состояния».



При неврозах патологический очаг возбуждения формируется в глубинных, подкорковых структурах мозга, т.е. в зоне, ответственной и за формирование эмоций.

Неврозы человека возникают преимущественно под влиянием эмоционально окрашенных конфликтов, наиболее характерной чертой их являются изменения в эмоциональной сфере при отсутствии стойких интеллектуальных расстройств. «Без эмоций нет психоневроза», — писал еще в позапрошлом столетии французский невропатолог Ж. Дежерин. Невроз провоцируется не интеллектуальным, а эмоциональным перенапряжением. Поэтому неврозы обычно не свойственны «кабинетным» ученым, занятым большим интеллектуальным трудом, а чаще встречаются у менеджеров, руководителей производств, фирм, у преподавателей, диспетчеров и вообще у тех, кто работает с людьми, и когда говорят о том, что причиной невроза является психическая травма, речь обычно идет о травме эмоциональной. Первичными нарушениями функций глубинных подкорковых структур при неврозах легко объясняется свойственная больным неврозами обычно значительная по степени выраженности эмоциональная и вегетативная неустойчивость.

Приобретенные психозы — группа заболеваний, при которых на первый план выступают обусловленные эмоциональным перенапряжением расстройства психики. Они не имеют строгой разграничительной границы с неврозами, так как и при неврозах обычно в той или иной степени снижается продуктивность мыслительных процессов.



Говоря о различиях между психозами и неврозами, И.П. Павлов писал: «...разграничение это, конечно, совершенно условное». Люди, страдающие приобретенными психозами, во многих случаях критически относятся к своему состоянию и стремятся излечиться от него. Психозы, как и неврозы, могут быть обусловлены эмоциональной травмой или эмоциональным перенапряжением, и им зачастую присущи яркие клинические проявления эмоциональных расстройств.

Заболевания, имеющие «психогенное» происхождение, в настоящее время иногда объединяют под названием «психогении». «Психогенное же, — по словам психиатра В.А. Гиляровского, — это то, что возникло в результате психического воздействия и психическим же путем удерживается». Но из всех известных психических явлений только эмоции способны оказывать выраженное влияние на физиологическое состояние организма. Поэтому все психогенные заболевания, по сути дела, являются эмоциогенными.



Неврозы обычно не свойственны «кабинетным» ученым, занятым большим интеллектуальным трудом, а чаще встречаются у менеджеров, руководителей производств, фирм, у преподавателей, диспетчеров, у тех, кто работает с людьми.

К числу факторов, ведущих к психогениям, психиатры А.А. Портнов и Д.Д. Федотов относят прежде всего различные отрицательные по характеру эмоции, подчеркивая при этом, что они возникают не сами по себе, а в связи с реальными явлениями, которые их обуславливают. «Наиболее частым видом психических травм, — по мнению психиатров А.А. Портнова и Д.Д. Федотова, — являются такие эмоциональные потрясения, как испуг в связи с ситуацией, угрожающей жизни, горе в результате утраты близкого человека, оскорбление, обида, в особенности в связи с изменой, с нарушением отношений между близкими людьми, длительные неприятности по работе, конфликтная домашняя обстановка, неопределенность общественного положе-



ния, неуверенность в перспективах ближайшего будущего». Значительное место среди причин психогений занимают сексуальные и всевозможные нравственные конфликты. При всем этом непременным условием приобретенных психозов у человека должны быть выраженные негативные эмоции (тревога, страх и т.п.), так как даже наивысшая степень радости очень скоро переходит в спокойное чувство удовлетворения.

Следует иметь в виду, что, кроме характера и силы психической (эмоциональной) травмы, в возникновении психогений большое значение имеют фоновое эмоциональное состояние человека, его психический тонус и те особенности характера, которые иногда именуют как психически ранимые. В связи с этим устойчивость человека к эмоциональным травмам может варьировать в широких пределах, в зависимости от особенностей его высшей нервной деятельности, а также его психического и физического состояния в данный момент. Предел выраженности психотравмы, после которого человек теряет психическую устойчивость, можно установить для каждого индивидуума лишь приблизительно. При достаточно сильной или длительной эмоциональной травме каждый человек может заболеть более или менее выраженным реактивным психозом.

Не имея здесь возможности останавливаться на клинике различных форм неврозов и психозов, отметим только, что все они сопровождаются значительным снижением работоспособности, возникновением массы неприятных субъективных ощущений и объективно регистрируемых функциональных, прежде всего вегетативных, расстройств, что обычно создает сложности для больного, особенно ярко проявляющиеся при общении его с другими людьми. Нередко отдельные симптомы этих болезненных состояний особенно беспокоят больного, выступают на первый план и потому иногда расцениваются как самостоятельные заболевания. В связи с чем иногда говорят о наличии у больного «невроза сердца», «невроза желудка», «сексуального невроза» и т.п., что, в общем-то, не совсем верно.

В настоящее время можно считать общепризнанной роль перевозбуждения эмоциональной сферы в развитии



таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, гипертиреоз.

Роль эмоций в возникновении гипертонической болезни была установлена главным образом представителями отечественной терапевтической школы, прежде всего Г.Ф. Лангом и А.Л. Мясниковым. Еще в 1938 г. Г.Ф. Ланг писал: «Клинический опыт свидетельствует... о большом значении повышенной возбудимости психической сферы и ее перенапряжения в происхождении гипертонии... тем более что при повышенной возбудимости психической сферы, как правило, будут преобладать отрицательные психические впечатления, а как раз именно они ведут скоро к повышению артериального давления... Необходимо прийти к выводу, что главным этиологическим фактором гипертонии следует считать нарушение функции центрального отдела вегетативного нервного прибора, регулирующего кровяное давление, в частности высших вегетативных нервных центров, ведающих этой регуляцией». А.Л. Мясников считал, что «гипертоническая болезнь в своих начальных стадиях представляет собой невроз, обусловленный травматизацией и перенапряжением высшей нервной деятельности... Этот невроз развивается у людей активных, часто весьма работоспособных, под влиянием чрезмерных повторных, длительных нервных воздействий». Он же отмечал, что гипертоническая болезнь иногда развивается непосредственно после психической травмы, а также после сотрясения или контузии мозга. Такого рода наблюдения нередко встречаются в повседневной врачебной практике в мирное и, особенно, в военное время. Известно также, что у больных артериальной гипертонией эмоциональные переживания и аффективные состояния могут вызывать резкий, значительный и довольно длительный подъем артериального давления. Аналогичные в принципе, только менее продолжительные сосудистые реакции могут отмечаться и у здоровых людей, но они обычно имеют не столь затяжной характер. Однако наличие таких реакций может указывать на предрасположенность этих людей к гипертонической болезни.



Особенно часто к развитию артериальной гипертонии приводит перенапряжение нервной системы вследствие того, что эмоциональная сфера длительно, хронически испытывает влияние отрицательных воздействий. Широко известно значительное увеличение числа больных артериальной гипертонией в период войны, в периоды финансового кризиса. Много больных тяжелыми формами гипертонической болезни было выявлено, в частности, среди перенесших трудные месяцы и годы блокады жителей Ленинграда. Важную роль хронического эмоционального напряжения в развитии гипертонической болезни подтверждают и результаты массовых обследований, проведенных группой исследователей, возглавляемой академиком А.М. Мясниковым. Оказалось, что заболеваемость гипертонией находится в прямой зависимости нервно-психического напряжения, характерного для некоторых профессий. Так, среди женщин телефонисток и телеграфисток гипертоническая болезнь встречается в 2,5 раза чаще, чем в контрольной группе женщин того же возраста. Нередко гипертонической болезнью болевают административно-хозяйственные и финансовые работники, менеджеры, диспетчеры, врачи, педагоги, артисты и люди других профессий, работа которых связана с большими эмоциональными нагрузками. Напротив, у людей, занятых сельскохозяйственным трудом, гипертоническая болезнь встречается реже. Физический труд, по-видимому, тормозит развитие или дальнейшее прогрессирование гипертонической болезни при условии, что он доставляет моральное удовлетворение и не является чрезмерным.



Часто к развитию артериальной гипертонии приводит перенапряжение нервной системы.

Приведенные данные нашли серьезное подтверждение во многих опытах на животных, в результате которых удалось установить, что и в эксперименте эмоциональное возбуждение может вызвать стойкое повышение артериального давления в сочетании с соответствующими вторичны-



ми изменениями в различных органах и тканях. Так, если кошек содержать в виварии в течение нескольких месяцев в непосредственной близости от собак, то у половины из них развивается артериальная гипертония. Через некоторое время у них выявлялись гистохимические изменения в гипоталамо-гипофизарной области, указывающие на чрезмерное напряжение функций расположенных здесь секреторных клеток, а также утолщение коркового слоя надпочечников, описанное Г. Селье, как одно из характерных проявлений адаптационного синдрома. Особенно показательны опыты на обезьянах, проведенные в свое время в Институте экспериментальной патологии и терапии (г. Сухуми), в которых путем создания «конфликтной» ситуации удавалось вызвать у животных развитие стойкой гипертенической болезни. Артериальная гипертония у обезьяны, как правило, возникает при длительной изоляции ее от стада, особенно если она видит своих сородичей и может наблюдать за их кормлением.

Повышение артериального давления при эмоциональном возбуждении можно рассматривать как выражение повышенной активности клеток гипофиза и заднего отдела гипоталамуса, ведущей к выбросу в кровь избыточного количества гипофизарных гормонов, а также адреналина, норадреналина, кортикостероидов, вызывающей выраженные изменения во внутренней среде организма. При этом в связи с повышением тонуса прежде всего мелких артериальных сосудов — артериол — осложняется работа сердца, уменьшается почечный кровоток, ломаются механизмы, обеспечивающие саморегуляцию артериального давления.

Эмоциональное напряжение является, по-видимому, одной из причин преждевременного развития и такого широко распространенного заболевания сердечно-сосудистой системы, как атеросклероз. Атеросклероз — коварная, медленно прогрессирующая болезнь сосудов, обуславливающая напряжение сосудистых стенок, сужение просвета сосудов и в результате нарастающую недостаточность снабжения кровью различных органов и тканей, в том числе сердца и головного мозга. Развивается атеросклероз обычно у людей зрелого возраста, чьи знания и опыт могли бы принести



обществу максимальную пользу. Одним из его последствий являются расстройства памяти и когнитивных (интеллектуальных) функций. «Тяжелые формы этого заболевания, — писал психиатр В.М. Баншиков, — разрушают в человеке все человеческое. Исчезает внимание. Сужается восприятие. Проваливается память. Ослабевает мышление. Парализуется способность к творчеству. Меняются личность и характер. Больного атеросклерозом мозга можно уподобить покинутому зданию: оно постепенно запустевает, становится непригодным для жилья, сохраняя при этом лишь внешние очертания».

Атеросклероз, как и гипертоническая болезнь, чаще встречается у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением, и при этом нередко сочетаются друг с другом. Функциональные нарушения в нервной ткани, возникающие под влиянием неблагоприятных по характеру внешних воздействий, ведут к стрессовым состояниям, вызывающим расстройство обменных процессов в организме и, в частности, нарушение жирового обмена, отложения в стенках сосудов холестерина. При этом происходит уплотнение и утолщение стенок сосудов, сужение их просвета. Экспериментальное подтверждение весьма существенной значимости эмоционального перенапряжения в развитии атеросклероза получено в опытах петербургского патофизиолога П.С. Хомуло и его сотрудников.

Эмоциональные факторы играют важную роль не только в возникновении гипертонической болезни и атеросклероза, которые часто сочетаются друг с другом, они влияют и на их дальнейшее развитие. При этом обычно отрицательные эмоции провоцируют возникновение таких серьезных осложнений, как инфаркт мышцы сердца (миокарда) и острые нарушения мозгового кровообращения — сосудисто-мозговые кризы и инсульты. В связи с этим нередко приходится слышать о том, что человек умер в результате эмоционального потрясения.



Атеросклероз чаще встречается у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением.



В некоторых старых учебниках по психологии описывается такая история, произошедшая в одном из английских университетов. Студенты юридического факультета решили проучить непомерно ретивого сторожа, стеснявшего свободу, так как на ночь закрывал на замок входную дверь. Однажды ночью сторож был ими схвачен, связан и доставлен на инсценированный суд. «Судьи» и все присутствующие были одеты в черные плащи, лица их закрывали маски. В торжественной обстановке по всем правилам совершалась церемония суда. Вынесенный приговор гласил: смертная казнь путем отсечения головы. «Приговоренного» подвели к месту казни, положили его голову на «плаху» и резко ударили по ней свернутым в жгут мокрым полотенцем. «Осужденный» упал. И когда «розыгрыш» хотели прекратить, то оказалось, что сторож скончался.

Подобная скоропостижная смерть возникает, как правило, вследствие острого нарушения кровообращения, главным образом в сердце или в мозге, у людей, ранее страдавших теми или иными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Эмоциональный сдвиг при этом может быть не причиной, а поводом, «последней каплей», ведущей к бурно развивающемуся расстройству функции жизненно важных органов и к срыву компенсаторных возможностей организма.

Какие же по характеру эмоциональные потрясения могут стать для человека роковыми? Чаще всего это аффекты страха, ужаса, гнева, реакция на известие о случившемся непоправимом несчастье. При этом масштаб причин смертельных эмоциональных потрясений в жизни может иметь очень большой диапазон. Ведь один и тот же факт различными людьми расценивается по-разному и даже отношение к нему одного и того же человека может меняться в разное время и зависит от целого ряда обстоятельств. Повидимому, можно сказать, что оценка каждого события и, следовательно, ответная эмоциональная реакция на него находятся в зависимости от исходного эмоционального состояния человека и от его личного отношения к случившемуся.



Вот как описывает А.С. Пушкин смерть одного из своих литературных героев, больного и обездоленного Андрея Гавриловича, наступившую в связи с тем, что он вдруг увидел через окно своего обидчика Троекурова, въезжавшего во двор. «Он узнал Кирилла Петровича, и ужасное смятение изобразилось на лице его: багровый румянец заступил место обыкновенной бледности, глаза засверкали, он произносил невнятные звуки. Сын его... поражен был его состоянием. Больной указывал пальцем на двор с видом ужаса и гнева. Он торопливо подбирал полы своего халата, собираясь встать с кресла, приподнялся... и вдруг упал. Сын бросился к нему, старик лежал без чувств и без дыхания — паралич его ударил» (А. Пушкин. «Дубровский»).

В романе В.Я. Шишкова «Угрюм-река» весть о трагической смерти красавицы Анфисы скосила могучего богатыря Петра Громова. В том же романе жена Громова, Мария Кирилловна, «убитая неумным и жестоким человеческим словом, возвращается домой белыми майскими снегами в тихом гробу своем».

Все три выше упомянутые смерти литературных героев возникли вследствие аффективного состояния, обусловленного эмоциональным стрессом. Причины эмоциональных реакций при этом были различны, но личностная значимость обусловившего их факта во всех случаях оказалось чрезвычайной.

В конце 1805 г. английский государственный деятель, бывший премьер-министр, Питт Уильям-младший, один из главных организаторов антинаполеоновской коалиции европейских стран, получил известие о победе Наполеона под Аустерлицем и потерял сознание. У него возник инфаркт миокарда, и вскоре он скончался. По-видимому, для него значимость интересов своей страны была весьма велика, а потому и полученная информация имела очень большое значение, и он не смог пережить это историческое событие, так как воспринял его как личную беду.

Композитор Н.А. Римский-Корсаков огромное значение придавал работе над оперой «Золотой петушок». И он скончался от инфаркта миокарда, как только узнал о за-



прете цензурой этого дорогого для него музыкального произведения.

Чрезвычайно большое эмоциональное напряжение, которое испытывает актер, перевоплотившийся в своего сценического героя, также может привести к трагической смерти. Так во время генеральной репетиции «Ивана Грозного» от инфаркта миокарда умер выдающийся артист Н.П. Хмелев. Выступая в роли царя Федора с большим вдохновением и творческим подъемом, на юбилейном спектакле МХАТа у края рампы под восторженные аплодисменты и приветствия зрителей скоропостижно скончался Б.Г. Добронравов.

Ведущие к смерти острые нарушения кровообращения нередко бывают обусловлены бытовыми, служебными или семейными конфликтными ситуациями. Так, когда-то «Литературная газета» рассказала о внезапной смерти пожилого профессора в холле гостиницы у стойки администратора. Смерть наступила после того, как профессору в 11 часов вечера сообщили, что он должен срочно освободить занимаемый номер. Мне пришлось однажды стать свидетелем внезапной смерти от инфаркта миокарда тренера студенческой команды лыжников, которая потерпела неожиданное для него поражение от, казалось бы, более слабого соперника в эстафетном беге.



Острые нарушения кровообращения нередко обусловлены бытовыми, служебными или семейными конфликтными ситуациями.

Велика роль эмоций и в развитии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Профессор Е.М. Тареев писал, что в происхождении язвенной болезни, «по-видимому, наибольшее значение имеют отрицательные эмоции и психическая травма, особенно в сочетании с беспорядочным питанием и грубой пищей... Реже язва, притом острого течения, развивается вторично при органических поражениях мозга (опухоль мозга, кровоизлияния, гидроцефалия, менингит и др.)». Н.Н. Бурденко и Б.Н. Могильницкий такие «вторичные» язвы пищеварительного тракта



вызывали у животных путем хронического раздражения междуточного мозга. Аналогичные в принципе эксперименты позже были проведены физиологом А.Д. Сперанским и дали идентичные результаты. В клинике нам приходилось наблюдать изъязвление желудочно-кишечного тракта у больного с опухолью гипоталамической области. Увеличение количества и повышение кислотности желудочного сока, являющееся одной из основных причин образования язв желудка, в эксперименте может отмечаться в результате перевозбуждения как переднего, так и заднего отделов гипоталамуса. Г. Селье считал возникновение язв желудочно-кишечного тракта одним из объективных показателей болезни адаптации, наряду с увеличением коркового слоя надпочечников и атрофией лимфатических узлов и вилочковой железы.

Но какие факторы являются причиной избыточной активности гипоталамического отдела мозга? Как мы уже имели возможность отметить выше — это прежде всего эмоциональные стрессовые ситуации, и главным образом те из них, которые обуславливают длительное эмоциональное перенапряжение. Эта мысль находит подтверждение, в частности, при проверке состояния желудочной секреции у студентов во время экзаменов, у больных, ожидающих операцию, и вообще у людей, длительно находящихся в состоянии тревоги, страха, гнева.

Обращает на себя внимание, что однотипные эмоциональные состояния могут обусловить различные по характеру, выраженности и длительности реакции организма. У одних в ответ на эмоциональное перевозбуждение развивается невроз, у других явно преобладают нарушения функции сердечно-сосудистой или дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта или других органов и тканей. Такая неидентичность реакций возникает, по-видимому, в результате обусловленных наследственностью и воздействием внешней среды индивидуальных особенностей, свойственных каждому организму.

Мы рассказали далеко не обо всех заболеваниях, в происхождении которых определенную роль играет нервное потрясение (аффект) или хроническое эмоциональное на-



пряжение. По сути дела, мы коснулись лишь тех болезней, которые встречаются особенно часто и в происхождении которых роль эмоционального фактора сейчас ни у кого не вызывает сомнений. Но список их мог бы быть значительно пополнен.

Так, существует суждение о ведущей роли эмоционального фактора в развитии глаукомы (офтальмологи С.Ф. Кальфа, М.Я. Фрадкин, И.А. Плетнева и др.). Известный дерматолог П.В. Никольский считал, что угнетающие чувства печали, скорби, уныния, зависти, злобы часто способствуют возникновению кожных болезней. Дерматолог П.В. Кожевников в группу психогенных кожных заболеваний включает экзему, крапивницу, нейродермиты и указывает на возможное возникновение под воздействием эмоционального напряжения кровоизлияний в кожу и даже острой гангрены. Он пишет, в частности, что разного рода эмоции могут вызывать всевозможные сосудистые, секреторные и трофические изменения кожи, выпадение или поседение волос, а также обострение некоторых кожных болезней. Нам пришлось наблюдать в нейрохирургической клинике больного псориазом (чешуйчатым лишаем). Эта болезнь развилась у него после слепого пулевого ранения головы. Пуля, судя по рентгеновским снимкам, располагалась в гипоталамическом отделе мозга; она, по-видимому, разрушила часть гипоталамуса и раздражала сохранившиеся его структуры.

В.М. Рубинович, изучив состояние кожи и ее придатков (волосы, ногти) у 100 больных с поражением гипоталамического отдела мозга, выявил различные кожные заболевания у большинства из них. Наличие при гипоталамических синдромах, в развитии которых исключительно велика роль эмоциональных стрессов, вегетативно-сосудистых, нейроэндокринных и обменных нарушений, способствует возникновению таких болезненных проявлений, как атрофия кожи и склеродермия, нарушение потоотделения, кожный зуд, изменение пигментации кожи, раннее поседение волос.

Эмоциональные факторы, вызывая функциональные сдвиги в гипоталамо-гипофизарной системе, могут играть важную, а иногда и решающую роль в развитии многих эндокринных заболеваний. Широко распространенная ба-



зедова болезнь в 80 % случаев, по Н.А. Шерешевскому, и в 85 %, по И. Брему, развивается после психической травмы — острой или, что бывает чаще, хронической по своему характеру. Существенно значение эмоционального перенапряжения или аффекта в развитии сахарного диабета (А.Л. Мясников, В.Г. Баранов и др.). Словом, в организме нет такого органа, такой ткани, такой системы, которые оставались бы безучастны к эмоциональному состоянию и не реагировали бы, так или иначе, на его изменения.

Надо сказать, что не только перевозбуждения эмоциональной сферы способствуют развитию многих болезней, но и сами соматические заболевания обычно отрицательно влияют на состояние эмоциональной сферы, что осложняет их клиническую картину и затрудняет лечение. Влияние соматических болезней на эмоциональное состояние человека может быть различным и в значительной степени зависит от того, каково его собственное отношение к ним. Обычно болезнь портит настроение. При этом имеют значение не только физические страдания. Важно и то, что заболевание нарушает, по крайней мере на ближайшее время, жизненные планы больного, влечет за собой неприятные обследования, лечебные процедуры, а то и оперативное вмешательство, выбивает его из привычной жизненной колеи, вызывает обычно нежелательный для него социальный резонанс.



Эмоциональные факторы, вызывая функциональные сдвиги в гипоталамо-гипофизарной системе, могут играть важную, а иногда и решающую роль в развитии многих эндокринных заболеваний.

Кроме общего для многих болезней внутренних органов (соматических болезней) ощущения разбитости, чувства подавленности, удрученности, тревоги, могут быть специфические черты. Еще И.М. Сеченов предполагал, что «человек, страдающий болезнью желудка, должен иметь свою особую психологию». Один из крупных отечественных невропатологов М.И. Аствацатуров разделял это мнение и на



основании своего большого клинического опыта пришел к выводу, что «для внезапных расстройств сердечной деятельности характерна эмоция страха, для печени — состояние гневной раздражительности; при расстройстве желудочной функции наблюдается апатическое настроение, безразличие или даже отвращение к окружающему; при затруднении опорожнения полостных органов и переполнения их — чувство беспокойства». Такая зависимость эмоционального состояния от болезней внутренних органов обусловлена, по-видимому, изменением характера нервной импульсации, поступающей из них в мозг в случае их поражения, а также особенностями токсических влияний на нервную ткань, возникающих в результате расстройства функций отдельных органов (печени, почек и т.д.). Сам факт наличия этой зависимости создает целесообразность учитывать эмоциональное состояние больного и при решении вопроса о терапевтическом диагнозе.

Итак, эмоциональное состояние человека и характер функций его органов и тканей находятся в обоюдной зависимости. Нередко приходится встречаться с больными, у которых заболевание соматического характера, например болезнь сердца, возникла под влиянием отрицательных эмоций. Сопутствующие же болезни ощущения, а также мысли, связанные с нею и ее возможными последствиями, далеко не всегда бывают адекватны физическому состоянию организма и реальным перспективам развития патологического процесса и нередко усугубляют выраженность отрицательных по характеру эмоциональных реакций. В итоге они ведут к развитию у сердечного больного невротического состояния, наслаивающегося на соматическую болезнь. Лечение в таких случаях значительно осложняется угнетенностью настроения больного, апатией, депрессией. Это может существенно снижать эффективность применения лекарственных препаратов и требовать параллельных воздействий, направленных на эмоциональную сферу больного, целью которых является улучшение его настроения, оптимизация эмоционального фона и т.п. Все это, в общем-то, усложняет комплекс лечебных мероприятий и удлиняет курс лечения.



Глава 9

ОБУЗДАНИЕ ЭМОЦИЙ

Я молил: «Душе лекарства от тебя
я жду как дара».

ШОТА РУСТАВЕЛИ

Врачам, как мы уже говорили, давно известно, что от эмоционального состояния человека, от его настроения нередко в значительной степени зависит эффективность проводимого лечения. Оптимисты, люди, у которых превалирует бодрое настроение, стеническое состояние, которые верят в лечение и свои жизненные силы — поправляются быстрее. «Отец» медицины Гиппократ считал, что «мощный дух спасает расслабленное тело». Страх же перед болезнью, чувство обреченности, тоска — мешают лечению и подчас весьма существенно. Еще лейб-медик армии Наполеона Бонапарта Леррей отмечал зависимость эффективности лечебных мероприятий от настроения раненых и больных и говорил, что лечить солдат наступающей, побеждающей армии легче, чем солдат армии, терпящей поражение.

Все это с давних пор диктовало людям, занимающимся врачеванием, необходимость прибегать к методам коррекции эмоционального состояния своих подопечных, ибо, как говорил Платон, «нельзя лечить тело, не лечя душу». В глубокой древности для этого использовались опий, индийская конопля, мандрагора, вино.

О лечебных свойствах опия упоминается в составленном 3500 лет назад Эберском папирусе, в сочинениях Гиппократа, Плиния, Диоскорида. Прекраснейшая из смертных дочь Зевса и Леды, Елена, как поведал Гомер, для устранения печали, страха и боли приготавливала лекарственное вино, которое, по мнению нейрофармаколога академика В.В. Закусова, представляло собой, по-видимому, не что иное, как вино с опиумом. Геродот, рассказывая о быте скифского племени массагетов, обитавшего в прикаспийских степях, говорил: «Они садились вокруг дерева, бросали в разводимый костер



какие-то плоды и опьянялись дымом этих плодов, как эллины опьяняются вином». Истории известны даже так называемые опийные войны, которые вели с Китаем Англия, США и Франция в период 1839—1860 гг. в связи с попыткой китайских властей ограничить ввоз опиума в страну.

Наряду с опиумом и его производными большое распространение, особенно в странах Востока, издавна получили препараты индийской конопли (гашиш, анаша, марихуана и т.п.). В Мексике и других странах нынешней Латинской Америки аборигенам-индейцам с незапамятных времен известны «радости», которые может доставить кактус пей-отл (в дальнейшем получивший научное название ангалоний), содержащий, как оказалось, алкалоид мескалин, являющийся нервным ядом.



Алкоголь и наркотики ведут к расстройствам сознания, психики, нарушениям восприятия происходящего вокруг, к изменению отношения к людям.

Гигантские размеры во всем мире приобрело употребление алкоголя. Древнейший из алкогольных напитков — вино. Позже появились более крепкие спиртные напитки, которых сейчас так много, что только перечисление их названий могло бы занять, вероятно, не одну страницу.

Вызывая выраженные изменения в состоянии эмоциональной сферы, алкоголь и наркотики ведут к расстройствам сознания, психики, нарушениям восприятия происходящего вокруг, к изменению отношения к людям, событиям, собственной личности. Действие их на организм человека, и прежде всего на его эмоциональное и психическое состояние, специфично. Так, Г. Глязер указывает, что «если мак, т.е. опиум, как бы отделяет душу и тело от земных ощущений, и человек незаметно для себя оказывается как бы в потустороннем мире, то ангалоний возбуждает именно чувства земных радостей, а сознанию человека открывается новый мир». Такое действие ангалония на человека было причиной того, что древние жители Мексики видели в этом растении больше, чем продукт природы. Они видели в нем божество, которое перевоплотилось в растение.



Прием наркотиков и алкоголя снижает чувствительность к боли, а также способность критически относиться к себе и своим поступкам («Пьяному — море по колено»), вызывает эйфорию — немотивированную веселость, необоснованное радужное представление о собственной личности и об отношении к ней окружающих. Расстройства состояния эмоциональной сферы сопровождаются иногда различными двигательными нарушениями — от хаотической, бессмысленной чрезмерной активности до полного мышечного расслабления. Прием многих наркотических препаратов ведет к ярким галлюцинациям, эротическим переживаниям и другим расстройствам высшей нервной деятельности.

И наркотики, и алкоголь — сильнодействующие средства, применение которых при лечении некоторых патологических процессов несомненно целесообразно и полезно; выйдя же из-под медицинского контроля, они способны натворить массу бед.

Обычно довольно быстрое привыкание к наркотикам и спиртным напиткам, ведущее в итоге к наркомании и алкоголизму, представляет собой огромное социальное зло, вызывая психическую и физическую деградацию человека. Первыми признаками хронического отравления алкоголем или наркотиками являются эмоциональная неустойчивость, склонность к психопатическим реакциям, апатия, депрессия. Затем в результате грубых изменений в сфере этических чувств и представлений резко меняется моральный облик человека, сужается круг его интересов, он забывает свои социальные обязанности перед семьей, обществом, государством. Алкоголизм и наркомания постепенно приводят человека к гибели, принося много несчастий окружающим и прежде всего родным и близким людям. Особенно тяжело страдают при наличии в семье наркомана или алкоголика дети.

Коварные последствия применения наркотиков и злоупотребления алкоголем известны давно. Издавна во многих странах делались попытки введения «сухого закона»; многие правительства пытались создать преграды и наркотикам, но все эти благие намерения не имеют серьезного успеха.



Наркомания и алкоголизм в настоящее время являются одной из основных причин расстройства психического и физического здоровья людей во всем мире.

Даже теперь, когда в большинстве стран мира имеется законодательство, запрещающее торговлю наркотиками и их применение без строгих медицинских показаний, они являются основным товаром современных контрабандистов, дают колоссальные доходы наркомафии, в связи с чем торговля ими широко распространена и они пока что остаются неистребимы. Стремление ограничить употребление алкогольных напитков пока что также неэффективно, они производятся в огромных количествах и губят здоровье многих миллионов людей практически повсеместно. Наркомания и алкоголизм в настоящее время являются одной из основных причин расстройства психического и физического здоровья людей во всем мире.

В связи с этим в нашей стране временами принимаются энергичные меры борьбы с алкоголизмом, направленные на ограничение производства и продажи спиртных напитков, на проведение соответствующих воспитательных мероприятий и обеспечение обязательного, а в случае необходимости и принудительного лечения людей, страдающих этим разрушающим тело и опустошающим душу пороком.

В отличие от наркотиков и алкогольных напитков, такие дары природы, как чай, кофе, какао, благодаря содержанию в них кофеина и тиобромина, также влияют на эмоциональное состояние человека, но оказывают на него умеренное тонизирующее действие. Приятный вкус и бодрящий эффект от напитков, приготовленных из листьев чайных кустов, плодов кофейного дерева и дерева какао, а также позже появившихся напитков из листьев кокаинового куста (кока-кола и пепси-кола) давно обеспечили им широчайшее распространение во всем мире. С той же целью с определенным успехом давно принимаются препараты китайского лимонника, женьшеня, аралии маньчжурской и других подобных лекарственных средств. В качестве успокаивающих лекарственных средств с давних пор применяются препараты брома, валерианы, пустырника, мяты



перечной, душицы обыкновенной, пиона пассифлоры и пр. Однако с помощью этих лекарственных средств далеко не всегда удавалось добиться желаемого эффекта в регуляции эмоциональной сферы пациентов.

Поворотной вехой в фармакотерапии заболеваний, проявляющихся прежде всего нарушением функции эмоциональной сферы, явилась разработка и клиническая апробация таких психотропных препаратов, как аминазин и резерпин. С тех пор фармакологи ежегодно стали предлагать десятки синтетических психотропных препаратов, имеющих различный спектр действия. Это позволило врачам активно и эффективно лечить многие психические заболевания, неврозы и невротические наслоения, сопутствующие различным болезням.

Действие психотропных препаратов на состояние эмоциональной сферы человека побудило пользоваться ими не только для лечения болезней, но и для коррекции эмоционального состояния здоровых людей. В связи с этим родилась надежда на то, что с помощью психотропных средств возможно в какой-то степени оградить мозг от неблагоприятных воздействий интенсификации жизни, уменьшить выраженность психических и эмоциональных травм, а также снизить утомляемость и повысить работоспособность.



Такие дары природы, как чай, кофе, какао, благодаря содержанию в них кофеина и тиобромина, влияют на эмоциональное состояние человека, оказывая на него умеренное тонизирующее действие.

Свойственное нам желание освободиться от угнетающего психику плохого настроения, чувства неудовлетворенности, неудовольствия, усталости — вполне естественно. Возможность достичь этого с помощью синтезированных фармацевтической промышленностью таблеток весьма заманчива. Но большинство психотропных средств предназначено только для лечения психиатрических и неврологических больных. Употребление же их здоровыми людьми нередко ведет к развитию у них сонливости или чрезмерно-



го эмоционального возбуждения, к затруднению процесса мышления, снижению трудоспособности. При этом нарушаются свойственные здоровому человеку адекватные эмоциональные реакции, что сказывается на отношении его к окружающим, на его поведении. Наконец, среди психотропных средств есть и такие, которые способны вызывать галлюцинации и вообще уводить человека из реального мира.

Даже в тех случаях, когда однократный прием психотропного препарата дает желаемый положительный эффект, повторные дозы его могут привести к отрицательному результату. К психотропным средствам, как и ко многим другим лекарствам, со временем наступает привыкание, что заставляет увеличивать дозы препарата, а это, в свою очередь, извращает его влияние на эмоциональное состояние человека. Длительный прием некоторых психотропных средств делает людей апатичными, неспособными к сопереживанию, ведет к непониманию ими нюансов эмоционального состояния окружающих. В результате меняется характер человека, изменяется его личность. На смену «заблокированных» эмоций приходят равнодушие, черствость, эгоистичность. Психиатр Д.Д. Федотов и психофармаколог Г.Я. Авруцкий в связи с этим совершенно справедливо говорили о том, что «любое искусственное вмешательство в здоровую психику человека приводит в конце концов к нарушению гармонии личности. Смещается, тускнеет спектр эмоций, изменяется мировосприятие, снижаются адаптационные возможности».

Конечно, в ряде случаев разумное применение психотропных средств может быть полезно и здоровым. Оно оправдано, например, при некоторых стрессовых ситуациях. Но чрезмерное и необоснованное увлечение ими вселяет определенную тревогу. А увлечение психотропными препаратами приобретает подчас буквально устрашающий характер. Так, профессор У. Эванс сообщает, что только в 1969 г. в США было выписано девяносто миллионов рецептов на слабые транквилизаторы и семнадцать миллионов — на антидепрессанты. Злоупотребление психотропными средствами ведет к тому, что мощные лекарственные



средства, призванные помогать человеку, нередко подрывают его физическое и психическое здоровье. Фармаколог академик В.В. Закусов указывал, что «психотропные средства должны применяться только под контролем врача и общества, поскольку их применение всегда будет связано со здоровьем и жизнью человека».

Чрезмерное увлечение психотропными препаратами делает необходимым более трезвое отношение к ним. Необходимо уточнять круг показаний к их применению, больше внимания уделять к уже установленным противопоказаниям к ним. Не следует забывать и древнего, в течение многих веков оправдавшего себя на практике лечения некоторых функциональных заболеваний и, в частности, различных форм невроза методами психотерапии. Их основой является убеждение и внушение, целью — изменение отношения пациента к факторам, оказывающим на него психотравмирующее действие.

Внушение, в основе которого лежит воздействие на эмоциональную сферу человека, на подсознательные механизмы его психики и на характер мыслительных процессов, старо, как мир. Словесное и пантомимическое воздействие на психику больных использовали с лечебной целью Платон, Аристотель, Гиппократ. Долгое время внушение было окружено ореолом таинственности, загадочности и мистического страха. Достигнутые за последнее время успехи в разработке проблемы эмоций способствовали выяснению механизмов внушения и самовнушения, познанию их физиологической основы. Отмечено, что чем активнее реагирует человек на эмоциогенные воздействия, чем он более впечатлителен, тем легче он поддается внушению. Несомненно, что внушаемость прямо пропорциональна доверию к внушающему. Люди, особенно легко внушаемые, способны принимать содержание внушения «за чистую монету». «Очевидно, аппарат веры, — пишет психотерапевт Вл. Леви, — превращающий опасения в надежды и явь, теснейшим образом связан с эмоциями; его главная часть относится к неосознаваемой сфере психики; он автоматически анализирует поступающую информацию и рождает гипотезы, определяя ранги их внутренней вероятности; он,



видимо, и создает знакомое каждому чувство достоверного и недостоверного: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».

Чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны, а значит, и внушаемы дети. Авторитетный для них человек способен внушить им все, что угодно. Очень чуткая к внешним воздействиям, еще «не окрепшая» эмоциональная сфера ребенка может чрезмерно интенсивно отреагировать, например, на попытку слегка попугать его. Дети подчас слишком бурно реагируют на перипетии сюжета читаемых им книг, и матери нередко жалуются на то, что после чтения «страшной» сказки ребята плохо засыпают и даже во сне нередко всхлипывают, видимо, «досматривая» недочитанную историю сказочных героев.



Чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны, а значит, и внушаемы дети. Авторитетный для них человек способен внушить им все, что угодно.

Дети чувствительны к эмоциональной обстановке в семье. Они с большим сочувствием относятся к животным, эмоционально воспринимают все, что происходит в природе. Вообще дети, по сравнению со взрослыми, живее реагируют на происходящее вокруг, больше радуются и огорчаются. От воспитания, от всей обстановки в семье зависит характер доминирующих у ребенка эмоций: веселый ребенок или грустный, общительный или замкнутый, добрый или злой. А преобладающие эмоции, чувства детей обычно в значительной степени определяют их отношение к окружающим, их поведение. Вот почему тем, кто общается с детьми, надо помнить о повышенной их эмоциональности, о хрупкости детской души и не внушать им (даже случайно) робости и жестокости, апатии и злобности, а также других эмоций, отрицательно влияющих на развитие личности растущего человека.

Первобытные люди, а также наши современники, сохранившие первобытнообщинный социальный уклад и пока что в силу многих и разных причин не постигшие прелестей и уродств цивилизации, по своей чуткости к природе,



по своей склонности к фантазии, по своей впечатлительности, доверчивости и внушаемости напоминают наших детей. Мир их полон тайн, добрых и злых духов, которые могут нести людям радости и беды. Это делает их жизнь тревожной. Они признают власть над собой призраков и находятся в постоянном страхе, боясь этих призраков прогневить. И если в среде таких людей выделяется человек, берущийся вступить в общение со всемогущими духами и обещающий облегчить участь тех, кто попал к ним в немилость, человек, который берется порицать и исцелять, защищать и вершить суд, и деятельность этого человека на первых порах сопровождается зримой удачей, он приобретает в племени, а иногда и во всей округе непререкаемый авторитет. Такой авторитет имели (и кое-где имеют до сих пор) знахари, шаманы, колдуны и маги, которые с помощью хитрости, обмана и фанатизма создают себе славу и материальное благополучие, поддерживая в своих соплеменниках веру в сверхъестественные силы и в свою к ним причастность, а следовательно, и в свое всемогущество.

Как пишет большой знаток знахарства в слабо развитых странах Г. Райт: «Психологическое порабощение одних людей другими старо, как мир. На земле всегда были люди, жаждавшие власти. Но искусная, хорошо продуманная практика овладения человеческим сознанием, контроля над ним, практика превращения этого сознания в глину, из которой можно вылепить все, что угодно, — это вклад, которому общество обязано прежде всего знахарям». Всегда и повсюду, если люди испытывали дефицит знаний, в их среде появлялся знахарь, который хоть чем-то мог заполнить зияющие бреши в их представлениях о природе. Знахарь существует во всех частях света. «На западном побережье Африки он нгомбо, в центральной Африке — нианга, у народностей фанга — мбунга. У большинства коренных народов Южной Америки он курандейро или фейтесайро, а у племен, проживающих в Перуанских Андах, — он бруджо. В Малайе — он мен-дуг, на Борнео — маданг, на Яве — дукан. У гренландских эскимосов — ангакок» (Г. Райт). Все они, хотя и зовутся по-разному, имеют общее главное оружие, которое позволяет им господствовать над окружающими людьми; это оружие — способность к внушению.



Колдуны и знахари знают, что массовому внушению содействует эмоциональное возбуждение. Для успешного внушения следует создать у внушаемых покорность и веру и таким путем подготовить их к внушению.

Сила внушения носит подчас изумительный характер. Так, в книге «Последние тайны Африки» Л. Грин рассказал о том, как к одному из чиновников окружного управления бывшей в ту пору африканской колонии Танганьики пришли расстроенные местные жители и пожаловались на то, что их племя постигло большое несчастье: по повелению колдуна упал священный баобаба и, по его словам, если дерево не поднимется, все племя погибнет.

Когда чиновник приехал на место происшествия, он увидел старейшин племени, горестно сидевших вокруг целого и невредимого баобаба. Они были уверены, что дерево повалилось, и никакие уговоры не могли их в этом разубедить. Лишь после долгих просьб, а затем и угроз чиновник заставил колдуна «поднять» баобаба. Был разожжен костер, и в жертву принесли козла. С криками изумления и радости старики наблюдали, как «упавшее» дерево вновь занимает прежнее положение. Это был случай массового гипноза, захватившего всех присутствующих за исключением чиновника. Случай этот был зафиксирован в официальном протоколе.

Колдуны всех стран во все времена нередко использовали внушение во зло человеку, не останавливаясь даже перед смертью намеченной ими жертвы. Но внушение довольно часто выступало у них и в качестве основного средства или, по крайней мере, мощного допинга при попытке оказать медицинскую помощь.

Колдуны и знахари отдают себе отчет в том, что массовому внушению содействует эмоциональное возбуждение. С целью его достижения в процессе обряда внушения они широко пользуются овеянными таинственностью амулетами: костями, волосами, кораллами и т.п., умело используют огонь, запах ладана. Большое внимание уделяют они ритуальным танцам (танец шакала, танец меча, танец одер-



жимости и т.п.), песням, барабанному бою. Пробужденные таким образом бурные эмоции доводят людей до экстаза, и в этом состоянии, по сути дела, в состоянии затянувшегося аффекта, они становятся особенно внушаемы, так как под натиском выраженного общего возбуждения и страха разум обычно меркнет. Безраздельное господство эмоций полностью подчиняет их влиянию исполнительные отделы нервной системы. Человек в состоянии эмоционального возбуждения может полностью терять способность к адекватной оценке внушаемых представлений и понятий, и действия его при этом приобретают характер, соответствующий содержанию внушения.

Первостепенное значение придают внушению представители всех религиозных культов. При этом они отчетливо осознают, что для успешного внушения следует создать у внушаемых покорность и веру и таким путем подготовить их к внушению. Архитектура и оформление религиозных культовых учреждений, необычная одежда священнослужителя, процедура преклонения перед ним, изображения бога и святых, певческие хоры, органная музыка, звон колоколов, запах ладана, мерцание свечей, — вся обстановка храма призвана создавать благоприятное для внушения эмоциональное состояние. С целью поддержания у верующих чувства трепета перед могуществом религии ее служители нередко прибегают и к иллюзионистским приемам. Одним из таких наиболее распространенных церковных трюков была плачущая икона. На Руси это чудо впервые появилось в 1169 г., когда князь Андрей Боголюбский перевозил из киевского Софийского собора в свой престольный град Владимир-на-Клязьме византийскую икону Корсуньской Божьей Матери. Впоследствии изображения Богородицы не раз проливали слезы, и это обычно совпадало с праздниками или чрезвычайными обстоятельствами.



Параличи развиваются, как правило, под влиянием психических (эмоциональных) травм, и исцеление больных в таких случаях также может наступить под действием экстремальных, сверхсильных раздражителей, влияющих прежде всего на состояние эмоциональной сферы.



Тысячи лет религии всех мастей используют воздействие на эмоциональную сферу людей в своих интересах и достигли при этом немалого успеха, который в значительной степени определяет стойкость религии даже в цивилизованных и высокоразвитых странах. Представители религиозных культов, как и знахари, для завоевания и укрепления своего авторитета в среде верующих прибегают к различным способам психологического на них воздействия, одним из которых является публичное «исцеление» некоторых больных.

Особенно благоприятными объектами такого исцеления под влиянием представителей разных концессий были люди с тяжелыми формами истерии, которая проявляет себя в жизни разнообразнейшей симптоматикой, и в том числе так называемыми истерическими параличами, приводящими подчас к полной неподвижности больных. Эти параличи развиваются, как правило, под влиянием психических (эмоциональных) травм, и исцеление больных в таких случаях также может наступить под действием экстремальных, сверхсильных раздражителей, влияющих прежде всего на состояние эмоциональной сферы.

Сцена исцеления у стен монастыря больной с истерическим параличом нашла художественное воплощение в рассказе А.М. Горького «Исповедь»: «У ворот обители — ждут чуда: в небольшой тележке молодая девица лежит неподвижно; лицо ее застыло, как белый воск, серые глаза полуоткрыты, и вся жизнь ее — в тихом трепете длинных ресниц...

Без рук, без ног лежит четвертый год...

Великая немая жалоба застыла на белом, полумертвом лице...

Тысячи глаз смотрят вдаль, и вокруг меня плывет, точно облако, теплый и густой шепот: Несут, несут!

Тяжело и медленно поднимается в гору народ, словно темный вал морской, красной пеной горит над ним золото хоругвей, брызгая снопами ярких искр, и плавно качается, реет, подобно огненной птице, осиянная лучами солнца икона богоматери...



Помню — остановилось все около меня, возникло смятение, очутился я около тележки с больной, помню крики и ропот:

— Молебен, молебен!

Было великое возбуждение: толкали тележку, и голова девицы немощно, бессильно качалась, большие глаза ее смотрели со страхом. Десятки очей обливали больную лучами, на расслабленном теле ее скрестились сотни сил, вызванных к жизни повелительным желанием видеть больную вставшей с одра, и я тоже смотрел в глубину ее взгляда, и невыразимо хотелось мне вместе со всеми, чтобы встала она... Как дождь землю влагою живой, насыщал народ иссохшее тело девицы этой силою своей, шептал он и кричал ей:

— Ты — встань, милая, вставай! Подними руки-то, не бойся! Ты вставай, вставай без страха! Болезная, вставай! Милая! Подними ручки-то!

Розовые тени загорелись на мертвом лице ее, еще больше раскрылись удивленные и радостные глаза, и, медленно шевеля плечами, она покорно подняла дрожащие руки и послушно протянула их вперед...

Тогда все вокруг охнуло — словно земля — медный колокол, и некий Святогор ударил в него со всей силою своей, — вздрогнул, пошатнулся народ и смешанно закричал:

— На ноги! Помогай ей! Вставай, девушка, на ноги! Поднимайте ее!

Мы схватили девицу, приподняли ее, поставили на землю и держим легонько, а она сгибается, как колос на ветру, и вскрикивает:

— Милые! Господи! О, владычица! Милые!

— Иди! — кричит народ. — Иди!

Помню пыльное лицо в поту и слезах, а сквозь влагу слез повелительно сверкает чудотворная сила — вера во власть свою творить чудеса.

Тихо идет среди нас исцеленная, доверчиво жметесь ожившим телом своим к телу народа, улыбается, белая вся, как цветок, и говорит:

— Пустите, я — одна!..»

Болезнь, развившаяся у впечатлительной девицы под влиянием бурных эмоций, была излечена эмоциональным



же потрясением, вызванным возбужденной, фанатично-религиозной, жаждущей чуда и верящей в его свершение толпой людей. Вера в исцеление была внушена больной, которая до этого считала себя неспособной к активным движениям, и эта вера обеспечила ей возможность встать и пойти под восторженные, поощряющие крики верующих.

Внушение способно не только излечить некоторых больных, но и вызвать заболевание. Внушить болезнь может знахарь, колдун, маг, служитель культа, просто авторитетный для больного человек и, наконец, возможно самовнушение. Путем внушения и самовнушения некоторые люди способны не только изменить функцию здоровых, в общем-то, тканей, но и вызвать объективно фиксируемые органические нарушения в них. Давно, например, известно, что некоторые люди, впадающие в религиозный экстаз и живо представляющие себя на месте распятого на кресте Христа, могут вызвать у себя эмоциональное состояние, которое настолько ярко воспроизводит эмоции распятого, что в это время в соответствующих местах рук и ног (там, где они приколачиваются к кресту во время распятия) происходят изменения в тканях, ведущие к их кровоточивости. Об одном из таких случаев (он произошел в прошлом веке в итальянской деревушке с девушкой по имени Лато), для расследования которого Бельгийской академией наук была снаряжена специальная комиссия, рассказал академик А.И. Введенский: «Одну из рук девушки забинтовали и даже запечатали. В Страстную пятницу, в часы крестных страданий Христа, печати были вскрыты, повязка снята и обнаружилось, что на руках и в том числе запечатанной руке, действительно появились местные кровоподтеки!»



Внушение способно не только излечить некоторых больных, но и вызвать заболевание.

Самовнушением и внушением можно добиться и объективно регистрируемых общих изменений в организме. Так, у человека, которому внушается чувство голода или сытости, изменяется состав крови и, в частности, соответственно



уменьшается или увеличивается количество содержащихся в ней лейкоцитов. Внушая чувство переохлаждения, можно вызвать появление «гусиной кожи» и повышение газообмена. При некоторой тренировке это оказывается доступно многим. Если же тренировке посвятить значительное количество времени, то, вероятно, подобно йогам, можно научиться управлять многими функциями своего организма. Йоги, которые длительно занимаются самовнушением, достигают в этом совершенно поразительных результатов. Р. Суздальский, ссылаясь на публикации швейцарского этнографа О. Штолля, рассказал о том, как индийский йог Харида, уступая настояниям сомневавшегося в его способностях англичанина К. Уайта, погрузил себя в сон, длившийся шесть недель. Посмотреть на его пробуждение прибыл магараджа, пришли сотни жителей города Лахора и соседних деревень. Харида спал в небольшом специально построенном для него сооружении. Его тщательно охраняли. Когда К. Уайт убедился в целостности печати, которой он в начале эксперимента запечатал вход в сооружение, дверь открыли, и присутствующие увидели вертикально стоящий, закрытый ящик, запертый на замок и тоже запечатанный. Ящик вскрыли, там в плотном полотняном мешке в неудобной, скрюченной позе находился йог. Руки и ноги его окоченели, голова была пассивно склонена к плечу. Пульс не прощупывался. С помощью тепла, искусственного дыхания, растирания йога стали оживлять. Жизнь постепенно возвращалась к нему: появились дыхательные движения. Первыми словами, с которыми он обратился к окружающим, были: «Ну, теперь вы верите мне?» Харида ввел себя в летаргию, приближающуюся к анабиозу, он совершил, казалось бы, невероятное, но очевидцы утверждают, что это на самом деле было.

То, чего смог добиться Харида, следует, видимо, рассматривать как исключительное явление, воспроизвести которое способны лишь немногие люди, посвятившие освоению законов управления собственным организмом всю свою жизнь. Но в той или иной степени влиять на собственную эмоциональную сферу, а через нее и на характер некоторых физиологических процессов в организме, зависящих



от нюансов функций вегетативной и эндокринной систем, сейчас может практически каждый. Этому способствовали работы многих ученых, вложивших свой вклад в создание современной психотерапии.



В разговорной речи большое эмоциональное содержание несет не только слово как таковое, но и интонация, с которой это слово произносится.

С давних пор многие врачи, и в том числе такие крупные отечественные клиницисты, как С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов, при лечении больных большое значение придавали слову, используя его в качестве лечебного фактора. «Слово, — говорил И.П. Павлов, — для человека является сильнейшим условным раздражителем, не имеющим равного себе ни в количественном, ни в качественном отношении среди других раздражителей». Слово, речь, воздействуя на психику людей, являются фактором передачи от человека к человеку различной информации, и в том числе содержания внушения, при этом они обладают большими возможностями воздействия на состояние эмоциональной сферы. Речь, а затем и письменность позволили людям с большой полнотой передавать друг другу свои мысли, знания, сообщать о своих переживаниях, эмоциях. Каждому известно, как может изменить настроение (а то и вызвать состояние аффекта) радостная или плохая весть, и какая эмоциональная встряска может быть следствием оскорбления словом или трагического известия, о котором вы узнали в процессе телефонного разговора или из прочитанного письма. «Одно хорошее слово и в жестокий мороз согреет; худая же речь и из жары в озноб бросит», — говорит народная мудрость.

В разговорной речи большое эмоциональное содержание несет не только слово как таковое, но и интонация, с которой это слово произносится. «Существует пятьдесят способов сказать слова «да» и «нет», и только один способ написать эти слова» (Б. Шоу). В зависимости от интонации, одно и то же слово может быть обидным или ласковым,



подбадривающим или пренебрежительным; интонация голоса, которым произносится слово или фраза, может быть добродушной или злобной, испуганной или угрожающей, тоскливой или веселой.

Велика роль интонации в речах ораторов; не тех ораторов, которые монотонно прочитывают текст по заранее заготовленной кем-то бумажке, а ораторов искусных. В трактате «О воспитании оратора» один из выдающихся мастеров слова античного периода римлянин Марк Фабий Квинтилиан писал: «У оратора подъем голоса, его переливы направлены на возбуждение чувств в слушателях. Одним расположением слов и одной модуляцией голоса мы вызываем негодование в суде, другими особенностями речи и голоса мы возбуждаем сострадание. Ведь даже при помощи музыкальных инструментов, которые не могут изобразить человеческой речи, мы умеем приводить души в различные состояния».

Речь оратора является особенно проникновенной, впечатляющей для слушателей, если он глубоко и искренне убежден в значимости произносимых им слов, в их справедливости и если речь его несет истинный эмоциональный заряд, произносится «от души». Искренняя убежденность оратора, его страстность проявляются и в голосе его, и в жестах. Они как бы передают слушателям эмоциональное состояние выступающего, его отношение к обсуждаемому вопросу. М.В. Ломоносов так говорил о возможностях оратора: «Если он сам ту же страсть имеет, которую в слушателях возбудить хочет, а не притворно их страстными учинить намерен... он тогда не токмо словом, но и видом и движением действовать будет...»

Ж. Лабрюйер писал в «Максимах» о том, что «в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах». И это верно. Мимика и жесты, наряду с интонацией, придают выразительность речи, передают окружающим эмоциональное состояние говорящего и его личное отношение к содержанию собственных слов. Недаром туземцы затерянного в просторах океана острова Мули при решении важных вопросов на собраниях общины выслушивают оратора, сидя к нему



спиной. Этим они исключают возможность поддаться воздействию мимики и жестов выступающего оратора, так как хотят, чтобы их собственное мнение о слышимом базировалось в основном на выраженных в словах фактах и было бы, по возможности, свободно от влияния сопровождающих его речь эмоциональных движений.

Каждый врач в процессе общения с больным стремится к тому, чтобы любая беседа с ним играла роль психотерапевтического фактора, чтобы каждое слово, сказанное больному, в какой-то мере способствовало поддержанию в нем бодрого, оптимистического настроения.

Однако слово может не только лечить людей, но и вызывать у них отрицательные эмоции и тем самым негативно влиять на состояние их здоровья, травмирует больного и побуждает его к необоснованным подозрениям о возможном ухудшении его состояния или даже о наличии у него несуществующих на самом деле заболеваний. Так, известный терапевт Б.Е. Вотчал, делясь воспоминаниями о периоде своей работы в клинике немецкого невролога М. Нонне, рассказал как-то такой эпизод. Однажды, осматривая больного, Нонне особое внимание уделил большому пальцу его ноги. Он долго его рассматривал, ощупывал и с пристрастием допытывался, не чувствует ли больной каких-либо необычных ощущений в этом пальце. Больной отрицал наличие таких ощущений, но после двух-трех обходов профессора стал предъявлять жалобу на упорные, подчас мучительные боли в пальце. Тогда Нонне заявил: «Я уже давно заметил, что у вас здесь есть неполадки, но они легко устранимы». После этого он приказал прибинтовать к «больному» пальцу обычный детский магнит, и на следующие сутки болевые ощущения прошли. Нонне объяснил больному их возникновение нарушением «животного магнетизма». Таким образом, в этой ситуации врач вызвал у больного боль и сам же избавил от нее больного. И то и другое сделал он благодаря внушению. Болезненные состояния, которые могут возникнуть под воздействием необдуманного случайного слова врача, медицинских манипуляций или лечебных мероприятий или неадекватных методов лечения, имеют свое название — *ятрогенные заболевания*.



Оценивая слово как реальную силу, требующую осторожного и умелого обращения, психолог К.К. Платонов считает, что каждая беседа врача с больным по поводу болезни есть своего рода внушение наяву. Это внушение наяву должно сопровождать, в частности, и назначение лечения. Один из крупнейших русских врачей М.Я. Мудров советовал в связи с этим не забывать «протолировать больному и предстоящий образ употребления прописанного лекарства и сказать вкус, цвет, запах и действие оногo. Тогда больной будет принимать его с восхищением: а сие восхищение, радость и уверенность бывают иногда полезнее самого лекарства. Больной будет считать часы и минуты, ожидая действия лекарства, и думать более о выздоровлении, нежели о болезни».

В ряде случаев беседа врача может играть роль психопрофилактического мероприятия, если он разъясняет сущность того или иного физиологического состояния, которое ожидается человеком и вызывает у него чувство страха. Психопрофилактика нашла широкое распространение при подготовке женщин к родам, она приобретает немаловажное значение в медицинской реабилитации. Умело проведенная психопрофилактическая беседа может повысить устойчивость нервной системы человека к ожидаемым событиям, требующим большого эмоционального напряжения.



Гипноз, в ряде случаев полезный и достаточно действенный, целесообразен лишь при определенных показаниях, круг которых относительно невелик, и потому применение его далеко не всегда может быть оправдано.

Современная психотерапия — раздел медицины, входящий в единую систему лечения больных и профилактики расстройств здоровья. В зависимости от характера болезни и особенностей личности человека, применяются различные методы психотерапии. При лечении больных она может играть вспомогательную роль в общем комплексе



лечения, но может становиться и главным, а в некоторых случаях даже единственным целесообразным методом.

Неидентичность задач, решаемых с помощью психотерапии и психопрофилактики, определяет многообразие психотерапевтических и психопрофилактических методик. Среди них в силу ряда обстоятельств особенно широкую известность получил, пожалуй, гипноз, точнее — внушение в состоянии гипнотического сна при пассивном отношении больного к содержанию внушения. Однако гипноз, в ряде случаев полезный и достаточно действенный, целесообразен лишь при определенных показаниях, круг которых относительно невелик, и потому применение его далеко не всегда может быть оправдано. Значительно большее распространение в связи с этим приобрели методы психотерапии и психопрофилактики, проводимые бодрствовавшему пациенту. Среди этих методов видное место занимают доступные врачу в процессе его повседневной работы с больными и здоровыми людьми убеждение и внушение.

Особого внимания заслуживают методы психотерапии, основанные на самовнушении. Самовнушение — активная сознательная индивидуальная форма психотерапии, которая может применяться как самостоятельно, так и в сочетании с другими психотерапевтическими методами. Самовнушение может быть полезно не только больным, но и здоровым людям — оно нормализует состояние эмоциональной сферы, в частности, помогает преодолевать волнения, улучшать настроение, создавать эмоциональный фон, необходимый для успешного достижения цели. Слова самовнушения, произнесенные мысленно или вслух, влияют на функцию глубинных структур мозга, ответственных за эмоциональные реакции и состояние вегетативных отделов нервной системы, и могут целенаправленно менять не только настроение, но и ход мыслей.

Общеизвестно, что неприятные эмоции, сопутствующие боли, способны уменьшаться при переключении внимания. Еще Л. Сенека писал: «Берегись усиливать свои боли и ухудшать свое положение жалобами. Боль легко перене-



сти, если не увеличивать ее мыслью о ней; если, наоборот, ободрять себя, говоря: это ничего, или, по крайней мере, — это не беда, нужно уметь терпеть, это скоро пройдет, — то боль становится легкой постольку, поскольку человек себя в этом уверит». Г. Гейне забывал о преследовавшей его мучительной боли, когда сочинял стихи. Углубившись в решение научных проблем, преодолевали боль философ И. Кант и физик Б. Паскаль.

С помощью самовнушения человек может вызвать у себя в мозгу очаг возбуждения, который, согласно учению А.А. Ухтомского, став доминантным, тормозит другие зоны мозга и, в частности, те зоны, возбуждение которых обуславливает ощущение боли.



Психотропные препараты и особенно методы психотерапии могут иметь большое значение... Но гораздо больше перспектив имеет правильное воспитание людей, создание в коллективах благоприятного, здорового «эмоционального климата», расширение круга интересов каждого человека, воспитание у него умения будить полезные для здоровья положительные эмоции.

Одним из основоположников современной психотерапии по праву является В.М. Бехтерев, который еще в начале нынешнего века ввел в клиническую практику самогипноз. Позднее Е. Джейкобсон предложил для уменьшения общего напряжения, настороженности, тревоги методику самоуправления тонуса мышц — их «последовательное расслабление». Наконец, в 1932 г. немецкий психотерапевт И. Шульц внедрил в практику активный метод коллективно-индивидуальной психотерапии, получивший широкую известность под названием аутогенной тренировки.

Среди источников, лежащих в основе аутогенной тренировки, определенное место занимает индийская система йогов. При этом рациональные ее начала были освобождены от ненужной, а подчас и вредной религиозно-философской мишуры. Аутогенная тренировка, по Шульцу, состоит из двух «ступеней». На первой из них достигается снятие мы-



шечного напряжения; задачей второй ступени является оказание благоприятного влияния на собственную психику. Шульц рекомендует самовнушение как важную лечебно-профилактическую процедуру и средство повышения трудоспособности человека.

Самотренировка, закаливание собственной воли — эти лейтмотивы аутогенной тренировки привлекли внимание, в частности, немецкого врача Х. Линдемана, который дважды — в 1955 и 1956 гг. — переплывал Атлантический океан на выдолбленной из древесного ствола лодке — пироге. «По три раза в день, — пишет Линдеман, — я вколачивал себе в голову: «Я этого добьюсь!» «Не сдаваться!» — этот лозунг послужил мне моральным «спасательным кругом» в тот 57-й день путешествия, когда лодку опрокинуло и я должен был девять часов бороться со штормом, лежа на ее днище. Только под утро мне удалось поставить ее на киль. Провести девять часов, цепляясь за крохотную, скользкую калошу, когда тебя качают шести-, девятиметровые волны, налетают безжалостные шквалы, бешено завывает ветер, — такое требует, пожалуй, большего, нежели обычной воли к жизни».

Методы аутогенной тренировки получили широкое распространение и в нашей стране. Их совершенствованию много внимания уделяют советские ученые А.М. Свядощ, В.Е. Рожнов, И.З. Вельвовский, М.С. Лебединский и др.

Психотропные препараты и особенно методы психотерапии могут иметь большое значение в нормализации эмоциональной сферы людей, в поддержании у возможности адекватно реагировать на внешние раздражители и, следовательно, сохранять здоровье. Но, по-видимому, гораздо больше перспектив имеет правильное воспитание людей, создание в человеческих коллективах благоприятного, здорового «эмоционального климата», расширение круга интересов каждого человека, воспитание у него умения будить полезные для здоровья положительные эмоции.



Глава 10

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок.

Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые эмоциональные стрессы.

П.К. АНОХИН

Академик П.К. Анохин считал, что обеспечить благоприятное для человека состояние эмоциональной сферы можно «либо путем исключения ситуаций, способных вызывать в качестве исходного стимула отрицательную эмоцию, либо путем включения между стимулом и эмоцией интеллекта, логики, устраняющих самую возможность появления вредной эмоции... В этом последнем случае решающее влияние оказывает воспитательная работа — культура эмоций».

Характер преимущественно проявляющихся эмоций, конечно, во многом зависит от воспитания и обучения. Вместе с тем велико значение психологического «климата» в семье и в окружающем обществе, особенности социального и экономического положения, отношение к выполняемой работе и многие другие факторы, влияющие на наше общее и эмоциональное состояние.

П.К. Анохин писал, что «настойчивое воспитание эмоционального аппарата и именно так называемой выдержки с детских лет является очень важным фактором, предупреждающим стремительность развития и застойность задержанных компонентов эмоций. В этом случае, несомненно, снижается возможность того, чтобы эмоции при своих повторных проявлениях могли стать источником патологических состояний висцеральных (внутренних. — Прим. А.Н.) органов и сердечно-сосудистой системы».

Но в жизни неизбежны сложности, требующие напряжения сил, энергичных действий, решения текущих



тактических и стратегических проблем. Секрет не в том, чтобы жить менее напряженно, а в том, чтобы жить более разумно и при этом любить выполняемую работу и уметь радоваться в случаях достижения существенного успеха в труде. К тому же следует не забывать, что определенное напряжение мышц и мыслительных процессов для здорового человека в определенных пределах полезно, приятно и даже необходимо.



«Вынужденное безделье может вызвать большой стресс, нежели нормальная жизнедеятельность».

Г. СЕЛЬЕ

Физиолог Г.И. Косицкий говорил: «Опытным врачам и педагогам давно и хорошо известно, что образ жизни, при котором «остерегаются эмоций», это не путь для профилактики. Такой совет хорош лишь для больного. Здоровому человеку он скорее вреден. Здесь нужен другой совет — приучивание к преодолению жизненных трудностей, к борьбе с ними». К этому хотелось бы добавить только, что нужно, вероятно, с детских лет приучать человека к преодолению неизбежных жизненных трудностей и параллельно стремиться уменьшать количество и длительность воздействующих на него отрицательных факторов, которые могут быть устранены и не являются обязательным атрибутом данной ситуации.

«Человек, — говорил первый нарком просвещения А.В. Луначарский, — не должен жить только в усилии, только для дела, только для потомства, но также для себя, для настоящего, иначе получилась бы та нелепость, в которой Спенсер укоряет всякий чистый альтруизм: все уступают друг другу счастье, и никто его не принимает».

В связи с этим представляется правильным такое мнение: людям, строящим электростанцию, добывающим нефть, осваивающим Север, не обязательно годами жить в палатках или передвижных вагончиках, если есть возможность построить жилые дома; нельзя мириться с изнуряющим физические и моральные силы людей бездорожьем



там, где можно построить дороги. Трудности надо не воспевать, а стараться их искоренять и делать жизнь людей, по возможности, заполненной не тяготами, а маленькими и большими радостями, которые, подобно жемчужинам, украшают ее, мобилизуя жизненную энергию человека, делая его бодрым, а временами и счастливым.

В жизни трудности неизбежны. «Жизнь прожить — не поле перейти». Но каждый из нас в большинстве случаев понимает цену осложняющих нашу жизнь обстоятельств, и в связи с этим наши эмоциональные реакции определяются не только характером этих обстоятельств, но и причинами, которыми они обусловлены. И потому те самые люди, которые никому не бросили слова упрека, когда, стиснув зубы, по грудь в ледяной воде возводили переправы в годы Великой Отечественной войны, строили гигантские плотины и электростанции, выращивали хлеб, могут и имеют полное право возмутиться, столкнувшись с грубостью работников жилищно-эксплуатационной конторы или с бюрократизмом и волокитой в отделе социального обеспечения.

Число житейских трудностей не следует множить искусственно, но неизбежные трудности были, есть и будут. И человек с детства должен привыкнуть встречать их как явление закономерное, привыкнуть к мысли о необходимости устранения этих трудностей, знакомиться с путями их преодоления, приобретать необходимые для этого практические навыки, постепенно накапливать жизненный опыт, который помогал бы в дальнейшем при встрече с необычными для себя вопросами находить их правильное решение.

Надо стремиться к тому, чтобы трудности не вызывали у человека растерянности и тем более страха, паники, чтобы он научился их преодолевать, мог решать возникающие проблемы, обходясь при этом без бурных отрицательных эмоций или, наоборот, апатии, депрессии в случае возникновения необычных, может быть, сложных жизненных ситуаций. Достичь этого можно, пожалуй, лишь предлагаемым П.К. Анохиным путем «включения между стимулом и эмоцией интеллекта, логики, устраняющих самую возможность появления вредной эмоции».



Чем осведомленнее человек, тем меньше у него поводов для отрицательных эмоций. Можно сказать, что главный путь предупреждения нежелательных аффективных состояний и задержанных отрицательных эмоций лежит через обогащение интеллекта человека, через оснащение его обильной информацией о методах удовлетворения потребностей, которые могли бы быть использованы им не только в «стандартной», многократно повторяющейся обстановке, но и в необычных, непредвиденных условиях. Для этого надо овладевать знаниями, расширять свой кругозор, чтобы разбираться в житейских вопросах и владеть своей профессией. Чем выше профессиональная квалификация, тем человек увереннее и успешнее выполняет свою работу.

Совершенно ясно, что в процессе воспитания нельзя снабдить человека рецептами, которые обеспечили бы ему в дальнейшем решение всех возможных жизненных задач. Да этого и не требуется. Главное — воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение этими силами и возможностями распорядиться лучшим образом. Ученик, изучающий математику в школе, знакомится с ее основными законами, но это со временем уже позволяет ему решать многие оригинальные задачи и выходить далеко за границы проторенных путей. Аналогичное положение имеет место и при решении задач житейских — человек должен уметь оптимально использовать свой запас жизненных знаний и благодаря интеллекту, логике находить оптимальные решения в каждом конкретном случае, каким бы необычным и неожиданным он ни был.



Надо стремиться к тому, чтобы трудности не вызывали у человека растерянности и тем более страха, паники, чтобы он научился их преодолевать, мог решать возникающие проблемы без бурных отрицательных эмоций или, наоборот, апатии, депрессии в случае возникновения необычных, может быть, сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, воспитание всегда должно быть сопряжено с постепенным, но постоянным обогащением интеллекта человека, оснащением его максимально широким



кругом жизненной информации, а также с обучением правильно использовать свои знания на практике. Это всегда перспективно, а как писал А.С. Макаренко, «воспитать человека — значит воспитать у него перспективные пути, на которых располагается его завтрашняя радость». Обогащение человека информацией должно проводиться параллельно с воспитанием в нем оптимизма, способности всегда вести себя адекватно обстановке, сохраняя при этом трезвость мысли, умение не пугаться неожиданностей и при необходимости уметь мобилизовать все свои возможности и выходить победителем из любой неожиданной и сложной ситуации.

Воспитание эмоций должно вестись с первых месяцев жизни ребенка. Оно осуществляется прежде всего в семье, и первым воспитателем малыша обычно является мать. Для правильного эмоционального развития ребенку с самого начала его жизни необходимо внимание матери, постоянное общение с ней. Швейцарский педагог И. Песталоцци считал, что в грудном возрасте ребенка нужно предохранять от волнений. «...Если мать часто без толку не бывает с грудным ребенком, зовущим ее, и ему, лежащему в скуке с чувством потребности, которую она должна удовлетворить, часто и подолгу приходится ожидать ее, пока это чувство не обратится у него в страдание, нужду и боль, то в таком случае в нем в высшей степени развивается и оживает зародыш дурного волнения и всех его последствий». Как писал американский детский врач Б. Спок, «каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым». И, действительно, как показали исследования М.Ю. Кистяковской, в детских домах, где достаточно хорошо был организован уход за детьми и их кормление, но не уделялось должного внимания воспитательной работе с ними, «эмоциональный тонус детей был очень понижен... не только у двух-, трехмесячных, но и у более старших детей, положительно-



эмоциональные выразительные реакции или совсем отсутствовали, или возникали редко и были слабо выражены. Но стоило только начать проводить соответствующую воспитательную работу — и в первую очередь обеспечить частое «общение» взрослых с детьми, — как эмоциональное их состояние с каждым днем стало улучшаться».



«Воспитать человека — значит воспитать у него перспективные пути, на которых располагается его застраиваемая радость».

А.С. МАКАРЕНКО

Нормально развивающийся ребенок очень эмоционален. Жизнь для него полна новизны; знаний мало, и все кажется ему необыкновенным, значимым; то, что для взрослого обыденно и не заслуживает внимания, у ребенка может оставить яркое впечатление, может оказать существенное влияние на формирование его эмоциональной сферы. Ребенок чутко воспринимает психологическую ситуацию в семье, чутко относится к окружающему, часто радуется и часто огорчается. Он умеет чужую радость и чужую боль воспринимать как свою собственную. Он умеет сочувствовать, умеет жалеть. И эту впечатлительность, эту, к сожалению, угасающую с годами свежесть чувств в ребенке надо поддерживать и не подавлять ее грубым вмешательством в легко уязвимый хрустальный эмоциональный мир ребенка.

На детскую душу влияет малейшая, казалось бы, мелочь. Поэтому родителям надо остерегаться при детях быть самым безнравственными, раздражительными, ссориться, ругаться, сплетничать. Если родители поступают вразрез со своими словами, ребенок это замечает и теряет доверие к правильности их наставлений. И в дальнейшем у него остается в памяти представление о том, что их слова, их отношение к нему могут быть неискренними и, по сути дела, лживым. И когда он подрастает, ищет правду не в своем доме, а за его порогом, и при этом попадает в сферу влияния подчас посторонних людей, которые могут стать



для него «авторитетами». И тогда он начнет подражать им, брать с них пример, а может, и действовать по их указке, а действия эти окажутся для родителей непредсказуемыми.

Родители должны осознавать, что впечатления детских лет оставляют незабываемый след, что именно в детские годы формируется фундамент души, совести и моральной силы.



На детскую душу влияет малейшая мелочь, поэтому родителям надо остерегаться при детях быть безнравственными, раздражительными, ссориться, ругаться, сплетничать.

Вредно влияет на состояние эмоциональной сферы ребенка запугивание чем бы то ни было, начиная от «дяди», который, если будешь плакать, «заберет тебя в мешок», и кончая побоями. Запугивание детей приводит к тому, что у них развиваются неуверенность в себе, страхи, а это ведет к развитию у ребенка повышенной мнительности, робости, трусости, а иногда и злобы, мешает формированию у него веры в свои силы и возможности. В связи с этим чуть ли не каждая житейская сложность воспринимается ребенком как событие, грозящее трагическими последствиями. В результате любое, даже вполне преодолимое жизненное препятствие, превращается для него в проблему, которую он считает для себя непосильной. При этом, вместо того чтобы предпринять необходимые меры для ее решения, он остается бездейственным, пассивным или же под влиянием бурных отрицательных эмоций совершает неадекватные, бессмысленные, нелепые поступки.

Неуверенный в себе, робкий, пугливый ребенок плохо приспособлен к жизни, он часто чувствует себя беспомощным. Это способствует формированию у него сознания собственной неполноценности, и он легко попадает под влияние окружающих людей. При этом находит среди них, чаще среди своих сверстников или более старших по возрасту, «для себя авторитеты», пытается им подражать, их копировать, им подчиняться.



Запугивание детей приводит к тому, что у них развиваются неуверенность в себе, страхи, а это ведет к развитию у ребенка повышенной мнительности, робости, трусости, иногда и злобы, мешает формированию веры в свои силы и возможности.

Ребенка с раннего возраста следует приучать к мысли о необходимости выполнять определенные обязанности в пределах его возможностей, следует воспитывать в нем положительное отношение к труду и к плодам человеческого труда.

Устойчивости эмоциональной сферы ребенка способствуют физические упражнения и закаливание. Только всестороннее развитие детей может обеспечить их физическое и душевное здоровье. Об этом знали еще в глубокой древности. Лукиан так описывает школьный день афинского мальчика: «После усидчивых умственных занятий он упражняет свободными развлечениями свое тело, ездит верхом или упражняется в метании дротика и копья. Затем — школа борьбы... труд на полуденном солнце, напряженная работа в состязаниях, выполняемых по определенным правилам. После этого — купание...»

Рано вовлекаются в трудовой процесс и дети племен, сохранивших первобытный образ жизни. Н.Н. Миклухо-Маклай рассказал о том, как трудятся папуасы: «...двое или трое мужчин становятся в ряд, глубоко втыкая заостренные колья в землю... За мужчинами следуют женщины, которые ползут на коленях и измельчают комья земли. За ними следуют дети различного возраста, которые перетирают землю руками». В кабардинских семьях пятилетние дети уже учатся владеть конем. К восьми годам сыновья южноамериканских аборигенов-аракуанцев владеют всеми видами известного их отцам оружия. Рано приучали к труду детей и в русских деревнях. Помогая родителям, они постепенно усваивают все виды выполняемой ими работы. В наши дни в нашем обществе необходимость трудового воспитания и физического закаливания детей не потеряли своей актуальности.



По мере взросления нового человека надо знакомить его с трудностями, учить не пасовать перед ними, встречать спокойно любые препятствия и смело идти на их преодоление. В процессе воспитания и обучения необходимо постепенно расширять запас знаний подростка, его информированность, воспитывать в нем уважение к труду, стремление быть полезным обществу, понимать, что только знания и труд могут обеспечить в последующем их благосостояние и возможности выполнения своих желаний.

К сожалению, эти, казалось бы, неоспоримые положения оказываются доступны пониманию не всех родителей. Когда-то в дворянских семьях растили детей, надеясь, что ожидающее их наследство обеспечит им возможность всю жизнь «срывать цветы удовольствия». Теперь некоторые мамы тоже всячески оберегают своих детей от каких бы то ни было столкновений с трудностями жизни, объясняя это тем, что «мы жили трудно, так пусть же они проживут без труда». Сами они расценивают такое отношение к детям как проявление своей любви к ним. Но, как говорил А.М. Горький: «Любить детей и курица умеет. Надо не только любить их, но и воспитать сознательными, полезными членами нашего общества». Еще сильнее высказывался по тому же поводу педагог А.С. Макаренко: «Нам не нужны люди, воспитанные на молчаливом подвиге матерей, обкормленные их бесконечным жертвоприношением... За неимением других самодуров и поработителей эти матери сами их изготавливают из собственных детей». Родительская любовь должна быть взыскательной и требовательной, без слезливой сентиментальности, без христианского всепрощения. Ребенок с ранних лет должен приучаться соразмерять свои желания, свои требования с реальными возможностями, тогда его не будет выводить из себя невыполнение родителями и окружающими людьми его малейших прихотей, тогда ему не будут свойственны безобразные аффективные состояния, делающие его похожим на капризного, избалованного панича из повести А.И. Куприна «Белый пудель».

Глубоко прав был Ф.Э. Дзержинский, который писал жене следующее: «...Любовь к ребенку, как и всякая великая любовь, становится творческой и может дать ребенку



прочное истинное счастье, делает из него полноценного человека, а не превращает любимое существо в идола. Любовь, которая обращена лишь к одному лицу и которая исчерпывает в нем всю радость жизни, превращая все остальное лишь в тяжесть и муку, — такая любовь несет в себе яд для обоих...»

Заботясь об интеллектуальном, физическом и трудовом воспитании детей, нельзя подавлять в них свойственной детям эмоциональности. Марк Фабий Квинтилиан в связи с этим говорил так: «Я не осуждаю детских игр. Они свидетельствуют о живости детей, и я не могу надеяться, что печальный или всегда угрюмый ребенок, вялый даже в играх, свойственных его возрасту, будет усердно заниматься науками». Большое значение умению педагога воздействовать на чувства детей, умению в процессе преподавания увлечь ребят так, чтобы учение было для них занимательным, интересным, радостным, придавал К.Д. Ушинский. Н.К. Крупская считала необходимым в воспитательной и преподавательской работе давать детям «эмоциональную зарядку».



Ребенок с ранних лет должен приучаться соразмерять свои желания, свои требования с реальными возможностями, тогда его не будет выводить из себя невыполнение родителями и окружающими людьми его малейших прихотей, тогда ему не будут свойственны безобразные аффективные состояния.

Воспитание эмоционального аппарата не заканчивается в период детства. По сути дела, оно должно продолжаться всю жизнь. Взрослый человек представляет собой такой же объект для воспитания, как и ребенок, хотя, возможно, воспитание взрослого является еще более сложной задачей и, по-видимому, также должно вестись по пути увеличения информированности о способах удовлетворения потребностей, по пути постоянного накопления опыта, который может быть полезен в жизни. Опыт, привычка снижают отрицательное влияние внешних воздействий на эмоциональную сферу человека.



Опыт, приобретенный в процессе обучения и воспитания, позволяет преодолевать сложности, которые возникают при решении стоящих перед человеком жизненных задач. При этом немалое значение может иметь и самовоспитание. И. Гёте в молодости крайне раздражал шум. Для того чтобы справиться с этой «слабостью», он заставлял себя привыкнуть к шуму и грохоту. С этой целью будущий поэт и философ при случае пристраивался к проходящей воинской части и принуждал себя пройти вместе с ней под грохот барабанов через весь город. Для того чтобы преодолеть страх, испытываемый им на высоте, он поднимался на колокольню и подолгу там находился. Результат был налицо: выдержка, спокойствие Гёте поражали его современников.

Опыт, накопленный в процессе воспитания и обучения, общения с людьми и преодоления жизненных трудностей, пережитые в прошлом взлеты и падения, радости и беды помогают человеку трезво, объективно оценивать обстановку, свои способности и возможности, собственное место в жизни. Жизнь, сопряженная с преодолением трудностей, может закалить человека, особенно если он подготовлен к этому в процессе воспитания.

Лишь тот себя оценит и поймет,
Поймет свой долг и жизни назначение,
Кто скорбный путь страдания пройдет:
Тогда лишь в нас не суетны желанья,
И мысль ясна и воли власть сильна,
Когда душа в святом огне страданья —
В горниле бед и мук — закалена.

А. Мюссе

Человек, имеющий жизненный опыт, знающий и хорошее, и плохое, не будет предъявлять завышенных требований к окружающим людям и к жизни, не будет огорчаться тем, что не свершилось желаемое, но невозможное, не будет слишком гневлив, чрезмерно вспыльчив. Недаром люди, познавшие жизнь, пережившие настоящие трудности и настоящие опасности, обычно не склонны к повышенной эмоциональности. Они проявляют большую сдержанность, большую выдержку, большую волю, чем всту-



пающие в жизнь молодые люди, которые нередко бывают чрезмерно капризны, требовательны и в то же время не умеют адекватно вести себя в сложной обстановке, не могут дать правильную оценку собственным поступкам.

Правильной оценке своей деятельности и значимости собственной личности для общества способствуют всестороннее развитие человека, его творческих способностей и дарований, широта его кругозора, объем нравственных, этических и эстетических потребностей. В связи с этим нельзя согласиться с людьми, которые говорят: «Зачем химику Гамлет, физику — Дон-Жуан, ботанику — общественная деятельность, математику — история, астроному — искусство?» Недаром таких узких специалистов А.И. Герцен называл жертвами разделения труда, а К. Маркс порождаемую узкой специализацией ограниченность именовал «профессиональным идиотизмом».

Широта кругозора способствует развитию внутренней дисциплины, силы воли, делает нервную систему более стойкой к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Она содействует возможности верно оценивать обстановку и правильно на нее реагировать, не допускать у себя неадекватных эмоциональных реакций, не давать мрачным мыслям занимать передний план своего сознания, сохранять спокойствие и оптимизм даже в самой сложной и опасной обстановке.

Итак, для поддержания нормальной деятельности эмоционального аппарата необходимо обеспечить человека максимальным запасом информации и опыта, позволяющим решать жизненные задачи и добиваться поставленной цели без избыточного аккомпанеента отрицательных эмоций, создающих в мозгу застойные патологические очаги и ведущие к развитию различных нейрогенных заболеваний.

Когда говорят о самовоспитании «эмоциональной сферы», следует прежде всего иметь в виду необходимость принять посильные меры для предотвращения развития у себя избыточных эмоциональных реакций, неадекватных значимости обуславливающих их ситуаций. Не секрет, что мы нередко огорчаемся, расстраиваемся, сердимся, злимся по совершенно мелочным поводам, а если попытаемся их



чуть-чуть осмыслить, то часто и сами убеждаемся в том, что они не стоят выеденного яйца. Если бы каждый человек приучил себя осмысленно относиться к собственному поведению, то можно было бы избежать многих конфликтных ситуаций, которые портят настроение не только их участникам, но подчас и многим невольным свидетелям. Вам наступили на ногу в переполненном в часы пик троллейбусе, вы можете на это отреагировать возмущением, негодованием, злостью, можете даже учинить скандал. Но, если вы подумаете, почему же вам наступили на ногу, то поймете, что сделано это наверняка не нарочно, а произошло потому, что в троллейбусе тесно, что водитель был вынужден неожиданно затормозить и в связи с этим ваш сосед невольно, по инерции, сместился, так как не мог удержаться на одном месте. И тогда вряд ли вас охватит возмущение, негодование, а следовательно, не возникнет оснований к вашей гневной эмоциональной реакции и, тем более, к ее внешним проявлениям.



Широта кругозора способствует развитию внутренней дисциплины, силы воли, делает нервную систему более стойкой.

Причиной конфликтов, аналогичных приведенной ситуации в троллейбусе, может быть излишняя вспыльчивость, наличие которой как раз часто и является дефектом воспитания. Вспыльчивость можно подавить, уравновесив свое плохое настроение голосом рассудка. Если же это не удастся, то существуют апробированные жизнью простые способы, с помощью которых можно отвлечься, переключиться и благодаря этому не дать нежелательным эмоциям завладеть собой. Среди способов такого рода есть очень простые, такие, как счет про себя до десяти и обратно, проведение раз десять кончиком языка по внутренней стороне десны верхней челюсти и т.п.

Надо сказать, что к бурным эмоциональным реакциям, к вспыльчивости некоторые люди имеют определенную предрасположенность. Это обычно индивидуумы, имеющие холерический темперамент, быстро и энергично реаги-



рующие на разнообразные внешние раздражители. Но даже при самых неблагоприятных врожденных задатках путем воспитания и самовоспитания можно и должно достичь определенной сдержанности, позволяющей предотвратить эмоциональные взрывы, особенно бурные эмоциональные реакции по пустякам.



«...Когда я вижу, как многие портят себе жизнь просто из-за пустяков, абсолютно без всяких оснований, то я считаю себя счастливым, что я сохранил неизменную бодрость духа и умею смеяться над всякой ерундой».

Ф. ЭНГЕЛЬС

Избыточность эмоциональных реакций может быть проявлением болезненного состояния и, в частности, невроза, но и человек, больной неврозом, тоже должен приучать себя осмысленно относиться к происходящему вокруг и стремиться к адекватной оценке окружающей действительности, а следовательно, и к адекватности своих ответных реакций. И невротик в большинстве случаев при желании может отучить себя от взрывных эмоциональных реакций, если, конечно, он понимает их вред для собственного здоровья и их, если так можно выразиться, социальный вред. Кстати, стремление контролировать свое отношение к окружающему, правильно оценивать события, влияющие на эмоциональное состояние, для больных неврозами имеет и определенное лечебное значение.

Если человек не пытается сдерживать внешние проявления своего эмоционального состояния, а целиком «отдается» во власть эмоций, вспыльчивость становится постоянной спутницей его жизни и превращается в дурную привычку, которая со временем может сделать его буквально невыносимым в любом человеческом коллективе. Да и сам он будет страдать и от стыда за свою несдержанность, и от недоброжелательного отношения к нему в связи с этим окружающих людей. В гневе человек, не считающий нужным контролировать свои эмоции, «взвинчивает» себя, и тем самым увеличивает время действия и силу избыточ-



ных отрицательных эмоций и соответствующих им сдвигов со стороны вегетативной нервной и эндокринной систем. В итоге все это плохо влияет на его собственное здоровье и трудоспособность. А так как эмоции могут передаваться окружающим, то вспыльчивость одного человека обычно отрицательно сказывается на здоровье и продуктивности труда многих людей.

Воспитанию способности сдерживать эмоциональные реакции и при этом осознавать ее полезность, серьезное внимание уделялось уже в Древнем Риме. Философ-стоик Эпиктет в моральной проповеди, записанной его учеником Аррианом, высказался по этому поводу таким образом: «Когда ты сердисься, то знай, что ты делаешь не одно это зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу, — ты подкладываешь дров в огонь... А потому, если ты не хочешь приучать себя к гневу, то всячески сдерживай свой гнев и не давай привычке нарастать... Прими также в соображение то удовольствие, которое будешь испытывать, если воздержись. Помни и то, что трудно будет воздержаться, если однажды переступил меру. Но если ты будешь уступать... и уверять себя, что ты победишь завтра, а завтра скажешь то же самое, то ты этим доведешь себя до такой слабости... что на будущее время перестанешь даже замечать свои ошибки, а если и заметишь, то у тебя всегда найдется готовое оправдание...»

Действительно, возможность контролировать свое отношение к происходящему и тем самым воздействовать на собственное эмоциональное состояние, а следовательно, и на его внешние проявления, имеется у каждого человека, и в том числе у большинства больных неврозами. Поэтому излишне эмоциональные реакции, которые некоторые даже склонны считать своим достоинством, на самом деле часто являются распушенностью, обусловленной дефектами воспитания, низкой сознательностью и слабой волей. При этом обращает на себя внимание, что такие люди зачастую бывают несдержанными по пустякам в семье и с подчиненными на службе, но со своими начальниками они всегда ведут себя весьма вежливо, а иногда и подобострастно, а к их бестактным поступкам в свой адрес, как правило, проявляют поразительную лояльность.



Глава 11

БЕРЕГИТЕ ЛЮДЕЙ

Бояться нужно лишь того, в чем вред
Для ближнего таится сокровенный;
Иного, что страшило бы, и нет.

ДАНТЕ

К сожалению, не изжиты подрывающие здоровье и отравляющие жизнь бестактность, грубость, хулиганство, бюрократизм. Не всегда дома, на службе, на улице мы проявляем друг к другу достаточное внимание, не всегда понимаем, а иногда и не считаем нужным понять психологическое состояние окружающих. Еще не изжиты и случаи незаслуженного обвинения, несправедливости, бездушия, оскорбительного отношения, ущемления интересов, унижения чувства человеческого достоинства. Это плохо влияет на характер «психологического климата» в человеческих коллективах, ведет к конфликтным ситуациям, вызывает и поддерживает у нас отрицательные эмоции, которые по типу цепной реакции могут передаваться от человека к человеку. В результате снижается трудоспособность людей, подтачивается их здоровье; иногда же последствия плохих человеческих взаимоотношений могут приобретать и трагический характер. Здесь уместно вспомнить короткое стихотворение А.Я. Маркова «Обида», рассказывающее о жизненном финале одной из жертв человеческой черствости:

Жаль, что вы не видели,
Как его обидели!
С беспокойной раной
Брел он в дождь, как пьяный.
А теперь непрошено
На могилу брошено
Столько роз и лилий!
Столько слез пролили!
Почему ж немыслимо
Дать цветы при жизни нам —
Часть бы этих лилий?
Мы б еще пожили...



Человек — существо общественное. Естественно, поэтому отношение окружающих для него имеет исключительно большое значение. Человек чутко реагирует и на хорошее, и на плохое. Его ранит не только физическое воздействие. Душевные раны, наносимые окружающими, могут оказаться несравненно тяжелее физических. «Человек удивительно защищен от жары, против сильного холода, против микробов, но он остается беззащитным против жестокости, зависти, против глупости людей», — писал врач Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма».



«Никакой драмы, ничего волнующего нет ни в чем, кроме человеческих взаимоотношений».

АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

В зависимости от ряда обстоятельств фактор, травмирующий психику человека, по характеру и выраженности может варьировать в широких пределах и порой, как говорит героиня пьесы А.Н. Островского Вишневская, «глупый попрек тяжелее всякой обиды». Любое посягательство на человеческое достоинство способно испортить настроение и вызвать различные отрицательные эмоции — от чувства досады до негодования — и может стать причиной депрессии или аффекта.

Наше настроение во многом зависит от настроения окружающих, от их эмоциональных реакций, от их отношения к нам, проявляющегося в словах, в мимике, в поступках. Общаясь с людьми, мы невольно «заражаемся» их оптимизмом или унынием. «Улыбка друзей — твоё счастье», — гласит японская пословица. И надо сказать, что приветливая улыбка приятна не только на устах наших личных друзей. Мы рады видеть ее всегда и у всех, с кем нам приходится сталкиваться в течение дня, и особенно, конечно, у людей, работающих в сфере обслуживания. В связи с этим советский экономист В.И. Терещенко пишет, что в США слово «смайл» (улыбайтесь) можно прочесть «на табличках в магазинах, конторах, банках, на вокзалах, на почте, во всех тех местах, где имеется традиционный прилавок или окош-



ко, позади которого находится обслуживающий персонал, а впереди — обслуживаемая клиентура, посетители, публика. Служащих убеждают, а публику призывают делать дело с улыбкой на лице». Несомненно, что если эти призывы и убеждения находят отклик, то от этого только выигрывают люди и дело. Встречавшиеся у нас недавно призывы типа «Покупатель и продавец — будьте взаимно вежливы», преследуют, в принципе, те же цели, предложение, по крайней мере, не портить настроение друг другу. Однако ни у кого не было стимула реагировать на эти формальные рекомендации.

Но, к сожалению, и сейчас благие намерения о вежливости и культуре в учреждениях, призванных обслуживать население, далеко не всегда воплощаются в поведении работающих там людей. Это ведет к тому, что таксист, не желающий по каким-то своим соображениям ехать по вашему маршруту, захлопывает перед вами дверь автомобиля; продавщица магазина произносит сакраментальную фразу: «Вас много, а я одна»; диспетчер аэропорта безразлично и холодно отвечает: «Не знаю. Неизвестно»; а сотрудница справочной службы гостиницы просто не реагирует на телефонные звонки.



Наше настроение во многом зависит от настроения окружающих, от их эмоциональных реакций, от их отношения к нам, проявляющегося в словах, в мимике, в поступках.

Вот, например, фрагмент разговора, подслушанного журналисткой в одном из ателье между приемщицей и посетителем: «Вы ответите наконец? Третий раз спрашиваю!» — «Я не виновата, что вы глухие!..» — «Скажите, ателье открыто в воскресенье?» — «Еще чего! С ума сойдешь вас каждый день видеть!» Судя по ответам, приемщица тренируется в острословии, но как дурно влияет ее безобразная манера вести диалог на настроение посетителя и скольким людям она может испортить его в течение дня! Чем измерить тот вред, который наносит человеку такой



сотрудник сферы обслуживания или чиновник, являющийся государственным служащим?

И какое значение могут иметь сияющие табло вроде «Добро пожаловать!», «Спасибо за покупки!», «Приходите к нам еще!», если они не подтверждены добрым отношением к людям?

Содержание нашей Конституции дает людям право на осознание чувства собственного достоинства. Как будто бы нет законных предпосылок, которые давали бы основание одному человеку унижать другого. Каждый человек — свободная личность, которую никто не имеет права обидеть, оскорбить.

К сожалению, до сих пор можно встретить любителей продемонстрировать свою власть над людьми, покуражиться, а то и в силу своих возможностей поизмываться над ними. Даже занимая весьма скромное служебное положение, некоторые умудряются находить способы удовлетворить свое гипертрофированное тщеславие: официантка «из принципа» обходит столик неприглянувшегося ей посетителя, регистратор поликлиники по каким-то ей одной известным соображениям отказывает больному человеку в выдаче имеющегося у нее талончика к врачу.

Некоторые наделенные властью чиновники государственных учреждений, осознавая практическую неприкосновенность собственной личности, в общении с людьми, вынужденными посещать эти учреждения в качестве посетителей, проявляют по отношению к ним формализм, бюрократизм, а нередко и корысть, считают для себя возможным проявлять неуважение и пренебрежение к гражданам, как бы подчеркивая таким образом свое право на вседозволенность и в то же время и полное право помыкать другими людьми.

Журналист Б. Рымарь описал как-то в «Литературной газете» скромного, смирного и незаметного, с точки зрения начальства, работника райсобеса, который в глазах посетителей «вырастал в мощную, несдвигаемую фигуру, в такую неодолимую силу, что иной смотрел на него с ненавистью.

— Из ЖЭКа справку надо ли? — спрашивает у него старушка, пришедшая оформлять пенсию.



Он тихим голосом отвечает:

— Да, надо.

Когда старушка приносит справку из ЖЭКа, он замечает, что нужна еще справка о годах ее работы в деревне. Старая женщина едет в деревню, привозит оттуда документ, но оказывается, что он не так составлен.

— Что же ты, сынок, сразу не объяснил, как его писать? — в отчаянии спрашивает просительница, а он молчит, роясь в каких-то бумагах.

К нему можно было ходить неделями, месяцами, и все без толку...»

На эмоциональную сферу людей, на их нервную систему вредно влияют недостатки в работе предприятий быта, торговли, транспорта. Настроение портит необходимость бессмысленно тратить время на ожидание в очередях. Большое влияние на здоровье людей оказывают разногласие и распри в семьях, которые принято считать основными ячейками человеческого общества. «Состояние семьи, — пишет психолог Б.С. Алякринский, — отражается прямо или опосредованно на состоянии общества в целом. Семья является одним из наиболее постоянных источников настроений, длительных и устойчивых переживаний всех ее членов: они приносят эти настроения на производство, в учреждения, в школы, в институты, в научно-исследовательские лаборатории, в любой коллектив, с которым им приходится так или иначе соприкасаться. Их отношения с товарищами, знакомыми, сотрудниками, с незнакомыми людьми на улице, в транспорте и т.д. окрашены тем эмоциональным оттенком, который отражает сложившуюся в семье обстановку. Счастливая семья генерирует бодрые, стенические переживания, семья несчастливая — переживания тяжелые, астенические, негативные. Счастье же или несчастье семьи целиком зависит от чувств, испытываемых ее членами (прежде всего мужем и женой) по отношению друг к другу».



На эмоции людей, на их нервную систему вредно влияют недостатки в работе предприятий быта, торговли, транспорта.



Если человек уходит из дома в плохом настроении и к тому же, оказавшись на службе, не может или не считает нужным обуздать свои отрицательные эмоции, он портит настроение окружающим его людям грубым, резким, обидным словом или неадекватными данной обстановке и потому немотивированными в глазах окружающих, подчас оскорбительными для них поступками. Тогда говорят, что человек «срывает свое зло на других». Это, в свою очередь, обуславливает новые конфликтные ситуации, вовлекая в них новых участников.

Причиной того, что один человек портит настроение другим людям, может быть его бестактность, бескультурье, нарочитая грубость, хамство, которые, кстати, обычно представляют собой не что иное, как дефект воспитания. Известно, например, что один хулиган может испортить настроение целому коллективу. Автору как-то пришлось присутствовать на свадьбе, на которую были приглашены только хорошо знакомые между собой люди. Обстановка складывалась теплая, дружеская. Праздник обещал быть веселым, лица молодоженов и их близких светились радостью. Но вот пришел один запоздавший гость и привел с собой приехавшего к нему в гости родственника. Вскоре этот родственник, перебрав спиртного, стал приставать к соседям по столу, грубить. Его пытались урезонить, но безуспешно. В итоге распоясавшегося хулигана пришлось выдворить. Обстановка, казалось бы, должна была нормализоваться, но этого уже не произошло. Праздник, который обещал оставить светлый след в памяти молодоженов, оказался испорченным окончательно и бесповоротно. Особенно было обидно виновникам торжества, да и гости расходились в дурном расположении духа — каждый чувствовал себя в какой-то степени виноватым.



Причиной того, что один человек портит настроение другим людям, может быть его бестактность, бескультурье, нарочитая грубость, хамство, которые часто представляют собой не что иное, как дефект воспитания.



В общении между людьми важны взаимная доброжелательность, тактичность. «Мы должны, — писал А.М. Горький, — научиться относиться друг к другу внимательно, должны понять, что самое чудесное, самое высокое создание в мире — это человек». «Человек — это звучит гордо», — произносит один из его литературных героев.

В человеческом коллективе особенно ценны люди, имеющие «душевного тепла запас» (Л. Татьяничева), люди, у которых природное чувство такта сочетается с добротой и благоразумием, люди, умеющие приободрить терпящего неудачу, утешить печального, вразумить ошибающегося, помочь тому, кто в этой помощи испытывает нужду. Поддержанию друг у друга хорошего настроения способствует вежливость. «Ничто не дается так дешево и ничто не ценится так дорого, как вежливость» (М. Сервантес). Вежливость, правила хорошего тона призваны демонстрировать уважение к окружающим и тем самым щадить чувства людей, ограждать их от излишних обид, удовлетворять свойственное каждому человеку чувство собственного достоинства.

Кажется, нет человека, который не желал бы вежливости по отношению к себе, но как много людей, которые не считают нужным самим быть вежливыми с другими! Отмечали ли вы, например, что некоторые, общаясь с людьми, занимающими меньший служебный пост и имеющими меньший материальный достаток, привыкли обращаться к ним на «ты» и называть их по имени, хотя вовсе не находятся с ними в дружеских отношениях и не мыслят, чтобы они позволили себе в ответ подобное? В повести К.М. Симонова «Двадцать дней без войны» военный корреспондент Лопатин оказывается за одним столом с известной, даже великой, пожилой актрисой Зинаидой Антоновной. При этом он обратил внимание на то, что всех, сидящих за столом, и в том числе людей совсем молодых, «она называет только по именам и отчествам. Лопатин вспомнил слышанный еще до войны, в Москве, рассказ, что она в театре всегда зовет по именам и отчествам даже студийцев, мальчишек и девчонок, — и он посреди разговора спросил, правда ли это.



К сожалению, правилам хорошего тона далеко не всегда достаточное внимание уделяется в семье, в школе.

— Разумеется! Я привыкла к напраслинам, но это как раз правда, — сказала она. — А кто дал мне право, работая в одном с ними театре, обращаться к ним как-то по-другому, чем они обращаются ко мне, — возраст, должность, звание или относительно большая, чем у них, известность? Что? Неужели вам не стыдно перед другим человеком, когда вы по собственному произволу присваиваете себе право называть его, как вам вздумается, на «ты» или на «вы», по имени или по имени-отчеству, а у него по отношению к вам этого права нет; вы заранее мысленно лишили его этого права! Не выношу — «Петька», «Колька», «поди», «принеси» — и мне никто не Колька и я никому не Зинка — ни в пятьдесят, ни в двадцать. Не люблю произвола! Терпеть не могу!

А вы терпите? Или, может быть, вы и сами грешите тем же? Тогда прочтите монолог Зинаиды Антоновны еще раз, вдумайтесь в его смысл. Ведь она глубоко права и осуждаемая ею манера общения с окружающими — это порочный пережиток былых времен, когда унаследованный титул или туго набитый кошелёк делали неоспоримым превосходство одного человека над другим. Люди, которым свойствен этот пережиток, вольно или невольно проявляют себя эгоистами, и общение с ними для окружающих всегда представляется неприятным и нежелательным, какое бы общественное положение эти люди ни занимали.

Вежливыми следует быть не только с друзьями, но подчас и с недругами. Недаром вежливость с давних пор — обязательное качество дипломата, ибо если дипломаты и государственные деятели игнорируют правила хорошего тона, то вряд ли они могут сидеть за одним столом и добиваться позитивных решений в общении с людьми, представляющими правительства стран, идеология и интересы которых могут быть им принципиально чуждыми.

Правила хорошего тона, обеспечивающие истинную культуру поведения, обычно практичны, удобны, целесообразны, построены на принципе уважения человеком человека. Они учат людей искусству общения, умению произ-



вести на окружающих наиболее благоприятное впечатление своими манерами, своей внешностью, культурой своего поведения.

К сожалению, правилам хорошего тона далеко не всегда достаточное внимание уделяется в семье, в школе. Это приводит к тому, что культура поведения людей порой находится не на должном уровне. Многие, особенно молодежь, отчетливо осознают недостаточность знаний и навыков в этой области. Поэтому культура поведения несомненно нуждается в пропаганде. Но правила хорошего тона, правила поведения надо не только познать, а и прочувствовать, усвоить. «Можно утверждать, — пишет Г.Х. Шингаров, — что нравственно воспитанным и зрелым человеком будет не тот, кто лишь знает нормы и правила поведения, а тот, у кого знания связаны с чувством, с определенным эмоциональным отношением и составляют его убеждения, сердцевину его личности». Как указывал Н.А. Добролюбов, «убеждение и знание только тогда и можно считать истинным, когда оно проникло внутрь человека, слилось с его чувством и волею, присутствует в нем постоянно, даже бессознательно, когда он вовсе о том не думает».



Вежливыми следует быть не только с друзьями, но подчас и с недругами.

На производстве, где человек проводит большую часть жизни, особое значение для людей имеет уровень культуры руководителей, призванных организовать, сплотить и направить в нужное русло работу человеческого коллектива. Работать под руководством человека доброжелательного, уважающего своих подчиненных, проявляющего культуру и такт в общении с ними, бывает приятно и интересно. В коллективе, возглавляемом таким руководителем, обычно создается атмосфера, оптимально способствующая раскрытию творческих возможностей каждого сотрудника, благотворно сказывающаяся на их здоровье и производительности труда. Дух взаимного уважения, взаимопонимания, доброжелательности царил, например, в научных коллективах, возглавляемых физиологом И.П. Павловым и



физиком Э. Резерфордом, неврологом В.М. Бехтеревым и генетиком Н.И. Вавиловым...

Своей доступностью и тактичностью в общении с людьми известны многие выдающиеся деятели нашей литературы и искусства. Так, прославленный на весь мир, ставший при жизни классиком, А.М. Горький был человеком исключительно большой души и всегда видел в собратях по перу своих последователей, относясь к ним с максимальным вниманием, оказывая им всемерную помощь. «Естественно, что люди, впервые видевшие Горького, — отмечал писатель Лев Никулин, — несколько смущались, как обычно смущаешься в присутствии великого человека. Но тотчас они чувствовали доброжелательность, сердечность Алексея Максимовича, их приободрял теплый, товарищеский тон, его интерес к людям, к их жизни, к труду... Только в памяти тех, кто видел писателя, сохранилась теплота и нежность в его взгляде, когда он вспоминал о талантливых, одаренных и скромных людях, искра гнева в его глазах, когда он говорил о врагах или о дурных, ничтожных людях».

Люди, которым свойственны оптимизм, бодрость, активная деятельность, способны заряжать других жизненной энергией, вдохновлять на преодоление трудностей, вселять в них уверенность в собственные силы, в достижимость заветных целей. Общение с такими людьми обогащает, облагораживает, укрепляет чувство гуманности, приносит счастье. Способностью к такому положительному влиянию на окружающих обладал, например, выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Вспоминая о нем, в прошлом его воспитанник, учитель В. Терский пишет так: «Красота личного поведения Макаренко очаровывала, нравилась, заражала. Все стремились ему подражать. Поэтому люди отказывались от дурного тона, отрешались от претензий на выражение благодарности им лично и учились радоваться успехам других».



Люди, которым свойственны оптимизм, бодрость, активная деятельность, способны заряжать других жизненной энергией, вдохновлять на преодоление трудностей, вселять в них уверенность в собственные силы.



Влияние людей друг на друга исключительно велико. Оно проявляется не только индукцией эмоционального состояния, но и тенденцией к подражанию, которая особенно свойственна детям и молодым людям, но в той или иной степени выражена и у взрослых, особенно если они не имеют собственных твердых убеждений. Так как человек «родится без зеркала в руках и не фихтеанским философом: «Я есмь я», то, — как говорил К. Маркс, — человек сначала смотрит, как в зеркало, в другого человека». В связи с этим очень важно, чтобы избранный для подражания субъект был бы на самом деле достоин этого. Тогда общение с таким человеком сможет принести ощутимую, а иногда и большую пользу. Английский психолог С. Смайлс в связи с этим высказывался следующим образом: «Один вид великого и добродетельного человека вдохновляет молодых людей, которые невольно преклоняются и чувствуют влечение ко всему, что мужественно, честно, правдиво, великодушно и благородно... Энергия характера всегда в силах пробудить энергию в других... Ревностный, энергичный человек бессознательно увлекает за собой других. Пример его заразителен и невольно вызывает подражание. Он обладает какой-то электрической силой, которая проникает во все фибры окружающих его людей и зажигает в них искры огня».

Жизненный опыт подсказывает, что настроение в коллективе — это не арифметическое слагаемое настроений отдельных его членов. Во многом оно определяется их взаимоотношениями, степенью симпатии и антипатии друг к другу. «Даже в здоровом коллективе, — пишет психиатр Л. Земсков, — могут существовать такие сложнейшие и тончайшие взаимоотношения между отдельными маленькими группами, а особенно внутри этих маленьких групп — в бригаде, в квартире, в семье, наконец, которые отнюдь не способствуют укреплению нервно-психического здоровья людей. Оказывается, бывают люди, которые просто несовместимы друг с другом. Появляется один такой «несовместимый» в коллективе и что-то начинает происходить с окружающими. Они нервничают, возникает атмосфера взаимной неприязни и раздражения, резко падает производительность труда».



Понятно, что далеко не всегда можно избежать наличия в коллективе людей, питающих взаимную антипатию, но можно по крайней мере не допускать тесного, близкого, длительного общения таких людей. Выяснению истинных отношений членов коллектива друг к другу могут помочь очень простые опыты с выбором. В основе их лежит выбор каждым человеком тех из своих коллег, которых он предпочитает всем остальным, или же, наоборот, общение с которыми считает для себя нежелательным. О таком эксперименте, стихийно проведенном учениками-семиклассниками, поведал в рассказе «Дни народовластия» писатель Илья Зверев. Классная руководительница Ариадна Николаевна разрешила ребятам из 7-го «Б» самим выбрать себе соседа по парте. Ребята решили, что каждый выберет себе соседа путем тайного голосования. Что же из этого вышло? При проверке результатов оказалось, что кто-то выбран пятнадцатью учениками, кто-то семью, кто-то тремя, а большинство оказалось никем не выбранными. Такие эксперименты могут дать много сведений, способствующих уточнению истинной психологической обстановки в коллективе, сведений, полезных прежде всего его руководителям. Это дает им возможность обеспечить минимум точек соприкосновения между питающими друг к другу антипатию людьми и максимально нормализовать в коллективе «эмоциональный климат». Однако сам по себе эксперимент, если результаты его окажутся общеизвестны, может для многих быть огорчительным, так как быть никем не выбранным всегда неприятно. И потому совершенно права была председатель совета отряда 7-го «Б» Кира Пушкина, которая после выяснения результатов голосования строго сказала: «Эти цифры нельзя объявлять!»



Настроение в коллективе — не арифметическое сложение настроений отдельных его членов. Во многом оно определяется их взаимоотношениями, степенью симпатии и антипатии друг к другу.



Опыты с выбором — явление, с которым приходится встречаться в жизни очень часто. Уже в детском саду можно отметить наличие у детей симпатий и антипатий. Во время игр они обычно группируются в зависимости от того, как относятся друг к другу; при этом один ребенок чувствует себя в коллективе как рыба в воде, другой же сходится с детьми с трудом, долго дичится коллектива, а подчас так и не может по-настоящему в него «вписаться».

Приблизительно 300 лет назад Ж. Лабрюйер в «Максимах» отмечал, что «...все чувства имеют свой голосовой тон, свои жесты и выражение лица, присущие им; и эта связь, хорошая или плохая, приятная или неприятная, делает людей приятными или неприятными нам». И когда мы впервые встречаемся с человеком, то у нас создается о нем прежде всего чувственное, эмоциональное впечатление, основанное на подсознательном подчас синтезе немногочисленных сведений, которые мы получили о нем благодаря своей наблюдательности, позволившей отметить какие-то особенности его внешности, мимики, жестов, манеры держать себя в обществе, говорить... Это первоначальное эмоциональное впечатление нередко, хотя и не всегда, оказывается достаточно верным и играет немаловажную роль в сближении людей или же в развитии у них неприязни друг к другу».

В зависимости от того, как складываются взаимоотношения между людьми, они могут перерасти в неприязнь, вражду или же в товарищество, дружбу, любовь, сопровождаясь при этом соответствующими отрицательными или положительными эмоциями, варьирующими по степени своей выраженности. Такие чувства, как товарищество, дружба, любовь, вызывают взаимное стремление к общению, делают это общение приятным, возможно, радостным, а иногда и доставляющим счастье. А это помогает жить и работать, делает жизнь более интересной и содержательной, стимулирует активность и настойчивость, способствует совместному достижению намеченных целей.

Когда между членами семьи имеются не только узы любви и родства, но и общность интересов, семья, как правило, самая крепкая, самая жизненная, самая деятельная



и может своим совместным трудом обеспечить максимальную пользу обществу. В такой семье люди помогают друг другу, вдохновляют друг друга на труд, делают этот труд радостным, а жизнь счастливой. Вот что рассказывает космонавт Г.Т. Береговой о том, как он вместе с женой преодолевал сложности трудного периода их семейной жизни в годы учебы: «...Учеба давалась нелегко. Особенно на двух последних курсах. Частенько приходилось засиживаться по ночам. Была, правда, у меня в то время постоянная психологическая поддержка. Жена заканчивала исторический факультет МГУ, и ночные бдения над конспектами и учебниками проходили не в одиночку. Вдвоем, да еще с любимым человеком, любое дело легче. И пусть, пока один из нас вникал в тонкости и интриги внутренней политики какого-нибудь Ивана Калиты, другой в то же время ломал голову, рассчитывая работающую на срез или скручивание балку из учебника по сопромату, — все равно эмоциональное взаимодействие, которое связывало нас в эти часы, помогало обоим... Связывает не только общность дела, которое делают вместе, а уже и сам процесс совместной работы. Так уж счастливо, так удачно устроен человек...»



Такие чувства, как товарищество, дружба, любовь, вызывают взаимное стремление к общению, делают это общение приятным, возможно, радостным, а иногда и доставляющим счастье.

Психологическая совместимость супругов — обязательное условие прочности семьи. Отсутствие ее — главная причина разводов. Семейный очаг гаснет, если иссякает любовь, иссякает взаимная симпатия супругов, ибо только эти чувства могут быть основой прочной и счастливой семьи. В связи с этим прав испанский поэт Л. Пастори, который возможной причиной разрыва отношений с любимой «с ореховыми глазами, со взглядом, похожим на древние письма», считает ее неумение понять, «что в доме всему опорой — сердце, а не камень, из которого сложен фундамент».



Психологическая совместимость — необходимая основа устойчивости любого маленького по числу членов коллектива, но прогнозировать ее весьма сложно. Нередко, казалось бы, в отдельности хорошие люди не могут переносить тесного общения друг с другом, так как необходимость такого общения раздражает их, ведет к отрицательным эмоциональным реакциям. «Группа, — говорил В.М. Бехтерев, — это не сумма индивидов, а единый организм». Поведение человека в связи с этим может весьма существенно изменяться в зависимости от того, в состав какой группы он входит в данный момент.

Обычно дети объединяются в группы значительно легче, чем взрослые. Приведет мама за руку ребенка на детскую площадку городского сада, и через десять минут он уже может оказаться полноправным членом детского коллектива, строящего песочную крепость. Но вместе с тем общеизвестно, что поведение ребенка дома и в детском саду или в школе порой оказывается различным. Учителя прекрасно знают, что перевод ученика в параллельный класс подчас весьма существенно сказывается на его отношении к занятиям, на его активности в классе, на характере его общения с окружающими.

В более зрелом возрасте создавать коллектив становится сложнее. Устойчивые группы взрослых образуются в основном при условии общности интересов, целей, идей, ибо общность эта является наиболее надежной основой для взаимных симпатий, дружбы. Наиболее удачно составленные психофизиологически совместимые группы состоят из людей, имеющих не только определенную общность целей, но и совместимость нервно-эмоциональных и поведенческих реакций. Такие группы называют гомфотерными (от греческого «гомфо» — сбивать, сколачивать). Гомфотерные группы отличаются высокой устойчивостью и жизнеспособностью. В них проявляется тенденция к уравниванию характеров, вкусов и привычек людей. Это приводит к тому, что после длительного пребывания в условиях относительной или абсолютной изоляции члены такой группы начинают во многом походить друг на друга. При этом



гомфотерность группы обычно возникает не сразу, а формируется в процессе общения.

Особенно желательна гомфотерность в таких коллективах, которые малы по составу и должны находиться в условиях изоляции длительное время, — группы сейсмологов или метеорологов, живущих в безлюдной местности, полярные экспедиции, экипажи космических кораблей и т.п.

В связи с этим перед специалистами по коллективной психологии стоит важная задача прогнозирования возможности формирования гомфотерных групп на основании данных изучения нервно-эмоциональных реакций отдельных личностей. Примером вполне успешного решения этой задачи является достижение практически полной гомфотерности в экипажах многоместных космических кораблей, которые при выполнении сложнейших заданий, как правило, проявляют исключительную слаженность в работе и эмоциональную уравновешенность.



Обычно дети объединяются в группы значительно легче, чем взрослые. В более зрелом возрасте создавать коллектив становится сложнее.

Если же в состоянии длительной изоляции оказывается группа случайных людей, то для них могут оказаться характерны обусловленные психологической несовместимостью отрицательные эмоциональные реакции, и тогда эти люди будут раздражать друг друга своим внешним видом, манерами, поступками, словами и в конце концов они могут стать ненавистны друг другу. В этом случае, как рассказывает опытный полярный исследователь, американский адмирал Бирн, для изолированного человеческого коллектива может наступить «такой день, когда ни у кого не останется ничего, что можно было бы рассказать другим... Манера каждого тушить лампу, ставить ботинки на пол или принимать пищу будет раздражать всех остальных... В полярных условиях самые незначительные события могут довести даже дисциплинированного человека до безумия». Любая



отрицательная эмоция в такой ситуации может перерасти в аффективное состояние, во время которого человек способен к неадекватным поступкам, вплоть до преступления.



«Если вы хотите поощрить ремесло человекоубийства, запирайте на месяц двух человек в хижине восемнадцать на двадцать футов. Человеческая натура этого не выдержит».

О. ГЕНРИ,

«Справочник Гименея»

Примером того, к каким последствиям ведет пренебрежительное отношение к психологии людей при формировании коллектива с целью совместного выполнения сложной задачи, может быть одна из попыток восхождения на высочайшую вершину мира Джомолунгму (Эверест), описанная в одной из газет аккредитованным в Лондоне журналистом А. Ефремовым. Начальник экспедиции Норман Диренфурт сумел привлечь выдающихся альпинистов из 12 стран, которые должны были подняться на Джомолунгму по самому трудному, юго-западному ее склону. Но случайно оказавшиеся вместе опытные горновосходители преследовали в основном эгоистические цели и не смогли составить единой команды. С первых часов восхождения каждый из них старался максимально беречь собственные силы с тем, чтобы иметь возможность лично достичь вершины горы. А после того как было обнаружено, что один из альпинистов идет с практически пустым рюкзаком, между участниками экспедиции обострилось недоверие, недоброжелательность друг к другу и при этом резко пошатнулась дисциплина. В результате были нарушены элементарные правила альпинистской техники, и, лишенный поддержки напарника, один из участников экспедиции трагически погиб. После этого взаимное раздражение достигло своего апогея, несколько альпинистов, отказавшись от выполнения указаний начальника группы, дезертировали из лагеря. Экспедиция распалась, и ее цель не была достигнута.



Может быть, неудача покорителей Джомолунгмы обусловлена многонациональным составом экспедиции? Во все нет. Многонациональный состав не препятствует сплоченности коллектива, если его объединяют единство цели, дружба и умелое руководство. Подтверждает это положение успех экспедиций, возглавляемых знаменитым норвежским ученым Туром Хейердалом. Когда папирусная лодка «Ра» направлялась из Африки в Америку и ее терзал штормующий Атлантический океан, Тур Хейердал радовался о том, что одним из главных вопросов, позвавших отважных исследователей в путь, являлся вопрос о возможности «наладить в трудных, критических условиях сотрудничество многонациональной команды. С радостью сообщаю, — передавал он, — что в этом смысле плавание принесло самые лучшие результаты. С первого дня наша семерка показала себя самой храброй и слаженной командой, какую только может себе пожелать руководитель экспедиции... Настроение на борту великолепное, дружба и сотрудничество не могли бы быть лучше, даже если бы вся семерка представляла одну нацию или одну семью...»

«Опыт трудных и утомительных дней, — писал в одной из своих статей Тур Хейердал, — убедил нас, что национальные, расовые и политические различия не могут препятствовать подлинному плодотворному сотрудничеству, что, если народы объединят свои усилия на благо грядущих поколений, они могут сотворить чудеса для мира, которому угрожает беда».

Прекрасно сказано! И как это созвучно со словами призыва, вложенными американским поэтом Г. Лонгфелло в уста полулегендарного, умного и горячо любимого индейцами вождя Гайавата, проявлявшего заботу о том, «чтоб народ его был счастлив, чтоб он шел к добру и правде»:

Ваша сила — лишь в согласье,
А бессилие — в разладе.
Примиритесь, о дети!
Будьте братьями друг другу!



Глава 12

«ТРУД — ОТЕЦ СЧАСТЬЯ»

Лежит дорога к счастью через труд,
Пути иные к счастью не ведут.

*АБУ ШУКУР БАЛХИ,
персидский поэт, X век н.э.*

У А.В. Луначарского есть статья об одном из крупнейших художников Франции О. Ренуаре, названная им «Живописец счастья». В ней говорится, что Ренуару «было присуще внутреннее необыкновенное единство настроения; собственно говоря, ему всегда было присуще одно и то же настроение, но очень богатое. Это настроение было — счастье». Статья начинается так: «Ренуар дожил до глубокой старости. К семидесяти годам у Ренуара стал развиваться жестокий ревматизм рук, который постепенно превратил их во что-то вроде крючьев или птичьих лап. Ежедневно, почти до самого дня смерти, прославленный художник садился к мольберту, устраивался так, чтобы левой рукой помогать правой, и говорил:

— Э-э... нет, ни одного дня без работы!

— Почему вы так настойчивы? — спросил его заезжий поклонник.

Весь поглощенный своим полотном, Ренуар ответил:

— Но ведь нет выше удовольствия! — И прибавил: — Потом это похоже на долг.

Тут восьмидесятилетний мастер глянул с улыбкой на спрашивающего и пояснил:

— А когда у человека нет ни удовольствия, ни долга, зачем же ему жить?»

Труд — «первое основное условие всей человеческой жизни, и притом в такой степени, что мы в известном смысле должны сказать: труд создал самого человека» (Ф. Энгельс). Следовательно, чтобы оставаться людьми, мы должны трудиться, так как в противном случае лишимся не только ставших нам совершенно необходимыми мате-



риальных благ, но и главного жизненного стимула. Труд необходим человеку для поддержания у него уверенности в том, что он полезен обществу, что он вносит свою посильную лепту в общее дело, что он заслужил право пользоваться созданными коллективным трудом многих человеческих поколений условиями существования, для того, наконец чтобы иметь материальный достаток и обеспечивать таким образом себя и свою семью, а если позволят средства и возникнет желание — оказывать благотворительную помощь нуждающимся.

Генрих Гейне писал, что «не занятый делом человек никогда не может насладиться полным счастьем. На лице бездельника вы всегда найдете следы неудовольствия и апатии». Если же человек работает и при этом осознает, что его работа приносит пользу, то это осознание обеспечивает у него положительное отношение к процессу труда и заинтересованность в его продуктивности. Такая работа выполняется с желанием и любовью, она не тяготит, и трудоспособность человека, занимающегося ею, обычно достаточно велика. Лауреат Нобелевской премии академик Н.Н. Семенов по этому поводу говорит следующее: «Многие опасаются того, что большие умственные перегрузки, в частности, у ученых, легко приводят ко всякого рода расстройствам. Но когда ученый занимается страстно любимым делом, предел нагрузки бывает необычайно высоким без всяких вредных последствий. Наоборот, при занятии делом, которое не приносит удовлетворения, такой предел очень низок. Это — поразительное устройство организма».



«Не занятый делом человек никогда не может насладиться полным счастьем. На лице бездельника вы всегда найдете следы неудовольствия и апатии».

ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

«Труд — отец счастья» (В. Франклин), но счастье может составить лишь та работа, которая интересна, которую по-настоящему любишь, которая выполняется с удовольствием и с ясным пониманием ее полезности. Если же уверенность



в полезности выполняемой работы поколебалась, это, как правило, отрицательно влияет на настроение, желание продолжать такую работу угасает. «Тоска, тоска грызущая завладела мной, — читаем мы в одном из писем И.И. Левитана. — Ничего почти не работаю, недовольство старой формой — так сказать — старым художественным пониманием вещей (я говорю о смысле живописи), отсутствием новых точек отправления заставляет меня чрезвычайно страдать».

Удовольствие доставляет обычно та работа, которая ладится. В большинстве случаев, пожалуй, ценятся не усилия, из которых складывается любой трудовой процесс, а результаты, полученные с его помощью, причем не только конечные, но и промежуточные. В процессе любого успешного, «спорящегося» труда человек одерживает последовательный ряд маленьких промежуточных побед, каждая из которых поддерживает положительный, стеничный эмоциональный тонус, являясь очередным стимулом к продолжению труда, к достижению его конечной цели.

Правильно избранная профессия — залог оптимизации эмоционального отношения к выполняемому труду. «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет» (К.Д. Ушинский). Вот почему на определенном этапе жизни молодого человека приобретает особое значение так называемая профессиональная ориентация, основной задачей которой является обеспечение возможности выбора профессии, которая соответствовала бы его складу личности, его физическим и духовным потребностям, его интересам. К тому же желательно, чтобы избираемая профессия могла обеспечить достаточный заработок и моральное удовлетворение, основой которого может быть ощущение полезности выполняемой работы.

Понятно, что большее удовлетворение от работы получает человек, хорошо освоивший свою профессию. «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, — говорил физиолог Н.Е. Введенский, — сколько от того, что плохо работают». Лишь знания и умение хорошо работать могут обеспечить успех любого труда, а, следовательно, и вызывать сопровождающие его желательные положительные эмоции. Поэтому каждый должен стремиться в совершен-



стве владеть своей профессией, постоянно пополняя знания, накапливая опыт и улучшая результаты своего труда.

Если труд может тонизировать человека и создавать у него хорошее настроение, то хорошее настроение, в свою очередь, позволяет выполнять работу лучше, доброкачественнее, быстрее.



Удовольствие доставляет обычно та работа, которая ладится.

Особенно значительно влияние настроения на производительность умственного, творческого труда. Хорошее настроение вдохновляет, будит мысль, делает труд оптимально продуктивным. Один из передовых мыслителей XVIII в. Дени Дидро писал: «Вдохновение охватывает наш ум, тревожит, преследует разум. Воображение искрится, страсти разгораются. В душе человека чередуются удивление, умиление, возмущение... Без вдохновения истинная мысль или совсем не возникает, или же случайным образом возникающая мысль не создает условий для развития истинной мысли».

Нужное для работы, вдохновляющее на труд настроение очень важно в деятельности поэта или писателя, композитора или артиста. Э. Хемингуэй в «Празднике, который всегда с тобой» рассказывал: «В иные дни все шло хорошо и удавалось написать так, что ты видел этот край, мог пройти через сосновый лес и просеку, а оттуда подняться на обрыв и окинуть взглядом холмы за излучиной озера. Но случались и дни, когда работа не ладилась. Значит, удача ушла от тебя, и ты закрывал блокнот. Это худшее из всего, что могло случиться». Алексей Толстой ту же мысль выразил кратко: «Если накатит, тогда я пишу быстро, ну, а если не накатит, тогда надо бросать». Тягостные периоды отсутствия настроенности на работу были знакомы и такому чародею слова, как А.С. Пушкин:

Беру перо, сию; насильно вырываю
У музы дремлющей несвязные слова.
Ко звуку звук нейдет... Теряю все права
Над рифмой, над моей прислужницею странной:



Стих вяло тянется, холодный и туманный.
Усталый, с лирою я прекращаю спор...

Но далеко не все писатели и поэты, и тем более ученые, считают для себя возможным выжидать оптимальное для работы настроение, ибо ждать его приходится подчас долго. Так, Стендаль как-то признался, что у него на ожидание вдохновения ушло десять лет жизни, которые он называет «глупо потраченными». Зато Э. Золя не ждал вдохновения. Он писал: «У меня есть положенные часы: утром я сажусь к столу, точно купец к конторке, пишу потихоньку, средним числом страницы по три в день». Аналогичной системы организации своего рабочего дня придерживались И.С. Тургенев, Г. Флобер, А. Франс, Л.Н. Толстой. Они исходили из принципа, хорошо сформулированного П.И. Чайковским: «Вдохновенье — это гостья, которая не любит посещать ленивых. Она является к тем, кто призывает ее».

Социологи провели интересные исследования по изучению факторов положительно или отрицательно влияющих на эффективность труда на производстве. При этом было установлено, что настроение работающего может оказывать большое влияние на производительность трудового процесса. Так, экономист Т.Н. Павлова выявила, что если при хорошем настроении рабочий расходует на определенную производственную операцию от 1,5 до 2,5 минуты, то при наличии неприятных личных переживаний на выполнение той же операции им затрачивается в среднем 3,3 минуты.

Недавно проведенные в США исследования по социальной психологии показали, что производительность труда повышают: хорошее настроение работника — на 0,9 %, хорошие отношения в его семье — на 0,5 %, хорошие отношения в коллективе — на 1,9 %. Напротив, плохое настроение работника снижает производительность труда на 1,2 %. В поточном и конвейерном производстве, где люди наиболее взаимосвязаны, плохое настроение одного работника понижает производительность труда всего участка на 0,8 %.

Чтобы повысить производительность труда, во многих экономически развитых странах стали разрабатывать мето-



ды воздействия на настроение рабочих и служащих, обеспечивающие оптимизацию их эмоционального состояния. Так, в Италии на одном из заводов автомобильной фирмы «Фиат» опросили каждого работника: что и кто на предприятии вызывает у него раздражение. Затем постарались устранить все, что портило настроение людям. Кроме того, ввели дополнительные перерывы для отдыха, бесплатное питание во время работы, стандартную спецодежду заменили светлыми элегантными костюмами. Казалось, предприятие ввело себя в большие расходы, однако через год выяснилось, что принятые меры обеспечили увеличение производительности труда рабочих, и обусловленные этим прибыли в четыре раза превысили, как некоторым казалось, непроизводительные затраты. Было установлено, что иногда оказывается экономически выгодно отдельных работников, находящихся в плохом настроении, просто не допускать до работы и принять меры, связанные с материальными расходами, направленные на улучшение их эмоционального состояния.



Одна из причин, обуславливающих у человека хроническое стрессовое состояние, что ведет к истощению защитных сил и возникновению болезненных явлений, — перегрузки на работе.

В Японии, где эксплуатация принимает подчас особо изощренные формы, разработали, в частности, такой весьма дешевый способ снятия эмоционального напряжения, развивающегося у людей, длительно выполняющих интенсивную работу. В цехах периодически на пару минут включается магнитофонная запись заразительного смеха, переходящего в гомерический хохот. Это нарушает монотонность производственной обстановки, тонизирует рабочих, вызывает активизацию их труда...

Улучшение условий труда, ограничение рабочего дня, забота о бытовых условиях, об отдыхе, о возможностях культурно проводить досуг, занятия физкультурой и спор-



том, различные моральные стимулы обеспечивают оптимизацию эмоционального состояния людей и, в конечном счете, способствуют укреплению экономической базы государства.

Одна из причин, обуславливающих у человека хроническое стрессовое состояние, ведущее к истощению защитных сил и возникновению болезненных явлений, — перегрузки на работе. Они могут быть вызваны тем, что работающий сам стремится «объять необъятное», сделать больше, чем может, или же тем, что к нему систематически предъявляются требования, превышающие его возможности. Важна ритмичность работы, плановость ее, создание определенного стереотипа, чередования напряженной работы с периодами отдыха. Все факторы, ведущие к дезорганизации трудового процесса, могут стать причиной стрессовых состояний. А как пишет профессор Института социальных исследований при Мичиганском университете Френч, «стрессы, вызываемые работой, могут представлять серьезную опасность для физического и психического благополучия членов общества. Когда человек умирает или теряет трудоспособность в результате инфаркта, возможно, организация, в которой он работал, виновата в этом не меньше, чем он сам и его семья».

Эмоциональное состояние людей, работающих на производстве, во многом зависит от того, какие отношения сложились между ними. Нередко «эмоциональный климат» в коллективе портят необоснованное недоверие, грубость, склока, недобросовестное отношение к делу отдельных сотрудников.

Одной из причин служебных конфликтов является несоответствие, а то и противоречие распоряжений, идущих из разных инстанций, расположенных выше по иерархической лестнице, неритмичность в работе, авралы, а также «разносы», которые нередко считает нужным учинять начальство иногда по делу, а иногда и просто так, чтобы подчиненные «не забывались».

Оказавшийся в трудовом коллективе невоспитанный и лишенный природного чувства такта человек, особенно если он к тому же занимает руководящее положение,



может причинить людям много неприятностей. Своим поведением, основанным на неуважении к людям, он способствует созданию на предприятии или в учреждении тяжелой, напряженной обстановки, ведущей к хроническому эмоциональному перенапряжению многих сотрудников. Это со временем отрицательно влияет на их здоровье и, несомненно, сказывается на эффективности их работы. Следовательно, гуманность, корректность, такт в общении с людьми и тем более с людьми, подчиненными по службе (конечно, в сочетании с необходимой требовательностью), должны быть неотъемлемым качеством каждого человека, и особенно человека, который наделен правом руководить другими людьми.



Эмоциональное состояние людей, работающих в коллективах, во многом зависит от того, какие отношения сложились между ними.

Уважения людей нельзя достичь ни голым администрированием, ни чиновничье-бюрократическим отношением к ним. Совершенно неверным является распространенное выражение: «Уважают того, кого боятся». Жесткое, формальное отношение руководителя к подчиненным обычно подрывает его авторитет и отрицательно сказывается на работе подчиненных, так как портит им настроение и этим душит свойственное многим стремление внести свою лепту в совершенствование производства, стремление к созданию нового, к рационализации и изобретательству, к достижению высоких показателей труда. Когда люди не слышат о себе и о своей работе доброго слова, нельзя ожидать благоприятных результатов работы.



Оказавшийся в трудовом коллективе невоспитанный и лишенный природного чувства такта человек, особенно если он занимает руководящее положение, может причинить много неприятностей.



Американские социологи, рассказывает журналист В. Олышанский, на основании тщательного изучения «психологического климата» на производстве и его зависимости от разнообразных, подчас подспудных факторов, дают владельцам промышленных предприятий немало дельных советов. Они обращают внимание, в частности, на важность хороших взаимоотношений между рабочим и его непосредственным служебным начальником (мастером), основанных на уважении и доверии. В связи с этим они рекомендуют назначать мастера не из лиц, выслуживающихся перед дирекцией и враждебных коллективу, а из тех, кто пользуется всеобщим уважением, проявляя максимум лояльности к коллективу и его традициям. Они указывают на то, что фаворитизм и несправедливость порождают общее недовольство, рекомендуют избегать их и, уж по крайней мере, их не демонстрировать. Они считают, что у руководителя помимо квалификации должны быть такие качества, как «опыт, сходство в образе поведения с подчиненными, беспристрастность, уважение к человеческой природе». Они советуют, чтобы каждый руководитель прошел специальное обучение, в процессе которого научился бы правильно относиться к людям, отдавать приказы и исправлять ошибки подчиненных, сходя при этом их самолюбие, создавать «хороший тон» в цехе, на строительной площадке, в учреждении, быть «дружественным начальником». Важно, чтобы руководители производства и специалисты являлись примером добросовестного отношения к делу, отличались скромностью, критически оценивали достигнутое, ценили коллективный опыт, располагали к себе людей и пользовались среди них уважением. Благоприятный психологический климат на заводе, фабрике, в учреждении имеет важное значение, так как он способствует поддержанию здоровья, их благополучия и условий жизни, достойных человека.



Глава 13

СПОРТ И ЭМОЦИИ

Выиграть поединок... — это прежде всего выиграть его психологически.

ВЯЧЕСЛАВ СТАРШИНОВ

Спорт по своей природе эмоционален. Спортивное состязание — стрессовая ситуация. Она требует максимального напряжения физических и духовных сил. Состязание спортсменов — это борьба, в ходе которой каждый стремится доказать свое превосходство над соперниками и овеять славой знамя своего клуба, спортивного общества, своей страны.

Аплодисменты, рукопожатия, поцелуи, ступенька пьедестала победителей, цветы, приз, сверкающая медаль и, наконец, поднимающийся под звуки Государственного гимна флаг Родины — это кульминация спортивной жизни, это радость, это восторг, это счастье.



Стремление ощутить приятное чувство победы над соперником — один из стимулов развития спорта.

Добиться победы на соревнованиях, особенно таких, как чемпионат мира или Олимпийские игры, почетно и радостно. Но этот почет, эта радость — плод таланта, титанического труда, упорства и умения, которые обычно удается проявить сполна, если в нужный момент добиться такого эмоционального состояния, которое могло бы обеспечить высшую степень напряжения собственных сил и позволить максимально использовать все свое умение, все свои возможности в борьбе за достижение поставленной цели.

При нынешнем уровне развития спорта в нашей стране и за рубежом практически все те, кто добивается права участия в соревнованиях высшего ранга, и талантливы, и



трудолюбивы. Потенциальные возможности добиться успеха у них подчас приблизительно равны. В таких условиях уровень психологической подготовки спортсменов, умение в нужный момент преодолеть волнение и настроиться на победу приобретают особое значение.

Один из выдающихся мастеров отечественного хоккея Вячеслав Старшинов в своей книге «Я — центрфорвард» рассказал о том, насколько важно для достижения победы иметь перед состязанием боевое настроение и уметь поддерживать эмоциональный подъем в течение всей игры. В процессе матча необходимо понимать и эмоциональное состояние соперника, добиваться подчинения его эмоций своей воле. «Мое спокойствие, возможно, заставит его ошибаться. Иногда я вдруг улыбнусь ему, когда должен был рассердиться, или нарочно совершенно не среагирую на его излишнюю резкость. Подействует... Выиграть поединок в хоккее — это прежде всего выиграть его психологически». В связи с этим нередко в ходе состязания главной задачей тренера является не коррекция техники или тактики игры спортсменов, а поднятие у них настроения, «боевого духа». Если настроение спортсмена стенично, если в период выступления он настроен на победу и сумел максимально мобилизовать все свои резервные возможности, он может выступить лучше, чем когда-либо раньше, побив при этом свои личные рекорды.

Каждому спортсмену, участвующему в соревновании, свойственно волнение, и это волнение может сопровождаться вегетативно-эндокринными реакциями, определяющими максимальную готовность организма к повышенным физическим нагрузкам. Спортсмен тогда испытывает прилив сил, его охватывает нетерпение, при этом возникает страстное желание скорее вступить в спортивную борьбу. В таком случае волнение полезно. Если же оно оказывается чрезмерным, то происходит избыточный выброс в кровь определенных гормонов надпочечников, и это сказывается повышением общего напряжения, расстройством координации тонких движений, иногда дрожью («предстартовая лихорадка»). Последствия чрезмерного волнения перед состязанием могут быть весьма коварны, так как оно в той



или иной степени истощает резервные возможности спортсмена, а следовательно, и снижает его шансы на успех. Особенно опасно, если перед стартом бурное до этого волнение сменяется апатией, чувством безразличия, общей вялости. В таком случае спортсмен «перегорел», и тогда он выступает обычно значительно ниже своих возможностей и, как правило, не может достичь желаемых результатов.



Спортсмен тогда испытывает прилив сил, его охватывает нетерпение, при этом возникает страстное желание скорее вступить в спортивную борьбу.

Вопросом о том, каким образом возможно добиться у спортсмена нужного для победы эмоционального состояния в период состязания, занимается получившая права гражданства и всеобщее признание спортивная психология. Эта молодая отрасль психологии уже имеет некоторые успехи, но пока что выдвигаемые ею положения во многом противоречивы, и потому на практике тренерам, а также появившимся не так давно в ведущих спортивных командах психологам еще предстоит большая работа по их уточнению. В работе спортивного психолога пока что много субъективного, интуитивного; но высококвалифицированный специалист, тонко понимающий психологию каждого спортсмена, характер его эмоциональных реакций, и сейчас уже приносит спорту большую пользу. Ее, правда, обычно бывает трудно измерить, но она приобретает подчас весьма существенное значение и является одним из главных условий достижения спортивных побед.

Специалист по спортивной психологии должен уметь формировать настроение каждого спортсмена, учитывая при этом индивидуальные особенности его личности и психологическую обстановку в спортивном коллективе, членом которого он является. Психолог должен изучать состояние эмоциональных реакций спортсмена в различных условиях, и в том числе в период стрессовых ситуаций; он должен обладать способностью предвидеть и предупреждать развитие у спортсменов нежелательных эмоций и возникновение в



спортивном коллективе каких бы то ни было конфликтных ситуаций.

Среди проблем, которые оказались в поле зрения тренеров и спортивных психологов, существенное место занимает «проблема чужого поля». Согласно данным спортивной статистики, в соревнованиях приблизительно равных по силе команд чаще побеждают «хозяева поля», т.е. те спортсмены и спортивные команды, которые выступают в своем спортивном зале, на своем стадионе, в своем городе, в своей стране. Недаром говорят, что дома и стены помогают. На «своем поле» спортсмену помогают привычные условия быта, тренировок, выступления и, может быть, главное — поддержка зрителей, подбадривающих свою команду, своих фаворитов и этим создающих для спортсменов определенный психологический допинг.

Если же спортсмены выступают «в гостях», они оказываются в непривычных условиях, которые начинают сказываться на эмоциональном состоянии спортсмена задолго до начала состязания. Спортсмену далеко не безразлична необходимость преодолеть перед соревнованием какой-то, иногда довольно длительный путь, что, как правило, бывает сопряжено с нарушением обычного режима, сложившегося стереотипа; ему не безразлично, в какой гостинице его поместили, каково отношение к нему со стороны персонала гостиницы, местных жителей, какими оказались условия тренировки, высота над уровнем моря, погода, характер питания, возможность отдыха. Предварительная информация обо всем этом у него обычно недостаточная, жизнь на новом месте полна неожиданностей, а это вызывает подспудную тревогу, нервирует его и отнюдь не помогает настроиться на боевой лад. Спортсменов могут волновать опоздание на стадион или в спортивный зал, недружелюбные высказывания местной прессы, непредвиденная специфика местных условий. Все эти и многие другие факторы могут быть причиной «предстартовой лихорадки» и ее парализующего влияния на физические возможности спортсмена.

В результате нависающий над спортсменом задолго до начала соревнований дамоклов меч «чужого поля» в решающий момент может преградить ему путь к победе. Поэто-



му большинство тренеров, спортивных психологов, врачей и спортсменов всегда с опаской относятся к необходимости состязаться на «чужом поле», и нередко перед командой, выступающей «в гостях» (например, перед футбольной командой), тренеры ставят скромную задачу добиться ничьей, что определяет тактику выступления, обычно его защитный вариант, и во многом предрасполагает превосходство «хозяев поля».

Решить проблему «чужого поля» с точки зрения информационной теории эмоций должна помочь максимальная предварительная информированность спортсменов об условиях соревнований и о спортсменах, с которыми придется встретиться «на выезде». В этом отношении может быть весьма полезной содержательная беседа о стране, в которой команде предстоит выступать, о нравах и обычаях ее народа, о состоянии спортивного зала или стадиона, на котором будут проводиться состязания. Неплохо, если рассказ будет иллюстрирован кинокадрами, которые могли бы помочь спортсмену зрительно представить себе будущие условия быта и соревнований. Перед наиболее ответственными состязаниями (такими, например, как Олимпийские игры) для спортсменов заранее, в период подготовительной работы, во время тренировок могут создаваться условия, приближенные к условиям предстоящих спортивных баталий. С этой целью для подготовки к состязаниям спортсмены обычно выезжают на местность, высота, рельеф и климат которой близки аналогичным параметрам местности, где ожидается проведение основных выступлений. Обращается внимание на обеспечение спортсменов во время тренировок спортивным инвентарем, тождественным тому, с которым предстоит выступать на соревнованиях. Для тренировок подбираются спарринг-партнеры, хорошо, если они по стилю выступления напоминают будущих основных соперников. В большинстве случаев полезно знакомить спортсменов и с выступлениями этих соперников, наблюдая их непосредственно или по ранее заснятым кинолентам. Такому виду предварительной подготовки большое внимание уделяют, в частности, тренеры волейбольных и некоторых других команд Японии.



Спортсменов могут волновать опасение опоздать на стадион или в спортивный зал, недружелюбные высказывания местной прессы, непредвиденная специфика местных условий. Все эти и многие другие факторы могут быть причиной «предстартовой лихорадки» и ее парализующего влияния на физические возможности спортсмена.

Некоторые тренеры и спортивные психологи делают попытки приучить спортсменов к отрицательной или даже откровенно враждебной реакции болельщиков, с которой иногда приходится сталкиваться, особенно при выступлениях на стадионах, где принято перед спортивными выступлениями заключать пари, приводящие к материальной заинтересованности болельщиков в исходе состязания. Так, бразильские футбольные тренеры взяли на вооружение магнитофоны и «закачивают» эмоциональное состояние футболистов, сопровождая их тренировочные занятия несущимися из динамиков разъяренными воплями болельщиков и взрывами бумажных патронов, начиненных порохом.

Для обеспечения у спортсменов во время предстоящих соревнований стенического эмоционального состояния могут быть хороши самые разнообразные средства, ведущие к уменьшению дефицита информации и отвлекающие от тревожных мыслей. Мастер спорта Д. Рыжков рассказывал, что после выступлений в Москве футболистов сборной команды Бразилии ее психолог доктор Гослинг, немалая роль которого в триумфальном шествии этой команды на чемпионатах мира известна, увозил с собой пластинку с записью популярной советской песни «Подмосковные вечера». «Отныне, — сказал он, — наши футболисты будут готовиться к играм с русскими под мелодию поэтичной русской песни... Мне кажется, в ней выражены основные черты русской души. Будущих соперников нужно изучать особенно тщательно...» «С помощью пластинки?» — спросили его. «А почему бы и нет? Мои подопечные будут верить в то, что они знают душу или, если хотите, психологию ваших



игроков. А уж знают ли они ее в самом деле — не столь важно».

Все это делается, чтобы спортсмен знал или хотя бы надеялся, что знает, с кем ему придется иметь дело, чтобы в сознании его не оставалось места неосведомленности, а вместе с тем сомнению, тревоге и уж тем более опасению, страху. Уверенность в своих силах — вот что нередко решает успех выступления в состязании с равным.

Но нельзя забывать при этом об индивидуальных особенностях эмоциональной сферы спортсменов. Так, опросы показали, что уверенность в победе над будущим соперником является прекрасным допингом приблизительно для 50 % спортсменов, но в то же время было выяснено, что около 20 % спортсменов лучше выступает под угрозой поражения. Если большинство спортсменов предпочитает состязаться на своих стадионах, то некоторые все же успешнее выступают «на выезде»: оказывается, дома, на глазах у своих родных, близких, друзей, они особенно боятся проигрыша. Избыточный «груз ответственности» обуславливает напряженность, скованность спортсмена во время выступления, и в результате обостренное желание показать себя как можно лучше приводит к обратному результату.

По-разному реагируют спортсмены и на изменчивость «спортивного счастья» в ходе поединка или турнира. Одних пропущенный гол или проигранный матч обескураживает, лишает уверенности, в других вселяет «спортивную злость», упорство, делает их выступление более содержательным и целеустремленным. Победа может не только вдохновлять, но и вызывать преждевременное чувство удовлетворенности, успокоенности, вести к «демобилизации» спортсмена в тот период, когда окончательный исход соревнования еще не ясен и соперник сохраняет шансы наверстать упущенное.

Таким образом, в процессе воспитания эмоциональной сферы спортсменов тренерам и спортивным психологам нельзя действовать по шаблону. Для достижения желаемых результатов им обычно приходится проводить большую вдумчивую индивидуальную работу со своими подо-



печными. Добиваться формирования у спортсменов нужного для победы в состязаниях эмоционального состояния приходится разными путями. Одного перед стартом надо успокоить, другого — разозлить, одного полезно отвлечь от мыслей о предстоящем выступлении, другому, наоборот, целесообразней помочь сосредоточиться на будущем состязании и последние часы и минуты перед соревнованием посвятить продумыванию тактики выступления, «настроиться на игру». Есть спортсмены, которым перед соревнованием полезно активно потренироваться, некоторым целесообразнее оставшиеся до выступления пару часов поспать. Тренеру и психологу приходится считаться с тем, что один и тот же метод психологического воздействия одного спортсмена подстегивает, активизирует, другого — обезоруживает.



Победа может не только вдохновлять, но и вызывать преждевременное чувство удовлетворенности, успокоенности, вести к «демобилизации» спортсмена в тот период, когда окончательный исход соревнования еще не ясен и соперник сохраняет шансы на верстать упущенное.

Особое значение имеет эмоциональное состояние спортсмена, входящего в состав команды, так как ее спортивные успехи зависят от индивидуальных действий каждого игрока, а также от их сыгранности, взаимопонимания, отношения друг к другу, от их психологической совместимости. Известно, что возникновение конфликтной ситуации в команде может резко сказаться на характере и результатах ее выступлений, хотя индивидуальные качества и возможности каждого из спортсменов при этом остаются прежними. Знание психологии спортсменов полезно при формировании спортивной команды и не менее важно для поддержания в ней необходимого эмоционального тонуса. Однажды, когда успешно выступившая ранее команда наших гребцов резко снизила свои результаты, психологи точно смогли определить спортсмена, нарушившего существовавшее в ней ранее эмоциональное равновесие. После



его замены команда вновь повысила свои спортивные результаты и снова стала побеждать в ответственных соревнованиях.

У спортивного психолога имеется много способов воздействия на настроение, на «боевую готовность» своих подопечных. Выбор наиболее действенного из них в данной конкретной ситуации обычно предопределяет результаты его работы. Так, спортивный психолог Р. Загайнов, работающий с боксерами, серьезное внимание уделял расселению спортсменов в гостинице. Он считает нужным (и, вероятно, не без основания) по возможности изолировать проигравших и уже выбывших из борьбы боксеров для того, чтобы не допустить «заражения» ими своим обычно подавленным настроением тех, кому еще предстоит борьба. Он же считает нецелесообразным перед ответственным выступлением какое бы то ни было общение боксеров со своими будущими соперниками. Загайнов против того, чтобы боксер наблюдал предшествующий бой своего противника, так как согласно турнирным правилам соперником оказывается победитель этого боя; наблюдать же победный триумф своего будущего противника боксеру незачем. К тому же, как считает психолог, на ринге, когда смотришь из зала, боксер выглядит крупнее и мощнее, чем на самом деле, а это может привести к тому, что наблюдавший за ним из зрительного зала спортсмен может переоценить физические данные этого боксера, что, как правило, не способствует формированию эмоционального состояния, нужного для победы в предстоящем бою.



У спортсменов, приехавших в незнакомое место и поселившихся в гостинице, где они ведут монотонную, бедную впечатлениями жизнь, может развиваться так называемая «гостиничная болезнь», которая проявляется угнетенным, тоскливым настроением.

Тренеры и психологи обратили внимание на то, что у спортсменов, приехавших в незнакомое место и поселившихся в гостинице, где они ведут монотонную, бедную



впечатлениями жизнь, может развиваться так называемая «гостиничная болезнь», которая проявляется угнетенным, тоскливым настроением, иногда повышенной раздражительностью. В связи с этим представляется разумным в периоды между тренировками и отдыхом организовать для спортсменов экскурсии по городу с целью ознакомления их с его достопримечательностями, посещения музеев, театров, загородные прогулки и другие мероприятия, способствующие улучшению настроения, снятию эмоционального напряжения.

Очень важно уметь поддержать у спортсмена хорошую спортивную форму в течение длительного времени и таким образом продлить ему «жизнь в большом спорте». Но что этому способствует: успехи или неудовлетворенность своими результатами? На первой конференции спортивных психологов представитель ЧССР доктор В. Гашек рассказал о результатах проведенного им исследования, которое показало, что успех, удача иногда отрицательно сказываются на дальнейших спортивных результатах, так как у спортсмена, «вкусившего» победу, может развиваться чрезмерная самоуверенность, зазнайство. Он быстро привыкает к почестям, но при этом перестает упорно совершенствовать свое мастерство; в результате на смену победам приходят поражения. В связи с этим, по мнению В. Гашека, целесообразной является такая организация спортивной тренировки, при которой цепь удач время от времени прерывается «недостижением притязаний», т.е. относительной неудачей. Однако такая методика воспитания спортсмена, вероятно, целесообразна не всегда и может применяться лишь с учетом особенностей личности спортсмена.



Успех обычно сопутствует тем спортсменам, которые занимаются спортом с удовольствием, которым спорт доставляет радость.

Интересную мысль о том, какое восприятие победы способствует развитию успеха, высказывает двукратная чемпионка мира по художественной гимнастике Людмила



Савинкова: «Нельзя и не нужно привыкать к победам, рассматривать их как нечто само собой разумеющееся. Первая или двадцатая победа должна приносить вечно живое, новое ощущение радости... В каждой победе, от незначительной и до самой крупной, должна оставаться какая-то незавершенность. В сердце, наполненном радостью, должен остаться пусть маленький, но нерастворимый осадок неудовлетворения. Он не испортит собою радость. Он станет источником новых поисков».

Дальнейшие поиски методов психологического воздействия на спортсменов, которые могли бы с большой степенью надежности в нужное время обеспечить у них оптимальный по выраженности эмоциональный подъем, по всей вероятности, помогут открыть новые резервы физических сил, необходимых для дальнейшего повышения спортивных результатов, завоевания новых рекордов в спорте, повышения «спортивного долголетия». Надо сказать, что для достижения устойчивых высоких спортивных результатов необходимо не только иметь врожденные или приобретенные в процессе упорных тренировок физические данные и техническое мастерство, но и очень любить спорт.

Успех обычно сопутствует тем спортсменам, которые занимаются спортом с удовольствием, которым спорт доставляет радость. Вот что говорил в связи с этим ветеран отечественного хоккея девятикратный чемпион мира Вячеслав Старшинов: «Я пришел в хоккей мальчишкой, очарованный этой изумительной игрой. Игра доставляла мне неизъяснимое наслаждение и ощущение полноты жизни. И когда-нибудь я с сожалением покину большой хоккей, так и не сумев, видимо, отрешиться от этой мальчишеской всепоглощающей любви. Но поверьте мне, не может быть несчастливый человек, в жизни которого была хоккейная весна».



Глава 14

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Лишь широкая и разносторонняя жизнь тела во всем разнообразии его отправлений, во всем разнообразии восприятий, доставляемых им мозгу, сможет дать широкую и энергичную жизнь и самому мозгу.

В.В. ВЕРЕСАЕВ

Если большой спорт — удел людей, физические возможности и подготовка которых позволяют им демонстрировать высокий класс выступлений и добиваться высших спортивных достижений, то массовый спорт и физическая культура — прежде всего мощное средство закаливания и оздоровления организма, тренировки в самообладании и самодисциплине. Физическая культура и спорт способствуют гармоническому развитию человека, обеспечивая не только физическое, но и душевное его здоровье. Они порождают ощущение, которое И.П. Павлов называл «мышечной радостью». О несущих человеку радость физических упражнениях не следует забывать никому, и особенно людям умственного труда.



«Как человек «сидячего» образа жизни забудьте о преферансе, домино, многочасовом высиживании у телевизора. Помните, что лучше один раз поиграть самому, чем сто раз побывать в роли болельщика. Выбирайте подвижные игры, требующие деятельности мышц. Полюбите туристские тропы, загородные прогулки, заснеженную лыжню, крутизну горных склонов, ласки морской волны».

Г.И. КОСИЦКИЙ

Хороший врач и большой русский писатель В.В. Вересаев горячо пропагандировал необходимость физического развития для всех. «Принимая выгоды культуры, — писал



он, — нельзя разрывать самой тесной связи с природой; развивая в своем организме новые положительные свойства, даваемые нам условиями культурного существования, необходимо в то же время сохранить наши старые положительные свойства; они добыты слишком тяжелой ценою, а потерять их слишком легко. Пусть все больше развивается мозг, но пусть же при этом у нас будут крепкие мышцы, изощренные органы чувств, ловкое и закаленное тело, дающее возможность действительно жить с природою одною жизнью, а не только отдыхать на ее лоне в качестве изнеженного дачника».

О себе В.В. Вересаев рассказывал так: «В отношении физического развития я рос в исключительно благоприятных условиях. До самого окончания университета я каждое лето жил в деревне жизнью простого работника, — пахал, косил, возил снопы, рубил лес с утра до вечера. И мне хорошо знакомо счастье бодрой, крепкой усталости во всех мускулах, презрение ко всяким простудам, волчий аппетит и крепкий сон. Когда мне теперь удастся вырваться в деревню, я снова берусь за косу и топор и возвращаюсь в Петербург с мозолистыми руками и обновленным телом, с жадною, радостною любовью к жизни. Не теоретически, а всем существом своим я сознаю необходимость для духа энергичной жизни тела, и отсутствие последней действует на меня с мучительностью, почти смешною».

Физические упражнения, несомненно, могут способствовать улучшению настроения, бодрости духа, повышению умственной трудоспособности. Вместе с тем следует учитывать и биологическую обусловленность зависимости физических возможностей человека от его эмоций. Так, авторы книги «Психология и космос» Ю.А. Гагарин и В.И. Лебедев рассказывают о том, что на первом этапе подготовки космонавтов было выяснено: перед парашютными прыжками сила мышц кисти у Титова, Николаева, Поповича и других будущих покорителей космоса возрастала, и это увеличение силы, по данным динамометра, находилось в пределах от двух до восьми килограммов.

Готовность организма к активным действиям, обусловленная эмоциональным напряжением, вызывает потреб-



ность в этих действиях. Может быть, поэтому человек, находящийся в состоянии резко выраженного эмоционального возбуждения, может трясти кулаками, рвать на себе волосы, бить посуду или ломать стулья. Может быть, поэтому взволнованный неполадками на производстве директор завода быстрыми шагами ходит из угла в угол по своему просторному кабинету, а обиженный приятелем ученик бросается в драку.



Физические упражнения могут улучшать настроение, способствовать бодрости духа, повышению умственной трудоспособности.

Под влиянием стенических эмоций возрастают физические возможности человека. Этим можно объяснить, почему разгневанный вихрастый пятиклассник одолевает своего более великовозрастного обидчика, а находящийся в состоянии аффекта во время пожара скромный служащий, не привыкший иметь дело с тяжестями большими, чем портфель с бумагами и бутербродом с колбасой, выволакивает из горящего помещения десятипудовый сейф с документами. В одном цирке плотник ремонтировал вольер. Вдруг, толкнув незапертую дверцу, из клетки вышел лев по кличке Примус и не спеша, направился к плотнику. Тот бросил ножовку и за несколько секунд взлетел по вертикальному столбу на четырехметровую высоту. Проявленная им при этом резвость и ловкость поразила даже артистов цирка, которых удивить такими качествами не так-то просто.

При эмоциональном перенапряжении эндокринные железы выбрасывают в кровь повышенное количество гормонов, влияющих на функцию различных систем организма, и в том числе на функцию нервной и сердечно-сосудистой системы. Физические же действия освобождают организм от избытка гормонов и обеспечивают в нем восстановление гормонального равновесия. И чем более бурными и более длительными были эмоциональные реакции, тем выше потребность организма в физической разрядке. Если же такая разрядка отсутствует, то возникает изменение функций внутренних органов, что может привести к различным за-



болеваниям терапевтического и неврологического профиля, развитие гипертонической болезни, сердечной и почечной патологии, неврозов.

В романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина» помещик Левин ощутил влияние физической работы на настроение после того, как «приехав однажды на покос и рассердившись на приказчика... употребил свое средство успокоения — взял у мужика косу и стал косить...» — и после этого рассуждал так: «Нужно физическое движение, а то мой характер решительно портится...»

Наиболее надежно предохраняют организм от вредных последствий эмоциональных перегрузок систематические физические занятия. Они ведут не только к укреплению физического состояния организма, повышению его тренированности и выносливости, но и к ликвидации тех проявлений вегетативного и эндокринного дисбаланса, которые обычно возникают при чрезмерном эмоциональном перенапряжении. В процессе физических занятий усиливаются окислительные процессы в мышцах, ликвидируется избыток гормонов, поддерживающих состояние эмоционального напряжения, прежде всего адреналина и норадреналина. В результате расширяется просвет мелких кровеносных сосудов, улучшается работа сердца, выравнивается артериальное давление, снижается возбудимость нервной ткани, нормализуется эмоциональное состояние. Все это позволяет объяснить, почему у людей, регулярно занимающихся физической работой, а также у спортсменов, неврозы и другие заболевания, в развитии которых имеет значение эмоциональное перенапряжение, встречаются реже, чем у людей умственного труда, не имеющих систематической физической нагрузки. А если так, то людям умственного труда можно избежать или, по крайней мере, уменьшить выраженность отрицательных последствий эмоциональных перегрузок, включая в свой распорядок дня обязательные повседневные физические упражнения.

Характер таких упражнений может быть различен: утренняя гимнастика, плавание в естественном водоеме или в бассейне, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, теннис, волейбол и другие спортивные игры. Это может быть, наконец, просто ходьба пешком на работу или с ра-



боты (если место работы от дома значительно, то пешком следует проходить хотя бы часть расстояния между ними). Этой же цели может содействовать и энергичный подъем на четвертый-пятый этаж по лестнице, минуя лифт, польза которого для физически здорового человека, кстати, не всегда достоверна.



Наиболее надежно предохраняют организм от вредных последствий эмоциональных перегрузок систематические физические занятия.

Необходимость физических упражнений для поддержания устойчивости эмоциональной системы, для сохранения здоровья несомненна и доказана опытом многих известных людей. И.П. Павлов до глубокой старости любил совершать длительные прогулки пешком или на велосипеде, с удовольствием работал в саду, играл в городки, до поздней осени плавал в Неве. Великий русский художник И.Е. Репин ежедневно занимался гимнастикой, каждое утро работал в саду, а перед сном обязательно совершал прогулки.

Врач-педиатр академик Г.Н. Сперанский прожил долгую жизнь и никогда ничем не болел. «Я благодарен, — писал ученый, — за это в первую очередь спорту, он помог мне и в 95 лет ощущать себя 40-летним, не чувствовать старости, а по-прежнему трудиться, с радостью созидать, приносить посильную помощь людям. Спасибо тебе за это, спорт!» Кардиолог академик Е.И. Чазов говорит: «Привычку к гигиенической гимнастике надо прививать с детства: 10—15 минут упражнений заряжают энергией на весь день, делают человека более сдержанным, спокойным, менее податливым на всякие тревобления. Особенно это заметно, если за утренней гимнастикой следует обтирание водой комнатной температуры. Все это, в конце концов, улучшает обменные процессы, уменьшает склонность к спазму сосудов, обеспечивает нормальное функционирование различных отделов нервной системы».

Физическая активность способствует интеллектуальной деятельности. Не случайно Аристотель обучал своих учеников, совершая с ними прогулки. В связи с этим созданная



им философская школа называлась школой перипатетиков — «гуляющих». Он считал, что, «когда тело разогрето прогулкой, мысль становится живее». Положительное влияние ходьбы и других движений на работу мозга признавал и Жан-Жак Руссо. И.М. Сеченов считал, что «мышечные движения имеют огромное значение для деятельности мозга». «При усидчивой умственной работе, — писал Л.Н. Толстой, — без движения сущее горе. Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хотя бы одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Известный математик Б.Н. Делоне вот как оценивает влияние активного отдыха на свою трудоспособность: «Мною подмечена интересная закономерность: какой бы утомительный переход я ни совершил в воскресенье, на следующий день я чувствую необыкновенный прилив творческой энергии и сил. В последующие дни работоспособность постепенно падает, достигая минимума в пятницу и субботу. Очередные 30–40 км похода пешком или на лыжах в любую погоду снова поднимают работоспособность на целую неделю».



Физическая активность способствует интеллектуальной деятельности. Не случайно Аристотель обучал своих учеников, совершая с ними прогулки.

В условиях современного города дисгармония между умственным и физическим развитием может быть особенно выраженной. По крайней мере для ее выраженности создается все больше и больше условий: нет нужды носить воду, пилить и колоть дрова, проделывать сколько-нибудь значительные пешие переходы, нет необходимости даже подниматься по лестнице. В результате достижения цивилизации привели к тому, что многие люди мало ходят, мало двигаются. Дело доходит до того, что некоторые служащие, особенно административные работники, в течение рабочего дня делают буквально по несколько десятков шагов, так как работа у них сугубо «сидячая», а добраться до работы и с работы домой им помогает лифт и автомашина или удоб-



ный общественный транспорт. Сейчас можно встретить и школьника, который, возвращаясь из школы, расположенной в 100 метрах от дома, не считает для себя возможным подняться без лифта на третий этаж.

Все это делает занятия физической культурой в наше время особенно необходимыми. Физические процедуры помогают закалять организм, способствуют укреплению физической силы, выносливости, которые так необходимы для поддержания нормального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхания, а следовательно, и для обеспечения головного мозга и других отделов нервной системы кислородом и глюкозой. Регулярные физические упражнения нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение, а вместе с тем способность к концентрации внимания, к решению творческих задач.

Физически развитый человек обычно более активен, более вынослив, более жизнерадостен, ему легче решать выдвигаемые жизнью вопросы, легче преодолевать препятствия и добиваться малых и больших целей. К тому же физически крепкий человек обычно имеет более устойчивую психику, а следовательно, имеет больше шансов сохранить психическое здоровье и избежать многих нервных и соматических заболеваний. Недаром в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».



Физически развитый человек обычно более активен, более вынослив, более жизнерадостен, ему легче решать выдвигаемые жизнью вопросы, легче преодолевать препятствия и добиваться малых и больших целей.

В нашей стране по мере возможности уделяется внимание здоровью людей, создаются определенные условия для занятий физкультурой и спортом. Кроме обязательных занятий физкультурой, в любом учебном заведении и на некоторых предприятиях существуют спортивные секции, где каждый может совершенствовать свое спортивное мастер-



ство. Создание массовых спортивных обществ, строительство многочисленных различных по масштабам спортивных сооружений, подготовка квалифицированных преподавателей физкультуры, спортивных тренеров и ряд других государственных мероприятий сделали у нас физкультуру и спорт доступными широкому кругу людей.

Особое значение имеет создание при многих спортзалах, стадионах, плавательных бассейнах так называемых групп здоровья. Важно, что в этих группах могут заниматься дети и взрослые. Занятия проводятся квалифицированными тренерами под контролем врачей. Это позволяет обеспечить соответствие характера и объема физических упражнений индивидуальным особенностям и состоянию здоровья входящих в оздоровительные группы людей. И если в силу тех или иных обстоятельств вам уже недоступен большой спорт, не забывайте, что в группе здоровья вы сможете поддержать свое физическое состояние, укрепить мышцы, оптимизировать состояние эмоциональной сферы.

Глава 15

И ВЕЩИ ДОЛЖНЫ РАДОВАТЬ

Человек по натуре своей — художник.

Он всюду, так или иначе, стремится вносить в свою жизнь красоту.

А.М. ГОРЬКИЙ

Наше эмоциональное состояние во многом зависит от обстановки, в которой мы живем, трудимся, отдыхаем, от вещей, которые окружают нас в быту и на производстве, на улице и во время загородной прогулки.

На наше настроение влияет одежда, которую мы носим. Французы говорят: «Хорошо одетая женщина — это женщина, уверенная в себе». Высказывание совершенно верное и в равной степени его можно было бы отнести и к мужчинам. Хорошо одетым быть приятно. Каждый знает,



что в хорошем костюме больше шансов произвести оптимальное впечатление на окружающих. Это придает человеку уверенность и соответствующим образом сказывается на его эмоциональном состоянии, а, следовательно, на походке, поступках, поведении. Но если хорошо одетый и в связи с этим «уверенный в себе» человек обнаружит пятно на платье или оторванную пуговицу на пиджаке, то уверенность в непогрешимости туалета исчезает, и на его лице могут появиться признаки растерянности; движения при этом становятся скованными, хорошего настроения подчас — как не бывало.

Радующими или удручающими, восхищающими или вызывающими отвращение, волнующими или возбуждающими чувство досады могут быть различные объекты, предметы и люди, с которыми нам приходится сталкиваться в жизни. Глядя на собор Василия Блаженного, на картину В.А. Серова «Девочка с персиками», наблюдая с горы Ай-Петри восход солнца, следя за скользящим по водной глади теплоходом на подводных крыльях, мы испытываем различной степени чувство удовольствия, радости, обусловленное удовлетворением эстетических потребностей.



Если хорошо одетый и «уверенный в себе» человек обнаружит пятно на платье или оторванную пуговицу на пиджаке, то уверенность в непогрешимости туалета исчезает, и на его лице могут появиться признаки растерянности; хорошего настроения подчас — как не бывало.

В процессе развития человеческой мысли выдвигались самые различные, порой противоречивые взгляды на сущность эстетического. Так, Сократ отождествлял эстетическое с полезным. И. Кант утверждал обратное: он считал, что при эстетическом восприятии предмета наше отношение к нему должно быть обязательно бескорыстно, а удовлетворение, доставляемое нам при общении с этим предметом, должно быть «без понятия представления цели». Сейчас общепризнано, что эстетические чувства способны пробуждать как предметы, созданные для украшения, так и



вещи, утилитарная значимость которых несомненна. И мы не можем в связи с этим следовать за одним из литературных героев Алексея Толстого, художником-декадентом Сапожковым, отвергавшим эстетическое значение Венеры Милосской в связи с тем, что из нее нельзя извлечь прямой выгоды. Но мы не будем отрицать и великолепия форм современного воздушного лайнера лишь потому, что он стал необходим нам в жизни, как средство удобного и быстрого передвижения.

Таким образом, эстетическое удовольствие может доставлять любой предмет, имеющий эстетическую ценность. При этом следует подчеркнуть существующее у людей стремление наделить эстетической ценностью все, что нас окружает, все, что создается руками человека, стремление к тому, чтобы каждый используемый с практической целью предмет (авторучка, часы, обувь, мобильный телефон и пр.) был удобен в обращении и к тому же по-своему красив. С давних пор люди стремились украшать свое жилище, делать по возможности красивыми предметы домашнего обихода, орудия труда, большое внимание уделяли изготовлению ярких, красочных, веселых игрушек. А.В. Луначарский писал, что полезный предмет должен быть «не только полезен и целесообразен, но и радостен... Радостным должно быть платье, радостна должна быть мебель, радостна должна быть посуда, радостно должно быть жилище... Гигантская художественно-промышленная задача... будет заключаться именно в том, чтобы найти простые, здоровые, убедительные принципы радости и применить их к еще более грандиозной, чем теперь, машинной индустрии, к строительству жизни и быта...». Этой художественно-промышленной задаче в наше время повсеместно придается большое значение.

Современная промышленность обязательно учитывает не только практически полезные (утилитарные) качества продукции, но и эстетические ее свойства. Вещи теперь создаются не только целесообразными, но и «по законам красоты», которые разрабатываются получившей всеобщее признание новой отраслью прикладной науки — технической эстетикой. Техническая эстетика призвана обеспечить



эстетичность промышленной продукции, соответствие ее форм содержанию, прежде всего красоте этих форм, положительное их воздействие на эмоциональное состояние людей. Техническая эстетика стремится, чтобы вырабатываемые промышленностью вещи радовали человека, чтобы общение с ними было для него приятно и положительно отражалось на состоянии его эмоциональной сферы. Влияние технической эстетики проявляется в форме, цвете, материалах, характере покрытий. Ее дыханием овеяны современные силуэты легкового автомобиля и электровоза, сверлильного станка и телевизора, кофеварки и электробритвы...



С давних пор люди стремились украшать свое жилище, делать по возможности красивыми предметы домашнего обихода, орудия труда, большое внимание уделяли изготовлению ярких, красочных, веселых игрушек.

Техническая эстетика формирует требования не только к промышленным изделиям (эстетика продуктов труда), но и к среде, в которой эти изделия вырабатываются. Она разрабатывает рекомендации по улучшению условий труда, учитывает, например, что на эмоциональный фон человека, на его настроение могут влиять такие факторы, как планировка производственного помещения, организация рабочего места, наиболее благоприятная окраска цехов, а также расположенных в них станков, машин, инструментов. Одной из ее задач является создание в этой среде (в цехе, лаборатории, кабинете и т.п.) наиболее благоприятных для обеспечения активной производственной деятельности обстановки, которая могла бы, по возможности, оптимально влиять на психофизиологическое состояние рабочего или служащего, прежде всего на его эмоциональную сферу, обеспечивая ему хорошее тонизирующее, располагающее к труду настроение.

В связи с этим можно сказать, что техническая эстетика, наряду с промышленной гигиеной, призванной следить за чистотой помещений, достаточностью их объемов, за их



освещенностью, влажностью, температурой и пр., стоит на страже здоровья рабочих, служащих и вместе с тем способствует повышению производительности труда.

Столетия производственные помещения, по меткому выражению французского колориста Ф. Леже, «чтобы грязь не была видна, красили в цвет грязи». На красках пытались экономить, однако экономический эффект, как показали более поздние исследования, был отрицательным. Известен случай, когда один английский фабрикант окрасил свои цеха «немарким» черным цветом, и это породило эпидемию нервных заболеваний среди работниц. На другом английском предприятии стены с экспериментальной целью были выкрашены светло-зеленой краской и покрыты черными полосами. Рабочие после этого стали жаловаться на головную боль, вялость, повышенную утомляемость. Экономист В.И. Терещенко рассказывает, как на одном американском заводе, где изготовлялись мелкие детали электронных приборов, стены и станки были поначалу окрашены в красно-оранжевые тона. В производстве был большой процент брака, особенно увеличивающийся через час после начала работы. Причину брака вскрыть не могли и пригласили специалистов-консультантов, которые дали странную на первый взгляд рекомендацию — перекрасить стены цеха и оборудование в голубовато-зеленые цвета. Совет был выполнен, и процент бракованной продукции сразу же резко снизился. Дело оказалось в том, что красно-оранжевые тона раздражают рабочих, нервируют их, и они быстро теряют остроту зрения. В то же время светлые тона зеленого, синего цвета, голубой, желтый цвета, сочетания их с белым цветом делают настроение ровным, бодрят, способствуют формированию у рабочих стойкого положительного эмоционального фона, в результате труд становится более производительным в течение всего рабочего дня.

Еще И. Гёте писал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, печалят или радуют». Он замечал, что различные цвета вызывают разные «душевные настроения». Французский ученый М. Дереньер разработал



специальную классификацию действия цвета на настроение человека: оранжевый — бодрит, стимулирует к активной деятельности; синий — освежает, уменьшает физическое напряжение, может регулировать ритм дыхания, успокаивает работу сердца; красный — возбуждает; желтый — располагает к хорошему настроению; зеленый — цвет покоя и свежести, успокаивающе действует на нервную систему; фиолетовый — цвет утомленности и беспокойной взволнованности; серый — вызывает апатию и скуку. Влияние цвета и цветовых сочетаний на человека находится в зависимости от площади окрашенных поверхностей, расстояния до них, относительного расположения рассматриваемых предметов, их конфигурации, фактуры, количества и т.д. Цвет ныне, наряду с объемом помещения, освещенностью, формой, звуковыми раздражителями, рассматривается как важнейший компонент психофизиологического климата.

В настоящее время выяснены не только психофизиологические реакции человека на определенные цвета, но и эмоциональное воздействие цветовых контрастов, цветовой гаммы. Рациональная цветовая гамма производственных помещений находится в прямой зависимости от характера производства. Помещения и оборудование горячих цехов желательно окрашивать в «холодные» тона (голубой, зеленый и т.п.). Такие «теплые» тона, как оранжевый и т.п., в них вообще недопустимы, так как обуславливают повышенную нервную возбудимость работающих, раздражительность, невротические реакции, что отрицательно сказывается на состоянии их эмоциональной сферы, физическом состоянии и трудоспособности.



«Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, печалят или радуют».

И. ГЁТЕ

Не везде и не всегда подходят для окраски помещений и светлые тона. Так, выяснено, что «радостный», солнечный желтый цвет способствует повышению возбудимости



вестибулярного аппарата, и это приходится учитывать при оформлении кабин пассажирских лайнеров. Много лет считавшийся идеальным для больниц белый цвет, как показали психофизиологические исследования, оказался не самым выгодным для больных и сотрудников лечебных учреждений: монотонная белизна стен, мебели, белья и инструментов утомляет, раздражает, требует чрезмерного напряжения внимания. И сейчас в новых больницах стремятся к созданию более или менее разнообразной цветовой гаммы, а в операционных все большее место занимают зеленый, синий и голубой цвета. Кстати, вопреки имеющей большую давность традиции, сейчас во многих хирургических клиниках врачи в операционной работают не в белых, а в зеленых или голубых халатах.

Значение освещенности и цветовой гаммы производственных помещений для психофизиологического и прежде всего эмоционального состояния людей, которые в них трудятся, и результативности их труда настолько велико, что в ряде стран созданы национальные комитеты по цветовому оформлению производственных помещений. В состав комитетов входят различные специалисты: архитекторы, физики, светотехники, психологи, врачи.

Промышленная эстетика призвана улучшать настроение работающих на производстве и тех, кто имеет дело с его продукцией. Чем выше материальный уровень людей, чем выше их обеспеченность и культура, тем более высокими будут требования у них к эстетике труда и к красоте, изяществу промышленных товаров. Это позволяет предположить, что со временем роль в производстве специалистов по промышленной эстетике будет расти, а сама эта еще молодая прикладная наука, призванная украшать жизнь человека, радовать его, улучшать его настроение, а вместе с тем и повышать продуктивность его труда будет прогрессировать и станет необходимой на любом производстве.

С целью изучения зависимости трудоспособности людей от психологического, в частности эмоционального, состояния рабочих и служащих на некоторых крупных предприятиях стран с развитой экономикой созданы лаборатории физиологии труда. Работающие в них психологи совместно



с конструкторами и технологами, врачами и экономистами, художниками и специалистами по технике безопасности намечают мероприятия, осуществление которых снижает заболеваемость и травматизм, улучшает производственные показатели.

Стремление к тому, чтобы все вокруг делалось «по законам красоты», чтобы красивыми были все создаваемые человеком предметы, чтобы красивой была одежда, которую мы носим, и вся обстановка, в которой мы живем и работаем, — это не снобизм, не прихоть, не роскошь. Стремление к красоте, к удовлетворению свойственных нам эстетических потребностей призвано обеспечивать оптимальное настроение, доставлять удовольствие, приносить больше радостей, больше счастья. А радости и счастье нужны каждому из нас, и каждый должен делать все возможное, чтобы поводов для них было как можно больше. Так пусть же таким поводом, способным содействовать улучшению настроения, настраивать на оптимистический лад, повышающим нашу жизненную энергию, радующим нас, будет все, что мы создаем как для себя, так и для тех, кто нас окружает, для всех потребителей промышленной продукции.

Глава 16

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ — ОСНОВА ИСКУССТВА

Произведение искусства вызывает эмоции.

Если оно эмоций не вызывает, то это либо не искусство, либо адресовано оно не тому, кто в данный момент его воспринимает.

С.В. ОБРАЗЦОВ

Искусство призвано служить источником радости и вдохновения для миллионов людей, выражать их волю, чувства и мысли, служить средством удовлетворения их эстетических потребностей и нравственного воспитания.



Искусство украшает нашу жизнь, делает ее более содержательной и интересной. Оно обогащает нас информацией, которую мы воспринимаем без напряжения, с удовольствием, воспитывает в нас чувство гуманности. При этом, как писал искусствовед Е.С. Громов, «эмоциональность — одна из специфических особенностей искусства... его коренное качество, обусловленное самой природой художественного образа, который может существовать, лишь сохраняя аромат жизни, непосредственность ощущения явления, будучи согрет внутренним огнем авторского пристрастия, любви, гнева, восхищения... Чувство составляет внутренний нерв художественного образа, необходимую часть его содержания». Искусство волнует и восхищает, будит чувство гордости, демонстрируя необъятные возможности человеческого таланта.

Древние пифагорейцы видели в искусстве добрую силу, призванную побуждать и облагораживать страсти, целебное средство, с помощью которого придается благородное направление любви и ненависти, страху и вожделеанию, сдерживается склонность к изнеженности или распушенности чувств. Они настолько верили в спасительную миссию искусства, что искали «целебные составы» мелодий и танцевальных движений, ритмов, способных обуздать крайность страстей, очистить их от зла... Уже в древности считали искусство необходимым человеку и видели в нем источник радости и наслаждений.

...Все, что способно доставить уладу:
Живопись, песни, стихи, ваянье искусное статуй —
Все это людям нужда указала, и разум пытливый
Этому их научил в движенье вперед постепенном.

Лукреций

Но искусство не только «способно доставить уладу», оно может вселять бодрость, помогать переносить трудности, добиваться успехов в решении жизненных задач, в труде, в научном поиске. Искусство может расцветивать жизнь человека минутами и часами радости, может вызывать у него восторг, доводя его эмоциональное состояние



до кульминационной точки, когда можно говорить о том, что испытываешь высшее счастье, и жизнь представляется особенно прекрасной и желанной.



«Мне лично ощущение высшего счастья дают произведения искусства. В них я черпаю такое духовное блаженство, как ни в какой другой области».

А. ЭЙНШТЕЙН

Художественное, эстетическое образование дает знание и развивает «вкус». Простейшая формула художественного вкуса обычно определяется словами «мне нравится» — «мне не нравится». Эта формула есть результат взаимодействия чувственного и рационального познания. Еще в XVIII в. Г.Р. Державин писал, что «вкус» есть сосредоточенный свет и жар, т.е. ум и чувство между холодною геометрией и пылкой музыкой». Одной из задач эстетического воспитания и самовоспитания является умение, давая оценку произведению искусства, синтезировать чувственную и рациональную стороны нашего восприятия.

Получать удовольствие, сталкиваясь с произведениями искусства, в какой-то степени могут все, так же как все, на удивление мольеровскому Журдену, способны говорить прозой. Но правильно понять и оценить произведение искусства удастся не всем и не всегда. Помогает этому широта знаний, общая эрудиция и эстетическое воспитание, которое оказывается особенно плодотворным, если осуществляется с детства.

Развивать и совершенствовать художественное сознание не просто, для этого требуются определенные условия и, главное, желание. Последнее обстоятельство приводит к тому, что люди, живущие в приблизительно равных условиях и, формально говоря, получившие идентичное образование («вместе учились»), имеют не только разный запас знаний, но, возможно, и различный уровень художественного вкуса. К сожалению, еще встречаются люди, убежденные в ненужности эстетического воспитания, считающие, что искусство — не хлеб и без него прожить можно. Они



прежде всего обкрадывают самих себя, сознательно ограничивая круг факторов окружающей нас действительности, способных радовать, доставлять удовольствие и счастье.

Искусство многопрофильно и многогранно — это архитектура и ваяние, живопись и графика, музыка и хореография, театр и кино. Каждый вид искусства имеет свою историю, свои традиции, свои методы. Но все они преследуют единые цели, все они служат человеку, обогащая его эмоциональный мир, расширяя его кругозор и культурный уровень.



Древние пифагорейцы видели в искусстве добрую силу, призванную побуждать и облагораживать страсти, целительное средство, с помощью которого придается благородное направление любви и ненависти, страху и вожделению, сдерживается наклонность к изнеженности или распущенности чувств.

Из всех видов искусства, пожалуй, наибольшее утилитарное значение имеет архитектура, ибо она призвана прежде всего обеспечить потребности человека в жилье и общественных производственных и офисных помещениях. Но, создавая архитектурные сооружения, человек тем самым создает как бы новую, отличную от естественной природы материальную среду, в которой протекает его жизнь и деятельность. Поэтому понятно стремление людей сделать эту среду соответствующей не только их материальным, но и духовным, эстетическим потребностям, сделать ее художественно выразительной.

Почти две тысячи лет назад римский архитектор Витрувий уже говорил о том, что произведения архитектуры должны быть не только прочны и удобны, но и красивы. М.В. Ломоносов так определял особенности зодчества: «Архитектурное искусство, напрягая сильные плечи и обращая великие деревья и тяжкие камни, воздвигает здания, к обитанию удобныя, для зрения прекрасныя, для долговременности твердыя».

Художественную выразительность архитектурного сооружения определяют его формы, размеры, характер строи-



тельного материала, ритм линий и объемных соотношений, характер естественного (природного), сельского или урбанистического (городского) пейзажа, в который «вписывается» данное сооружение. Художественную выразительность его могут усиливать прикладное и декоративное искусство, монументальная живопись и скульптура.

Глядя на любое архитектурное произведение, мы воспринимаем его прежде всего эмоционально. Дом может быть строгим, мрачным, печальным, веселым, пышным, скромным, торжественным, величественным и т.д. Известно, как угнетают, какое чувство досады, апатии вызывают однообразные, безликие архитектурные формы и как может приятно поразить воображение, вызвать радость и восхищение оригинальное, выполненное на высоком художественном уровне архитектурное сооружение. Уже такое, казалось бы, простое произведение, как решетка садовой ограды, относящаяся к малым архитектурным формам, может радовать человека искусством и изяществом своего исполнения. Вспомните решетку Летнего сада работы Ю.М. Фельтена в Санкт-Петербурге. Проста и логична композиция ее орнамента, четок мерный ритм ее звеньев, вся она поражает своей легкостью, стройностью, изящной декоративностью, единством художественного замысла.



Создавая архитектурные сооружения, человек тем самым создает как бы новую, отличную от естественной природы материальную среду, в которой протекает его жизнь и деятельность.

И. Гёте называл архитектуру застывшей музыкой, так как, подобно музыке, она способна вызывать эмоции, обычно зависящие от того, какая идея была вложена в сооружение его создателями. При постройке египетских пирамид, храмов, соборов, церквей, мечетей, костелов, пагод и тому подобных культовых сооружений архитекторы обычно стремились к тому, чтобы их творения восхищали людей и при этом подавляли их своим величием, внушали бы каждому человеку безграничное почтение, смирение,



беспрекословную покорность перед теми, кому посвящены эти каменные громады. В то же время такие грандиозные современные архитектурные сооружения, как здание Московского государственного университета имени Ломоносова поражают простотой и стройностью форм, светлой цветовой гаммой, блеском и отраженным светом огромных площадей стекла. Они величественны и одновременно приветливы, в них хочется войти, они радуют, настраивают человека на мажорный лад.

Огромную роль в удовлетворении эстетических потребностей человека играет изобразительное искусство — скульптура, живопись, графика. Эмоциональное воздействие их на людей исключительно велико, так как они представляют собой как бы застывшие сгустки мыслей и чувств ваятеля или художника.

В произведениях изобразительного искусства отражается действительность, но она не копируется, а представляется в обобщенной форме. Скульптор, художник активно вторгаются в жизнь, отбирая при этом из массы жизненных фактов и событий то, что кажется им наиболее интересным, главным, волнующим, раскрывая ее перед нами по-новому, со своих оригинальных позиций. В процессе творчества они как бы пропускают образы действительности через призму собственного сознания, по-своему одухотворяют их, подчеркивая в них то, что их самих особенно волнует. Поэтому произведения изобразительного искусства (конечно, если это действительно высокохудожественные произведения) не позволяют нам — зрителям оставаться равнодушными, будят в нас те или иные эмоции и при этом, как правило, радуют, восхищая своим замыслом, содержанием и мастерством исполнения.



Глядя на любое архитектурное произведение, мы воспринимаем его прежде всего эмоционально.

Скульптор или художник может отразить в своем произведении лишь один момент действия, и, тем не менее, скульптура или картина, как правило, динамичны и позво-



ляют судить об изображенной модели не только в этот застывший миг, но представлять ее себе в движении. Это делает особенно ответственным выбор композиции скульптуры или картины, обуславливает поиск кульминационного момента изображаемого действия и тем самым повышает до предела эмоциональную насыщенность произведений изобразительного искусства.

«Искусство — радость для народа!» (В. Гюго). И разве можно без восхищения смотреть на прекрасный бюст Нефертити или великолепные скульптуры времен Древней Эллады! А сколько мыслей и чувств будят творения Микеланджело и Жана Гудона, Этьена Фальконе и М.М. Антокольского и О. Родена и С.Т. Коненкова, А.С. Голубкиной и В.И. Мухиной и других ваятелей прошлого и современности! Каждое произведение изобразительного искусства, если в него вложена мысль, если на нем лежит печать таланта его исполнителя, чему-то учит и в то же время не оставляет места равнодушию. Да и о каком равнодушии может идти речь, если вам представится возможность увидеть до предела напряженное в мучительной борьбе со змеями могучее тело Лаокоона или идущих на смерть во имя своих убеждений, во имя сохранения родного города и счастья его жителей граждан Кале?

Искусствовед А.С. Варшавский о скульптурной группе «Граждане Кале», созданной О. Роденом, пишет следующее: «...Они прекрасны. Они движутся, несмотря на ничемный пьедестал. Они, словно ожившее видение прошлого, чем-то неуловимо напоминают — осанкой, выражением лица, манерами — статуи в нишах старинных готических соборов. Но те тяжелы и отрезаны от жизни, а эти — живые. Глядишь на них, на их угловатые жесты, на тяжелую поступь, на их лица, на которых по-разному отпечатались бушевавшие их чувства и мысли, гнев, волнение, горькая тревога, скрытый и явный протест, самоотречение, на их фигуры — их облик перед тобой. Ты видишь, как спаянные единой волей, во имя долга, во имя человечности, тяжело ступая, идут они на казнь — ибо не могут иначе, не могут прятаться и молчать, когда совершается несправедливость.



Они — борцы. Борцы за правое дело. И моральный подвиг их переживет века».

О каком равнодушии может быть речь, когда видишь отражающие беспримерный героизм и самоотверженность скульптуры Е.В. Вучетича на Мамаевом кургане Волгограда. Их монументальность, величие и глубочайшая эмоциональная выразительность буквально потрясают зрителя, пробуждая великую скорбь о погибших защитниках волжской твердыни и великую гордость за свой народ, свою Родину.



Изобразительное искусство призвано будить эмоции, мысли, вызывать у людей стремление к полезным делам, возбуждать в них желание делать жизнь лучше.

«Самым задушевным из пластических искусств» называл живопись В.М. Гаршин. Многие столетия радуют и потрясают зрителей творения Леонардо да Винчи, С. Рафаэля, П. Рубенса, Х. Рембрандта, В. Тициана, Ф. Гойи и Д. Веласкеса. Вспомним хотя бы картину Рембрандта «Возвращение блудного сына». Сколько размышлений, какие эмоции может вызвать это полотно великого мастера! Как выразительны лица изображенных на картине людей, и даже в фигуре стоящего спиной к зрителям возвратившегося сына можно ощутить боль и стыд, радость и раскаяние. И эта старинная картина на библейский сюжет дает толчок для размышлений о сложности взаимоотношений между людьми как в те давно минувшие времена, так и в нашу бытность.

«Человечество, — писал И.Н. Крамской, — всегда дорожило теми художественными произведениями, где с возможной полнотой выражена драма человеческого сердца, или, просто, внутренний характер человека». Глубокое понимание психологии людей, гуманность, чуткость к бедам и радостям человека свойственны таким выдающимся художникам, как И.Н. Крамской и И.Е. Репин, И.И. Левитан и В.Д. Поленов, Э. Делакруа и К. Коро, К. Моне и О. Ренуар, А.П. Сезанн и П. Пикассо, В.А. Серов и Н.А. Ярошен-



ко, М.В. Нестеров и И.Е. Репин, А.А. Пластов и А.А. Дейнека, Ю.И. Пименов и А.И. Лактионов, и многим-многим другим.

Изобразительное искусство призвано будить эмоции, мысли, вызывать у людей стремление к полезным делам, возбуждать в них желание делать жизнь лучше, приближать ее к тем идеалам, которые у них сложились под воздействием всего жизненного опыта и в какой-то степени под облагораживающим воздействием искусства.

Большой художник способен видеть и выделять главное, доносить до зрителя то, что он, наделенный тонким и самобытным чутьем, считает значительным и прекрасным. Прост, казалось бы, будничен и в то же время необычайно трогателен сюжет картины А.К. Саврасова «Грачи прилетели». «Какой ее сюжет? Окраина захолустного городка... — и только, — писал И.И. Левитан. — Какая простота! Но за этой простотой вы почувствуете мягкую, хорошую душу художника, которому все это дорого и близко и который сумел отыскать в обыденном те интимные, глубокие, трогательные, часто печальные черты, которые так сильно чувствуются в нашем родном пейзаже и так неотразимо действуют на душу». И картины самого Левитана такие, как «Вечерний звон», «Свежий ветер», «После дождя», «Над вечным покоем» и многие другие, поражают своей эмоциональной насыщенностью при, казалось бы, простом обыденном сюжете. «Никто из художников до Левитана, — сказал как-то К.Г. Паустовский, — не передавал с такой силой неизмеримые дали русского ненастья. Оно так спокойное и торжественно, что ощущается как величие». Живопись Левитана не просто знакомит нас с картинами родной природы, она представляет нам эту природу в естественном и в то же время подчас неожиданном ракурсе. Пейзажи Левитана будят в нас то щемящую грусть, то светлую улыбку, навевают мысли о печальном безмолвии величавой природы, «в которой потонули поколения и потонут еще», и о радостях бытия.

«Любовь к жизни, радость и бодрость, любовь к своему, русскому — это было всегда единственным сюжетом моих картин», — так писал прикованный тяжелой болезнью



к постели автор многих ярких, брызжущих жизнью полотен Б.М. Кустодиев, и эти слова могли бы с полным основанием повторить многие из наших лучших живописцев...

Изобразительное искусство обеспечивает осознанное счастье видеть красоту жизни. Оно «открывает это счастье не за морями и не в тридевятом царстве, а здесь же рядом, всегда и везде, кругом. Чувство прекрасного, сообщенное искусством, есть величайшая жизнеутверждающая сила» (К.Ф. Юон).



Большой художник способен видеть и выделять главное, доносить до зрителя то, что он, наделенный тонким и самобытным чутьем, считает значительным и прекрасным.

Если скульптор и художник располагают различными изобразительными средствами (материал, колорит и т.д.), то поэт и писатель в своем творчестве используют лишь слово. Однако слово, речь обладают исключительной гибкостью и безграничностью изобразительных возможностей. В связи с этим информация, переданная в художественном произведении, может быть минимальна или огромна, сюжеты могут быть простыми или многоплановыми, переносящими нас в любую эпоху, в любую страну, в любое общество, существующее либо существовавшее на самом деле или же созданное фантазией автора. Литература отражает общественно-политические взгляды, она нередко связана с философией и моралью и может черпать материал из любой отрасли знаний. Но вместе с тем каждое литературное произведение при всей своей возможной сложности или простоте должно соответствовать законам эстетики и обязательно в связи с этим воздействовать на эмоциональную сферу читателей.

Для того чтобы представить широту диапазона эмоций, вызываемых у читателя художественным произведением, вспомните хотя бы два таких известных стихотворения К.М. Симонова, как «Жди меня» и «Если дорог тебе твой дом», созданных в суровые годы Великой Отечественной



войны. Первое стихотворение лирично, оно вселяет надежду, успокаивает. Второе — гневный призыв к мести, пробуждающий стенические эмоции возмущения, ненависти к фашистам и в то же время бодрость и уверенность в своих возможностях добиться победы.

В древнеиндийской легенде о создателе эпической поэмы «Рамаяна» рассказывается о том, как мудрец Вальмики, проходя однажды лесной тропой вдоль берега реки, увидел двух маленьких куликов, которые перекликались друг с другом нежно и любовно. Вдруг откуда-то появился злой охотник и неожиданно пронзил одну из птичек стрелой. Вальмики был возмущен этим до глубины души. Охваченный гневом и состраданием, он проклял охотника, и вырвавшиеся из его переполненного чувствами сердца слова сложились в стихотворную строку размером «шлока». Именно таким стихом бог Брахма повелел впоследствии Вальмики воспеть подвиги Рамы, после чего размер «шлока» стал каноническим в поэзии индусов. Эта легенда объясняет рождение стиха в результате эмоционального порыва. Она позволяет рассматривать поэзию и вообще литературу как словесное выражение эмоционального состояния писателя или поэта. И в этом есть своя правда, ибо любое художественное произведение, как и вообще каждое произведение искусства, несет в себе эмоциональный заряд. Оно призвано отражать чувства своего создателя и доносить эти чувства до читателя, слушателя, зрителя:

Хотел бы в единое слово
Я слить мою грусть и печаль
И бросить то слово на ветер,
Чтоб ветер унес его вдаль.

И пусть бы то слово печали
По ветру к тебе донеслось,
И пусть бы всегда и повсюду
Оно к тебе в сердце лилось!

Генрих Гейне

Но художественные произведения, особенно наиболее выдающиеся из них, передают не только личные, субъективные переживания автора; как правило, они отражают и то эмоци-



ональное состояние, те чувства, которые были господствующими в период создания этих произведений, ибо настоящий, большой художник, как говорил А.М. Горький, есть «чувствительное лицо своей эпохи». Художник, поэт, писатель, композитор не могут оставаться в стороне от той жизни, которой живет их народ, от тех настроений, которые доминируют в данный исторический период в передовых кругах общества.

Для русского искусства традиционен, типичен гуманизм. Вот, например, как оценивал творчество классика русской литературы И.С. Тургенева другой ее классик М.Е. Салтыков-Щедрин: «Что можно сказать обо всех вообще произведениях Тургенева? То ли что после прочтения легко дышится, легко верится, тепло чувствуется? Что ощущаешь явственно, как нравственный мир в тебе поднимается, что мысленно благословляешь и любишь автора?.. Это, именно это впечатление оставляют после себя эти прозрачные, будто сотканные из воздуха образы, это начало любви и света, во всякой строке бьющие живым ключом...» «Русское искусство, — писал А.М. Горький, — прежде всего сердечное искусство. В нем негасимо горела романтическая любовь к человеку, этим огнем любви блещет творчество наших художников и великих, и малых...» И если вам трудно, если вы вступили в полосу неудач, если вас обуяли тоска и разочарование и утомили повседневные заботы, — вспомните о любимых вами авторах! Они помогут вам обрести душевное равновесие, почувствовать прилив сил, бодрости, найти оптимальные пути к решению выдвигаемых жизнью задач.

Когда невыносима суета,
И возникает боль в душе глубоко,
И складка горькая ложится возле рта,
Я открываю том заветный Блока...

Вл. Солоухин

Лучшие представители отечественной литературы достойно продолжают традиции русской и мировой классики, внося своим творчеством неоценимый вклад в борьбу за гуманизм, за мир, за счастье людей.



В отличие от художественной литературы, театр, телевидение, кино имеют возможность передать людям мысли автора через игру актеров, обладающих талантом перевоплощения и сценическим мастерством. Это позволяет им подчеркнуть сильные стороны сценария и наглядно показать зрителю душевное состояние героев, созданных сценаристом, состояние и развитие их чувств и эмоций. С древних времен и до наших дней театр, а затем кино и телевидение вводят нас в духовный мир сценических героев, создавая при этом для нас возможность вслед за актерами сопереживать и при этом испытывать побуждаемые ими различные эмоции и чувства.

На сцене и на экране эмоциональность демонстрируемого драматургического материала усиливает музыкальный аккомпанемент. Музыка является также органической частью хореографии. Сочетание инструментальной музыки с певческими голосами обусловило возникновение таких музыкальных жанров, как песня, оратория, кантата, опера и др. Голос певцов, воспроизводящий тот или иной текст (текст песни, либретто оперы и т.п.), исполняет одновременно роль своеобразного музыкального инструмента, имеющего подчас огромный диапазон возможностей. Существуют и такие виды музыкального искусства, как хоровое пение а capella, где голоса певцов являются единственным источником передачи музыкальной мелодии.

Вечная тяга людей к музыке привела к созданию в течение многовековой истории человечества бесчисленного количества различных музыкальных инструментов и разнообразнейших музыкальных жанров.



Музыка оказывает мощное влияние на нашу эмоциональную сферу. Она может тонизировать человека, вызывать у него стремление к высоким идеалам, призывая на борьбу.

«Ритм и мелодия, — писал Аристотель, — содержит в себе ближе всего приближающиеся к реальной действительности отображения гнева и кротости, мужества и уме-



ренности и всех противоположных им свойств, а также и прочих нравственных качеств. Это ясно из опыта: когда мы воспринимаем ритм и мелодию, у нас изменяется душевное настроение. Привычка же испытывать горестное или радостное настроение при восприятии того, что подражает действительности, ведет к тому, что мы начинаем испытывать те же чувства и при столкновении с житейской правдой».

Марк Фабий Квинтилиан писал, что «некоторыми музыкальными мелодиями» войска возбуждаются к битве. Он спрашивал: «Для какой цели существуют рога и трубы в наших легионах?» — и сам же отвечал на этот вопрос: «Чем сильнее их совместные звуки, тем громче воинская слава римлян... Да, по-видимому, и сама природа, — говорил Квинтилиан о музыке, — дала ее нам как бы в дар для более легкого перенесения трудов, если музыка даже облегчает работу гребцов. И это наблюдается не только в таких видах работы, в которых усилия многих, предваряемые каким-либо приятным голосом, направляются к одной цели, но даже и утомление работающего в одиночку ослабляется благодаря хотя бы и очень нескладному пению».

Музыка оказывает мощное влияние на нашу эмоциональную сферу. Она может тонизировать человека, вызывать у него стремление к высоким идеалам, призывая на борьбу. Вселяя веру в собственные силы и возможности, она может навевать те или иные воспоминания, пробуждать грусть или радость, создавать настроение. Музыка помогает человеку в труде и в бою, способствует сближению людей и их взаимному общению, скрашивает одиночество, вдохновляет на гуманный поступок, порождает мысли и создает определенное эмоциональное состояние.

Л.Н. Толстой называл музыку «стенограммой чувств». Музыка может настраивать человека на лирический лад, помогать в труде. Неотъемлемой спутницей волжских бурлаков была знаменитая «Дубинушка». Маршевая песня помогает солдатам преодолевать усталость в походах.

Выраженность влияния музыки на состояние эмоциональной сферы человека, а через ее посредство и на ход его мыслей, и на характер поступков, дала основание ис-



пользовать музыку как лечебное средство при врачевании больных различными заболеваниями и прежде всего неврозами и психическими расстройствами. Музыкотерапией занимались многие врачи древности, в том числе Гиппократ и Асклепиад. В дальнейшем этот вид лечения постоянно находил своих поклонников. Он сохранил определенную значимость до наших дней как средство лечебного воздействия и главным образом как одна из возможностей, способствующих поддержанию у больного оптимального для здоровья, ровного, стенического настроения положительного характера.

Музыкальные звуки имеют интонационную природу. Г. Спенсер считал, что источник музыки — интонации страстно возбужденной речи. Дюбо писал, что «музыкант подражает звукам интонации, вздохам, модуляции голоса, словам, всем звукам, с помощью которых в самой природе выражаются чувства и страсти». С помощью звуков, ритма и гармонии композитор создает мелодию, которая призвана прежде всего воздействовать на эмоциональную сферу слушателей и пробудить у них определенное настроение, раздумья, мысли. Вот как отзывался, например, Б.В. Асафьев о музыке П.И. Чайковского: «В мелодике Чайковского живет волнующее, притягивающее к себе тепло истинной, глубокой человечности. Основные, составляющие как бы эмоциональную ее природу интонации, то качество и тот смысл звучания, какие волнуют человеческую психику, как звук родной речи, как голос матери, речь любимого и дорогого существа, — эти носители задушевности входят всюду, во все поры и ткани, во все элементы музыки Чайковского — от простейшего лирического высказывания песни, романса, фортепианной пьески до интеллектуально сложных фактур и форм симфоний и симфонических поэм».



Выраженное влияние музыки на эмоциональное состояние человека дало основание использовать музыку как лечебное средство при лечении различных заболеваний, прежде всего неврозов и психических расстройств.



О том, как эмоционально люди воспринимают музыку и какую роль она способна играть в их жизни, можно судить хотя бы по следующим высказываниям:

Стендаль: «Слушая хорошую музыку, я сосредоточиваюсь с большей напряженностью и ясностью над тем, чем занят внутренне».

И.С. Тургенев: «Редко что меня может заставить заплакать. Еще иногда стихи Пушкина меня до слез тронут, — а от музыки часто плачу».

И.Е. Репин: «Я всегда любил музыку. Если мне подолгу не приходилось слушать ее, я тосковал».

Какую музыку следует признать наиболее активно воздействующей на сферу чувств? Вероятно, на наше эмоциональное состояние воздействует любая музыка, если она не лишена мелодии, но характер вызываемых ею эмоций и чувств различен. Современная эстрадная музыка вызывает главным образом простые эмоции, тогда как так называемая серьезная музыка призвана пробуждать сложные глубокие чувства. Но для того чтобы понять серьезную классическую музыку, надо уметь вслушаться в нее, вникнуть в ее суть, слиться с ней, настроиться на ее волну. Это требует и некоторых способностей, и некоторого умения и доступно лишь при достаточно развитой сфере чувств. В то же время понять эстрадную песню и эмоционально отреагировать на нее значительно проще. В эстрадной музыке эмоциональное содержание, если можно так сказать, лежит ближе к поверхности. Возбуждаемые ею эмоции могут быть достаточно яркими по окраске, она может даже доводить слушателей до состояния экстаза, но ведь барабан шамана также нередко вводил в экстаз.



«...У нас много хорошей музыки, которую создали гениальные люди, великие композиторы. Ее надо понимать, осваивать, надо изучать великое культурное наследие, накопленное человечеством».

А.А. ФАДЕЕВ



А какая музыка нужнее? Думается, разная. Как правило, мелодична и эмоционально насыщена народная музыка — то грустная, то отчаянно веселая. Бодрит и отвлекает от житейских забот джаз, рок. Но нельзя не уделять должного внимания и музыкальной классике. Она способна обогащать духовную жизнь, волновать, радовать, пробуждать широчайшую гамму чувств. В связи с этим хочется напомнить слова писателя А.А. Фадеева из статьи «О некоторых вопросах культуры нашей молодежи»: «У нашей молодежи проявляется подчас однобокий интерес к музыке. Этот интерес проявляется к определенному кругу музыкальных явлений, к определенным песням. Нередко на вечерах молодежи, в общежитиях, в красных уголках заводят в буквальном смысле одну и ту же пластинку. А ведь у нас много хорошей музыки, которую создали гениальные люди, великие композиторы. Ее надо понимать, осваивать, надо изучать великое культурное наследие, накопленное человечеством».

«В искусстве люди наслаждаются жизнью» (Б. Брехт), оно призвано удовлетворять эстетические потребности человека, которые по мере совершенствования человеческой личности имеют в его самосознании все больший и больший удельный вес. Искусство — это часть нашей жизни, это одна из лучших ее сторон, ее украшение. Оно способно заряжать нас бодростью, оптимизмом, помогает глубже познавать действительность и самих себя. Искусство делает нашу жизнь более полной, более содержательной и более счастливой.

Умудренный опытом и увенчанный славой стареющий Ч. Дарвин, подводя итог своей жизни, написал: «...Если бы мне пришлось во второй раз пережить свою жизнь, я бы поставил себе за правило хоть раз в неделю читать стихи и слушать музыку: таким образом все клеточки моего организма сохранили бы живучесть. Атрофия художественных вкусов влечет за собой утрату известной доли счастья, а может быть, и вредно отражается на умственных способностях». «Не все могут жить на Олимпе, — говорил Ромен Роллан, — но пусть люди хоть раз в году совершают туда паломничество, а когда они спустятся на равнину жизни,



сердца их будут закалены для новых битв». Не забывайте же и вы об облагораживающем влиянии искусства. Стремитесь к общению с ним. Оно порадует вас, вдохнет в вас силы, бодрость, стремление к совершенствованию, а может быть, и подарит вам минуты счастья.

Глава 17

УВЛЕЧЕНИЕ — ВТОРАЯ ПРОФЕССИЯ

Устремление ума к чему-либо приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни.

ГИППОКРАТ

Большую часть времени, которое мы проводим в состоянии бодрствования, мы посвящаем сначала работе, потом работе. Характер нашей работы может быть различен, но главные ее цели — обеспечение материального достатка и общественная полезность. Сознание общественной полезности выполняемой работы, а также получаемое за нее необходимое для жизни материальное вознаграждение делают работу для нас обязательной, и в связи с этим та ведущая роль, которую она занимает в нашей жизни, вполне обоснована и естественна.

Работа необходима и полезна, но, работая, надо выделять и свободное от нее время. А.В. Луначарский признавал, что свободное время необходимо для наслаждения. При этом он отмечал, что «если человек не наслаждается, его жизнь безрадостная. Но неужели, — продолжал Луначарский, — вся жизнь человека заключается в том, чтобы построить себе хорошую, но безрадостную жизнь? Здесь был бы только один гарнир, а зайца не было».

Чтобы в жизни были радости, надо подумать о том, как разумнее и интереснее использовать свое свободное время. Каких-либо стандартных, приемлемых для всех рекомендаций в таком случае нет и быть не может. Мы лишь можем



со всей категоричностью высказаться против того, чтобы свободное от работы и других обязательных дел время тратилось на безделье, пьянство, а также на занятия, идущие вразрез с правилами общечеловеческой морали. Еще «отец медицины» Гиппократ утверждал, что «праздность и ничегонеделание ведут за собой порочность и нездоровье, напротив того, устремление ума к чему-либо приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни». Это приносящее бодрость «устремление ума» необходимо учитывать не только при выборе основной профессии, но и при выборе занятия, которое давало бы возможность свое свободное время проводить и полезно, и интересно. Такое интересное занятие, которое доставляет вам удовольствие, радость, занятие, которое вам «по душе», и может стать вашей второй «профессией», вашим хобби.



Чтобы в жизни были радости, надо подумать о том, как разумнее и интереснее использовать свое свободное время.

Короткое английское слово «хобби» в буквальном смысле означает «конек», но в обиходе его принято понимать как увлечение. Удачно избранное хобби помогает человеку отключиться от мыслей о работе, от повседневных житейских забот и в то же время расширяет кругозор, способствует гармоническому развитию личности, одаряет ощущением особой полноты жизни.

Характер хобби может быть самым разнообразным. Вполне естественно, особенно для жителей городов, стремление к общению с природой. Природа ласкает наш взор чудесным сочетанием красок, покоряет чарующими звуками шелеста листвы, пения птиц, пьянящим запахом хвои, трав, свежестью и неповторимой прелестью лесов и полей, радуется величию могучих гор и безбрежных морских просторов. Общение с природой доставляет непередаваемое эстетическое наслаждение. В связи с этим еще в первом столетии до нашего века Гораций писал:



Взор свой скорей обрати на искусство великой природы.
Ты ничего у людей подобного ей не увидишь.

Общение с природой — здоровое, приятное и к тому же полезное времяпрепровождение. Красоты природы благоприятно действуют на состояние нервной системы, особенно на наше эмоциональное состояние, успокаивают, дают повод для размышления, настраивают на оптимистическую волну. Формы общения с природой — самые разные. Это прогулки в парке, работа на приусадебном участке или на даче, туристические походы, рыбная ловля, охота (необязательно с ружьем, но и охота с фото- или киноаппаратом, позволяющая запечатлеть животных в естественных условиях их жизни, а заодно и заснять на пленку приглянувшийся пейзаж или что-то необычайное, повстречавшееся в дебрях леса или на просторах полей).



Красоты природы благоприятно действуют на состояние нервной системы, особенно на наше эмоциональное состояние, успокаивают, дают повод для размышления, настраивают на оптимистическую волну.

С юных лет увлекался туризмом, верховой ездой, греблей В. Гюго. Страстными охотниками были И.С. Тургенев, С.Т. Аксаков. А.К. Толстой с радостью занимался вождением яхты. Л.Н. Толстой любил верховую езду и пешие прогулки, с удовольствием катался на коньках. Э. Хемингуэй даже завязых моряков поражал своим умением водить в шторм морскую яхту и ловить рыбу. Любил половить рыбу и умел это делать Маршал Советского Союза Р.Я. Малиновский, кстати, он имел свидетельство о победе, которая была одержана им совместно с супругой на конкурсе спиннингистов.

Любовь к природе, стремление к общению с ней послужили основанием для такого хобби, как создание чудесных поделок из корней, веток, листьев, шишек и других «даров леса». Инженеры и бухгалтеры, журналисты и рабочие, домохозяйки и пенсионеры посвящают свой досуг этим интересным занятиям, проявляя большое умение, тонкий вкус,



изошренную фантазию, и тем самым доставляют радость себе и другим.

У людей, наделенных художественными способностями, часто можно встретить такое заслуживающее самой энергичной поддержки хобби, как увлечение живописью, чеканкой, ваянием. Человек, увлеченный процессом творчества, вносит посильный вклад в развитие искусства, и это расширяет его кругозор, доставляет ему, как правило, эстетическое удовлетворение.

Тяга к искусству свойственна человеку с давних времен. В пещерах, на скалах до сих пор находят настенные изображения животных, созданные людьми, жившими тысячи лет назад. Народные песни, танцы, произведения художественных промыслов (поделки из глины, дерева, кости и т.д.) возникли как результат увлечения людей занятиями, успехи в которых способствуют созданию радостного, повышающегося настроения. С давних пор большой любовью пользовались народные музыкальные инструменты. Владение ими способно радовать душу чарующей мелодией. Исполнение музыкальных произведений нередко составляет хобби у людей самых разных профессий. Например, известно, что А. Эйнштейн с большим удовольствием играл на скрипке. Художники-передвижники В.Е. Маковский, Г.Г. Мясоедов, Н.А. Ярошенко, пейзажист Н.Н. Дубовской составляли постоянный квартет. Скрипка была любимым инструментом Маршала Советского Союза М.Н. Тухачевского. Хобби композитора Д. Россини и легендарного автора «Трех мушкетеров» Александра Дюма-отца составляла кулинария. Наш прославленный химик Д.И. Менделеев любил в свободное время заниматься столярным делом. Писатель Л.М. Леонов увлекался садоводством. В беседе с немецким литературоведом Р. Опитцем он рассказывал: «Если бы из меня не получился писатель, я, наверное, стал бы садовником. Я люблю своих добрых безмолвных друзей... Я подхожу по три раза в день к каждому растению и вижу, как оно растет. Особенно интересны кактусы... Очень давно выращиваю я орхидеи и еще много интересных растений».



Такое интересное занятие, которое доставляет вам удовольствие, радость, занятие, которое вам «по душе», и может стать вашей второй «профессией», вашим хобби.

Широко распространена такая форма хобби, как коллекционирование. При этом предметы собирательства могут быть различные: редкие книги, гравюры, ордена и медали, открытки, почтовые марки и т.д. Надо сказать, что настоящее коллекционирование — не пустое и бесполезное времяпрепровождение, каким оно представляется некоторым, а интересное, увлекательное и вместе с тем полезное дело. Настоящий коллекционер прежде всего человек любознательный, а любознательность сама по себе всегда достойна поощрения. Главное не в том, что собирать, а в том, как собирать. Собирал, как известно, и Плюшкин, однако никто не назовет его коллекционером. Коллекционирование — это не только, а может, и не столько собирание новых экземпляров, сколько их изучение.



«Когда я пошел в школу, у меня уже ясно был выработан курс к естественной истории и, особенно, к собиранию коллекций. Старался выяснить названия растений. Собирал и другие всевозможные предметы: раковины, штампеля, монеты и минералы. Страсть к коллекционированию делает человека истинным естествоведом, ценителем произведений искусства».

Ч. ДАРВИН

«Воспоминания о развитии моего ума и характера»

Коллекционирование обеспечивает сохранение вещей, представляющих материальную, эстетическую и духовную ценность. Оно является подчас незаменимым помощником истории. Коллекции дают возможность создавать музеи, они пополняют государственные архивы. Коллекция картин русских художников, собранная промышленником П.М. Третьяковым, легла в основу Государственной Третьяковской галереи. Экспонаты собранных А.М. Горьким коллекций произведений народного прикладного искусства



и фарфора дополнили экспозиции многих музеев нашей страны.

Недавно картинная галерея была создана в новом прикамском городе Чайковском. За два первых года существования ее посетило 72 тысячи человек. Своим возникновением галерея обязана инженеру-путейцу А.С. Жигалко, который передал в дар городу-новостройке уникальную коллекцию произведений живописи, состоящую из четырех тысяч экземпляров; он скрупулезно собирал ее в течение всей жизни.

Особенно широко распространено коллекционирование почтовых марок. Один из филателистов — вождь болгарских коммунистов Георгий Димитров — называл их визитными карточками государств. А. Эйнштейн считал, что коллекционирование марок «особенно полезно для тех, кто занимается умственным трудом. Коллекционирование учит сосредоточивать память, при этом, будучи само по себе отдыхом от мыслей, над которыми обычно приходится сосредоточиваться». Филателистами были поэт Валерий Брюсов и военачальник М.В. Фрунзе, физиолог И.П. Павлов и металлург И.П. Бардин, президент США Франклин Рузвельт и премьер-министр Индии Джавахарлал Неру.

Настоящему коллекционеру процесс коллекционирования дает большой материал для новых, интересных мыслей, стимулирует его к активной деятельности, направленной на пополнение коллекции новыми экспонатами. Изучение коллекций приводит к необходимости систематизировать их содержимое, делать обобщающие выводы, основанные на изучении накопленных сведений.

Но все-таки главное, что дает коллекционирование, как, кстати, и любая другая форма хобби, — радость увлекательного, интересного занятия, хорошее настроение, счастье сбывшихся надежд и желаний. Недаром И. Гёте называл коллекционеров счастливыми людьми.

Приносящее счастье увлечение может иметь в жизни человека очень большое значение. Иногда увлечение становится второй профессией, порой именно оно помогает человеку внести свой вклад в копилку общечеловеческой культуры, делая его имя широко известным, а то и про-



славляя его на века. Так, ученый-химик профессор Петербургской медико-хирургической академии А.П. Бородин получил всенародную известность прежде всего как один из талантливейших русских композиторов, автор бессмертной оперы «Князь Игорь», «Богатырской симфонии» и ряда других замечательных музыкальных произведений. Так как его очень увлекала работа по основной специальности, музыкой он занимался урывками, главным образом летом на отдыхе или во время болезни. «На этом основании, — шутил он, — мои музыкальные товарищи, вопреки общепринятым обычаям, желают мне постоянно не здоровья, а болезни».



Приносящее счастье увлечение может иметь в жизни человека очень большое значение.

М.Ю. Лермонтова мы знаем и любим не как профессионального военного, а как классика русской литературы, автора чарующих стихов и прозы. Крупный военный инженер Н.А. Ярошенко дорог нам как талантливый художник, картины которого — образец гуманного, демократического направления в русской живописи. Кто не помнит могучего, изуродованного тяжелым нечеловеческим трудом, но не сломленного «Кочегара», целеустремленную, уверенную в правоте дела, которому она решила посвятить жизнь, «Курсистку» и, наконец, светящееся любовью к человеку полотном «Всюду жизнь»?

Увлечение, вторая профессия, как теперь говорят, хобби сделало всемирно известным писателем врача А.П. Чехова. Благодаря страстному увлечению вопросами освоения человеком космического пространства, стал отцом космонавтики скромный учитель калужской гимназии К.Э. Циолковский. Проявившееся с детских лет увлечение шахматами стало пожизненным спутником доктора технических наук М.М. Ботвинника, который много лет был обладателем титула чемпиона мира. Можно ли сомневаться в том, что всем им и многим, многим другим людям увлечение доставило немало огорчений, но во много раз больше ра-



дости — радости полноты жизни, радости побед, радости, которая обязательно должна сопутствовать сознанию того, что ты живешь с пользой для людей и дела твои позволяют надеяться, что и через много лет после твоей смерти люди помянут тебя добрым словом.

Глава 18

КРИЗИС СДЕЛАЕТ ВАС СИЛЬНЕЕ

Думаете ли вы, что можете или, наоборот, не можете, — в обоих случаях вы правы, так как вам суждено оправдывать результаты своих убеждений.

ГЕНРИ ФОРД

Все течет, все изменяется. Меняется мир, наша планета Земля, меняется климат, меняются и люди, их образ жизни, их обеспеченность, их удовлетворенность своей судьбой. Благополучие каждого человека зависит от многих как позитивных, так и негативных факторов. К негативным причинам, которые влияют на уровень жизни людей, относится и охвативший недавно практически все страны мира **экономический кризис**.

Хорошо ли, плохо ли, но многие из нас, так или иначе, за последние годы адаптировались к уже сложившимся условиям бытия и, в соответствии с поступавшими сверху обещаниями, надеялись, что со временем социально-экономическое положение будет меняться только к лучшему. У некоторых вера в светлое будущее была безграничной, у многих зыбкой, но так или иначе была надежда на то, что в обозримой перспективе удастся реализовать заветную мечту о благополучии и о возможности иметь достойные условия жизни.



Наступивший кризис для большинства людей явился неожиданностью. Он вызывает досаду и грусть, так как многих привел к тому, что по непонятным им причинам доходы их становятся все меньше и поэтому приходится отказываться от былых надежд и претензий. У некоторых уровень материального положения ухудшается резко, и тогда может возникать ощущение страха за будущее, свойственное пассажирам корабля, плывущего по океану и попавшего в бурю. Подобные эмоции могут возникать у людей, которым грозит безработица в связи с обусловленным кризисом сокращением штатов.



Наступивший кризис для большинства людей явился неожиданностью.

Известно, что человек, встречаясь с нежелательными, досадными обстоятельствами, нередко свою энергию растрчивает на выражение недовольства происходящими событиями и самим собой. В таком случае сложность его положения обычно только усугубляется. При этом зачастую возникает обида на окружающий мир, предпринимаются попытки искать виноватого. Критикуя виновных и невиновных, иногда проклиная весь мир, человек жалеет себя, признает себя беззащитным, беспомощным, несчастным неудачником. В таком случае он теряет веру в свои силы, в собственные возможности и отдает себя на произвол судьбы.

Такая реакция на происходящее непродуктивна, она лишь порождает дополнительные негативные последствия. Ими могут быть, прежде всего, уныние, апатия, депрессия, упадок сил, чувство обреченности, такие отрицательные эмоции, как страх, иногда гнев и ярость, которые только осложняют создавшееся положение. Особенно опасной бывает паника, она передается окружающим, ведет к нелепым поступкам, иногда — к краху.

В связи с кризисом можно ожидать различные нежелательные события. При этом одним из наиболее опасных из них обычно признается потеря работы. Обычно начинается все с малого, с как будто бы безобидного слуха о том, что



дела на предприятии последнее время идут не столь успешно, как раньше. Потом из средств массовой информации становится известно, что нарастает инфляция. Настораживает и рост цен, в частности, на товары первой необходимости. Через некоторое время на этом фоне до сведения сотрудников доводится мнение администрации о возможном сокращении штатов. Такое известие является существенной причиной негативных эмоциональных реакций, волнения. Некоторые при этом владеют собой и проявляют выдержку, стараются работать лучше и выглядеть уверенней. У других же волнение перерастает в беспокойство, которое в дальнейшем сменяется тревогой, растерянностью, возможно, и страхом. Страх, как правило, сопровождается неуверенностью в себе. Эмоции, возникающие у человека, охваченного страхом, проявляются в его глазах, в мимике, в голосе, в походке. Страх, неуверенность ведут к появлению производственных ошибок и последующего чувства собственной вины. Все это со временем обращает на себя внимание администрации и может стать ведущим поводом к решению об отстранении от работы в первую очередь подавленного страхом сотрудника.



Критикуя виновных и невиновных, иногда проклиная весь мир, человек жалеет себя, признает себя беззащитным, беспомощным, несчастным неудачником. В таком случае он теряет веру в свои силы, в собственные возможности.

О чем думает человек, оказавшийся без работы? Когда его внимание длительно фокусируется на негативных событиях, он теряет контроль над собой; собственное будущее ему представляется беспросветным. Его сознание могут заполнять мысли, порожденные чувством обиды и ощущением собственной несостоятельности, ведущим к самообвинению, к неверию в свои силы и возможности. Такая направленность мышления порождает главным образом дополнительные отрицательные эмоции; поэтому



она абсолютно непродуктивна и может завести в тупиковое положение. А выходить из него подчас бывает очень трудно.

Чем больше вы думаете и рассказываете о том, как все для вас складывается плохо, тем больше вы себя обезоруживаете и на это растрчиваете остатки собственной энергии. Человек, который все снова и снова переживает занимающие первый план собственного сознания свои прошлые разочарования и неудачи, недостаточно осмысляет свое поведение.

Оказавшись в сложной ситуации, следует мобилизовать всю свою волю на преодоление мрачных мыслей, апатии, страха. Для этого необходимо лишить себя права чрезмерно фиксироваться на уже случившемся и сосредоточить внимание на решении вопроса о том, что следует предпринять для того, чтобы достичь желаемой цели. Надо заставить себя переключить внимание с угнетающих настроение, лишенных перспективы мыслей негативного характера, на то, как можно преодолеть возникшие трудности. Есть мнение, что энергия нашего интеллекта перетекает туда, куда направлено наше мышление. Поэтому ни в коем случае **нельзя вбивать в собственное сознание мысли типа «этого сделать я не смогу», «это не для меня», «это мне не по силам», так как они способствуют лишь формированию комплекса неполноценности.**



Чем больше вы думаете и рассказываете о том, как все для вас складывается плохо, тем больше вы себя обезоруживаете и на это растрчиваете остатки собственной энергии. Оказавшись в сложной ситуации, следует мобилизовать всю свою волю на преодоление мрачных мыслей, апатии, страха.

Надо собраться с духом и определить цели своей жизни в ближайшей, а затем и отдаленной перспективе, настроить себя на необходимость мобилизации всех своих резервных возможностей для достижения этих целей. Надо сосредоточить свои мысли, свои силы, свою энергию и активно,



энергично действовать в нужном направлении, памятуя о том, что «под лежащий камень вода не течет». И при этом **следует убеждать себя, что «это я смогу!», «это для меня доступно!», «это мне по силам!»**. О том, что победе способствует предшествующая убежденность в ее достижении, было известно людям, жившим еще в первобытном обществе (в связи с этим советую вам вернуться к началу первой главы этой книжки, где рассказано, как вели себя, готовясь к победе, воины Новой Каледонии).

Избыточный потенциал переживаний по поводу освобождения от работы в связи с сокращением штатов рассеется под влиянием целенаправленных мыслей о мерах, которые в данной ситуации вам следует предпринять. Продуманным, активным действиям, направленным на достижение поставленных целей, убежденности в успехе всегда сопутствуют соответствующие положительные эмоции. И они, как правило, помогают достичь желаемой цели. Правда, при этом существует возможность столкнуться с некоторыми новыми сложностями, например с необходимостью повысить уровень своей квалификации, иногда сменить профессию. Но при большом желании эти дополнительные меры на пути к достижению главной цели всегда преодолимы.



Надо собраться с духом и определить цели своей жизни в ближайшей, а затем и отдаленной перспективе, настроить себя на необходимость мобилизации всех своих резервных возможностей для достижения этих целей.

Достигнув желаемого, цели, вы почувствуете себя победителем, вы будете удовлетворены, вы ощутите положительные эмоции, как правило, сопутствующие успеху. При этом вы почувствуете уверенность в себе, в своих силах своих, возможностях. И тогда, может быть, с чувством гордости произнесете про себя или с радостью прокричите: **«Я смог! Я сумел! Значит, и впредь я смогу добиваться поставленной цели!»**



Человек, наделенный разумом, может и должен стремиться намеренно и осознанно самостоятельно регулировать свои отношения с внешним миром. Для этого необходимо адекватно оценивать сложившуюся ситуацию, быть активным, энергичным, стремиться к оптимизации собственной жизни и жизни своих близких. Необходимо ценить хорошее, уметь радоваться и не забывать при этом, что чувство удовлетворения может приносить не только повышение уровня собственного благополучия, но и внимание к окружающим, а при возможности, и благотворительность, направленная на оказание помощи другим людям.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, эмоции — это свойственные каждому из нас психологические реакции на хорошее и плохое, это наши тревоги и радости, наше отчаяние и наслаждение. Эмоции обеспечивают нам способность к переживанию и сопереживанию, поддерживают интерес к жизни, к окружающему миру. Эмоции составляют часть нашей психической деятельности, часть нашего «Я». Характер их определяется внешними воздействиями и сигналами, исходящими из органов и тканей, особенностями нашего темперамента и мышления. В формировании эмоций велика роль глубинных структур головного мозга. В связи с этим факторы, воздействующие на состояние эмоциональной сферы, не всегда осознаются нами. Однако обширные двусторонние связи между глубоко расположенными отделами мозга и корой больших полушарий объясняют известную всем, хотя бы по личному опыту, взаимосвязь между эмоциями и мышлением.

Весьма велико влияние эмоций на мышление, принятие решений и поведение. Если эмоциональные реакции обеднены, это, как правило, отрицательно сказывается на широте интересов человека, лишает его восприятия многих прелестей жизни, ощущения радости бытия. Вот что говорит о таких людях поэт Н.И. Рыленков:

Как мне жалко людей, про которых
Говорят, что угрюмый их глаз
Видит лишь водоемы в озерах,
А в лесу древесины запас;

Кто не может с речушкой сдружиться,
Не заплачет навзрыд с куликом,
Кто не знает, как пахнет душица
На поемном лугу вечерком...

И поэт прав. Эмоциональность — бесценный дар природы, позволяющий человеку живо реагировать на ее преле-



сти и горести, на нашу жизнь, богатую событиями разного масштаба.

Количество доступных нам нюансов эмоционального состояния исключительно велико, и каждому из них соответствуют определенные изменения функции вегетативной нервной системы и желез внутренней секреции. Эти изменения призваны обеспечить действия, адекватные причинам данного эмоционального состояния. Если же обусловленные эмоциональным возбуждением реакции вегетативной и эндокринной систем оказываются чрезмерными или слишком длительными, то следствием их могут стать стойкие расстройства деятельности органов и тканей, лежащие в основе различных заболеваний. К болезням обычно ведут отрицательные эмоции, тогда как эмоции положительные по своему характеру приносят удовлетворение, способствуют успеху, радости, счастью.

Адекватные эмоциональные реакции способствуют успехам в труде, в спорте, они поддерживают состояние нашего здоровья. Надо стремиться к тому, чтобы меньше было отрицательных эмоций. Полностью устранить нельзя, но надо хотя бы по-возможности свести их к минимуму. Для этого необходимо всеобщее и повсеместное стремление людей к созданию и поддержанию в любом человеческом коллективе благоприятного, положительного «эмоционального климата», необходимы доброжелательность, культура общения. Необходимо, чтобы в семье и на работе, на улицах и в общественном транспорте, среди знакомых и незнакомых людей — всюду каждый мог бы рассчитывать на внимание, деликатность, душевную щедрость. Как писал азербайджанский поэт Алескер:

Душевность обращения
души не обеднит,
Взаимности прибавит,
приятный след оставит,
А грубость увеличит
число людских обид,
И тяжестью придавит,
и горечью отравит.



Каждый человек заинтересован в ликвидации искусственных ситуаций, вызывающих избыточное нервное перенапряжение, раздражение, плохое настроение. И поэтому каждый должен помнить, что их изжитию способствуют полезный труд, тактичность, вежливость, дружелюбие, физическая культура и спорт, любимое занятие, искусство. Помните об этом и вы. Ведь всеобщее стремление к поддержанию у себя и у окружающих положительного эмоционального состояния — это залог здоровья, бодрости, счастья. Будьте же оптимистами и не забывайте, что ключи к здоровью и счастьем находятся в ваших руках.



Справочное издание

МИР МЕДИЦИНЫ

Никифоров Анатолий Сергеевич

**ЭМОЦИИ НА 100%.
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ВРАЧЕЙ И ЛЕКАРСТВА**

*Директор редакции И.Е. Федосова
Ответственный редактор О.Л. Шестова
Художественный редактор С.В. Лебедева
Технический редактор Л.А. Зотова
Компьютерная верстка С.А. Птицына
Корректор Т.В. Павлова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 19.03.2009.
Формат 84×108^{1/32}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Бумага газетн.
Усл. печ. л. 12,6.
Тираж экз.

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо»
зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales:

*International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.
foreignseller@eksmo-sale.ru*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,**
обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**