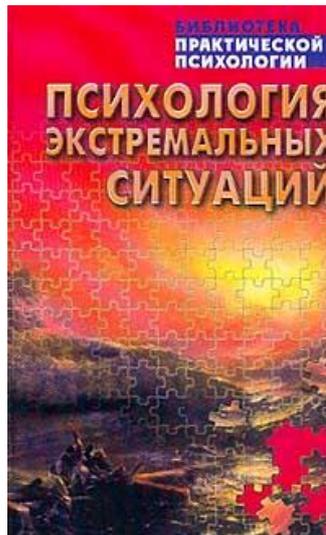


# Психология экстремальных ситуаций



## Аннотация

*Данная книга представляет собой сборник работ по психологии экстремальных ситуаций – одному из направлений прикладной психологии, которое занимается исследованием проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях.*

## ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ (Хрестоматия)

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология экстремальных ситуаций – это одно из направлений прикладной психологии. Оно исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях.

Стресс (данный термин переводится с английского как «давление, напряжение») – это понятие, используемое для обозначения широкого круга состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стрессоры обычно делят на физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура и т. п.) и на психологические (факторы, действующие своим сигнальным значением, такие как опасность, угроза, обман, обида, информационная перегрузка и т. п.).

В зависимости от вида стрессора и характера его воздействия выделяют различные виды стрессов, в наиболее общей классификации – физиологические и психологические. Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные.

Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек, несущий большую ответственность за последствия принимаемых им решений, не справляется с поиском нужного алгоритма, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Яркие примеры информационных стрессов дает работа операторов технических систем управления.

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих физической

безопасности человека (войны, преступления, аварии, катастрофы, тяжелые болезни и т. п.), его экономическому благополучию, социальному статусу, межличностным отношениям (потеря работы, средств существования, семейные проблемы и т. п.).

Независимо от разновидности стрессоров, психологи изучают те последствия, которые они вызывают на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. За редкими исключениями, последствия эти отрицательные. Происходят эмоциональные сдвиги, деформируется мотивационная сфера, изменяется ход процессов восприятия и мышления, нарушается двигательное и речевое поведение. Особенно сильное дезорганизующее воздействие на человеческую деятельность производят эмоциональные стрессы, достигшие степени аффекта в той или иной его форме (импульсивной, тормозной или генерализующей). Сила аффекта такова, что они способны тормозить любые другие психические процессы. Более того, аффекты навязывают человеку определенные стереотипные способы «аварийного выхода» из экстремальной ситуации, соответствующие форме проявления аффекта. Однако подобные способы, сформировавшиеся за миллионы лет биологической эволюции вида «хомо сапиенс» (бегство, оцепенение, неуправляемая агрессия), оправдывают себя только в типичных биологических условиях, но не в социальных!

Следовательно, оптимизация психических состояний и поведения человека в экстремальных ситуациях должна предусматривать соответствующую психологическую подготовку. В противном случае нечего надеяться на то, что пребывающий в стрессовом состоянии индивид будет действовать рационально, энергично, быстро, настойчиво.

Казалось бы, что ввиду очевидной практической значимости проблематики, психология экстремальных ситуаций должна была иметь приоритетный статус в научном мире. К сожалению, дело обстоит совершенно иначе. Нам пришлось буквально по крупицам «выуживать» те редкие публикации, авторы которых пытались анализировать эмоциональные стрессы (информационным повезло больше, однако они не связаны с угрозой жизни оператора, поэтому остались вне нашего рассмотрения). Особенно не повезло такой очевидной разновидности стрессовых ситуаций, как ближний (или рукопашный) бой.

То немного, что нам удалось разыскать, представлено на последующих страницах. Надеемся, что эти материалы помогут вам составить достаточно ясное представление о психологических особенностях деятельности человека в ситуациях, связанных с повышенной опасностью для его существования.

*Составители*

## **Ганс Селье СТРЕСС ЖИЗНИ<sup>1</sup>**

### **Что такое стресс?**

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам. Термины «дарвиновская эволюция», «аллергия» или «психоанализ» уже прошли пик своей популярности в гостиных и в разговорах за коктейлями. Но мнения, высказываемые в таких беседах, редко бывают основаны на изучении работ ученых, которые ввели эти понятия.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с

---

<sup>1</sup> Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 1992, с. 104–109, 116–135.

физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина «стресс» и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли «стресс» просто синонимом «дистресса»?<sup>2</sup> Что это, усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Ответ на этот вопрос – и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим.

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, – стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту.

Но если мы хотим использовать результаты лабораторных исследований стресса для выработки жизненной философии, если мы хотим избежать вредных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости свершения, нам следует больше знать о природе и механизме стресса. Чтобы преуспеть в этом, чтобы заложить краеугольный камень научной философии поведения – разумной профилактической и терапевтической науки о поведении человека, – мы должны вникнуть в основные данные лабораторных исследований.

Логично начать с того, что врачи обозначают термином «стресс», и одновременно познакомить читателя с некоторыми важными специальными терминами.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом «неспецифический». Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнце мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиение становится чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное

---

<sup>2</sup> Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) – давление, нажим, напряжение. – Прим. перев.

давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти «общий знаменатель» для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования.

Разные домашние предметы – обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, зависят от общего фактора – электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слышавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии.

### **Чем не является стресс (иллюстрация)**

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

**Стресс – это не просто нервное напряжение.** Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. Совсем недавно д-р Дж. Мейсон, бывший президент Американского психосоматического общества и один из наиболее известных исследователей психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, посвятил прекрасный очерк анализу теории стресса. Он считает общим знаменателем всех стрессоров активацию «физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом». У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные

раздражители – практически самый частый стрессор, и, конечно, такие стрессоры обычно наблюдаются у пациентов психиатра.

Но стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Более того, так называемый стресс наркоза – хорошо известное явление в хирургии, и многие исследователи пытались справиться с этим нежелательным осложнением отключения сознания.

**Стресс не всегда результат повреждения.** Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность – игра в шахматы и даже страстное объятие – может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово «because» в «cause». Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем «because» (потому что) от «cause» (причина). Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

**Стресса не следует избегать.** Впрочем, как явствует из определения, приведенного в начале главы, это и невозможно.

В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура, то есть жар. Обычная же теплопродукция – неотъемлемое свойство жизни.

Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник – переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движение грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

**Полная свобода от стресса означает смерть.** Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса).

Та же самая диаграмма может быть использована для иллюстрации стресса, вызванного разными степенями возбуждения, если слова «крайне неприятно» заменить словом «депривация» (отсутствие раздражителей), а слово «крайне приятно» – словом «чрезмерно» (избыточное раздражение). Согласно нашей гипотезе, депривация и избыточное раздражение в равной мере сопровождаются возрастанием стресса, порою до степени дистресса.

Вопреки расхожему мнению мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни.

### **Оптимальный уровень стресса**

Расположение и благодарность, а также их антиподы – ненависть и жажда мести – более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексамии, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В

отличие от врожденных безусловных реакций условные рефлексы приобретаются в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что вызывает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства.

На клеточном уровне обучение зависит главным образом от химического обусловливания и сводится к выработке защитных веществ типа гормонов или антител и модификации их действия с помощью других химических соединений (например, питательных веществ).

В наших экспериментах мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость (адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин. Мы научились также отличать синтоксические соединения от кататоксических, которые представляют собой сигналы – терпеть или атаковать.

Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление, или уступить и покориться.

Мы довольно подробно обсудили медицинские аспекты сложных взаимоотношений между химическими воздействиями, которым мы подвержены, и ответами организма на эти воздействия. Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов – стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы – приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение.

В зависимости от наших реакций решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем правила игры. На автоматическом, произвольном уровне выгода достигается с помощью химических ответов (иммунитет, разрушение ядов, заживление ран и т. д.), которые обеспечивают выживание и минимальное для данных условий разрушение тканей. Эти реакции либо спонтанны, либо направляются рукой опытного врача. В межличностных отношениях каждый может и должен быть своим собственным врачом, руководствуясь здоровой естественной философией поведения.

Разным людям требуются для счастья различные степени стресса. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Даже наименее честолюбивые не довольствуются минимальным жизненным уровнем, обеспечивающим лишь пищу, одежду и жилье. Люди нуждаются в чем-то большем. Но человек, беззаветно преданный идеалу и готовый посвятить всю свою жизнь совершенствованию в областях, требующих яркой одаренности и упорства (наука, искусство, философия), встречается так же редко, как и чисто растительный тип. Большинство людей представляют собой нечто среднее между этими двумя крайностями.

Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, какое

бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой.

Лауреат Нобелевской премии Альберт Сент-Дьердьи выразил эту мысль очень четко:

«Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье – это в значительной мере реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие – это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности. Способность создает потребность использовать эту способность».

**Последствие стресса может быть длительным, даже когда стрессор прекратил свое действие.** Известно много специфических реакций иммунитета, которые очень долго предохраняют организм после единственного соприкосновения с бактериями или змеиным ядом. Но имеется и неспецифическая сопротивляемость, которая приобретает регулярными умеренными нагрузками на наши органы, например, на мышцы или на мозг. Здесь долговременный выигрыш состоит в том, чтобы держать их «в хорошей форме», а долговременный выигрыш может быть вызван перенапряжением, приводящим к повреждениям тканей.

В межличностных отношениях выигрыш состоит в возбуждении чувства дружбы, благодарности, доброжелательности и любви, проигрыш же – в том, что у других людей возникают ненависть, фрустрация (от *frustratio* (лат.) – обман, неудача) и жажда мести. Это относится к окружающим и к нам самим. Наши собственные положительные или отрицательные чувства приносят нам пользу или вред самым прямым путем, точно так же мы извлекаем пользу или приносим себе вред, возбуждая эти чувства в других людях.

Долговременные последствия различных вариантов межличностных отношений слишком сложны, чтобы можно было уже сегодня выразить их в терминах биохимии, хотя со временем и это станет возможным. Они в значительной мере основаны на воспоминаниях о прошлом и предвосхищении вероятного поведения в будущем – постольку, поскольку можно предсказывать будущее исходя из прошлого. Слово «предрассудок» утратило первоначальный смысл и в современном языке обозначает – с осуждающим оттенком – мнение, основанное не на опыте, а на невежестве. Но на самом деле вся мудрость, извлекаемая из опыта, есть «предрассудок» в старом смысле этого слова. Эксперт, вооруженный специальными знаниями, может сделать более верные предсказания, прогнозируя будущее, если примет в расчет то, что ему известно об исходах подобных событий в прошлом. Эти события могут вызвать три типа чувств: положительные, отрицательные и безразличные.

**1. Положительные чувства** – это «любовь» в самом широком смысле. Она включает благодарность, уважение, доверие, восхищение выдающимся мастерством; все эти чувства усиливают дружеское расположение и доброжелательность. Возбуждать такую любовь к себе – конечная цель жизни, если считать, что эта конечная цель состоит в поддержании жизни и в наслаждении ею. Устойчивое положение в обществе лучше всего обеспечивается возбуждением положительных чувств у максимального числа людей. Ведь ни у кого не возникнет желание вредить человеку, которого он любит, уважает, к которому он испытывает доверие или благодарность или чье мастерство в какой-либо области говорит о возможности свершений, достойных подражания.

**2. Отрицательные чувства** – это ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность, жажда мести; короче говоря, любое побуждение, угрожающее вашей безопасности тем, что оно вызывает враждебность в других людях, опасаящихся, что вы можете причинить им вред.

**3. Чувства безразличия** в лучшем случае могут привести к отношениям взаимной терпимости. Они делают возможным мирное сосуществование, но не более.

В конечном счете, эти три типа чувств – важнейший фактор, управляющий нашим поведением в повседневной жизни. Такие чувства определяют наш душевный покой или тревогу, ощущение безопасности или угрозы, свершения или провала. Иначе говоря, они

определяют, сможем ли мы добиться успеха в жизни, наслаждаясь стрессом и не страдая от дистресса.

Положительное, отрицательное и безразличное отношения «встроены» в само вещество живой материи. Они регулируют гомеостатическую адаптацию на всех уровнях взаимодействия – между клетками, между людьми, между народами. Если мы по-настоящему поймем и проникнемся этим, то сумеем лучше управлять своим поведением в той мере, в которой оно подчиняется или может быть подчинено сознательному контролю. Это относится практически ко всем решениям, касающимся отношений между членами семьи, сотрудниками или даже группами наций.

Неумолимые биологические законы самозащиты делают весьма трудным завоевание любви исключительно альтруистическими поступками. Но нетрудно следовать по пути альтруистического эгоизма и помогать другим ради корыстной цели получить взамен помощь от них.

Трудно сдержать мстительную вспышку в ответ на противозаконное насилие, потому что она проистекает из естественного желания доказать обидчику пагубность нападения. Когда мы наказываем непослушного ребенка, мы невольно вплотную приближаемся к мести, хотя нами движет родительская любовь. Наказание должно условно-рефлекторным путем обеспечить надлежащее поведение в будущем – создать страх перед возмездием. К сожалению, часто трудно провести границу между вдумчивым воспитанием с помощью наказаний и бессмысленной злобной мстостью или желанием самоутверждения. Педагоги и даже члены семьи не всегда улавливают это различие. Но наш кодекс поведения требует четко проводить его. Межличностные отношения в повседневной жизни должны направляться желанием сформировать условно-рефлекторным путем системы обратной связи, которые подскажут человеку, какие виды поведения скорее всего принесут ему поощрение или наказание. Нужно избегать даже самых мягких форм бессмысленного мщения, внушенного слепой ненавистью, ибо это вызовет еще более сильную ответную жестокость.

**Объединяющая роль совместного труда.** О преимуществах сотрудничества в животных и человеческих сообществах уже говорилось. Но совместный труд имеет и другое значение: он порождает сплоченность и солидарность.

Когда предстоят чрезвычайные лишения, воодушевление общего идеала и общей цели – лучший способ помочь каждому человеку переносить тяготы. Удивительное поведение лондонцев в «битве за Англию» и русских во время блокады Ленинграда показывает, какую стойкость и какое мужество можно вдохнуть в людей таким путем. Это были впечатляющие примеры психосоциальной устойчивости в условиях, казалось бы, непреодолимых трудностей. Общая цель дает не только физическую выносливость и силу, но вдохновляет и на подвиги разума. Микробиологи утверждают, что необычайно быстрая разработка пенициллина оказалась возможной потому, что группы ученых в разных странах почувствовали потребность стать выше соображений национальной гордости и личного научного престижа и объединили усилия, чтобы этот эффективный антибиотик стал доступен раненым солдатам на поле боя.

**Фрустрация (чувство крушения).** Почему одна и та же работа может привести и к стрессу, и к дистрессу? Успех всегда способствует последующему успеху, крушение ведет к дальнейшим неудачам. Даже самые крупные специалисты не знают, почему «стресс рухнувшей надежды» с значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям (язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление и даже просто повышенная раздражительность). Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы.

Единственное объяснение, которое мы можем предложить, дано в разделе «Что такое стресс?». Я пытался там показать, почему одна и та же реакция вызывает различные нарушения. Поскольку стресс определен нами как результат любого предъявленного организму требования, на первый взгляд непостижимо, почему один стрессор действует не

так, как другой. Причина в том, что неспецифическое действие стресса всегда осложняется специфическим действием стрессора, а также врожденным или приобретенным предрасположением, существенно видоизменяющим проявления стресса. Некоторые эмоциональные факторы (например, фрустрация) превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием. Но даже здесь есть исключения. У «коронарного кандидата» физическое усилие может вызвать сердечный приступ.

У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью), главный источник дистресса – в неудовлетворенности жизнью, неуважении к своим занятиям. Старея и приближаясь к завершению карьеры, человек начинает сомневаться в важности своих достижений. Он испытывает чувство крушения от мысли, что хотел и мог бы сделать что-то гораздо более значительное. Такие люди часто проводят остаток жизни в поисках козлов отпущения, ворчат и жалуется на отсутствие условий, на обременяющие семейные обязанности – лишь бы избежать горького признания: винить некого, кроме себя. Могут ли они извлечь пользу из лучшего понимания биологических законов стресса?

Думаю, стоит попытаться.

Можно пролить свет на проблему, напомнив об адаптационной энергии – наследственно определенном ограниченном запасе жизнеспособности. Человек непременно должен израсходовать его, чтобы удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что он считает своим предназначением, исполнить миссию, для которой, как ему кажется, он рожден.

Это не продукт человеческого воображения или надуманного кодекса поведения, это следует из неумолимого закона цикличности биологических явлений. Примеры цикличности природных явлений бесчисленны. Сюда относятся сезонные и суточные колебания обменных процессов, периодически возникающая потребность в пище, воде, сне, половой активности. В специальных исследованиях были подвергнуты подробному изучению механизмы этих циклов. Но для наших целей достаточно сказать, что они зависят преимущественно от периодического накопления и расходования химических веществ в процессе нормальной жизнедеятельности. Поэтому нарушения неизбежны, если цикл не полностью завершен: накопившиеся отходы и шлаки должны быть удалены, истощившиеся запасы жизненно важных веществ нужно возобновить.

Биологическая необходимость полного завершения циклов распространяется и на произвольное человеческое поведение. Препятствие на пути осуществления нормальных побуждений приводит к такому же дистрессу, как вынужденное продление и интенсификация любой деятельности выше желаемого уровня. Забвение этого правила ведет к фрустрации, утомлению, истощению сил, к душевному и физическому надрыву.

Однако организм устроен так, что он не всегда подвергается единичному стрессовому воздействию. Когда завершение одной задачи стало невозможным, отвлечение, сознательная перемена занятий не хуже – и даже лучше, чем просто отдых. Если усталость или помеха не дают вам окончить решение математической задачи, лучше отправиться поплавать, чем сидеть и бездельничать.

Известный американский психолог Уильям Джеймс иллюстрирует полезность такого переключения примером, знакомым всем по собственному опыту:

«Вы знаете, как нелегко припомнить забытое имя. Иногда это можно сделать, сосредоточившись, но усилия тщетны... и тогда помогает прямо противоположная уловка. Откажитесь от всяких усилий: думайте о чем-нибудь другом, и через полчаса забытое имя само свободно придет вам на ум – как говорит Эмерсон, беззаботно и небрежно, будто его никогда не приглашали».

Возложив на мускулатуру ту нагрузку, которая была первоначально возложена на интеллект, мы не только позволяем мозгу отдохнуть, но избегаем волнений и тревог из-за

перерыва в работе. Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Когда завершение задачи становится временно невозможным, переключение на «замещающую» деятельность лишь симулирует завершение, но симулирует весьма эффективно, и к тому же само по себе дает удовлетворение.

Для меня самая интересная сторона цикличности – ее отношение к трем фазам общего адаптационного синдрома (ОАС). Он фактически воспроизводится в миниатюре несколько раз в день, а в полной мере на протяжении всего жизненного пути. Какое бы требование ни предъявляла жизнь, мы начинаем с (1) первоначальной реакции удивления или тревоги из-за неопытности и неумения совладать с ситуацией; (2) ее сменяет фаза сопротивления, когда мы научились справляться с задачей умело и без лишних волнений; (3) затем наступает фаза истощения, израсходование запасов энергии, ведущее к утомлению. Эти три фазы удивительно похожи на неустойчивость неопытного детства, стойкость зрелого возраста, одряхление в старости и, наконец, смерть.

Высказанные соображения существенно важны для формулирования естественного кодекса поведения. Нужно не только понимать фундаментальную биологическую потребность в завершении, в осуществлении наших стремлений, но нужно также знать, каким образом гармонически сочетать ее с унаследованными возможностями. Ведь количество врожденной адаптационной энергии у разных людей неодинаково.

## **Работа и досуг**

Как сказал Монтень, «слава и спокойствие никогда не спят в одной постели». Жажда достижений дает человеку радость жизни. Нужно быть очень голодным, чтобы по-настоящему насладиться едой. Нужно страстно желать победы, чтобы мобилизовать все свои силы на борьбу. Таковы истоки подвигов гладиаторов и тореадоров, которые должны были победить или умереть; радостно принимавших пытки и даже смерть в угоду Богу; патриотов, считавших за честь погибнуть за родину или короля.

Отсутствие мотивации – величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои. Неизлечимо больной человек, переживший свои желания; миллиардер, для которого дальнейшее увеличение богатства бессмысленно; пресыщенный искатель наслаждений или «прирожденный пенсионер», не имеющий охоты подняться выше сравнительно сносного уровня существования, – все они одинаково несчастливы.

Я не собираюсь указывать, каковы должны быть ваши мотивы. Хотите ли вы служить Богу, королю, стране, семье, политической партии, трудиться во имя благородных целей или исполнять свой «долг» – решайте сами. Я хочу только подчеркнуть значение мотивации – предпочтительно в форме жажды свершения, которое даст вам удовлетворение и никому не причинит вреда. Мне кажется, что образ жизни, учитывающий реакции человека на стресс непрерывных перемен, – единственный выход из лабиринта противоречивых суждений о добре и зле, справедливости и несправедливости, в которых наше нравственное чувство заблудилось и померкло.

В течение своей жизни я был свидетелем многих технических нововведений и социальных изменений в структуре семьи, правах мужчин и женщин, в характере работы, на которую есть спрос в условиях роста городов. Все это ставит перед обществом беспримерную задачу постоянной адаптации. Те из нас, кто испытал на себе все эти перемены, не могут сидеть сложа руки и наблюдать, как у молодежи целеустремленность постепенно вытесняется чувством отчаяния.

Чтобы преодолеть нынешнюю волну расслабляющего крушения духовных идеалов, ведущую к насилию и жестокости, нужно убедить молодых людей, что они не утолят нормальную жажду свершений эксцентрическим поведением или бесконечной погоней за любовными победами. Им не уйти от действительности, с которой они не могут справиться; не поможет и притупление умственного взора мимолетным забытием от наркотиков.

Нужно объяснить им, какие методы адаптации полезны, а какие вредны. Адаптация, как и стресс, сама по себе представляет проблему независимо от обстоятельств, к которым нужно адаптироваться, или факторов, вызвавших стресс. Этому можно научить если не с помощью продуманных учебных программ, то, во всяком случае, путем наставничества, личным примером или присутствием человеку методом словесного разъяснения. Нужно перебросить мосты теплоты и доверия через пропасть, разделившую поколения.

Однако проблемы приспособления к внезапным техническим и социальным переменам затрагивают не только молодежь. Они оказывают влияние на огромную часть человечества во всем мире.

**Человек должен работать.** Нужно четко осознать, что труд есть биологическая необходимость. Мышцы становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не упражняем. Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий. Средний человек уверен, что работает ради материального достатка или положения в обществе, но, когда к концу самой удачной деловой карьеры он приобретает то и другое и ему не к чему больше стремиться, у него не остается никакого просвета в будущем, а лишь скука монотонного обеспеченного существования.

Великий канадский врач Уильям Ослер так определил роль труда:

«Это небольшое слово грандиозно по своему значению. Это “сезам, отвори” для любых ворот, философский камень, который превращает весь неблагоприятный металл человечества в золото. Глупого он делает умным, умного – блистательным, блистательного – упорным и уравновешенным. Юношам приносит надежду, зрелым мужам – уверенность, пожилым – отдых. Ему мы обязаны всеми достижениями медицины за последние двадцать пять лет. Это не только пробный камень прогресса, но и мера успеха в повседневной жизни. Это слово – ТРУД».

Не прислушивайтесь к соблазнительным лозунгам тех, кто повторяет: «Жизнь – это не только труд» или «Надо работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать». Звучит заманчиво, но так ли это на самом деле? Конечно, такие заявления верны в своем узком значении. Но лучший способ избежать вредоносного стресса – избрать себе такое окружение (жену, руководителя, друзей), которое созвучно вашим внутренним предпочтениям, найти работу, которую вы можете любить и уважать. Только так можно устранить нужду в постоянной изматывающей реадаптации, которая и есть главная причина стресса.

**Стресс – это аромат и вкус жизни.** Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, мы уже говорили об этом, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса «в хорошей форме».

Широко известно, что трудотерапия – лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой работы и от вашего отношения к ней.

Продолжительный досуг вынужденного ухода в отставку или одиночного заключения – даже если питание и жилье будут лучшими в мире – не очень привлекательный образ жизни. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

В томительно долгих плаваниях на старинных парусных судах, когда зачастую не было никакой работы в течение недель, матросов нужно было чем-нибудь занять – мытьем палубы или покраской шлюпок, чтобы скука не вылилась в бунт. То же соображение о порождающей стресс скуке относится к экипажам атомных подводных лодок в длительных походах, к зимовщикам в Антарктике, лишенным возможности двигаться в течение месяцев из-за непогоды, и в еще большей степени к астронавтам, которым предстоит продолжительное одиночество при отсутствии сенсорных раздражителей. Во время нефтяного кризиса трехдневная рабочая неделя в Англии разрушила многие семьи, толкая рабочих в пивные для «проведения досуга».

Многим старым людям, даже открыто объявляющим себя эгоистами, после выхода на пенсию невольному чувству собственной ненужности. Не ради заработка хотят они трудиться – ведь они слишком хорошо понимают, что конец близок и денег не возьмешь с собой в могилу. По удачному выражению Бенджамина Франклина, «ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе».

Что такое работа и досуг? Согласно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, «труд по обязанности – эта работа, а работа по склонности – досуг». Чтение стихов и прозы – труд литературного критика, а теннис и гольф – труд профессионального спортсмена. Но спортсмен может на досуге читать, а литератор – заняться спортом для перемены ритма. Высокооплачиваемый администратор не станет ради отдыха передвигать тяжелую мебель, но с удовольствием проведет свободное время в гимнастическом зале фешенебельного клуба. Рыбная ловля, садоводство и почти любые другие занятия – это работа, если вы выполняете ради заработка, и это досуг, если вы занимаетесь ею ради развлечения.

Бертран Рассел любил ходьбу, хотя называл ее трудом: «Наша психическая организация рассчитана на суровый физический труд. Я имел обыкновение, когда был моложе, проводить каникулы в пеших походах. Я покрывал 25 миль в день, и, когда наступал вечер, мне не нужно было разгонять скуку, потому что вполне достаточно было удовольствия просто посидеть».

Труд – основная потребность человека. Вопрос не в том, следует или не следует работать, а в том, какая работа больше всего вам подходит. Работа нужна человеку для нормальной жизнедеятельности, как нужны воздух, пища, сон, общение.

Западный мир терзают ненасытные требования «меньше работать – больше получать». Но этого явно недостаточно. Стресс связан с любым видом работы, а дистресс – не с любым. Мы должны спросить себя: меньше работать и высвободить время – для чего? Больше получать, чтобы купить – что? Немногие задумываются над этим, как распорядиться свободным временем и излишком денег после того, как они обеспечат себе постоянный приличный доход. Конечно, всем нужен прожиточный минимум. Инфляция стала угрозой не только для бедных, но даже для довольно состоятельных людей. Однако накал борьбы за повышение уровня жизни зависит не от заработка и количества рабочих часов, а, скорее, от общей неудовлетворенности жизнью. Можно добиться многого – и с меньшими издержками, – если бороться против этой неудовлетворенности.

Стоит ли затрачивать так много труда с целью избежать труда? Французский философ Анри Бергсон называл наш вид *Homo faber* (человек трудящийся), а не *Homo sapiens* (человек разумный). Отличительная черта человека – не мудрость, а постоянное стремление трудиться над улучшением своего окружения и себя. Любители досуга предпочли бы название *Homo ludens* (человек играющий), но желание играть без какой-либо цели не является видовой особенностью человека, оно присуще котяткам, щенкам и большинству других животных. Да и стремление строить свойственно не только нам. Бобры, пчелы и муравьи – искусные строители сложных сооружений. Все это еще раз подтверждает всеобщность великих законов природы, поскольку стремление строить – один из них.

Главное не в том, чтобы как можно меньше трудиться и зарабатывать достаточно для уверенности, что никогда не придется работать больше и тяжелее. Чтобы насладиться отдыхом, надо сначала почувствовать усталость, лучшим же поваром всегда был голод.

Только физически или душевно больные люди на самом деле предпочитают не работать. Короткий рабочий день – благо лишь для того, кто не питает интереса к своим занятиям. Конечно, трудно извлечь удовольствие из работы мусорщика, ночного сторожа или палача; те, кто не может прокормиться другим способом, вполне правы, когда требуют «меньше работать – больше получать» и в часы отдыха ищут других путей самовыражения. Но, к счастью, немногие профессии относятся к этой категории. Зачастую люди страдают от того, что у них нет вкуса ни к чему, нет никаких стремлений. Они, а не те, кто мало зарабатывает, – истинные нищие человечества. И нужны им не деньги, а духовная опора.

Тому, кто мог бы выйти на пенсию, но не хочет этого, вероятно, посчастливилось найти

работу, которая удовлетворяет его потребность в достижениях.

**Социальные приложения.** Мы уже говорили о полезности альтруистического эгоизма в межличностных и социальных взаимоотношениях. Прогресс науки и автоматизация сделают ненужными многие виды утомительного и неприятного труда, и большому числу людей придется задуматься, чем заполнить свободное время. Скоро мы сможем сократить обязательные рабочие часы настолько, что недостаточная трудовая активность станет нашей главной заботой. Если у человека не будет побуждения оправдывать свою роль *Homo faber*, он, вероятнее всего, обратится к разрушительным и ниспровергающим способам самоутверждения. Он сможет преодолеть вековое проклятие «жизни в поте лица своего», но роковой враг всех утопий – скука. Когда техника сделает большую часть «полезной работы» излишней, придется изобретать новые занятия.

Ничего не делать – не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья. Нужно уже сейчас готовиться к борьбе не только с загрязнением среды и «демографическим взрывом», но также со скукой, ибо недостаточная трудовая нагрузка угрожает стать чрезвычайно опасной. Понадобятся громадные усилия, чтобы обучить массы населения «игровым профессиям», связанным с искусством, философией, художественными промыслами, наукой. Ибо нет предела совершенствованию самого себя.

Излагая эти взгляды на лекциях, я встречал критиков. Они утверждали, что совершенно непродуктивная игра так же хороша, как и работа. Я не собираюсь давать моральную оценку жизненным стилям тех, кто не причиняет вреда другим людям, но как биолог должен указать, что непроизводительная игра (разгадывание кроссвордов, коллекционирование спичечных коробков, обучение говорящего попугая) допустима как форма умственной или физической тренировки, как отдых после работы, однако подобная деятельность едва ли поможет завоевать расположение людей и обеспечить прочное положение в обществе. Большинство людей, предающихся этим занятиям, могло бы получить наслаждение в более продуктивной игре, хотя бы в возбуждающем стремлении к первенству, к достижениям в спорте или к рекордам выносливости. Игра служит завоеванию расположения, подготавливая ум и тело к более полезным достижениям, подобно тому как детские игры помогают развивать качества, необходимые во взрослой жизни, а упражнения пальцев пианиста готовят его руки к будущим творческим взлетам. Но чистая игра только ради потворства своим прихотям – не та отдаленная цель, которая обеспечит гомеостазис и даст радость свершения.

Я попытался обрисовать взаимоотношения между стрессом, работой и досугом. Возможно, этот очерк послужит основой для создания более здоровой философии, чем та, которой руководствуется наше общество ныне. Нам следует приспособить наш моральный кодекс и нравственные ценности к чрезвычайным требованиям ближайшего будущего. Но я не считаю себя вправе заниматься проповедью своих воззрений. Это шло бы вразрез с моим глубоким пристрастием к профессионализму, к тому, чтобы каждый делал лишь то, что он умеет делать хорошо. Я получил подготовку исследователя в области медицины. Результаты лабораторного изучения стресса дают солидный научный базис для социального прогресса. Но потребуются участие социологов, философов, психологов, экономистов и государственных деятелей, чтобы подготовить почву для переориентации интересов широкой публики. Средства массовой информации донесут эти уроки до каждого дома, а затем практические деятели переведут плоды медицинских исследований и психологической переориентировки в термины государственной и даже международной политики. Пока это мечта, но надо уметь мечтать, прежде чем попытаться осуществить свои мечты. Победа над оспой, изобретение телевидения, полет на Луну – все это были мечты до того, как они стали реальностью.

Ни одно общество не бывает полностью справедливым, и наше, конечно, не является таковым. К сожалению, есть два типа влиятельных людей, и их методы и цели часто противоположны.

Одни хотят производить, создавать – из любви к творчеству, но также потому, что

любая хорошая вещь – симфония, промышленное предприятие или красиво расписанная стена – приносят благодарность, доброжелательность, признание. Творцы заняты своим творческим трудом, у них нет времени и склонности к чему-либо другому.

Кроме них, есть ловкачи и пройдохи, которые домогаются влияния и власти. Иногда это порочные и беспощадные проходимцы, порою – благонамеренные идеалисты. Но даже для идеалистов сохранение влияния и власти – главная цель, ибо какая польза даже от лучших идей, если их нельзя осуществить? Обычно именно эти люди сочиняют и проповедают этические кодексы и даже пишут законы. Они же распоряжаются финансами. К сожалению, талант духовного руководства и талант сохранения власти не всегда сочетаются.

Вы можете спросить: если творцы столь изобретательны, широко и продуктивно мыслят и преданы прогрессу, неужели они не в силах одолеть бездарных ловкачей на их поле, в их собственной игре? Теоретически – в силах, а на практике – нет. Выдающиеся творцы в умственном отношении гораздо выше самых ловких интриганов, но они не могут применить свои дарования в этом отталкивающем для них состязании. А если им удастся преодолеть отвращение – их творческий потенциал скоро увянет. Эти два типа деятельности нелегко совместить.

**Мой розарий.** Я утешаю моих молодых помощников, объясняя им, что те из них, кто накапливает доброжелательность и любовь, нуждаются в деньгах меньше других людей, ведь многое из того, что покупается за деньги, мы получаем бесплатно. Помнится, я провел вечер в Калифорнии в роскошном доме врача с богатейшей частной практикой. После обеда мы сидели перед огромным, во всю стену, окном в гостиной и смотрели в темноту. Он объяснил, что любит цветы и что за окном разбит цветник из роз, который он освещал поочередно красным, зеленым, голубым и всеми остальными цветами спектра, нажимая кнопки на панели возле кресла. Это довольно дорогое и хитроумное устройство, часто нуждающееся в ремонте, сообщил он, но после утомительного рабочего дня он отдыхает, любуясь чудесным зрелищем.

Я тоже люблю цветы и сначала подумал с жалостью к самому себе, как я далек от того, чтобы позволить себе что-либо подобное. Единственный мой кактус выглядит весьма убого в сравнении с тем, что я увидел. Но я не смог бы наслаждаться природой, нажимая кнопки на пульте управления; через несколько минут мне надоело бы это. Мой «розарий» – Институт экспериментальной медицины и хирургии. Он позволяет мне созерцать удивительные и разнообразные явления природы. Вдобавок время от времени он дает полезный плод. К тому же – подумайте только – я могу похвастаться: моя площадка для развлечений гораздо шире, чем его, и я не должен вносить за нее налог из моих доходов; она досталась мне даром, и мне даже платят за то, что я на ней играю.

**Стресс и старение.** Существует тесная связь между работой, стрессом и старением. Стресс, как я уже говорил, – это неспецифический ответ на любое требование в любое время. Старение – итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение жизни. Оно соответствует «фазе истощения» общего адаптационного синдрома (ОАС), который в известном смысле представляет собой свернутую и ускоренную версию нормального старения. Под влиянием интенсивного стресса реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения быстро сменяют друг друга. Главное различие между старением и ОАС состоит в том, что последний более или менее обратим после отдыха. Но нужно помнить, что, пока человек жив, он всегда испытывает некоторую степень стресса и, хотя стресс и старение тесно связаны, они не тождественны.

Новорожденный младенец, когда он кричит и вырывается, испытывает значительный стресс, даже дистресс, но у него нет признаков старения. Девяностолетний человек, спокойно спящий в своей постели, не испытывает стресса, но у него есть все признаки старости. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, приводящими к фрустрации, оставляет после себя необратимые химические рубцы; их накопление обуславливает признаки старения тканей. Многие авторы используют мое прежнее определение биологического стресса, как «износа» организма, но износ – это скорее

результат стресса, а накопление неустранимых повреждений – это старение.

У нас нет объективных методов измерения запасов адаптационной энергии, но, по всей видимости, имеется поверхностный, легкодоступный и восстанавливаемый тип энергии и другой, скрытый глубже, который пополняет израсходованный поверхностный запас лишь после отдыха или переключения на другую деятельность. Это можно представить как взаимодействие двух систем удаления отходов. В биохимических терминах истощение – это накопление нежелательных побочных продуктов жизненно важных химических реакций. Многие отходы обмена веществ легко выводятся из организма, и первоначальное равновесие восстанавливается. Но бесчисленные биохимические процессы, необходимые для приспособления к требованиям жизни, приводят к образованию нерастворимых шлаков, которые засоряют механизм нашего тела, пока он полностью не выходит из строя.

Так называемые «пигменты старения» в клетках (особенно в клетках сердца и печени) очень старых людей – видимые под микроскопом нерастворимые осадки этого типа. Мощные отложения кальция в артериях, суставах, хрусталике глаза – другие побочные продукты, подтверждающие такое толкование процесса старения. Мы добивались в эксперименте отложения кальция у животных, чтобы вызвать их преждевременное старение.

Потеря эластичности соединительной ткани тоже, видимо, происходит из-за накопления нерастворимых шлаков, в которых макромолекулы белка соединены перекрестными связями. Эти процессы (чрезмерное разрастание плотной соединительной ткани и отложение нерастворимых веществ, например, кальция и холестерина) объясняют прогрессирующее затвердение стареющих кровеносных сосудов. По мере снижения эластичности артериальное давление должно расти, чтобы поддерживать ток крови через жесткие и суженные сосуды. Повышенное давление создает предрасположение к сердечно-сосудистым нарушениям, в частности, кровоизлияниям.

Другой механизм, приводящий к окончательному истощению адаптационной энергии в процессе старения, – нарастающий итог непрерывной потери мельчайших частиц невозстановимой ткани (мозга, сердца и т. д.) из-за повреждений или небольших сосудистых разрывов. У молодых эти дефекты легко компенсируются здоровой тканью, но в течение долгой жизни все тканевые резервы оказываются использованными. У пожилых потери замещаются рубцами из соединительной ткани. Они накладываются на «химические шрамы» – нагромождения обменных шлаков, которые, как сказано выше, не могут быть выведены из организма.

Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Она вызывает стресс и почти (или вовсе) не приводит к дистрессу. Наоборот, даже в преклонном возрасте она дает бодрящее ощущение молодости и силы. Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами. Многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгие жизни. Они преодолевали неизбежные неудачи, ибо перевес всегда был на стороне успеха. Вспомните такие имена, как Пабло Казальс, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Бернард Шоу, Генри Форд, Шарль де Голль, Бертран Рассел, Тициан, Вольтер, Микеланджело, Пабло Пикассо, Анри Матисс, Артур Рубинштейн, Артуро Тосканини и – в близкой мне сфере медицинских исследований – лауреаты Нобелевской премии сэр Генри Дейл, И. П. Павлов, Альберт Сент-Дьердьи, Отто Леви, Зельман Ваксман, Отто Варбург. Все эти люди продолжали добиваться успехов – и, что еще важнее, были вполне счастливы, – когда им было за семьдесят, за восемьдесят и даже далеко за девяносто. Никто из них никогда не «трудился» в том смысле, что им не приходилось ради куска хлеба выполнять постыльную работу. Несмотря на долгие годы напряженной деятельности, их жизнь была сплошным досугом, поскольку их занятия всегда были им по душе.

Конечно, лишь немногие принадлежат к этой категории творческой элиты. Поэтому успехи таких людей в преодолении стресса не могут служить основой для всеобщего кодекса поведения. Но вы можете долго и счастливо жить и трудиться на более скромном поприще, если выбрали подходящую для себя работу и успешно справляетесь с ней.

Поступив в возрасте восемнадцати лет на медицинский факультет, я был так захвачен изучением жизненных процессов и болезней, что просыпался в четыре часа утра и до шести вечера занимался в нашем саду с небольшими перерывами. Моя мать ничего не знала о биологическом стрессе, но помню, как она предостерегала, что такой режим нельзя выдержать дольше двух месяцев и что все это кончится нервным срывом. Теперь мне шестьдесят семь; я по-прежнему встаю в четыре или пять часов, работаю до шести вечера с небольшими перерывами и совершенно счастлив такой жизнью. Чтобы противодействовать возрастному физическому угасанию, я сделал себе единственное послабление: выделил час в день для поддержания тонуса мускулатуры – плаваю или в пять утра объезжаю на велосипеде вокруг университетского городка.

Философия труда ради завоевания доброжелательного отношения применима к любой профессии. Столяр с гордостью демонстрирует отлично сработанный стол. Портному или сапожнику доставляют удовольствие и ощущение реализации способностей и мастерства безукоризненно сшитый костюм или восхитительная пара туфель. К сожалению, большая часть таких профессий устарела из-за высокой производительности труда и машинной техники. Но осознание того, что монотонность и скука труда на конвейере служат причиной отчуждения, постепенно заставляет предпринимателей изменять эту форму массового производства. При всех громадных практических преимуществах конвейер не удовлетворяет естественное стремление рабочего видеть результат своего личного труда. Сейчас испытываются новые методы, поощряющие бригадный труд, когда группа рабочих сообща несет ответственность за отдельные этапы производственного процесса.

И все же останется много специальностей, которые, не требуя ни виртуозного мастерства, ни художественного таланта, дают радость от хорошо выполненной работы. В такси мне нравится беседовать с водителями: многие из них любят свою профессию, несмотря на выматывающие душу заторы и дорожные пробки. Некоторые из более пожилых утверждают, что могут уйти на пенсию, но предпочитают делать что-нибудь полезное, особенно привлекают их разговоры с клиентами. Они получают удовольствие от благодарной улыбки за безупречное вождение и вежливость (уверен, что дело не только в чаевых).

Гордиться умением и мастерством – опять-таки первобытное биологическое чувство. Оно не является достоянием только нашего вида. Охотничья собака гордится, когда приносит добычу невредимой. Посмотрите на ее морду, и вы убедитесь, что работа делает ее счастливой. Тюлень, выступающий в цирке, явно доволен аплодисментами. Только неудачи и отсутствие цели портят удовольствие от работы. Трения и вечно меняющиеся указания ускоряют износ и одряхление, способствуют накоплению шлаков и отходов как в живых машинах, так и в неодушевленных.

Трудность в том, чтобы среди всех работ, с которыми вы способны справиться, найти одну – ту, что нравится больше всех и ценится людьми. Человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных порицаний, что больше всех других стрессоров делает труд изнурительным и вредным.

**Что такое долг?** Часто приходится слышать выразительные сентенции – обычно их изрекают доктринерским тоном, не допускающим возражений, – о том, как важно исполнить свой «долг». Всего лишь несколько дней назад мой восемнадцатилетний сын Андре получил в школе задание написать сочинение о долге. Поразительно!

В чем состоит его долг? Кто имеет право возлагать на него обязанности? Церковь, родители, общество?

На мой взгляд, долг – это добровольно принятый кодекс поведения. Его главная цель – стабилизировать линию поведения с помощью правил, которые мы уважаем и думаем, что их будут уважать другие. Мы должны быть уверены, что, следуя этому кодексу, не только достигнем самовыражения, но и завоюем любовь ближних.

Такое определение долга сейчас же поднимает вопрос: кого считать своим ближним? По отношению к кому я возлагаю на себя долг и обязанности? Невозможно сразу завоевать

всеобщую любовь, ведь интересы людей отличаются и могут даже сталкиваться. Одни заинтересованы в огромных популяциях без какого-либо отбора (все человечество, все бедняки, все престарелые, все нетрудоспособные); другие хотят служить меньшинству, отобранному по критериям культуры, искусства, философии; третьи признают главным побуждением заботу о семье, службу родине, церкви, политической партии, науке, медицине. Выбор – дело вкуса, а вкусы не поддаются оценке разума.

Люди, погруженные в дела, не относящиеся к их «официальным» обязанностям или профессии, часто уверены в актуальности этих посторонних дел. Они считают долгом уделять время «гражданским обязанностям» или жить «культурной жизнью» и отвергают однобокость того, кто целиком поглощен занятием, которого они не ценят или не понимают. Помните, что это вопрос вкуса и каждый имеет право сосредоточить или распылить свои усилия по собственному усмотрению. Возводить всякую «сверхпрограммную деятельность» в ранг священного долга – самообман. Лучше признать, что мы занимаемся ею потому, что она нам нравится.

### Василюк Ф. Е ПРОБЛЕМА КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ<sup>3</sup>

Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация **невозможности**, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних **необходимостей** своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.).

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Несмотря на огромную литературу вопроса, теоретические представления о критических ситуациях развиты довольно слабо. Особенно это касается теории стресса и кризиса, где многие авторы ограничиваются простым перечислением конкретных событий, в результате которых создаются стрессовые или кризисные ситуации, или пользуются для характеристики этих ситуаций такими общими схемами, как нарушение равновесия (психического, душевного, эмоционального), никак их теоретически не конкретизируя. Несмотря на то, что темы фрустрации и конфликта, каждая в отдельности, проработаны намного лучше, установить ясные отношения хотя бы между двумя этими понятиями не удается, не говоря уже о полном отсутствии попыток соотнести одновременно все четыре названных понятия, установить, не перекрещиваются ли они, каковы логические условия употребления каждого из них и т. д. Положение таково, что исследователи, которые изучают одну из этих тем, любую критическую ситуацию подводят под излюбленную категорию, так что для психоаналитика всякая такая ситуация является ситуацией конфликта, для последователей Г. Селье – ситуацией стресса и т. д., а авторы, чьи интересы специально не связаны с этой проблематикой, при выборе понятия стресса, конфликта, фрустрации или кризиса исходят в основном из интуитивных или стилистических соображений. Все это приводит к большой терминологической путанице.

Ввиду такого положения первоочередной теоретической задачей, которая и будет решаться на последующих страницах, является выделение за каждой из понятийных фиксаций критической ситуации специфического категориального поля, задающего сферу ее приложения. Решая эту задачу, мы будем исходить из общего представления, согласно которому тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» же эта определяется, в свою очередь, тем, какая **жизненная необходимость** оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта **типов активности** справиться с

---

<sup>3</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984, с. 31–49.

наличными **внешними** и **внутренними** условиями жизнедеятельности. Эти внешние и внутренние условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость и являются теми главными пунктами, по которым мы будем характеризовать основные типы критических ситуаций и отличать их друг от друга.

## Стресс

Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят теперь ко всему, что угодно, так что в критических работах по стрессу сложилась даже своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия таких совершенно разнородных явлений, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение. По замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати», а Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс», и приравнивает отсутствие стресса к смерти. Если к этому добавить, что стрессовые реакции присущи, по Селье, всему живому, в том числе и растениям, то это понятие вместе со своими нехитрыми производными (стрессор, микро- и макростресс, хороший и плохой стресс) становится центром чуть ли не космологической по своим притязаниям системы, вдруг обретая достоинство не больше и не меньше, чем «ведущего стимула жизнеутверждения, созидания, развития», «основы всех сторон жизнедеятельности человека» или выступая в качестве фундамента для доморощенных философско-этических построений.

Подобные превращения конкретно-научного понятия в универсальный принцип так хорошо знакомы из истории психологии, так подробно описаны Л. С. Выготским закономерности этого процесса, что состояние, в котором сейчас находится анализируемое понятие, наверное, можно, было бы предсказать в самом начале «стрессового бума»: «Это открытие, раздувшееся до мировоззрения, как лягушка, раздувшаяся в вола, этот мещанин во дворянстве, попадает в самую опасную... стадию своего развития: оно легко лопается, как мыльный пузырь;<sup>4</sup> во всяком случае оно вступает в стадию борьбы и отрицания, которые оно встречает теперь со всех сторон».

И в самом деле, в современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о **психологическом** стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами. Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т. е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования. П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации». Ю. С. Савенко определяет психический стресс как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации».

Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении

---

<sup>4</sup> Этим образом Л. С. Выготский передает переходящее всякие пределы возрастание объема понятия, но, конечно, не исчезновение его содержания и не упразднение его из научного обихода.

психологией понятия стресса видна и из этих примеров. Она состоит в отрицании **неспецифичности** ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации. «Вряд ли кто-либо думает, – апеллирует к здравому смыслу Р. С. Разумов, – что любое мышечное напряжение должно явиться для организма стрессорным агентом. Спокойную прогулку... никто не воспринимает как стрессорную ситуацию».

Однако не кто иной, как сам отец учения о стрессе Ганс Селье, даже состояние сна, не говоря уже о прогулке, считает не лишенным стресса. Стресс, по Г. Селье, это «неспецифический ответ организма на любое (подчеркнем: любое. – Ф.В.) предъявленное ему требование».

Реакцию психологов можно понять: действительно, как примирить эту формулировку с неустранимым из понятия стресса представлением, что стресс – это нечто необычное, из ряда вон выходящее, превышающее пределы индивидуальной нормы функционирования? Как совместить в одной мысли «любое» с «экстремальным»? Казалось бы, это невозможно, и психологи (да и физиологи) отбрасывают «любое», т. е. идею неспецифичности стресса, противопоставляя ей идею специфичности. Но устранить идею неспецифичности стресса (ситуации и реакции) – это значит убить в этом понятии то, ради чего оно создавалось, его основной смысл. Пафос этого понятия не в отрицании специфического характера стимулов и ответов организма на них, а в утверждении того, что любой стимул наряду со своим специфическим действием предъявляет организму неспецифические требования, ответом на которые является неспецифическая реакция во внутренней среде организма.

Из сказанного следует, что если уж психология берет на вооружение понятие «стресс», то ее задача состоит в том, чтобы, отказавшись от неоправданного расширения объема этого понятия, тем не менее сохранить основное его содержание – идею неспецифичности стресса. Чтобы решить эту задачу, нужно эксплицировать те мыслимые психологические условия, при которых эта идея точно отражает задаваемый ими срез психологической реальности. Мы говорим о точности вот почему. Спору нет, нарушения самоактуализации, контроля и т. д. вызывают стресс, это достаточные условия его. Но дело состоит в том, чтобы обнаружить минимально необходимые условия, точнее, специфические условия порождения неспецифического образования – стресса.

**Любое** требование среды может вызвать критическую, экстремальную ситуацию только у существа, которое не способно справиться ни с какими требованиями вообще и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное (здесь-и-теперь) удовлетворение всякой потребности, иначе говоря, у существа, нормальный жизненный мир которого «легок» и «прост», т. е. таков, что удовлетворение любой потребности происходит прямо и непосредственно, не встречая препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей и, стало быть, не требуя от индивида никакой активности.

Полную реализацию такого гипотетического существования, когда блага даны прямо и непосредственно и вся жизнь сведена к непосредственной витальности, можно усмотреть, да и то с известными оговорками, только в пребывании плода в чреве матери, однако частично оно присуще всякой жизни, проявляясь в виде установки на здесь-и-теперь удовлетворение, или в том, что З. Фрейд называл «принципом удовольствия».

Понятно, что реализация такой установки сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями. реальности; и если такой прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию – стресс, мы приходим к такому понятию стресса, в котором очевидным образом удастся совместить идею «экстремальности» и идею «неспецифичности». При описанных содержательно-логических условиях вполне ясно, как можно считать стресс критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние.

Итак, категориальное поле, которое стоит за понятием стресса, можно обозначить термином «витальность», понимая под ним неустранимое измерение бытия, «законом»

которого является установка на здесь-и-теперь удовлетворение.

## Фрустрация

Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации согласно большинству определений является наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению.

В соответствии с этим фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру «барьеров». К классификациям первого рода относится, например, проводимое А. Маслоу различение базовых, «врожденных» психологических потребностей (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых носит патогенный характер, и «приобретенных потребностей», фрустрация которых не вызывает психических нарушений.

Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физические (например, стены тюрьмы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурные (нормы, правила, запреты). Упомянем также деление барьеров на внешние и внутренние, использованное Т. Дембо для описания своих экспериментов: внутренними барьерами она называла те, которые препятствуют достижению цели, а внешними – те, которые не дают испытуемым выйти из ситуации. К. Левин, анализируя внешние в этом смысле барьеры, применяемые взрослыми для управления поведением ребенка, различает «физически-вещественные», «социологические» («орудия власти, которыми обладает взрослый в силу своей социальной позиции») и «идеологические» барьеры (вид социальных, отличающийся включением «целей и ценностей, признаваемых самим ребенком»). Иллюстрация: «Помни, ты же девочка!»).

Сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели и препятствий на пути к ней, несомненно, является необходимым условием фрустрации, однако порой мы преодолеваем значительные трудности, не впадая при этом в состояние фрустрации. Значит, должен быть поставлен вопрос о достаточных условиях фрустрации, или, что то же, вопрос о переходе ситуации затрудненности деятельности в ситуацию фрустрации. Ответ на него естественно искать в характеристиках состояния фрустрированности, ведь именно его наличие отличает ситуацию фрустрации от ситуации затрудненности. Однако в литературе по проблеме фрустрации мы не находим анализа психологического смысла этого состояния, большинство авторов ограничиваются описательными констатациями, что человек, будучи фрустрирован, испытывает беспокойство и напряжение, чувства безразличия, апатии и утраты интереса, вину и тревогу, ярость и враждебность, зависть и ревность и т. д. Сами по себе эти эмоции не проясняют нашего вопроса, а кроме них у нас остается единственный источник информации – поведенческие «следствия» фрустрации, или фрустрационное поведение. Может быть, особенности этого поведения могут пролить свет на то, что происходит при переходе от ситуации затрудненности к ситуации фрустрации?

Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения: а) **двигательное возбуждение** – бесцельные и неупорядоченные реакции; б) **апатия** (в исследовании Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок); в) **агрессия** и **деструкция**, г) **стереотипия** – тенденция к слепому повторению фиксированного поведения; д) **регрессия**, которая понимается либо «как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения (измерявшаяся в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина снижением «конструктивности» поведения) или падение «качества исполнения».

Таковы виды фрустрационного поведения. Каковы же его наиболее существенные, центральные характеристики? Монография Н. Майера отвечает на этот вопрос уже своим названием – «Фрустрация: поведение без цели». В другой работе Н. Майер разъяснял, что

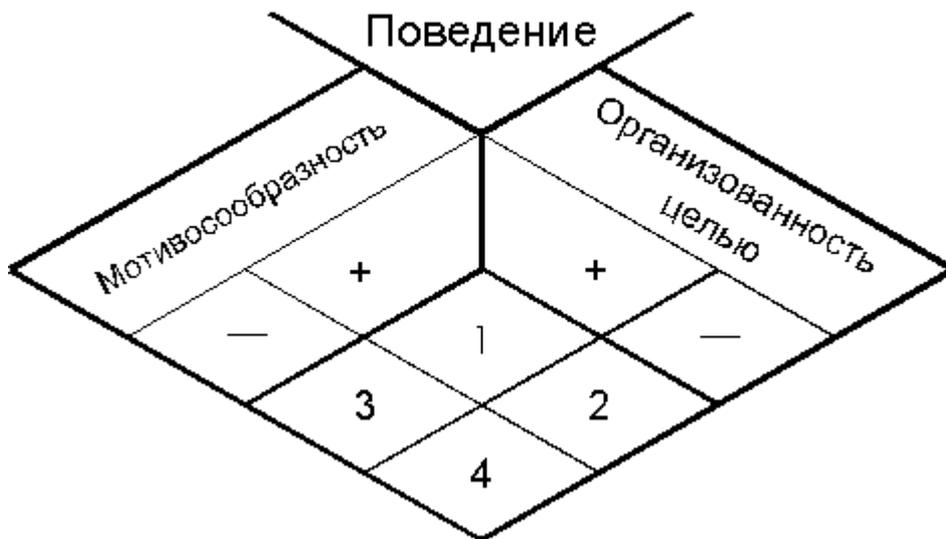
базовое утверждение его теории состоит не в том, что «фрустрированный человек не имеет цели», а «что поведение фрустрированного человека не имеет цели, т. е. что оно утрачивает целевую ориентацию». Майер иллюстрирует свой тезис примером, в котором двое людей, спешащих купить билет на поезд, затевают в очереди ссору, затем драку и оба в итоге опаздывают. Это поведение не содержит в себе цели добывания билета, поэтому, по определению Майера, оно является не адаптивным (= удовлетворяющим потребность), а «фрустрационно спровоцированным поведением». Новая цель не замещает здесь старой.

Для уточнения позиции этого автора нужно оттенить ее другими мнениями. Так, Э. Фромм полагает, что фрустрационное поведение (в частности, агрессия) «представляет собой попытку, хотя часто и бесполезную, достичь фрустрированной цели». К. Гольдштейн, наоборот, утверждает, что поведение этого рода не подчинено не только фрустрированной цели, но вообще никакой цели, оно дезорганизовано и беспорядочно. Он называет это поведение «катастрофическим».

На таком фоне точка зрения Н. Майера может быть сформулирована следующим образом: необходимым признаком фрустрационного поведения является утрата ориентации на исходную, фрустрированную цель (в противоположность мнению Э. Фромма), этот же признак является и достаточным (в противоположность мнению К. Гольдштейна) – фрустрационное поведение не обязательно лишено всякой целенаправленности, внутри себя оно может содержать некоторую цель (скажем, побольнее уязвить соперника в фрустрационно спровоцированной ссоре). Важно то, что достижение этой цели лишено смысла относительно исходной цели или мотива данной ситуации.

Разногласия этих авторов помогают нам выделить два важнейших параметра, по которым должно характеризоваться поведение во фрустрирующей ситуации. Первый из них, который можно назвать «мотивосообразностью», заключается в наличии осмысленной перспективной связи поведения с мотивом, конституирующим психологическую ситуацию. Второй параметр – организованность поведения какой бы то ни было целью, независимо от того, ведет ли достижение этой цели к реализации указанного мотива. Предполагая, что тот и другой параметры поведения могут в каждом отдельном случае иметь положительное либо отрицательное значение, т. е. что текущее поведение может быть либо упорядочено и организовано целью, либо дезорганизовано, и одновременно оно может быть либо сообразным мотиву, либо не быть таковым, получим следующую типологию возможных «состояний» поведения.

### Типология «состояний» поведения



В затруднительной для субъекта ситуации мы можем наблюдать формы поведения,

соответствующие каждому из этих четырех типов.

Поведение первого типа, мотивосообразное и подчиненное организующей цели, заведомо не является фрустрационным. Причем здесь важны именно эти внутренние его характеристики, ибо сам по себе внешний вид поведения (будь то наблюдаемое безразличие субъекта к только что манившей его цели, деструктивные действия или агрессия) не может однозначно свидетельствовать о наличии у субъекта состояния фрустрации: ведь мы можем иметь дело с произвольным использованием той же агрессии (или любых других, обычно автоматически относящихся к фрустрационному поведению актов), использованием, сопровождающимся, как правило, самоэкзальтацией с разыгрыванием соответствующего эмоционального состояния (ярости) и исходящим из **сознательного** расчета таким путем достичь цели.

Такое псевдофрустрационное поведение может перейти в форму поведения второго типа: умышленно «закатив истерику» в надежде добиться своего, человек теряет контроль над своим поведением, он уже не волен остановиться, вообще регулировать свои действия. Произвольность, т. е. контроль со стороны воли, утрачен, однако это не значит, что полностью утрачен контроль со стороны сознания. Поскольку это поведение более не организуется целью, оно теряет психологический статус целенаправленного действия, но тем не менее сохраняет еще статус **средства** реализации исходного мотива ситуации, иначе говоря, в сознании сохраняется смысловая связь между поведением и мотивом, надежда на разрешение ситуации. Хорошей иллюстрацией этого типа поведения могут служить рентные истерические реакции, которые образовались в результате «добровольного усиления рефлексов», но впоследствии стали произвольными. При этом, как показывают, например, наблюдения военных врачей, солдаты, страдавшие истерическими гиперкинезами, хорошо осознавали связь усиленного дрожания с возможностью избежать возвращения на поле боя.

Для поведения третьего типа характерна как раз утрата связи, через которую от мотива передается действию смысл. Человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом: хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует уже не «ради чего-то», а «вследствие чего-то». Таково упоминавшееся поведение человека, целенаправленно дерущегося у кассы со своим конкурентом, в то время как поезд отходит от станции. «Мотивация здесь, – говорит Н. Майер, – отделяется от причинения как объясняющее понятие».

Поведение четвертого типа, пользуясь термином К. Гольдштейна, можно назвать «катастрофическим». Это поведение не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно и дезорганизовано, и не стоит в содержательно-смысловой связи с мотивом ситуации. Последнее, важно заметить, не означает, что прерваны и другие возможные виды связей между мотивом и поведением (в первую очередь «энергетические»), поскольку, будь это так, не было бы никаких оснований рассматривать это поведение в отношении фрустрированного мотива квалифицировать как «мотивосообразное». Предположение, что психологическая ситуация продолжает определяться фрустрированным мотивом, является необходимым условием рассмотрения поведения как следствия фрустрации.

Возвращаясь теперь к поставленному выше вопросу о различении ситуации затрудненности и ситуации фрустрации, можно сказать, что первой из них соответствует поведение первого типа нашей типологии, а второй – остальных трех типов. С этой точки зрения видна неадекватность линейных представлений о фрустрационной толерантности, с помощью которых обычно описывается переход ситуации затрудненности в ситуацию фрустрации. На деле он осуществляется в двух измерениях – по линии утраты контроля со стороны воли, т. е. дезорганизации поведения и/или по линии утраты контроля со стороны сознания, т. е. утраты «мотивосообразности» поведения, что на уровне внутренних состояний выражается соответственно в потере терпения и надежды. Мы ограничимся пока этой формулой, ниже нам еще представится случай остановиться на отношениях между этими двумя феноменами.

Определение категориального поля понятия фрустрации не составляет труда. Вполне

очевидно, что оно задается категорией деятельности. Это поле может быть изображено как жизненный мир, главной характеристикой условий существования в котором является трудность, а внутренней необходимостью этого существования – реализация мотива. Деятельное преодоление трудностей на пути к «мотивосообразным» целям – «норма» такой жизни, а специфическая для него критическая ситуация возникает, когда трудность становится непреодолимой, т. е. переходит в невозможность.

## Конфликт

Задача определения психологического понятия конфликта довольно сложна. Если задаться целью найти дефиницию, которая не противоречила бы ни одному из имеющихся взглядов на конфликт, она звучала бы психологически абсолютно бессодержательно: конфликт – это столкновение чего-то с чем-то. Два основных вопроса теории конфликта – **что** именно сталкивается в нем и **каков характер** этого столкновения – решаются совершенно по-разному у разных авторов.

Решение первого из этих вопросов тесно связано с общей методологической ориентацией исследователя. Приверженцы психодинамических концептуальных схем определяют конфликт как одновременную актуализацию двух или более мотивов (побуждений). Бихевиористски ориентированные исследователи утверждают, что о конфликте можно говорить только тогда, когда имеются альтернативные возможности реагирования. Наконец, с точки зрения когнитивной психологии в конфликте сталкиваются идеи, желания, цели, ценности – словом, феномены сознания. Эти три парадигмы рассмотрения конфликта сливаются у отдельных авторов в компромиссные «синтагматические» конструкции, и если конкретные воплощения таких сочетаний чаще всего оказываются эклектическими, то сама идея подобного синтеза выглядит очень перспективной: в самом деле, ведь за тремя названными парадигмами легко угадываются три фундаментальные для развития современной психологии категории – мотив, действие и образ, которые в идеале должны органически сочетаться в каждой конкретной теоретической конструкции.

Не менее важным является и второй вопрос – о характере отношений конфликтующих сторон. Он распадается на три подвопроса, первый из которых касается сравнительной интенсивности противостоящих в конфликте сил и разрешается чаще всего утверждением о приблизительном равенстве этих сил. Второй подвопрос связан с определением ориентированности друг относительно друга противоположающихся тенденций. Большинство авторов даже не обсуждает альтернатив обычной трактовке конфликтующих побуждений как противоположно направленных. К. Хорни проблематизировала это представление, высказав интересную идею, что только невротический конфликт (т. е. такой, который, по ее определению, отличается несовместимостью конфликтующих сторон, навязчивым и бессознательным характером побуждений) может рассматриваться как результат столкновения противоположно направленных сил. «Угол» между направлениями побуждений в нормальном, не невротическом конфликте меньше 180 градусов, и потому при известных условиях может быть найдено поведение, в большей или меньшей мере удовлетворяющее обоим побуждениям.

Третий подвопрос касается содержания отношений между конфликтующими тенденциями. Здесь, по нашему мнению, следует различать два основных вида конфликтов – в одном случае тенденции внутренне противоположны, т. е. противоречат друг другу по содержанию, в другом – они несовместимы не принципиально, а лишь по условиям места и времени.

Для выяснения категориального основания понятия конфликта следует вспомнить, что онтогенетически конфликт – достаточно позднее образование. Р. Спизц полагает, что действительный интрапсихический конфликт возникает только с появлением «идеационных»

понятий. К. Хорни в качестве необходимых условий конфликта называет осознание своих чувств и наличие внутренней системы ценностей, а Д. Миллер и Г. Свэнсон – «способность чувствовать себя виновным за те или иные импульсы». Все это доказывает, что конфликт возможен только при наличии у индивида сложного внутреннего мира и актуализации этой сложности.

Здесь проходит теоретическая граница между ситуациями фрустрации и конфликта. Ситуация фрустрации, как мы видели, может создаваться не только материальными преградами, но и преградами идеальными, например, запретом на осуществление некоторой деятельности. Эти преграды, и запрет в частности, когда они выступают для сознания субъекта как нечто самоочевидное и, так сказать, не обсуждаемое, являются по существу психологически внешними барьерами и порождают ситуацию фрустрации, а не конфликта, несмотря на то, что при этом сталкиваются две, казалось бы, внутренние силы. Запрет может перестать быть самоочевидным, стать внутренне проблематичным, и тогда ситуация фрустрации преобразуется в конфликтную ситуацию.

Так же, как трудности внешнего мира противостоят деятельности, так сложности внутреннего мира, т. е. перекрещенности жизненных отношений субъекта, противостоят активность сознания. **Внутренняя необходимость**, или устремленность активности сознания, состоит в достижении согласованности и непротиворечивости внутреннего мира. Сознание призвано соизмерять мотивы, выбирать между ними, находить компромиссные решения и т. д., словом, преодолевать сложность. Критической ситуацией здесь является такая, когда субъективно невозможно ни выйти из ситуации конфликта, ни разрешить ее, найдя компромисс между противоречащими побуждениями или пожертвовав одним из них.

Подобно тому как выше мы различали ситуацию затруднения деятельности и невозможности ее реализации, следует различать ситуацию осложнения и критическую конфликтную ситуацию, наступающую, когда сознание капитулирует перед субъективно неразрешимым противоречием мотивов.

## Кризис

Хотя проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического, в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдемманна, посвященной анализу острого горя.

«Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами...». Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (и в первую очередь такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Отличительные черты теории кризисов, согласно Дж. Якобсону, состоят в следующем:

– она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; «теория кризисов... рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении»;

– теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

Что касается конкретных теоретических положений этой дисциплины, то они в основном воспроизводят то, что нам уже известно из теорий других типов критических ситуаций. Среди эмпирических событий, которые могут привести к кризису, различные

авторы выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т. д. Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей...» и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом».

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

Своей относительной самостоятельностью концепция кризисов обязана не столько собственным теоретическим особенностям, сколько тому, что она является составной частью интенсивно развивающихся во многих странах практики краткосрочной и доступной широким слоям населения (в отличие от дорогостоящего психоанализа) психолого-психиатрической помощи человеку, оказавшемуся в критической ситуации. Эта концепция неотделима от службы психического здоровья, кризисно-превентивных программ и т. п., что объясняет как ее очевидные достоинства – непосредственные взаимообмены с практикой, клиническую конкретность понятий, так и не менее очевидные недостатки – эклектичность, неразработанность собственной системы категорий и непроясненность связи используемых понятий с академическими психологическими представлениями.

Поэтому о психологической **теории** кризисов в собственном смысле слова говорить еще рано. Однако мы берем на себя смелость утверждать, что системообразующей категорией этой будущей концепции (если ей суждено состояться) должна стать категория индивидуальной жизни, понимаемой как развертывающееся целое, как жизненный путь личности. Собственно говоря, кризис – это кризис **жизни**, критический момент и поворотный пункт жизненного пути.

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является **воля**. Воля – это орудие преодоления «умноженных» друг на друга сил трудности и сложности. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация – кризис.

Как и в случаях фрустрации и конфликта, можно выделить два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостоверившим свою самоидентичность. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я.

Итак, каждому из понятий, фиксирующих идею критической ситуации, соответствует особое категориальное поле, задающее нормы функционирования этого понятия, которые необходимо учитывать для его критического употребления. Такое категориальное поле в плане онтологии отражает особое измерение жизнедеятельности человека, обладающее собственными закономерностями и характеризующееся присущими ему условиями жизнедеятельности, типом активности и специфической внутренней необходимостью. Сведем все эти характеристики в таблицу.

Типология критических ситуаций	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость
«Витальность»	Нормальные условия	Тип критической ситуации	Здесь-и-теперь
Жизнедеятельность	удовлетворение	Непосредственная данность	жизненных благ
Деятельность	Реализация	отношение	Стресс
Реализация	мотива	Трудность	Отдельное жизненное
Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность	Конфликт
Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность	Кризис

Каково значение этих различий для анализа критических ситуаций и для теории переживания вообще? Данная типология дает возможность более дифференцированно описывать экстремальные жизненные ситуации.

Разумеется, конкретное событие может затронуть сразу все «измерения» жизни, вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис, но именно эта эмпирическая интерференция разных критических ситуаций и создает необходимость их строгого различения.

Конкретная критическая ситуация не застывшее образование, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций невозможности взаимовлияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее поведение и его объективные следствия. Скажем, затруднения при попытке достичь некоторой цели в силу продолжительного неудовлетворения потребности могут вызвать нарастание стресса, которое, в свою очередь, отрицательно скажется на осуществляемой деятельности и приведет к фрустрации; далее агрессивные побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, могут вступить в конфликт с моральными установками субъекта, конфликт вновь вызовет увеличение стресса и т. д. Основная проблематичность критической ситуации может при этом смещаться из одного «измерения» в другое.

Кроме того, с момента возникновения критической ситуации начинается психологическая борьба с нею процессов переживания, и общая картина динамики критической ситуации еще более осложняется этими процессами, которые могут, оказавшись выгодными в одном измерении, только ухудшить положение в другом.

Остается подчеркнуть практическую важность установленных понятийных различий. Они способствуют более точному описанию характера критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи ему.

## **Пергаментчик Л. А** **СПИСОК РОБИНЗОНА<sup>5</sup>**

### **Аутодиагностика стресса**

Мы осознаем: внешний мир таит в себе различные угрозы нашему спокойному существованию. Наша Земля мало приспособлена к радостям бытия: отрицательные события

---

<sup>5</sup> Пергаментчик Л. А. Список Робинзона. – Мн., 1996, с. 9–31, 94–98.

происходят не реже положительных, поводов для слез не меньше, чем поводов для смеха. Кроме того, одно и то же событие одного рассмешит, другой же загорюет надолго. Но горестное состояние, если оно затягивается, может стать – и становится – причиной не только плохого самочувствия, отрицательного поведения, но и основой самых различных болезней: сердечно-сосудистых, нервно-психических, желудочно-кишечных. Так что от отрицательных переживаний необходимо избавляться, и как можно скорее.

Иногда для того, чтобы прийти в равновесие после острого переживания какого-либо травмирующего случая, достаточно проанализировать свои мысли и эмоциональные реакции. «Мысли и эмоциональные реакции определенным образом влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) – особенно если они подавляются и вытесняются – могут являться причиной многочисленных психологических заболеваний», – напоминает нам американский психолог-психотерапевт Дж. Рейнуотер.

Усиление симптомов происходит в результате неправильного «прочтения» сознательной частью мозга нормальных телесных реакций на стресс.

Решение многих проблем, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, нередко зависит от умения осознавать все, что с вами происходит. Если вы будете различать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, то сможете управлять своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильных значений.

### Стрессогенные жизненные события

Надеюсь, вы со мной согласитесь, что существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может «записать» в своей памяти как негативное переживание. (По данным западных психологов, около 80 % попавших в ситуацию психологической травмы выходят из нее без последствий для собственного здоровья, остальные 20 % нуждаются в различных видах профессиональной помощи.) И тогда это переживание начинает подтачивать ваше здоровье.

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Шкала социальной адаптации	Жизненные события	Значение события в баллах
1.	Смерть супруга	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Травма или болезнь	53
7.	Женитьба	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение супругов	45
10.	Уход на пенсию	45
11.	Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12.	Беременность	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи	39
15.	Реорганизация на работе	39
16.	Изменение финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Изменение профессиональной ориентации	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
22.	Изменение должности	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся личное достижение	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
30.	Проблемы с начальством	23
31.	Изменение условий	

или часов работы<sup>2032</sup>. Перемена места жительства<sup>2033</sup>. Смена места обучения<sup>2034</sup>. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска<sup>1935</sup>. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием<sup>1936</sup>. Изменение социальной активности<sup>1837</sup>. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора и т. д.)<sup>1738</sup>. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном<sup>1639</sup>. Изменение числа живущих вместе членов семьи<sup>1540</sup>. Изменение привычек, связанных с питанием<sup>1541</sup>. Отпуск<sup>1342</sup>. Рождество<sup>1243</sup>. Незначительное нарушение правопорядка<sup>1</sup>

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитать общее число «заработанных» вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50 % вероятности возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90 %.

Сколько баллов вы набрали? Есть ли какие-то жизненные события, которых вы могли бы избежать? Хотели бы вы избежать их? «Зачем выяснять причины стрессового напряжения?», – можете спросить вы. Дело в том, что когда вам удастся определить свой личный стресс и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом.

## Стрессовое напряжение

Как же чаще всего возникают переживания, которые мы называем стрессовыми, и какие поведенческие реакции они вызывают? Представьте, пишет чешский врач Ота Грегор, что вы ведете машину по шоссе, и вас начинает обгонять другой водитель – причем не просто обгонять, но и «подрезает» вашу машину. Вслед за одним «фокусом» тут же выкидывает другой – резко тормозит перед самым носом вашей машины.

Эта внезапная непредвиденная ситуация вызывает у вас моментальную автоматическую реакцию: учащается пульс и дыхание, глаза – если бы вы увидели в этот момент себя со стороны – чуть ли не вылезают из орбит. Не исключено, что вы рассердитесь не на шутку, начнете громко ругаться – возмущению вашему не будет границ!

Как только непосредственная опасность пройдет и вы хотя бы немного успокоитесь, попытайтесь взглянуть на себя со стороны: губы сжаты, голова втянута в плечи, шейные и плечевые мышцы напряжены так сильно, что разболелась голова и спина, к горлу подступает тошнота.

Через несколько минут после этой острой стрессовой ситуации пульс и дыхание успокаиваются, внешний вид приходит в норму. Однако напряжение в мышцах так быстро не проходит.

Интенсивное и продолжительное мышечное напряжение – это признак стрессовой ситуации.

Кроме биологических стрессовых сигналов, существуют сигналы эмоциональной сферы, связанных с изменением поведенческих реакций. У одного человека, например, стресс проявляется в нетерпеливости, другой как будто постоянно куда-то спешит: быстро говорит или слишком быстро ходит. У третьего ухудшается память. У четвертого мысли перебегают постоянно с одного на другое – он никак не может сосредоточиться. Проявлением стресса являются также повышенная нервозность, резкие перепады настроения, быстрая утомляемость, состояние душевной опустошенности, внезапная разъяренность.

Эти и другие психологические и биологические сигналы должны заставить вас задуматься о своем здоровье и образе жизни.

Ниже приводится перечень различных состояний человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Такое состояние, как правило, тяготит, и вы начинаете гадать: в чем же причина? Лишь сознательная оценка

способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной в сферу рациональную, что дает возможность достичь внутреннего равновесия и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

#### **Признаки стрессового напряжения (по Шефферу)**

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто «улетучиваются».
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Прочтите внимательно этот перечень. Знакомство с ним поможет найти правильный путь самопознания, самостоятельного анализа стрессовых реакций своего организма. Если вы не обнаружили у себя признаков стрессового напряжения или не можете вспомнить, когда в последний раз их ощущали, вам можно только позавидовать.

Итак, признаки стрессового напряжения вы уже знаете. Следующий шаг – внимательное изучение причин.

#### **Причины стрессового напряжения (по Буту)**

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то «подгоняет», вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.

Как видите, для того чтобы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Только так можно прийти к правильному решению. Не исключено также, что, прочитав приведенный перечень причин, вы не найдете тех, которые вызвали стресс лично у вас. Но не это главное: важно вовремя заняться своим психическим состоянием, своим здоровьем.

И если вам удастся найти типичные только для вас причины, утверждает Ота Грегор, это вполне можно считать успехом, серьезным поводом для того, чтобы быть довольным собой, самого себя похвалить. Только тихо, чтобы никто не слышал. Между прочим, не только ребенок, но и взрослый человек нуждается в похвале – ему тоже необходимы слова признания, благодарности за хорошо выполненную работу. Но если вас не похвалят друзья,

то наберитесь смелости и похвалите себя сами! Вспомните, как в детстве вас хвалила мама, а когда вы чем-то отличались, как ласково гладила вас по голове и улыбалась. Эта улыбка, эта похвала были составной частью вашего ощущения радости жизни. Ну а потом... В школе похвал становилось все меньше и меньше, и к концу обучения вы почти не слышали добрых слов – как будто они исчезали. Результатом признания ваших заслуг была лишь положительная оценка. С началом трудовой деятельности слова благодарности становятся крайне редкими. Но признайтесь, как хочется порой, на работе или дома, ощутить вдруг ласковый мамин взгляд – как это важно! Ведь когда нас никто не хвалит, мы сами становимся чрезвычайно скупы на похвалу для других.

Итак, прежде чем вам удастся найти решение какой-либо личной проблемы, не забудьте похвалить себя сразу же, найдя в приведенном перечне причину своего стрессового состояния. Одновременно попробуйте насладиться предчувствием того, что вам действительно станет лучше.

## **Эмоциональные переживания**

Эмоции принято определять как реакции человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей. Очень точно подобрал ключевое слово для определения эмоций А. Н. Леонтьев: «Эмоции выполняют роль внутренних сигналов», в том смысле, что несут информацию о событиях нашей жизни. Эмоции есть производное от характера (степени, глубины, модальности) взаимодействия (контакта) человека с другими людьми в процессе общения. Какие же эмоции возникают в результате контакта?

### **Пять основных эмоций контакта**

Эмоции, считает Э. Шостром, – это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. В стрессовой ситуации, в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды – когда процесс адаптации встречает сопротивление. Адаптированная личность чаще выражает свои чувства в виде «доверия» и «любви».

Дадим характеристику основным эмоциям контакта дезадаптированной личности.

1. ГНЕВ. Как выглядят физиологически гнев? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться – вот что это такое. А как вы узнаете о том, что вам хочется подраться? Ваше тело просто-таки кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются, и вы чувствуете неожиданный и резкий прилив тепла, горячее чувство внезапного прилива крови.

Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть, короткая вспышка раздражения, но наше тело обязательно должно что-то делать, когда мы гневаемся. Оно просто требует от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, – это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

2. СТРАХ. Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает вам прямо противоположный сигнал. Рот пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод, и ваша кожа покрывается мурашками. Преодолевая страх, вы тоже оказываете себе плохую услугу.

3. ОБИДА. Большинство из нас, осознанно или подсознательно, боится быть обиженными. Мы не хотим обижать и других.

«А почему бы не обидеть, – спрошу я вас, – если человек этого заслужил?» Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека.

Э. Шостром приводит такой пример. Вы видите, что подросток тихонько берет машину

родителей, а вы молчите, ничего не говорите ему, боясь обидеть. Как вы расцените ваши «деликатные» действия после того, как он разобьется? Ведь вы знали, что он почти не умеет водить машину...

Неразумное сужение нашего внутреннего мира ради того, чтобы кого-то не обидеть и чему-то не навредить, – это, конечно, симптом невроза. Поэтому давайте признаемся себе честно! Зачем мы это делаем? Ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы очень боимся, что в ответ они обидят нас. В случае с вороватым подростком таких возможностей масса. Он может нахамить вам, может отомстить, может сказать, что и ваш сын тайком берет у вас машину... У него все возможности уязвить вашу гордость и унизить ваше достоинство. «Так зачем же рисковать? – думаете вы. – Пусть себе бьется, раз ему хочется».

Обида – самое трудное в выражении чувство. Оно побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери. Чем она могла нам помочь? Как правило, тем, что выслушивала наши причитания. Это лучший способ выражения обиды. Надо выговорить ее и выплакать. Женщины с этим справляются лучше; мужчины же к этому совсем не расположены. Ну, так они и живут меньше, и инфаркты у них чаще. Они надеются, что бег трусцой по утрам продлит их жизнь. А им бы всплакнуть иногда...

Но они не плачут, так как в детстве им привили мысль, что настоящие мужчины не плачут – плач признак слабости. И в результате у них просто не хватает мужества на то, чтобы расплакаться.

Невыраженная обида становится петлей на шее человека.

Основными эмоциями контакта адаптированной личности являются эмоции доверия и любви.

1. **ДОВЕРИЕ**. Оно переживается в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. При этом вы избавляетесь от привычной несвободы и как бы обретаете второе дыхание. Доверяя, вы волей-неволей становитесь самим собой.

2. **ЛЮБОВЬ**. Это золотой ключ к творческому использованию всех остальных чувств. Шелли называл ее «пищей поэтов», Голдсмит – «общением между тиранами и рабами». Но ближе всех к психологически правильному определению «диагноз» Рильке: «Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга, соприкасаются и защищают друг друга». Конечно, лучшая книга о любви – это книга Эриха Фромма. «Любовь, – считает Фромм, – активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть».

Наше тело и здесь не обманет и даст нам почувствовать влюбленность. С чем ее сравнить? Если гнев – горячая эмоция, то любовь – теплая и светящаяся.

Интересно то, что гнев и любовь очень близки. Они как бы растут из одного корня. И для многих необходимо сначала ощутить прилив горячего гнева, прежде чем почувствовать любовное тепло.

Человек никогда не сможет иметь истинных и длительных отношений с другими и никогда не сможет полюбить, если он не способен сразиться с ними, если он не может выразить всех четырех чувств. Только тогда, когда мы способны показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, только тогда мы сможем полюбить. Только тогда, когда мы можем открыто показать друг другу свои чувства и сказать открыто о них, только тогда мы сможем почувствовать душевную близость – что, кстати, ничуть не менее приятно, чем близость физическая.

## **Принятие страха и раздражения**

Когда человек встречается с новым и непонятным, с непривычным для себя явлением, у него может появиться чувство страха. Но лучше было бы, если бы, когда происходит

неприятное событие, мы постарались принять его как данность, без нытья и жалоб: мир не приспособляется к нашим планам. Индийская поговорка гласит: «Если не хочешь, чтобы ноги болели от колючек – покрой всю землю ковром. Но легче и дешевле купить пару башмаков». Вспомните свое поведение, мысли и чувства, когда вы попадаете в новые обстоятельства своей жизни: не строите ли вы планы покрыть всю землю ковром? Итак, принятие – самый практичный способ быть свободным в трудной ситуации. Переход от бунта к принятию связан с очень важным следствием: мы начинаем воспринимать жизнь как школу, где ряд ситуаций дает нам уроки.

Можно значительно уменьшить разными способами страх и раздражение, но нельзя полностью исключить их из нашей жизни. Ведя борьбу со страхом и раздражением, мы только придаем им дополнительную силу и попадаем в порочный круг. Принимая, мы ослабляем их силу. Не раздражаясь по поводу своего раздражения, мы можем принять наши чувства.

Известный психотерапевт Пьеро Ферруччи предлагает формулу принятия из пяти пунктов, пяти шагов.

**Шаг первый.** Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, превосходное самочувствие, увлекательное путешествие и т. д. Представьте данное событие ярко, оценивайте его, думайте о том, что оно вам дало и дает и чему вы от него можете научиться.

**Шаг второй.** Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять же представляйте его, внимательно анализируя ваши реакции на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать им или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств и мышления.

**Шаг третий.** Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общаясь с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в той или иной ситуации, в конкретном событии? Запишите все идеи, пришедшие вам в голову, пока вы думали над этим вопросом.

**Шаг четвертый.** Теперь вернитесь к тому предмету или событию, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие.

**Шаг пятый.** Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятия, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность, и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

### **Коммуникации, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса**

Опытным путем люди выработали свои правила, способы взаимодействия, позволяющие минимизировать отрицательные последствия стресса в процессе общения.

Американский психолог В. Сатир выделила четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса.

Это заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отстраненный типы коммуникаций.

Когда человек прибегает к этим типам коммуникаций? Тогда, когда в общении в семье, в учебном коллективе, с сотрудниками он чувствует угрозу отвержения, неприятия. Он чувствует, что ему грозит опасность, что ему не доверяют. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить собственную слабость, пытается как-то скрыть ее. Он может:

- 1) заискивать, чтобы другой человек не сердился;
- 2) обвинять, чтобы другой человек считал его сильным;

- 3) рассчитывать все так, чтобы избежать угрозы;
- 4) отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу, вести себя так, будто ее не существует.

Посмотрим, какую характеристику дает миротворцу (заискивающий тип) В. Сатир.

**Миротворец** разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это – человек-согласие, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам.

Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не представляете никакой ценности. Вы счастливы просто от того, что вам разрешили поесть. Вы расточаете всем любезности и на самом деле отвечаете за все, что идет не так, как надо. Вы знаете, что могли бы остановить дождь, если бы хорошенько пораскинули мозгами, но именно их у вас нет. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес. Вы благодарны даже за то, что кто-то разговаривает с вами, независимо от того, что он говорит и как говорит. Вы и не подумаете попросить что-нибудь для себя. В конце концов, кто вы такой, чтобы просить? К тому же, если вы будете умницей, то, что вам нужно, проявится само по себе.

Характеристика обвинителя.

**Обвинитель** постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват.

Он – диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: «Если бы не ты, все было бы хорошо».

Чтобы быть достойным обвинителем, требуется говорить максимально резко и жестко, обрывать всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Представьте себя с гневно указующим перстом и начинайте любой разговор словами: «Ты никогда не делал этого», «Ты всегда делаешь это», «Почему ты всегда...», «Почему ты никогда...» и т. д. Каким будет ответ, в данном случае значения не имеет: обвинитель стремится любыми путями завоевать авторитет у окружающих, его мало интересует истинное положение дел.

**Расчетливый, или «компьютер»**, очень корректен, рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер. «Компьютер» употребляет максимально длинные слова, даже если и не уверен в их значении. После первых же фраз его никто больше не слушает. Лозунг «компьютера»: «Я говорю правильные вещи, я не реагирую на окружающих, мне не до чувств».

Что бы ни делал, что бы ни говорил **отстраненный** – это не относится ни к тому, что он говорит, ни к нему самому. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы. Такой человек может расхаживать взад и вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

Чтобы лучше прочувствовать четыре типа поведения, В. Сатир придумала специальные физические упражнения, помогающие людям войти в контакт с теми частями собственного Я, которые часто очевидны для других, но не всегда для них самих.

### **1. Миротворец (заискивающий).**

Представьте себя стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протягивающим вперед одну руку, как нищий. Задерите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

Когда вы говорите, стоя в такой позе, ваш голос становится жалобным и писклявым, так как для нормального, полного голоса вам не хватает воздуха. На все вы будете отвечать «да», независимо от того, что вы чувствуете и думаете.

### **2. Обвинитель.**

Представьте, что вы стоите в позе обвиняющего, положив одну руку на пояс, а другую протянули вперед с указательным пальцем, направленным прямо перед собой. Ваше лицо напряжено, губы поджаты, ноздри трепещут, вы пронзительно орете, выкрикивая имена и критикуя всех и вся.

### **3. Компьютер (расчетливый).**

Представьте себе, что ваш позвоночник – это длинный, тяжелый стальной прут, идущий от ягодиц к затылку, а шею опоясывает железный ошейник. Будьте максимально неподвижны, особенно следите за своим ртом. Вам с трудом удастся удерживать руки от движения, но вы должны это делать.

### **4. Отстраненный.**

Играя роль отстраненного, представьте себя волчком, который постоянно вертится, но никогда не знает, куда движется, и, даже дойдя до цели, не понимает этого. Вы активно раскрываете рот, двигаете всем телом, руками, ногами. Чаще всего говорите невпопад. Одежда у вас довольно странная, неряшливая. Представьте, что ваше тело движется одновременно в разных направлениях. Это заставит вас отставить назад мизинцы, сгорбить плечи, ваши руки будут двигаться в противоположных направлениях.

Любой из четырех типов реагирования способствует поддержанию заниженной самооценки, ощущения собственного ничтожества. Эти типы поведения усиливаются, если в семье, в ученическом коллективе, в общении со сверстниками даются следующие установки:

«Не навязывайся: это эгоизм – просить что-то для себя» – этот совет способствует тому, что человек начинает заискивать.

«Не давай никому себя подавить; не будь трусом» – усиливает позицию обвинителя.

«Не делай глупостей; ты слишком умен, чтобы делать ошибки» – усиливает расчетливость.

«Не будь слишком серьезным. Какая разница! Живи как придется!» – усиливает отстраненность от жизненных ситуаций.

## **Симптоматика посттравматического стрессового расстройства**

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам. Но есть обстоятельства, события, которые «выходят за пределы нормального человеческого опыта». К этим событиям можно отнести войны, катастрофы, акты насилия, смерть близкого человека, стихийные бедствия и другие. Чернобыльская катастрофа находится в ряду наиболее травмирующих психику человека событий. Но посттравматический стресс – это не только наличие травмирующего события в прошлом. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые им события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести тяжелую травму одному и почти не затронуть психики другого.

Если травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса постепенно пройдут – в течение нескольких часов, дней или недель.

Если же травма была сильной или травмирующие события повторились многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы. Следует отметить, что потеря душевного равновесия, бурные психические проявления в случае психотравмы совершенно нормальны.

Когда у человека нет возможности разрядить внутреннее напряжение, вызванное психической травмой, его тело и психика находят способ как-то «пристроиться» к этому напряжению. В этом, в принципе, и состоит механизм посттравматического стресса. «Его симптомы, которые в комплексе выглядят как психическое отклонение, – отмечает Б. Колодзин, – на самом деле не что иное, как глубоко укоренившиеся способы поведения, связанные с экстремальными событиями в прошлом».

Отметим симптомы, которые мы наблюдали у лиц, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС.

**1. Притупленность эмоций.** Человеку трудно установить близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческие подъемы. Многие люди жалуются, что со времени поразивших их тяжелых событий им стало намного труднее

испытывать эти чувства.

**2. Агрессивность.** Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Попросту говоря, человек склонен применять силовое давление на окружающих всякий раз, когда хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

**3. Нарушения памяти и концентрации внимания.** Человек испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, такие трудности возникают при определенных обстоятельствах. В некоторые моменты концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек уже не в силах сосредоточиться.

**4. Депрессия.** В состоянии посттравматического стресса депрессия достигает самых тяжелых и беспросветных глубин человеческого отчаяния, когда кажется, что все бессмысленно и бесполезно. Этому чувству депрессии сопутствуют нервное истощение, апатия и отрицательное отношение к жизни («отрицательная жизненная перспектива»).

**5. Общая тревожность.** Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, «параноидальные» явления – например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).

**6. Непрошенные воспоминания.** В памяти человека внезапно всплывают жуткие, безобразные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.

Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся «во время», т. е. во время травмирующего события: запах, зрелище, звук, словно бы пришедшие из той поры. Яркие образы прошлого обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Главное отличие от обычных воспоминаний состоит в том, что посттравматические «непрошенные воспоминания» сопровождаются сильным чувством тревоги и страха.

**7. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон).** Когда человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также непреходящим чувством физической или душевной боли.

**8. Чувство вины.** Чувство вины возникает чаще всего у родителей перед своими детьми за то, что они не смогли оградить их здоровье от губительного воздействия радиации. Для возникновения чувства вины совсем не обязательна реальная болезнь ребенка, родители часто беспокоятся и о возможных болезнях.

Нами зафиксированы и другие особенности в формировании чувства вины. Так, у девушек формируется чувство вины перед не родившимися еще детьми за их возможные уродства. Переселенцы (мигранты) нередко формируют у своих детей чувство вины за решение переехать, особенно если жизнь на новом месте не сложилась. Ребенок, ради которого родители приняли решение переехать, «должен» перед своими родителями отвечать за неустроенность быта, отсутствие работы по специальности, потерю друзей.

Таковы основные симптомы посттравматического стресса. Мы указали не все. Так, у ветеранов афганской войны наблюдаются и другие симптомы: «немотивированная бдительность», «взрывная реакция», «приступы ярости», «злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными веществами», «галлюцинаторные переживания», «мысли о самоубийстве».

Для чего необходимо знать и анализировать симптомы различных стрессовых реакций,

в том числе и посттравматических? Чтобы осознавать: вы пришли к своему теперешнему состоянию в силу ряда причин, которые можно уяснить себе, если всерьез заняться изучением картины своей жизни.

«Приняв реальность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего или плохого, вы сможете задать себе следующий вопрос: “В силах ли я что-то изменить?”» (Б. Колодзин).

### Список Робинзона

Мы уверены, что большинство людей могут, если захотят и если знают как, помочь себе в кризисных ситуациях своей нелегкой жизни.

Нередко мы попадаем в такие ситуации, когда нет сил дальше жить и кажется, что мир «завалился», потерял смысл существования. Что же делать?

Как быть? И быть ли? Вопросы, которые так и мелькают в нашем затемненном от боли и безысходности сознании. А что впереди? Есть ли у меня будущее? Где взять силы все пережить?

Среди различных способов выхода из кризисной ситуации (поддержка друзей и семьи, обращение к психотерапевту) есть один, который применим к такому типу личности, который не желает или не может обращаться за поддержкой к кому-либо. Такой человек одинок, несмотря на наличие жены, детей, друзей и сослуживцев, и он ничего не может с собой поделать. Он – Робинзон на обитаемом острове и по складу своего характера не в состоянии рассказать кому-либо, что его мучает, что его тревожит.

Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем тебя несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре, которую я назвал «Список Робинзона».

Почему Робинзона? Дело в том, что первое применение этого метода я обнаружил в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо».

Надо ли мне напоминать уважаемому читателю, в какую ситуацию поместил писатель своего героя? Сильнейшее отчаяние, близкое к безумию – вот психическое состояние почтенного жителя Англии. Что же делать? Заканчивать на этом роман, так как у героя нет сил вынести свое одиночество и нет смысла для дальнейшей борьбы за существование? Вот как характеризует состояние своего героя писатель: «Он как сумасшедший долго бегал по берегу».

Чуть позже Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, – начал записывать свои мысли с целью «высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу». Размышления Робинзона были тягостны, но рассудок мало-помалу начинал брать верх над отчаянием. По мере сил он старался утешить себя тем, что могло бы случиться и нечто худшее, и противопоставлял злу добро.

Он решил, словно должник и кредитор, записать все горести, которые с ним случились, а рядом – все, что случилось с ним отрадного. (В любом горестном положении есть и положительные моменты.)

ЗЛОДОБРОЯ заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызволит и из этого безотрадного положения. Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей. Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была. Я беззащитен против нападения людей и зверей. Но остров, куда я попал, безлюден, и я

не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда? Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня. Но бог сотворил чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

Какие же мысли вызвали упражнения в дебетно-кредитных отношениях у Робинзона? Прочитируем полностью его выводы: «Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».

Что же произошло, почему, изложив переживание дистресса (как сказали бы мы сейчас) на бумаге, Робинзон начал свой путь к выздоровлению?

Его, этот путь, можно схематично обозначить следующими ступеньками:

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.

2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.

3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.

4. Совершается акт принятия беды – описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает посылать голову пеплом).

5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.

6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работает и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельностный.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся ситуации. Мы имеем прекрасный литературный пример, как можно «вытащить себя за волосы» в кризисной ситуации.

Психотерапевтический опыт литературного героя, я надеюсь, может помочь и нам в преодолении других, но не менее трудных ситуаций, которые не так уж редки в нашей жизни.

## **Владимир Лебедев** **ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ<sup>6</sup>**

### **Угроза для жизни**

В отличие от многих других профессий, деятельность летчиков, космонавтов, подводников и полярников протекает в условиях достаточно высокой степени риска погибнуть в результате аварий, катастроф и несчастных случаев. В основе определения степени риска лежит допущение, что каждый вид человеческой деятельности влечет за собой какую-то вероятность аварий и катастроф. Для летчика-истребителя риск погибнуть в мирное время в 50 раз выше по сравнению с летчиками гражданской авиации, для которых

---

<sup>6</sup> Лебедев В. И. Личность в экстремальных ситуациях. – М., 1989.

он равен трем-четырем случаям смерти на 1000 летчиков. Так, за период с 1950 по 1970 г. военно-воздушные силы США в результате катастроф потеряли 7850 самолетов, при этом погибло 8600 летчиков. Особенно высока степень риска погибнуть в результате катастрофы у летчиков, испытывающих новые образцы летательных аппаратов. Американский летчик-испытатель У. Бриджмен писал, что во время освоения реактивных самолетов только на военно-воздушной базе Эдвардс за девять месяцев погибли 62 летчика-испытателя. Сам он тоже погиб в испытательном полете.

Анализируя перспективы развития космонавтики, Г. Т. Береговой и др. отмечают: «Опыт выполнения пилотируемых космических полетов в СССР и США показывает, что проблема обеспечения безопасности экипажей космических аппаратов по мере усложнения программ полета становится все более актуальной и трудно реализуемой на практике». По оценке специалистов США, из каждой тысячи полетов космических кораблей с экипажами с пребыванием в космосе в среднем 24 часа в полете следует ожидать не менее 95 катастроф и аварий. Из них 50 % – на активном участке, 25 % – в полете, 15 % – во время возвращения на Землю.

Так, американские астронавты В. Гриссом, Э. Уайт и Р. Чаффи погибли 27 января 1967 г. во время пожара в кабине космического корабля «Аполлон-1» на стартовой площадке. 23 апреля 1967 г. на участке возвращения на Землю произошел отказ парашютной системы корабля «Союз-1», в результате чего погиб космонавт В. М. Комаров. Космонавты Г. Т. Добровольский, В. Н. Волков и В. И. Пацаев погибли 29 июня 1971 г. в космическом пространстве из-за разгерметизации спускаемого аппарата космического корабля «Союз-11». 28 января 1986 г. во время старта взорвался космический корабль «Челленджер» с семью членами экипажа.

Примером аварии во время космического полета может служить случай с американским кораблем «Аполлон-13», стартовавшим к Луне 11 апреля 1970 г. 14 апреля на корабле, находившемся на расстоянии 328 тыс. км от Земли, взорвался баллон с жидким кислородом. Осколками был поврежден и второй баллон. А так как этот кислород использовался для работы батарей топливных элементов, составляющих главный источник электроэнергии основного блока корабля и систем жизнеобеспечения, то экипаж оказался в критическом положении. Недостаток электроэнергии сразу же отразился на работе системы терморегуляции – температура внутри корабля упала до 5 градусов Цельсия. Все это происходило, когда «Аполлон-13» приближался к Луне. Только благодаря находчивости и мужеству астронавтов корабль, облетев Луну на расстоянии 250 км, вернулся на Землю.

Во время космических полетов не исключена и возможность столкновения с метеоритом, а также получения больших доз радиации при взрывах на Солнце. «Вряд ли сейчас существует профессия, в которой чувство нового так неразрывно переплеталось бы с риском, как в профессии космонавта», – пишет Е. В. Хрунов.

Глубины морей и океанов не случайно сравнивают сегодня с космосом. Американский астронавт С. Карпентер, проработав около месяца в подводной лаборатории «Силад-2», заявил, что «морские глубины даже враждебнее человеку, чем космос». Только во время второй мировой войны 50 подводных лодок ряда зарубежных стран погибли не в бою, а из-за неисправностей в различных системах и агрегатах. В послевоенный период имели место аварии на подводных аппаратах (на 26 батискафах) и на дизель-электрических подводных лодках Англии, США, Франции, ФРГ, Японии и других стран, нередко сопровождавшиеся гибелью личного состава.

На первой атомной лодке «Наутилус» во время плавания было обнаружено 159 дефектов. Подводной лодке «Хелибат» пришлось экстренно всплыть из-за течи в прочном корпусе. На «Тритоне» произошел взрыв, повлекший за собой пожар и потерю управляемости. Авария реактора произошла на подводном ракетноносце «Теодор Рузвельт». Когда подводная лодка «Скейт» совершала переход подо льдами Северного Ледовитого океана, у нее отказал главный конденсатор. Лодка не погибла только благодаря тому, что случайно удалось найти полынью в арктических льдах, всплыть и произвести ремонт.

Ядерные подводные лодки «Натаниел Грин» и «Атланта» получили пробоины при ударах о грунт. В результате аварии в 1962 г. затонула подводная лодка «Трешер», на которой погибло 129 человек. В 1968 г. погибла подводная лодка «Скорпион» с 99 матросами и офицерами.

Вот только несколько сообщений прессы за последние три года. В марте 1986 г. американская атомная подводная лодка «Натаниел Грин» потерпела седьмую аварию, натолкнувшись на дно в Ирландском море.

3 октября 1986 г. на советской атомной подводной лодке северо-восточнее Бермудских островов произошел пожар. Три человека погибли, несколько моряков получили ожоги и травмы. Лодка затонула.

26 апреля 1988 г. на американской подводной лодке «Бодифиш», находившейся в Атлантическом океане, произошел взрыв. Одиннадцать моряков пропали без вести, 20 получили тяжелые ожоги и травмы.

7 апреля 1989 года затонула советская атомная подводная лодка. Из 69 членов экипажа были спасены только 27 моряков. С 1959 года это пятая по счету наша затонувшая атомная подводная лодка. Причем одна из них тонула дважды.

Опасность подстерегает человека и на полярных станциях. Так, на зарубежных арктических станциях в послевоенный период (до 1959 г.) в результате несчастных случаев (пожаров, падения в трещины, замерзания, отравления и других причин) погиб 81 человек и только четыре умерли от соматических заболеваний. Несчастные случаи со смертельными исходами имели место и на советских антарктических станциях. Так, 3 августа 1960 г. на станции Мирный во время пожара погибли восемь человек.

Угроза для жизни определенным образом воздействует на психическое состояние людей. В вахтенном журнале дрейфующей станции «Северный полюс-2» есть запись океанолога М. М. Никитина: «С неудобствами можно мириться. Но вот с постоянной угрозой встречи с медведем никак не свыкнешься. И это отравляет наше существование». Ц. П. Короленко приводит наблюдения за членами экспедиции, прибывшими для работы в район дельты реки Лены: «Некоторые лица полушутя, полусерьезно, явно стесняясь, говорили, что “здесь как-то страшновато”».

Следует отметить, что подавляющее большинство летчиков-космонавтов, подводников, полярников в условиях серьезного риска испытывают стенические эмоции, проявляют мужество и героизм. И все же если мы обратимся к истории авиации, то увидим, что проблема страха и бесстрашия в связи с опасностью полета с самого начала приобрела большое значение. Русский физик М. А. Рыкачев, совершивший в 1873 г. подъем на воздушном шаре, писал: «Управление шаром требует тех же качеств, которые необходимы морякам, – быстроты соображения, распорядительности, сохранения присутствия духа, осмотрительности и ловкости». Актуальность этой проблемы особенно возросла с развитием авиации. Одним из первых, кто стал изучать психологическое состояние человека во время полета, был русский врач Г. Н. Шумков, опубликовавший в 1912 г. статью, посвященную этим вопросам. Исследователям сразу бросалась в глаза психическая напряженность, обусловливаемая неуверенностью в надежности материальной части, в безопасности полета.

В ряде случаев угроза для жизни вызывает у летчиков развитие невротических состояний, проявляющихся в тревожном состоянии. М. Фрюкхольм показал, что мрачные предчувствия и тревога являются субъективными аспектами состояния, возникающего у пилотов в ответ на опасность полета. По его мнению, такая адекватная реакция на опасность, как тревога, является необходимой для предупреждения катастрофы, поскольку она побуждает летчика к осторожности в полете. Но эта же тревога может вырасти в настоящую проблему боязни полета, которая проявляется либо явно, либо с помощью ссылок на недомогание. У некоторых летчиков развиваются невротические заболевания, оказывающиеся причиной отчисления их из авиации.

Из-за относительно небольшого количества полетов не представляется возможным полностью оценить психогенное воздействие угрозы для жизни на космонавтов и

астронавтов. При этом следует учитывать, что для космических полетов отбираются люди в основном из летчиков-истребителей, обладающих способностью подавлять эмоцию страха и успешно работать в условиях угрозы для жизни. По окончании подготовки к полету космонавты четко представляют себе, что необходимо делать при отклонениях в технических системах корабля в космосе. Это позволяет им быть уверенными, что они успешно справятся со всеми непредвиденными ситуациями. Однако, несмотря на это, угроза для жизни оказывает воздействие на психическое состояние космонавтов и астронавтов, о чем свидетельствуют их самонаблюдения. Приведем примеры.

В. А. Шаталов: в космическом полете человек «не может избавиться от мысли, что находится далеко от Земли, в среде малоизученной и таинственной, где каждое мгновение его самого и его товарищей подстерегают неожиданности и опасности».

Г. М. Гречко: «Я невольно сравнил ощущение человека во время боевого вылета с нервным напряжением космонавта. У него (у космонавта. – В.Л.) оно в течение всего полета».

В. И. Севастьянов: «...мы, конечно, получали информацию о метеоритной активности, но одно дело – в цифрах, и другое – когда вдруг на стекле иллюминатора в бытовом отсеке П. Климук заметил эллипсоидную каверну 5х3 мм, а рядом еще десятка два поменьше следов от взрывов при столкновении стекла с микрометеоритами... Мы осознавали опасность столкновения с метеоритами...»

П. И. Климук: «Незримо на борту орбитальной станции всегда присутствует ощущение опасности: ведь от космического вакуума тебя отделяет только тонкая обшивка. Это чувство не мешает работать, оно где-то в подсознании».

В связи с этим представляет интерес следующее наблюдение. Во время полета Климук и Севастьянов почти постоянно держали включенным магнитофон. Известно, что музыка благотворно воздействует на человека, под нее приятнее выполнять предусмотренные программой задания. Но для постоянного звучания музыки была и другая причина. Как уже отмечалось, космонавты быстро привыкают к щелканью тумблеров автоматических устройств и другим монотонным звукам приборов и устройств и безошибочно определяют по этим шумам прохождение тех или иных команд. Эти-то шумы и заставляют их пребывать в постоянной готовности: «Пройдет команда или нет? Раздастся ли сигнал тревоги?» Музыка маскирует эти сигналы и дает возможность расслабиться.

Участник первой экспедиции на Луну М. Коллинз рассказывал: «Там, в космическом пространстве, постоянно ловишь себя на мысли, которая не может не угнетать... Путь на Луну был хрупкой цепочкой сложных манипуляций. На каждого участника полета ложились огромные, порой нечеловеческие нагрузки – нервные, физические, нравственные. Космос не прощает даже малейших ошибок... А ты рискуешь главным – своей жизнью и жизнью товарищей... Это слишком большое напряжение, от которого не уйдешь и десять лет спустя».

Вот как сложилась дальнейшая судьба «величайшей тройки» – Нейла Армстронга, Эдвина Олдрина и Майкла Коллинза. Армстронг уединился в вилле в штате Огайо и всячески старается сохранить положение «добровольного изгнанника». Олдрин через два года после полета почувствовал, что нуждается в помощи психиатра. Трудно поверить, что в 46 лет он превратился в непрерывно трясущегося человека, погруженного в глубокую депрессию. Он утверждает, что стал таким вскоре же после своей «прогулки» по Луне. Коллинз, который несколько суток дежурил на лунной орбите и ждал там возвращения товарищей, возглавляет Национальный музей воздухоплавания и космонавтики, открытый в 1976 г. И еще одна любопытная деталь: после полета его участники ни разу не встречались. Здесь следует сказать, что и среди советских космонавтов некоторые даже не хотят вместе проходить послеполетную реабилитацию, просят развести их в разные санатории.

Космонавт Г. С. Шонин пишет: «Да, труден, тернист путь в космос... Профессия космонавта предполагает огромный труд (и на земле, и в космосе), преданность своему делу, способность и готовность пойти на риск. На этом пути не только победы, но и поражения, и

даже трагедии. Из двадцати человек “гагаринского набора” в Центре подготовки продолжают (на 1975 г. – В.Л.) работать только восемь. Кто погиб в космосе, кто – в воздухе, кто – на земле... У одних не выдержали нервы, других подвело здоровье... Таковы факты. Такова жизнь...»

## По ту сторону барьера

При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, этап стартового психического напряжения сменяется этапом острых психических реакций входа. Продолжительность этого этапа колеблется от нескольких минут до трех-пяти суток. Развитие психических феноменов на этом этапе зависит от специфического воздействия психогенных факторов.

### 1. Эмоциональное разрешение

После отделения от самолета в течение нескольких секунд до раскрытия парашюта человек подвергается ряду кратковременных, но резких и необычных для него воздействий, вызывающих ряд новых ощущений. Для этого момента характерны нарушения в психике у прыгающих впервые: они не в состоянии осознать, а затем воспроизвести в памяти детали и ощущения, пережитые ими в первые секунды свободного падения. Космонавт В. Ф. Быковский так охарактеризовал это состояние: «Как оттолкнулся от самолета – не помню. Начал соображать, когда рвануло за лямки и над головой “выстрелил” купол». После раскрытия парашюта у большинства прыгающих наступает радостный подъем настроения, переходящий очень часто в эйфорию. В. А. Шаталов рассказывает: «Стало тихо и спокойно. Посмотрел наверх – надо мной белел огромный купол. Хотелось смеяться, кричать, петь песни. Стало смешно – неужели это я так отчаянно трусил там, в самолете? Я готов был прыгать еще и еще...»

Как уже отмечалось, чем ближе к старту космического корабля, тем сильнее психическое напряжение космонавтов. Сразу же после старта эмоциональное напряжение начинает спадать. Это хорошо видно при анализе частоты пульса у космонавтов, выполнявших одиночные полеты на кораблях «Восток», при ожидании старта и во время выведения корабля на орбиту.

То, что резкое нарастание частоты пульса в период пятиминутной готовности и в момент старта обусловлено эмоциональным напряжением, подтверждается тем, что, несмотря на нарастание перегрузок в период выведения корабля на орбиту, частота пульса стала значительно снижаться. После выведения корабля на орбиту у космонавтов, как и после раскрытия парашюта при первых прыжках, отмечается эмоциональное состояние разрешения. В. А. Шаталов вспоминал: «Сердце мое билось учащенно. Чувствовалась какая-то необыкновенная легкость не только в теле, но и... в мыслях. Хотелось прыгать, петь, смеяться...» «Первое, что испытываешь, когда космический корабль выходит на орбиту... – пишет В. И. Севастьянов, – это радость... эмоционально приподнятое, избыточно возбужденное состояние...»

Согласно информационной теории эмоций, разрабатываемой П. В. Симоновым, отрицательные переживания возникают в условиях дефицита информации. Знак эмоции изменяется, когда объем поступающей информации начинает превышать прогностически необходимый. При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, человек оказывается избыточно информированным, что и вызывает положительное эмоциональное состояние. Однако эмоцию разрешения нельзя объяснить только информационными процессами, не учитывая физиологического механизма.

В условиях угрозы для жизни человеку требуется подавить состояние страха. Это связано с интенсивностью основных нервных процессов – возбуждения и внутреннего

торможения. В момент выхода человека из напряженной ситуации начинается расслабление. Когда интенсивность внутреннего торможения начинает спадать, берет перевес подкорка, получается положительная индукция, которая находит свое разрешение в эйфории, двигательном возбуждении.

За то, что мы имеем здесь дело со снятием информационной неопределенности и эмоцией разрешения, говорит следующий факт. Через достаточно большое время нахождения в космосе, т. е. когда уже произошла переадаптация либо после окончания какой-либо деятельности, сопряженной с большой ответственностью или угрозой для жизни, можно вновь наблюдать эту реакцию. Так, американский астронавт М. Коллинз сделал в одиночестве 27 витков вокруг Луны. После успешной стыковки корабля с лунной кабиной, в которой находились Н. Армстронг и Э. Олдрин, у него возникло двигательное возбуждение. «Все это время, пока я “ловил” лунный модуль, – рассказывает Коллинз, – мне казалось, что я не выдержу напряжения. Когда же мы состыковались, меня обуяла прямо-таки нечеловеческая радость: я стал размахивать руками, зачем-то сорвал с себя привязанную к шее книжку с инструкциями и заданиями, а затем порвал ее».

Состояние эмоционального разрешения на том или ином этапе деятельности летчиков, космонавтов, подводников необходимо учитывать в практике обеспечения полетов и выполнения других заданий. В тех случаях, когда эта психологическая закономерность не принимается во внимание, могут возникнуть нарушения в выполнении программы полета, экспериментов и т. д. Примером может служить эпизод, имевший место при полете космических кораблей «Союз-4» и «Союз-5». По программе полета после стыковки этих кораблей сразу же должен был начаться переход космонавтов Е. В. Хрунова и А. Е. Елисеева через открытый космос из одного корабля в другой. Процесс стыковки осуществлялся впервые, что обусловило высокую психическую напряженность членов экипажа. Когда стыковка произошла, у космонавтов возникло выраженное состояние эйфории, двигательного возбуждения, которое не позволило им сразу же начать запланированный переход. Е. В. Хрунов рассказывает: «Корабли плавно сближались. Расстояние все уменьшалось, а наше напряжение нарастало... Мягкий толчок, на приборной доске загорелся сигнал: “Есть стыковка”... От радости мы с Елисеевым как бы забыли, что нам надо через некоторое время покинуть... корабль и выходить в открытый космос». Командир корабля «Союз-4» В. А. Шаталов вспоминает об этом эпизоде: «Облегченно вздыхаю и во весь голос радостно кричу ребятам: “Добро пожаловать, Байкалы!” В ответ слышу какие-то радостные бессвязные возгласы... Перебивая друг друга, экипаж “Союза-5” бурно выражает свой восторг по поводу успешного выполнения первой части эксперимента... Я запросил экипаж о готовности к началу новой операции по переходу космонавтов из корабля в корабль. И тут оказалось, что ребята все еще никак не могут успокоиться после успешной стыковки».

Из сказанного можно заключить, что во время преодоления психологического барьера при первом парашютном прыжке, полете в космос и других видах деятельности, сопряженной с угрозой для жизни, у человека возникают сложные, противоречивые психические состояния – от эмоционального напряжения, обусловливаемого чувствами ответственности, тревоги и страха на этапе старта, до радостного ликования и двигательного возбуждения после успешного завершения этой деятельности.

## **2. Пространственные иллюзии**

При исследовании функций восприятия у людей, впервые участвующих в полетах на самолетах с воспроизведением невесомости (по параболе Кеплера), был выявлен ряд нарушений, сводившихся к искажению пространственных отношений, величины и формы воспринимаемых предметов. Приведу самонаблюдение автора: «Во второй “горке” я должен был “плавать” в невесомости... Состояние невесомости наступило внезапно, и я, не успев опомниться, почувствовал, что полетел вверх, а затем в неопределенном направлении.

Наступила полная дезориентация в пространстве. Затем я начал в какой-то степени разбираться в обстановке. Увидел пол и стенки помещения. Показалось, что оно быстро удлиняется. Иллюзия напоминала ощущение, будто смотришь в перевернутый бинокль... В это время старался за что-нибудь ухватиться. Но хотя предметы подо мною и по сторонам казались близко расположенными, я никак не мог дотянуться до них руками, что вызывало чувство крайнего эмоционального возбуждения».

Известно, что материальным субстратом, обеспечивающим адекватное отражение реальной действительности, являются не отдельные корковые или подкорковые образования, а возникающие в процессе онтогенеза функциональные системы. Рассогласование системы, отражающей пространственные отношения, и обуславливает появление иллюзий.

Тот факт, что резкое изменение афферентации<sup>7</sup> со стороны рецепторов<sup>8</sup> любого из названных анализаторов<sup>9</sup> может вызвать рассогласование функциональной системы восприятия пространства, подтверждается экспериментами.

После погружения шести здоровых испытуемых в гипнотический сон мы делали им внушение, что они видят узкую улицу с высокими домами и человека, стоящего посередине улицы. После появления у них внушенных галлюцинаторных образов специальным методом раздражался их вестибулярный аппарат. Испытуемые, находясь в гипнотическом состоянии, комментировали изменения, происходящие с этими образами. Один из испытуемых увидел, как фигура человека «размножилась», а затем все они закружились хороводом вокруг него, причем «их лица были похожи друг на друга как близнецы». Остальные испытуемые также отметили различные изменения в воспринимаемых галлюцинаторных образах. Так, испытуемый К. при раздражении вестибулярного аппарата отметил, что фигура «человека» вытянулась и стала такой, «как в комнате смеха».

О том, что в возникновении иллюзорного восприятия пространства в условиях невесомости определенную роль играет измененная афферентация со стороны рецепторов вестибулярного анализатора, говорят и наблюдения за испытуемыми с дефектом вестибулярного аппарата. При фиксации в креслах как с открытыми, так и с закрытыми глазами они не обнаруживали существенных различий между ощущениями во время горизонтального полета и при наступлении невесомости. Иллюзий при восприятии пространства у них отмечено не было.

Об участии измененной афферентации со стороны тактильных и мышечных рецепторов в возникновении иллюзий свидетельствуют наблюдения за испытуемыми, которые в первых полетах с воспроизведением невесомости были фиксированы ремнями в кресле. После адаптации, когда невесомость не вызывала никаких особых ощущений, они исследовались в «плавательном бассейне», находясь в свободном состоянии. При этом у них возникали ярко выраженные эмоциональные переживания, а в ряде случаев – нарушения восприятия пространства.

Со своеобразными иллюзиями столкнулись космонавты при выведении космических кораблей на орбиту. Вот как описывал подобные иллюзии В. Н. Волков: «Третья ступень выключилась очень плавно. Настолько мягко, что даже не заметил, когда это произошло... Кажется, что я вишу вниз головой... Такая иллюзия не только у меня. Анатолий Филипченко и Виктор Горбатко тоже испытали подобное чувство. Длилось оно буквально секунды».

---

<sup>7</sup> Афферентация – приток в центральную нервную систему возбуждений от органов чувств.

<sup>8</sup> Рецептор – концевые образования нервных волокон, воспринимающие раздражения из внешней или внутренней среды организма и преобразующие энергию раздражителей в возбуждение, передаваемое в центральную нервную систему.

<sup>9</sup> Анализатор – анатомо-физиологическая система у человека и животных, осуществляющая восприятие и анализ раздражений, поступающих из внешней и внутренней среды; к анализаторам относятся все органы чувств.

Иллюзию переворачивания при наступлении невесомости переживали как советские космонавты, так и американские астронавты.

Причина «иллюзии переворачивания» была раскрыта Ф. Д. Горбовым. В момент, предшествующий невесомости, силы ускорения прижимают человека к креслу, и он подсознательно создает мышечную противоопору спинке кресла. Если при переходе к невесомости напряжение этих мышц не будет ослаблено, то с наступлением ее на несколько секунд возникнет закономерное, хотя и ложное, представление о полете на спине или вниз головой. При равномерном же и своевременном мышечном расслаблении иллюзорное представление не возникает.

Что это именно так, подтверждают следующие наблюдения. При параболических полетах на самолетах невесомости всегда предшествует перегрузка, при пикирующих ее нет. При плавном введении самолета в пикирование у испытуемых появляется только чувство «парения», тогда как при параболическом полете довольно часто возникает иллюзия переворачивания, полета на спине. Аналогичные иллюзии возникают у испытуемых и в момент остановки центрифуги, а у летчиков – при выходе из пикирования, из разворота и т. д.

Опорные реакции, направленные на сохранение позы при перегрузках, осуществляются без осознания двигательной деятельности, т. е. по принципу саморегуляции. Эта деятельность начинает осознаваться только в тех случаях, когда при том или ином закончившемся маневре космического корабля или самолета соответствующие изменения в рабочей позе человека не успевают адаптироваться к изменившимся условиям и задерживаются на более продолжительное время. Точнее говоря, осознается не сама мышечная деятельность, а афферентация («обратная связь»), отражающая «застывший» мышечный эффект, который вступает в конфликт со зрительными восприятиями, что в ряде случаев вызывает тягостные переживания и насильственное изменение позы.

Во время космических полетов выявилась еще одна форма иллюзий, характерных для этапа острых психических реакций входа. Спустя некоторое время после выведения корабля на орбиту у многих космонавтов появлялась иллюзия «зависания вниз головой». Так, в бортовом журнале во время полета на корабле «Восток-4» П. Р. Попович записал: «В состоянии невесомости испытал чувство зависания в положении тела головой вниз». Аналогичные иллюзии возникли у космонавтов Б. Б. Егорова и К. П. Феоктистова на третьем витке полета. При полете на корабле «Союз-6» Г. С. Шонин записал: «Почувствовал какой-то дискомфорт. Мне кажется, что я нахожусь вниз головой. Меняю положение, но неприятное ощущение не проходит». Аналогичные иллюзии имели место и при полетах американских астронавтов.

В условиях невесомости происходит перераспределение крови в сосудистом русле: кровенаполнение нижних конечностей снижается, а кровоснабжение мозга увеличивается. Видимо, к этому рефлекторные механизмы саморегуляции не у всех космонавтов адаптированы, что и порождает описанные иллюзии. «Физическое ощущение такое, – рассказывал В. А. Шаталов, – будто кровь все время приливает к голове, как будто ты все время куда-то всплываешь. Теряешь ощущение верха и низа. И кажется, что тебе все время надо за что-то держаться, чтобы не всплыть. Но эти ощущения были только в первый период, когда еще не произошла адаптация организма к невесомости».

Это ощущение испытывали и другие космонавты. Они сравнивали его с ощущениями нетренированного человека, которого на Земле перевернули вниз головой. Такое состояние было наиболее выражено на первых витках полета и продолжалось от нескольких часов до нескольких суток.

Прилив крови к верхней части туловища ощущался не только субъективно, но и проявлялся в отечности лица. Космонавт Г. С. Шонин писал: «...начинаю присматриваться к Валерию Кубасову: “Неужели он ничего не чувствует?” Он поворачивает ко мне голову. Его лицо мало напоминает обычное Валерино, и я улыбнулся.

– Прежде чем смеяться, посмотри в зеркало на себя, красавец! – пробурчал он.

Плыву в орбитальный отсек к зеркалу. Смотрю и не узнаю себя: лицо как-то неестественно распухло, красные, налитые кровью глаза. Желание посмотреться в зеркало сразу пропало. К исходу второго дня мы почувствовали себя лучше, лица наши приняли обычный вид... неприятные ощущения притупились».

О том, что основную роль в возникновении иллюзии подвешенности вниз головой играет кровонаполнение верхних отделов туловища, особенно головы, свидетельствуют эксперименты А. С. Барера и Е. П. Тихомирова, проводившиеся с использованием профилактического вакуумного костюма на поворотном столе в условиях Земли и в невесомости. При включении насоса создается разрежение в нижней части костюма. В процессе декомпрессии<sup>10</sup> у многих испытуемых, находившихся в горизонтальном положении на Земле, появлялась иллюзия переворота тела вниз головой. Во второй серии экспериментов испытуемый переворачивался на столе вниз головой. При создании разрежения в костюме одновременно с улучшением самочувствия появилось ощущение начала поворота тела в горизонтальное положение. В третьей серии экспериментов, проводившихся уже в невесомости, испытуемому завязывали глаза и создавали разрежение в костюме. При этом ноги воспринимались как находящиеся внизу, а голова – вверху. Как отмечают авторы, здесь следует иметь в виду не только эффект смещения крови, но и перемещение органов брюшной и грудной полости в сторону таза.

Таким образом, мы можем выделить следующие факторы возникновения иллюзий: измененная афферентация со стороны мышечной системы, со стороны вестибулярного анализатора, со стороны рецепторов сосудистого русла и внутренних органов.

### 3. Нарушения самосознания

В наших экспериментах с воспроизведением невесомости на самолетах один из испытуемых, врач по профессии, так описал свои ощущения: «В начале воздействия невесомости в первой горке чувствовалась легкость во всем теле. Затем почувствовал какую-то неестественность в руках. Казалось, что руки стали удлиняться и увеличиваться в размерах. Четко понимал, что руки не могут увеличиваться, но эта иллюзия держалась на всем протяжении воздействия невесомости в первой горке. Во второй горке иллюзия повторилась. Но она полностью исчезла, когда начинал смотреть на руки. Когда закрывал глаза, то ощущал, что руки увеличиваются. При выполнении пробы на координацию ощущал какую-то смазанность в движениях. В третьей горке никаких иллюзий не было».

Один из летчиков, который первый раз пилотировал самолет по параболе Кеплера, рассказывал, что «через 8-10 секунд в невесомости почувствовал, будто голова начинает распухать и увеличиваться в размерах. На 13-й секунде появилось впечатление медленного кручения тела в неопределенном направлении. Еще через 15 секунд стал терять пространственную ориентировку и поэтому вывел самолет из параболического режима». Аналогичные феномены имели место и во время космических полетов. Румынский космонавт Д. Прунариу после полета рассказывал: «Мне на орбите сначала показалось, что голова отделилась от туловища. Потом все стало на свои места».

Приведенные самонаблюдения описывают соматопсихические нарушения «схемы тела». Впервые такие нарушения при изменении состояния весомости у лиц, пользующихся скоростным лифтом, описали Паркер и Шильдер. Они наблюдали, что при движении лифта вверх внезапная остановка вызывает у человека ощущение, будто тело, продолжая подниматься, внезапно стало легче, вышло из самого себя и стало двойным. Испытуемым казалось, что одно тело, «действительное», поднимается вверх, а другое тело, пустое, почти

---

<sup>10</sup> Декомпрессия – болезненное состояние, возникающее при быстром переходе из среды с более высоким давлением в среду с более низким давлением.

неощутимое, останавливается. Аналогичное состояние («отделение души от тела») пережил А. В. Филипченко при наступлении невесомости в момент выведения корабля на орбиту.

Под «схемой тела» понимается отражение в нашем сознании основных качеств и способов функционирования как отдельных частей нашего тела и его органов, так и тела в целом. И. М. Сеченов в работе «Элементы мысли» показал, что в сумме органических ощущений, образующих «нижний пласт» самосознания личности (самочувствие, соматовосприятие «я»), большой удельный вес имеет афферентация от мышц, называемая проприоцепцией.<sup>11</sup> На основании клинических наблюдений советский психиатр В. А. Гиляровский пришел к выводу, что представление человека о том, в каком положении находятся его туловище, голова и конечности, возникает на основе ощущений, идущих от всех периферических частей двигательного анализатора (от мышц, сухожилий и суставных поверхностей). Большое значение для формирования «образа тела» имеют ощущения ребенка при прикосновении руками к собственному телу. Эта познавательная деятельность, часто наблюдаемая у маленьких детей, является первым зачатком осознания причины и следствия. В формировании «образа тела» с самого раннего возраста значительную роль играет зеркало. С его помощью человек делает наблюдения за самим собой, анализирует выражение своего лица. Зрительное удвоение личности с помощью зеркала служит тем самым одним из средств самопознания, идентификации человека с самим собой.

Таким образом, «вживание в собственное тело» происходит в процессе развития ребенка в послеутробном периоде. Аналогично образованию функциональной системы, отражающей пространство, в процессе индивидуального развития образуется функциональная соматопсихическая система, отражающая собственное тело человека. В условиях невесомости в результате резко измененной афферентации со стороны ряда рецепторов происходит рассогласование отражающей тело функциональной системы, нарушение самосознания. Наша точка зрения полностью совпадает с представлениями И. П. Павлова. Разбирая 20 марта 1935 г. на одной из «Клинических сред» больную, у которой наблюдалось нарушение схемы тела, он дал этому следующее объяснение: «Правильное представление о моем теле получается от правильных раздражений. Если вы видите руку не такой, как она есть, а больше, то это тоже искажение. При помощи кинестетических, зрительных, слуховых ощущений получается представление о теле. Раз они (афферентные раздражители. – В.Л.) искажаются, то и представление искажается».

После проведения экспериментов в условиях невесомости испытуемый Н. записал: «В первой горке при наступлении невесомости возникло чувство проваливания, которое длилось секунд пять. А затем появилось необычное ощущение, стало казаться, что это не я сижу в кресле, пристегнутый ремнями, а кто-то другой. “Он” выполняет пробу на координографе, а я только наблюдаю за ним. Я понимал, что так не может быть, но тем не менее до конца режима это ощущение продолжало оставаться».

Испытуемый М. (наблюдение Л. А. Китаева-Смыка) так охарактеризовал свои ощущения: «В первые секунды воздействия невесомости почувствовал, что самолет перевернулся и летит в перевернутом положении, а я завис вниз головой. Посмотрел в иллюминатор, увидел горизонт Земли, убедился в ложности своего ощущения. Через 5-10 секунд иллюзия исчезла. При наличии иллюзии и после ее исчезновения весь период невесомости испытывал неприятное, трудно характеризуемое ранее ощущение неестественности и беспомощности. Мне кажется, что изменилась не только обстановка в самолете, но и что-то во мне самом. Чтобы избавиться от этого неприятного ощущения, пробовал в невесомости писать, дотягиваться руками до различных предметов. Все это выполнял без особых затруднений. Тем не менее это чувство беспомощности, неуверенности не проходило и мучило меня».

В приведенных наблюдениях испытуемые воспринимали изменившимися не только

---

<sup>11</sup> Проприоцептивный, по Шеррингтону, «ощущающий самого себя».

внешнюю среду, но и самих себя. Это самоощущение для них было незнакомым, непривычным и чуждым. В их переживаниях прослеживается утрата единства «Я» и существования. Испытуемому Н. казалось, что его действия совершаются как бы автоматически не им, а кем-то другим. В отличие от деперсонализации, наблюдаемой в клинике психических болезней, чувство отчуждения и психической беспомощности у испытуемых не сопровождалось бредовой интерпретацией. Логически рассуждая, они правильно оценивали свое состояние, хотя и не могли преодолеть при этом иллюзорность самовосприятия и эмоциональную тягостность этого состояния.

Синдром психического отчуждения возникает при воздействии измененной афферентации не только в условиях невесомости, но и в обстановке сенсорной депривации,<sup>12</sup> острого дефицита впечатлений в сурдокамерах. Приведем ряд самонаблюдений: «Ловлю себя на мысли, что это не я, а кто-то другой все выполняет» (испытуемый Ч.); «И как будто со стороны и издали я увидел человека, который довольно вяло говорил: “Что-то дымом запахло, ребята”. Неужели это я? Потом этот человек поднялся с места, чтобы снять асбестовое одеяло» (Е. Терещенко).

Согласно взглядам И. М. Сеченова, из чувственной формы самосознания ребенка в зрелом возрасте рождается сознание его «Я», дающее человеку возможность отделять все свое внутреннее от всего происходящего вовне, анализировать акты собственного сознания. Самосознание, по мнению С. С. Корсакова, выступает как «ощущение того, что происходит в моей душе, чувствование сменяющихся душевных состояний». Необходимо подчеркнуть, что способность к рефлексии, выделению своего «Я» возникает опосредованно, через познавательную деятельность ребенка совместно с другими людьми в том или ином коллективе. По мнению Е. В. Шороховой, самосознание, чувство «Я», возникает в результате того же процесса абстракции и обобщения, что и все остальные понятия. Особенность представления понятия «Я» заключается в том, что «обобщенное абстрагированное знание в нем непосредственно слито с переживаниями индивидуального бытия субъекта». С этим нельзя не согласиться. Ведь если бы восприятия, мысли и телесные ощущения переживались не как свои, а как ничейные восприятия и мысли, то человек не смог бы правильно ориентироваться в условиях внешнего мира и приспособляться к ним.

Для объяснения расстройств самосознания предложен ряд гипотез. По мнению А. А. Меграбяна, в процессе онтогенетического развития у человека возникают так называемые гностические чувства, которые обобщают предшествующее знание предмета в конкретно-чувственной форме; обеспечивают чувство принадлежности психических процессов нашему «Я»; включают в себя эмоциональный тон соответствующей окраски и интенсивности. Физиологической основой интеграции гностических чувств, по его мнению, являются механизмы так называемого привычного автоматизма.

По нашему мнению, измененная афферентация в условиях кратковременной невесомости вызывает как нарушение функционирования привычных автоматизмов, так и нарушение субординации между корковыми и подкорковыми компонентами аффективности, что и приводит к расстройствам самосознания. Причем в наших наблюдениях отчуждение собственных психических актов сочеталось с нарушениями восприятия пространства, что говорит о теснейшей связи сознания и самосознания.

#### **4. Аффективные реакции**

Как показали исследования, у многих испытуемых в начале воздействия невесомости возникает ощущение проваливания, падения с «замиранием сердца и захватыванием

---

<sup>12</sup> Сенсорная депривация – изоляция, одиночество, «чувственный голод», связанные с существенным ограничением или полным прекращением притока в центральную нервную систему раздражений от органов чувств.

дыхания», нередко сопровождаемое чувством страха. При этом, как правило, появляются спонтанные движения, в которых можно выделить тонический (поднимание вытянутых рук, подтягивание ног, выгибание назад туловища) и моторный (взмахивание руками и ногами, хватательные движения) компоненты.

Потеря площади опоры в обычных условиях, как правило, сигнализирует о возможном ударе о землю при падении с высоты и, видимо, поэтому сопровождается чувством страха. Значение психомоторных реакций также понятно: тонические («лифтовые») реакции обеспечивают более безопасное приземление, а хватательные – поиск опоры.

Обычно описанная психомоторная реакция у большинства испытуемых через три-пять секунд исчезает, и они начинают испытывать ощущение приятной легкости, парения, связанное с утратой веса. Приведу самонаблюдение, сделанное в первом полете: «По программе в первой горке я был фиксирован ремнями к креслу. С началом невесомости почувствовал, что проваливаюсь в бездну. Это ощущение, по моей оценке, длилось одну-две секунды. Перед глазами “поплыли” товарищи. Из-под моего кресла медленно поднялся парашют и завис в воздухе. Положение людей в безопорном состоянии было необычно: кто вверх ногами, кто как-то боком. Они двигались, кувыркались, принимали необычные позы, отталкивались от пола, потолка, стенок и быстро проплывали передо мной. Все казалось необычным и забавным. Достаточно хорошо теоретически зная ощущения в невесомости, я ожидал, что перенесу ее плохо, но получилось наоборот. Это вызвало чувство восторга, которое перешло в эйфорию».

Однако не у всех испытуемых чувство падения, проваливания продолжается только три-пять секунд. У некоторых людей на протяжении всего периода воздействия кратковременной невесомости наблюдались выраженные нарушения восприятия пространства, сопровождавшиеся аффективными реакциями. В ужасе от «бездны», в которую их «бросили», потеряв представление о том, где они и что с ними, не в состоянии найти опору, они с криком размахивали руками. При этом отмечалось обильное выделение пота и значительное увеличение частоты пульса и дыхания. У некоторых происходило непроизвольное упускание мочи. Приводим наблюдение Л. А. Китаева-Смыка за испытуемым Е. С первых секунд невесомости появилось двигательное возбуждение, сопровождавшееся «лифтовыми» и «хватательными» реакциями, нечленораздельным криком и выражением чувства ужаса на лице. Эта реакция сохранялась на протяжении всего периода невесомости. После полета он рассказал: «Я не понимал, что наступило состояние невесомости. У меня внезапно возникло ощущение стремительного падения вниз; казалось, что все кругом рушится, разваливается и разлетается в стороны. Меня охватило чувство ужаса, и я не понимал, что вокруг меня происходит». О своих реакциях он ничего не помнил. При просмотре киноленты, на которую засняли его поведение, был крайне удивлен увиденным.

Аффективные реакции в состоянии невесомости, сопровождавшиеся дереализацией, были сопоставлены нами с так называемым синдромом «гибели мира», встречающимся при некоторых нервно-психических заболеваниях. Так, у больного Ш. (наблюдение А. С. Шмарьяна) приступ начинался с головокружения. Затем возникало ощущение резкого падения, и больной, не успев за что-нибудь ухватиться, начинал испытывать «кувыркание, как будто переворачивался на холмах». В дальнейшем ему казалось, что его тело резко увеличивается в размерах и очертаниях, здания то увеличивались, то уменьшались, кругом темнело. Постройка валилась на постройку. Все происходило чрезвычайно быстро, «все валилось кругом и гбгло». Больной при этом испытывал сильный страх, прощался с жизнью и кричал соседу: «Я не знаю, как ты, но я чувствую, что конец пришел, все на земле валится и рушится, наступила мировая катастрофа». В это время он видел, как вдали вырывались с корнем большие деревья, вся земля была похожа на бурлящий котел, как от извержения вулкана. Все люди гбгли, и больной вместе с ними. Гбгла вся природа, «как во время мировой катастрофы». Такое состояние длилось одну-две минуты.

Как нам представляется, одним из механизмов, вызывающих эйфорию в условиях

невесомости, является возбуждение подкорковых образований, которые, в свою очередь, активизируют кору полушарий головного мозга. При записи электроэнцефалограммы у испытуемых, впервые участвовавших в полетах с воспроизведением невесомости, нами отмечался процесс возбуждения в коре мозга.

Появление в условиях невесомости у ряда испытуемых выраженных аффективных реакций обуславливается, по нашему мнению, рассогласованием функциональных систем психофизиологической организации, т. е. ломкой стереотипов, при воздействии резко измененной афферентации со стороны различных рецепторов. Чем резче по времени это рассогласование и чем менее подготовлен человек к воздействию этого психогенного фактора, тем более выражены психические нарушения.

Объяснение аффективных реакций ломкой старого и установлением нового стереотипа в соответствии с изменившимися условиями полностью соответствует физиологическим представлениям И. П. Павлова о приспособительной роли эмоций. «Процессы установки стереотипа, довершения установки, поддержки стереотипа и нарушений его, – писал он, – и есть субъективно разнообразные положительные и отрицательные чувства...» С психологических позиций нарушение стереотипа означает появление недостатка в информации, необходимого для адекватного отражения и реагирования в изменившихся условиях. Согласно взглядам П. В. Симонова, отрицательные эмоции возникают каждый раз, когда удовлетворения потребности не происходит, иными словами, когда действия не достигают цели. Наши наблюдения и исследования показывают, что как только в условиях невесомости зрительный анализатор начинает обеспечивать потребность в ориентации в изменившихся условиях, так сразу же отрицательные эмоции (чувство проваливания, сопровождающееся страхом) сменяются положительными (эйфорией). Это подтверждают эксперименты Л. А. Китаева-Смыка, который в условиях невесомости выключал у испытуемых зрительные восприятия путем наложения повязки. Выключение зрения усиливало ощущение падения и чувство страха. Испытуемые, в нарушение инструкции, срывали повязки.

## 5. Дисгармония двигательной деятельности

Как зарубежными, так и советскими исследователями в условиях кратковременной невесомости у испытуемых были обнаружены изменения в мышечном тонусе и нарушения координации движений. Так, при попадании в мишень карандашом, при вписывании крестиков по диагонали с открытыми и закрытыми глазами в условиях невесомости обнаружилась типичная ошибка: смещение попаданий вверх и вправо.

Такое нарушение координации нашло следующее объяснение. На земле человек, поднимая руку, преодолевает с помощью мышечного усилия не только вес конечности, но и инерцию массы. В условиях же невесомости, когда «исчезает» вес, уже не требуется преодолевать вес конечности, а нужен только импульс для преодоления инерции массы руки. Однако в условиях невесомости срабатывает стереотип, выработавшийся на земле. Этот стереотип отчетливо проявлялся и во время космического полета. В. И. Севастьянов отмечает: «Наша земная привычка – перекидывание предметов в условиях поля притяжения – здесь, в невесомости, дает всегда ошибку в прицеливании вверх. Я пробовал много раз и заставил экспериментировать Петю (Климука. – В.Л.). Результат тот же: всегда ошибка вверх, предмет летит выше цели».

В первые сутки полета космонавты отмечали ряд затруднений при движении, при самообслуживании, при работе с тумблерами, связанных с нарушением координации. Так, например, Е. В. Хрунов рассказывал: «Устроился удобно в кресле, закрыл глаза, стал подносить палец к носу. Палец прошел мимо».

Значительное увеличение объемов жилых помещений космических летательных аппаратов повлекло за собой изменение способов перемещения. На этапе острых

психических реакций это сопровождалось нарушениями в координации. В. И. Севастьянов пишет: «В невесомости затрачивается минимум энергии при перемещении в кабине – легкий толчок. Сначала движения при этом нерасчетливы и плохо координируются. Но, используя зрительный анализатор и опыт дозирования усилий на перемещение и на остановку, ты уже на вторые-третьи сутки полета приобретаешь навыки перемещения, достигаешь автоматизма движений и перестаешь тщательно контролировать свои движения, а первоначально это необходимо». Причем ноги становятся органом управления полетом («они... превращаются в два хвоста, потому что человек в космическом корабле не ходит, а плавает»). В дальнейшем ноги использовались космонавтами и для фиксации тела при выполнении тех или иных работ («...ноги непрерывно двигались, цеплялись за стенки кабины, удерживая тело в нужном положении. Ведь руки всегда были чем-то заняты»).

Одним из наиболее тонких проявлений координации произвольных движений является письмо. О реализации этого навыка в условиях космического полета В. И. Севастьянов пишет: «...зафиксировав на коленях тетрадку и найдя локтю опору, вывожу в дневнике неровные буквы. Я не сразу научился писать в невесомости...» Специальные исследования почерка на протяжении полета у пяти космонавтов показали, что наибольшие перемены в координации движений при письме отмечаются в начале орбитального полета. Они характеризуются недостаточной согласованностью крупных движений, совершаемых главным образом предплечьем и всей кистью, с мелкими движениями кисти и пальцев. В дальнейшем происходит приспособление координации движений при письме к условиям невесомости и образование новых координационных связей.

Таким образом, весь комплекс нарушений взаимодействия анализаторов, сопровождающийся эмоциональными реакциями, дереализацией, деперсонализацией и пространственными иллюзиями, проявляется не только в субъективных переживаниях и вегетативных реакциях, но и в расстройстве двигательной деятельности.

## **Воздействие опасности на психическую деятельность**

### **1. Готовность к опасности**

Постоянное присутствие угрозы для жизни, обусловливаемой повышенным фактором риска погибнуть в результате несчастного случая, аварии или катастрофы, может вызывать различные психические реакции – от состояния тревожности до развития неврозов и психоза.

По нашим наблюдениям, у подводников, летчиков и космонавтов вследствие сознания угрозы для жизни присутствует постоянная готовность к действиям, которая, однако, не всегда ими осознается. Такая готовность, сопровождаемая соответствующей психической напряженностью в адекватной форме, является закономерной реакцией на опасность. «Чувство опасности не должно исчезать, – считает В. И. Севастьянов, – оно включает психологические, в том числе эмоциональные, механизмы, активизирующие деятельность человека, обостряющие его мышление в случае аварии». С позиций физиологии высшей нервной деятельности это состояние готовности к действию, которое может иметь ту или иную степень, А. А. Ухтомский квалифицировал как «оперативный покой». Готовность к действию определяется той «психологической установкой», которую имеет человек в данный момент. Высокая степень готовности к действию является необходимым условием надежности человека – важнейшего звена в системе «человек-машина» – при управлении самолетом, космическим кораблем или подводной лодкой.

«Самый страшный враг летчика – неожиданность», – замечает летчик-испытатель М. Л. Галлай. Неожиданность в форме отказов, аварий и других непредвиденных обстоятельств постоянно подстерегает подводников, летчиков и космонавтов. Так, во время полета к Луне космического корабля «Аполлон-10» на селеноцентрической орбите основной блок корабля и лунный спускаемый аппарат разделились. И вдруг спускаемый аппарат начал

вращаться вдоль продольной оси. У астронавтов возникла иллюзия, что они стремительно падают на Луну. Сернан от неожиданности растерялся. Только находчивость и мужество Стаффорда помогли избежать катастрофы. Он быстро включил ручное управление и стабилизировал спускаемый аппарат. Эта реакция была обеспечена высокой степенью готовности к действию.

Одним из условий переадаптации человека к обстановке, связанной с угрозой для жизни, является способность поддерживать высокую степень готовности к моментальному действию при возникновении различных неожиданностей. Как будет показано, неспособность находиться в постоянной готовности к экстренным действиям имеет следствием неадекватные реакции, которые нередко приводят к авариям и катастрофам.

Условием переадаптации к угрозе для жизни является также уверенность человека в надежности технических систем, средств спасения и в своих действиях при аварийных ситуациях. Ранее уже приводилось высказывание Г. Т. Берегового о значении профессиональной подготовленности для возникновения чувства уверенности в условиях повышенного риска. На важное значение знания техники, отработки навыков действий во время особых случаев полета указывали многие космонавты. Отвечая на вопрос, как сказывается на психологическом состоянии космонавтов, на их работоспособности опасность полета, В. И. Севастьянов заявил: «Мы знаем об опасностях, о них не следует забывать в полете, но нужно иметь средства для предупреждения и отражения этих опасностей, нужно сохранять уверенность в эффективности этих средств и уверенность в себе».

Специальный психологический анализ форм поведения летчиков в аварийных ситуациях с благополучным исходом показал, что они не рассматривали аварийную ситуацию как нечто непоправимое, а относились к ней как к преодолимой случайности. Готовность к опасности и адекватность поведения в условиях аварии состоят не только в том, что летчик хладнокровно встречает опасность, но и в том, что у него вырабатывается способность к оперативным, «сокращенным» приемам опознания характера отказа в «машине» и мгновенному извлечению из памяти нужной информации для принятия решения.

Авария – это чрезвычайное происшествие, которое характеризуется внезапностью. Авария требует от человека исключительно быстрой перестройки психической деятельности на фоне возникшего эмоционального напряжения. Она предъявляет самые высокие требования к эмоционально-волевым качествам личности, к основным нервным процессам.

Характерно самонаблюдение Н. Теницкого, у которого во время перехвата воздушной цели в сложных метеорологических условиях произошло самовыключение двигателей. Приводим магнитофонную запись его рассказа: «Включаю форсаж. Внимание по-прежнему на цели. Быстрый взгляд на табло силовых установок; система форсажа сработала нормально. Снова слышу резкий хлопок и мгновенно ощущаю энергичное торможение самолета: тянет вперед от спинки сиденья. Машинально снимаю секторы управления двигателями с положения “форсаж”. Уже, кажется, сознаю, что двигатели остановились, но все равно пытаюсь дать газ и не выпускаю из поля зрения цель. Через какое-то время до сознания доходит: “Поставь двигатели на стоп”. Перевожу взгляд на приборы, оцениваю обстановку. Мелькает мысль: “Двигатели не запускаются... Надо катапультироваться”. Перебарываю неприятное чувство. Начинаю действовать по инструкции. Двигатели запускаются». Как видим, перед нами одна из таких ситуаций, когда летчик переключается в короткий промежуток времени с одного вида деятельности (перехват воздушной цели) на другой (выяснение причин отказа двигателей). В этом самонаблюдении также прослеживается, как оценка аварийной ситуации сопровождается естественно возникшей тревогой, которая подавляется интеллектуально-волевым усилием летчика.

Что касается космонавтов, то у них на ответственных участках полета проводится телеметрическая запись ряда физиологических функций. Телеметрия позволила зарегистрировать вегетативные реакции у космонавтов во время аварий на космических

кораблях. Рассмотрим более подробно некоторые из этих случаев.

Во время полета корабля «Восход-2» на 16-м витке при возвращении на Землю произошел отказ автоматики. П. И. Беляев определил причину отказа, которая заключалась в непрохождении команд, оценил обстановку и принял решение произвести ручной спуск. Затем он запросил разрешение у Центра управления полетом на проведение посадки по ручному циклу.

В момент отказа автоматики и диагностики аварии у командира корабля П. И. Беляева наблюдалось резкое повышение частоты пульса – 115, в то время как частота пульса у А. А. Леонова была в пределах 68–72 ударов в минуту. В 10 часов командиру было дано разрешение на посадку корабля по ручному циклу. Пульс у Беляева стал резко снижаться и к 10 часам 8 минутам достиг 80 ударов в минуту. Снижение эмоциональной напряженности, видимо, можно объяснить снятием информационной неопределенности.

В момент ручной ориентации частота пульса у командира вновь повысилась и достигла 100 ударов в минуту. Следует сказать, что П. И. Беляеву первому из советских космонавтов пришлось сажать корабль в ручном режиме. Эта операция весьма ответственна. Включение тормозной двигательной установки при неправильно сориентированном корабле может перевести его на более высокую орбиту, с которой невозможно своевременно вернуться на Землю.

После ориентации корабля частота сердечных сокращений упала, но затем вновь резко возросла и достигла максимума (129 ударов) в момент включения тормозной двигательной установки. И это не случайно. Во-первых, очень важно правильно рассчитать включение тормозного двигателя. При запаздывании корабль мог бы приводниться в Северном Ледовитом океане, при раннем включении – за пределами родины. Во-вторых, у космонавтов не было полной уверенности в том, что пройдет команда на включение двигателя. При непрохождении команды корабль остался бы на орбите. С включением тормозной двигательной установки у командира наступило эмоциональное «разрешение», и пульс начал резко снижаться. Причем это происходило в тот момент, когда стали нарастать перегрузки. Если пульс у Беляева начал снижаться, то у А. А. Леонова в связи с нарастанием перегрузок он стал увеличиваться.

Не менее показательны в этом плане наблюдения за астронавтами при аварии на корабле «Аполлон-13». У командира корабля Дж. Ловелла относительный прирост частоты пульса в момент аварии был значительно сильнее выражен, чем у пилота лунной кабины Ф. Хейса и пилота основного блока Дж. Суиджера.

Как показывают имеющиеся данные, у многих летчиков и космонавтов в условиях аварии активизируются психические процессы, а эмоции носят стенический характер, что мы считаем еще одним условием переадаптации к ситуациям, в которых на человека воздействует угроза для жизни.

Б. М. Теплов считал, что есть люди, для которых опасность является жизненной потребностью, которые стремятся к ней и в борьбе с ней находят величайшую радость и смысл жизни. «Если бы опасность неизбежно вызывала отрицательную и мучительную эмоцию страха, – писал он – то боевая обстановка, связанная с величайшей опасностью, не могла бы содержать чего-то влекущего к себе, притягательного, дающего “упоение” и “неизъяснимые наслаждения”». Стенические эмоции как ответ на опасность невозможно объяснить с позиций бихевиоризма и других направлений психологии, не учитывающих социальную сущность человека. При анализе биографий и мемуаров летчиков-испытателей и космонавтов четко прослеживается, с одной стороны, что для многих из них в детстве и юности идеалом были известные летчики. Ограничимся двумя примерами из автобиографий. В. А. Шаталов: «Я восторгался нашими славными авиаторами, но больше всех – Валерием Павловичем Чкаловым». Г. С. Шонин: «...моими маяками были и Валерий Чкалов, который нравился мне за неистовство в полетах, и воздушный романтик и философ Сент-Экзюпери, одинаково любивший и небо, и землю, и людей, живущих на ней...» С другой стороны, в этих автобиографиях и мемуарах отмечается тяга к играм, а затем и к спорту, в которых явно

присутствует элемент преодоления страха (прыжки с высоты в воду, в сугроб, парашютный спорт, планеризм и др.).

Анализ мемуаров также показывает, что такие качества, как высокая степень готовности к действию во время полета, уверенность в материальной части и в своих действиях, активизация мышления во время аварий, обуславливаются целеустремленностью, увлеченностью, любовью к своей профессии, вызывающей переживания наслаждения, радости. Эти качества приобрели устойчивый характер во время профессиональной подготовки на тренажерах, парашютных прыжков, полетов на реактивных самолетах и при других стрессовых воздействиях.

В состав экипажей космических кораблей входят не только лица, имеющие большой профессиональный опыт, но инженеры и научные работники, которые во время полета выполняют конкретные задачи. Не от всех членов экипажей подводных лодок зависит их безопасность. Вот почему члены экипажей летательных аппаратов, кораблей и экспедиций должны быть уверены, что их командир не допустит ни малейшей ошибки, не растеряется в сложных обстоятельствах. Уверенность в правильности действий командира, его авторитет избавляют людей в условиях угрозы для жизни от мучительных размышлений: «А правильно ли принято решение, не допущена ли ошибка, которая повлечет за собой роковые последствия?»

Психологическую сущность авторитета руководителя в экспедиционных условиях можно понять из диалога Р. Амундсена на одном из приемов после возвращения с Южного полюса. Когда его спросили: «Какие вы, капитан, предусматривали наказания за невыполнение приказа во время похода к полюсу?», Амундсен ответил: «Я не знаю этих слов, не представляю, что они значат. Я подбирал себе таких людей, что мне никогда не приходилось об этом задумываться... Каждое мое пожелание было для них приказом». Тогда ему задали второй вопрос: «А если бы вы кому-нибудь из них приказали прыгнуть в пропасть?» – «Он наверняка бы рассмеялся, приняв это за глупую шутку», – ответил Амундсен. А через некоторое время добавил: «А впрочем, может быть, и прыгнул бы. Он посчитал бы, что так нужно. Эти люди безгранично доверяли мне». Врач Х. Свердруп, который провел на судне «Мод» под командованием Р. Амундсена три года в условиях Арктики, писал: «Мы всем сердцем любили своего руководителя, охотно ему подчинялись и прилагали все усилия, чтобы никогда и ничем не огорчить нашего капитана... и были готовы идти за ним хоть в самый ад... Все (члены экипажа. – В.Л.), как один, подчеркивали, что с ним они чувствовали себя в безопасности».

Автор этой книги участвовал в испытаниях ряда новых проектов подводных лодок. Психологическое состояние своей защищенности, чувство, что с членами экипажа ничего не случится, подводники испытывали только тогда, когда кораблем командовал командир, пользующийся доверием и непререкаемым авторитетом. Наши наблюдения показывают, что при твердой уверенности в правильности действий командира все усилия членов экипажа направлены на творческое выполнение отданных им распоряжений, сомнения в правильности этих распоряжений практически отсутствуют.

Подтверждением сказанного могут служить наблюдения за поведением космонавтов и астронавтов во время аварии. Как уже отмечалось, у членов космических кораблей по сравнению с командирами эмоциональная напряженность, судя по вегетативным реакциям, менее выражена. Не исключая индивидуальных особенностей, мы склонны объяснить этот феномен большей ответственностью командиров за исход аварии и более спокойным реагированием остальных членов экипажа, уверенных в действиях своих командиров. После полета А. А. Леонов рассказывал: «Я знал, что Павлу Ивановичу не раз приходилось выходить из сложных аварийных ситуаций, когда он летал на истребителе на Дальнем Востоке и воевал. Поэтому я не волновался». Одной из причин назначения командирами космических кораблей людей, бывших в прошлом летчиками-истребителями или испытателями, является то, что они, сталкиваясь в своей предшествующей работе с различными аварийными ситуациями, проявляли мужество и находчивость. Таким образом,

если условием психической переадаптации для командиров кораблей служит уверенность в материальной части и в своих действиях, то для остальных членов экипажа – уверенность в материальной части и действиях командира во время непредвиденных обстоятельств.

Как уже говорилось, большинство летчиков, космонавтов и подводников в условиях угрозы для жизни действуют уверенно, в соответствии со складывающейся обстановкой, испытывая при этом стенические эмоции. В таком поведении проявляются личные моральные качества личности, ее установки, мобилизующие человека на адекватное отражение постоянно меняющихся условий и реализацию принятых решений. Однако роль морально-психологического фактора и профессиональной подготовки при работе человека в стрессовых ситуациях не следует переоценивать. Необходимо четко представлять себе, что нагрузка, которая ложится на психику личности при угрозе для жизни, – это нагрузка на функциональные нервные образования, а они у каждого человека имеют свой диапазон реактивности и предел работоспособности. При выходе за эти рамки может наступить этап неустойчивой психической деятельности.

## 2. Аффективные реакции

С полной определенностью можно утверждать, что не каждый человек в условиях угрозы для жизни способен работать устойчиво и продуктивно. По данным Американской психологической ассоциации, во время второй мировой войны только 25 % личного состава подразделений активно и адекватно действовало на передовой во время боя. О потере работоспособности у операторов в условиях угрозы для жизни Р. Нордланд писал: «В момент большого нервного напряжения, находясь под угрозой нападения, способность оператора рассуждать нарушалась. В результате возникла масса крупных ошибок, которые конструктор не мог ни предусмотреть, ни объяснить». Р. Р. Гринкер и Г. Р. Спигел среди пилотов, участвовавших в воздушных боях, выделили две группы по индивидуальной сопротивляемости угрозе для жизни. В первую группу вошли пилоты, у которых даже незначительные стрессовые воздействия вызвали нарушения психических функций. У второй группы такие нарушения возникали лишь при длительном действии чрезвычайно сильных стрессовых факторов.

Как показывают наблюдения и исследования, в условиях угрозы для жизни эмоциональная неустойчивость может развиться и у тех лиц, у которых в предшествующей деятельности не отмечалась психическая напряженность. Состояние психической неустойчивости, граничащее с неврозом, возникает в результате астенизации нервной системы, вызываемой нарушением режима труда и отдыха, различными потрясениями, травмирующими психику, и т. д. Особенно отчетливо психическая неустойчивость в условиях угрозы для жизни выявляется в аварийной обстановке. Четко выделяются две формы таких реакций: состояние ажитации и кратковременный ступор.

При ажитированном состоянии в ответ на раздражители, сигнализирующие об опасности для жизни, на первый план выступает беспокойство, тревога. Возбуждение выражается главным образом в суетливости, в возможности осуществлять только простые автоматизированные акты под влиянием попавших в поле зрения случайных раздражителей. Мыслительные процессы при этом замедлены. Способность понимания сложных отношений между явлениями, требующая суждений и умозаключений, нарушается. У человека возникает чувство пустоты в голове, отмечается отсутствие мыслей. Появляются вегетативные нарушения в виде бледности, учащенного сердцебиения, поверхностного дыхания, потливости, дрожания рук и др. Состояние ажитации в условиях аварийной ситуации среди летчиков, дежурных щитов управления и операторов других «острых» профессий расценивается как растерянность.

При моделировании аварийной ситуации во время полета отказ вводится инструктором из задней кабины. Возникновение «аварийной ситуации» сразу же рождает у летчика вопрос:

«Что случилось?» В этот момент наблюдалось учащение пульса до 160 ударов в минуту, по характеру психической реакции на аварийную обстановку можно выделить группу летчиков, испытывающих растерянность в данной ситуации. И хотя реакции на отказ у каждого из них различны, их объединяет то, что они с трудом анализируют наличную информацию, совершают ошибочные действия.

В ряде случаев ошибочные действия усугубляют аварийную обстановку. Так, при внезапном отказе в горизонтальном полете одного двигателя летчик, вместо того чтобы выключить отказавший двигатель, выключил другой, работающий, в результате чего оба двигателя самолета оказались выключенными. Другой летчик при возникновении пожара на левой плоскости самолета, вместо того чтобы сбить пламя глубоким виражом или скольжением вправо с одновременным применением противопожарных средств, выполнил вираж влево, т. е. в сторону возникшего пожара, и пламя охватило весь фюзеляж.

В состоянии ажитации нарушается восприятие времени. Примером может служить наблюдение Б. С. Алякринского. Во время полета по маршруту загорелся самолет. В составе экипажа кроме пилота находились еще два человека. Исход создавшейся ситуации: летчик катапультировался, остальные члены экипажа погибли, хотя в их распоряжении также были катапультирующие установки. При расследовании катастрофы выяснилось, что пилот (командир корабля) перед катапультированием подал команду оставить самолет, однако, по его словам, не получил ответа, хотя ждал несколько минут. Фактически же промежуток времени между командой и катапультированием составлял лишь несколько секунд. Остальные члены экипажа за этот промежуток времени не смогли подготовиться к катапультированию, так как для этого на их самолете требовалось провести несколько рабочих операций. Переоценка длительности временного интервала здесь совершенно очевидна. Доли секунды субъективно были восприняты как минуты, что и привело к гибели двух членов экипажа.

Таким образом, для состояния ажитации в условиях аварии наиболее типична неадекватность восприятия окружающей действительности, в частности нарушение оценки временных интервалов, что вызывает затруднение понимания ситуации в целом. Нарушаются также процесс выбора действий, логичность и последовательность мышления: в результате создаются условия для «высвобождения» стереотипных, автоматизированных действий, не соответствующих сложившейся ситуации.

Кратковременный ступор в условиях угрозы для жизни характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения известия об аварии, стихийном бедствии и т. д.; при этом сохраняется интеллектуальная деятельность. Приведем самонаблюдение летчика, у которого во время полета произошло самовыключение обоих двигателей: «Остановка двигателей сопровождалась сильным хлопком. Этот звук вызвал ощущение, что самолет вот-вот взорвется. Я весь сжался, ноги одеревенели. Вынужденная посадка в данном районе полетов была невозможна, и я решил катапультироваться. Но меня охватило оцепенение, так что я не мог перенести ноги на катапультирующее сиденье. Когда рассеялась пыль от возникшей отрицательной перегрузки, я увидел, что снижаюсь без крена под углом 45–50 градусов. За это время я потерял 1500 м. Придя в себя на высоте 8000 м, я произвел запуск двигателей и благополучно произвел посадку на свой аэродром». Другой летчик, выполняя полет на высоте 8000 м, услышал резкий хлопок. Этот звук ассоциировался у него со взрывом. Оценка ситуации как взрыва привела его в состояние кратковременного ступора: некоторое время он не мог управлять самолетом из-за наступившего оцепенения. За это время самолет потерял 3000 м высоты. Осознав, что звук вызван отказом двигателя (помпаж), летчик пришел в нормальное состояние и начал действовать в соответствии с ситуацией (наблюдения В. А. Пономаренко, Н. Д. Заваловой).

Согласно Л. С. Выготскому, к возникновению аффекта (ажитации или ступора) предрасполагает остроконфликтная ситуация, в которой человек для спасения своей жизни должен действовать, но в то же время он не знает, как действовать. Л. С. Выготский приводит пример с двумя путниками, один из которых, зная об опасности на дороге, заранее

готовится, вооружается. Он может волноваться в пути, но при встрече с опасной ситуацией у него не возникает состояние аффекта, так как он готов к адекватному реагированию. Совершенно иначе ведет себя второй путник, не знающий об опасности. При нападении у него может возникнуть состояние аффекта, так как он не готов адекватно действовать в этой ситуации. Как видим, одной из причин развития аффекта является неподготовленность к действиям в непредвиденных ситуациях.

Другой причиной возникновения аффекта выступает неожиданность, которая чаще всего вызывает аффективные реакции при отсутствии готовности к действию, о чем уже говорилось.

П. К. Анохиным была выдвинута концепция об «опережающем отражении». Он показал, что уже перед началом выполнения действия формируется аппарат, названный им «акцептором действия». В процессе психической деятельности этот аппарат принимает обратную афферентацию, информацию о ходе выполнения действия, и сопоставляет ее с целью данного действия. В зависимости от результата этого сопоставления может начаться формирование нового, более точного действия.

Когда в результате афферентного синтеза намерения к действию уже сформированы и начинают реализовываться, появление неожиданных, непредвиденных раздражителей наносит «удар» по системе предвидения, который даже у людей с достаточно высокой подготовленностью может вызвать аффективное состояние. Здесь важно, на каком моменте реализации плана действия произошел «сбой». Приведем пример.

8 декабря 1972 г. «Боинг-707» с пассажирами на борту потерпел катастрофу. очевидцы свидетельствовали, что самолет шел на посадку, но примерно за 2 км от взлетно-посадочной полосы его моторы неожиданно взрвали. Самолет задрал нос и примерно с высоты 150 м упал на жилые дома в районе аэропорта и взорвался. Расследование показало, что, идя на посадку, летчик ввел в действие интерцепторы – металлические пластины, выдвигаемые из крыльев самолета поперек воздушного потока для уменьшения скорости. Но взлетно-посадочная полоса неожиданно оказалась занятой. Руководитель полетов в резкой форме дал приказ пойти на второй круг. Летчик, не ожидая такого распоряжения, растерялся, вывел двигатели на полную мощность, но забыл убрать интерцепторы. Это и явилось причиной катастрофы.

О значении нанесения «удара» в акцептор действия в неожиданный момент свидетельствует самонаблюдение автора: «Океанская подводная лодка после длительного похода всплыла на поверхность и возвращалась на свою базу. Казалось, что все напряжение, связанное с длительным походом, осталось позади. На ходовой мостик подышать свежим воздухом по очереди поднимались офицеры и матросы. Дошла очередь и до меня. Когда я поднялся, был тихий вечер. И в этой тишине, как гром среди ясного неба, раздался крик сигнальщика: “Мина по носу!” “Право на борт!” – скомандовал вахтенный офицер. Дальше я ничего не помню. Помню только, что как замороженный стоял на мостике и смотрел на проплывающую рядом с бортом мину. Очнулся в тот момент, когда кто-то из товарищей положил мне на плечо руку». После удалось выяснить, что примерно аналогичное состояние испытали все, кто вышел на мостик просто отдохнуть. Командир корабля, вахтенный офицер и сигнальщик такого состояния не испытывали.

Подтверждение того, что для возникновения подобных психических состояний существенное значение имеет неожиданный «удар» в акцептор действия, могут служить модельные эксперименты Ф. Д. Горбова. На различных этапах работы с черно-красной таблицей он воздействовал на испытуемого «речевой помехой». Эксперименты показали, что на ранних этапах формирования ответа словесный образ может выступать как подсказка, поддержка. Но когда ответ уже сформировался, введение словесного образа-помехи производит неожиданно сильное сбивающее действие, как бы затормаживая деятельность. В этот момент у испытуемого наблюдается «путаница мыслей», неясность сознания,

персеверация<sup>13</sup> и эмоциональное напряжение.

Наличие конфликтной ситуации является обязательным, но недостаточным условием для возникновения ажитации или кратковременного ступора. Одна и та же ситуация при равной неподготовленности людей или неожиданности для них у одного человека вызывает аффект, у другого – не нарушает психической деятельности. Вопрос о том, какие факторы предрасполагают к аффектам, еще недостаточно изучен, однако некоторые из этих факторов выявлены определенно и достоверно. К их числу в первую очередь следует отнести комплекс врожденных свойств нервной системы (тип высшей нервной деятельности). В статье «Экспериментальная патология высшей нервной деятельности» И. П. Павлов прямо указывал, что легкость получения в экспериментах болезненного состояния высшей нервной системы находится в прямой зависимости от типа нервной системы. «Что же касается слабого типа, – писал он, – то здесь очень легко всеми нашими способами сделать животных ненормальными». К. М. Гуревич и В. Ф. Матвеев пришли к выводу, что ошибочные воздействия или бездействие операторов энергосистем как результат аффекта в аварийных ситуациях связаны с индивидуальными особенностями нервной системы. Лица, не обладающие достаточной силой процесса возбуждения, и лица с преобладанием тормозного процесса над процессом возбуждения, вероятнее всего, окажутся несостоятельными в ответственных и сложных ситуациях.

Как показывают наблюдения и исследования, переутомление, нарушение ритма сна и бодрствования, астенизация способствуют возникновению аффекта. Таким образом, устойчивые индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной системы) и временные функциональные психофизиологические состояния (астенизация и др.) способствуют развитию аффективных реакций в условиях аварийной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, что означает переход в новое качество – болезнь.

## **Заключение**

Итак, стержневой проблемой экстремальных условий является адаптация. Психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни подчиняются закономерному чередованию этапов, представленных на схеме.

---

<sup>13</sup> Персеверация – циклическое повторение или назойливое воспроизведение, часто вопреки сознательному намерению, какого-либо действия, мысли или переживания.

## Этапы психической адаптации и дезадаптации в измененных условиях существования



Анализ этапов психической переадаптации, реадaptации и дезадаптации при воздействии психогенных факторов позволил выявить следующее. Независимо от того, предстоит ли человеку пройти испытание нервно-психической устойчивости в условиях сурдокамеры, или выполнить парашютный прыжок, или осуществить полет в космос и т. д., - во всех случаях четко выделяется «подготовительный этап». На этом этапе человек собирает сведения, позволяющие составить представление об экстремальных условиях, уясняет задачи, которые ему предстоит решать в этих условиях, овладевает профессиональными навыками, «вживается» в ролевые функции, отрабатывает навыки, обеспечивающие совместную операторскую деятельность, и устанавливает систему отношений с другими участниками группы.

Чем ближе по времени человек приближается к барьеру, отделяющему обычные условия жизни от экстремальных («этап стартового психического напряжения»), и к другому барьеру, который отделяет необычные условия существования от обычных условий жизни («этап завершающего психического напряжения»), тем сильнее психическая напряженность, выражающаяся в тягостных переживаниях, в субъективном замедлении течения времени, в нарушениях сна и вегетативных изменениях. В числе причин нарастания психической напряженности при приближении к указанным барьерам четко прослеживаются информационная неопределенность, предвидение возможных аварийных ситуаций и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении.

При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от измененных, барьера, отделяющего измененные условия от обычных, возникают положительные эмоциональные переживания (эйфория, гипоманиакальность), сопровождающиеся

повышенной двигательной активностью. В появлении этих состояний участвуют как психологические, так и физиологические механизмы. Нами показано, что при преодолении указанных барьеров устраняется информационная неопределенность и человек оказывается избыточно информированным.

На рубеже преодолеваемого психологического барьера человек находится в состоянии психического напряжения, обусловливаемого необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции. Преодоление психологического барьера, особенно сопряженного с угрозой для жизни, влечет за собой состояние эмоционального разрешения, в основе которого лежит снятие тормозящего влияния коры на подкорку и индуцирование в ней возбуждения. При каждом повторном преодолении психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются и стенизируются. Это обусловливается достаточно полной информационной обеспеченностью, уверенностью в материальной части, в средствах спасения и в правильности своих действий при возникновении аварийных ситуаций.

Исследования советских физиологов и психологов показали, что успешная психическая деятельность обеспечивается не отдельными корковыми образованиями и нижележащими подкорковыми структурами, а функциональными объединениями («функциональными органами», «ансамблями»).

На этапах острых психических реакций «входа» и «выхода» при воздействии измененной афферентации возникают дереализационные феномены, сопровождающиеся выраженными эмоциональными реакциями. Нарушается также координация движения. В основе этих нарушений лежит рассогласование функциональных систем психофизиологической организации человека, сложившихся в процессе онтогенеза или длительного пребывания в измененных условиях существования.

Этап острых психических реакций входа сменяется этапом психической переадаптации, критериями которой служит устойчивая система взаимоотношений в изолированной группе. Одной из особенностей этапа психической переадаптации является формирование новых функциональных систем в центральной нервной системе, позволяющих адекватно отражать реальную действительность в необычных условиях жизни. Другой особенностью этого этапа является актуализация необходимых потребностей и выработка защитных механизмов, обеспечивающих реакции на воздействие психогенных факторов. По своим психофизиологическим механизмам этап переадаптации имеет много общего с этапом реадaptации, восстановления процессов отражения, системы отношений и координации движений, адекватных для обычных условий жизни. И чем длительнее срок пребывания в измененных условиях, тем труднее и дольше происходит реадaptация к обычным условиям жизни.

Хотя каждый из рассмотренных нами этапов имеет свою мотивационную обусловленность, он подчинен общей «стратегической» цели конкретной деятельности – выполнить полетное задание, успешно провести экспедицию, поход, плавание или эксперимент. Это соответствует как психологическим теориям (временная перспектива К. Левина; перспективное устремление личности А. С. Макаренко; сверхзадача и сквозное действие К. С. Станиславского), так и психофизиологическим представлениям (рефлекс цели И. П. Павлова; учение об акцепторе действия П. К. Анохина).

При жестком и длительном воздействии психогенных факторов, а также при отсутствии мер профилактики этап психической переадаптации сменяется этапом неустойчивой психической деятельности. На этом этапе появляется ряд необычных психических состояний, характеризующихся эмоциональной лабильностью и нарушениями ритма сна и бодрствования.

При рассмотрении необычных психических состояний возникает вопрос: относятся ли они к психологической норме или же к патологии? Ответ на этот вопрос кажется простым лишь на первый взгляд. Так, если мы попытаемся оценить всевозможные необычные состояния, возникающие на этапах переадаптации, дезадаптации и реадaptации, пользуясь критериями психологической нормы, достаточно полно разработанными Г. К. Ушаковым, то

неизбежно приходим к выводу, что имеем дело с психопатологией. Однако одно дело, например, оценить необычные психические состояния в условиях сенсорной депривации у добровольца-испытуемого как развившиеся галлюцинации, что довольно часто имеет место в зарубежных исследованиях, и совершенно иное, когда такая же оценка дается необычным психическим состоянием летчика-космонавта при испытании нервно-психической устойчивости в сурдокамере или во время полета. Вот почему проблема психической нормологии столь актуальна для измененных условий существования и нуждается в обсуждении при подведении итогов книги.

Как было нами показано, сразу же при вхождении человека в измененные условия существования и при возвращении в обычные условия жизни происходит «ломка» функциональных систем психофизиологической организации, сложившихся в онтогенезе или при длительном пребывании в измененных условиях. Эта ломка сопровождается появлением необычных психических состояний, нарушениях познавательных процессов, эмоционального регулирования и двигательной деятельности. С нашей точки зрения, необычные психические состояния и нарушения следует рассматривать как закономерные кризисные реакции в границах психологической нормы, причем эти реакции должны учитываться при освоении измененных условий существования.

Необычные психические состояния, возникающие на этапах психической переадаптации и реадаптации (эйдетизм, экстериоризационные реакции, аутизация, психологическая открытость и др.), мы также относим к нормальным компенсаторным, защитным психофизиологическим механизмам, характерным для измененных условий существования. «Психическая норма», являющаяся в медицине синонимом «здоровья», укладывается между верхней и нижней границами, в пределах которых могут происходить различные сдвиги, не влекущие за собой качественного изменения в морфологической структуре, физиологическом и психологическом состоянии человека. При работе регуляторных механизмов на пределе адаптационного оптимума на этапе неустойчивой психической деятельности возникают необычные психические феномены, которые, оставаясь в границах психологической нормы, в то же время расцениваются нами как препатологические.

Потребность в разграничении нормальных по своей сути необычных психических состояний, возникающих в процессе адаптации личности, но напоминающих по своей феноменологической картине симптомы и синдромы неврозов и психозов, нашла свое отражение у психиатра прошлого века Крафта-Эбинга в характерном и емком понятии: «аналогия помешательства». Это – состояния, которые возникают, когда ребенок или «простой человек, дитя природы» попадает в непривычные условия. В целях дифференцирования психопатологических состояний от непатологических в измененных условиях нами (О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев) был предложен термин «псевдопсихопатологические состояния» для обозначения необычных психических феноменов, появляющихся на границе между нормой и патологией.

Необычные психические состояния отграничиваются от патологии, во-первых, выраженной «понятностью» связи с окружающей средой. Примечательно, что еще Крафт-Эбдинг, сравнивая психопатологические нарушения с психологическими состояниями, трактуемыми им как аналогии помешательства, особенно подчеркивал мотивированность этих последних феноменов. «По внешнему виду помешанный может ничем не отличаться от умственно здорового человека, – писал он, – и только когда мы вникнем в источник и мотивирование психических процессов у того и другого, мы будем в состоянии решать, имеем ли перед собой психически больного или здорового». Психологически понятные связи свидетельствуют о сохранности личности, а не являются непосредственным выражением психопатологического процесса, формирующего синдром. Во-вторых, псевдопсихопатологические реакции отличаются от патологии кратковременностью. В-третьих, по отношению к ним, как правило, сохраняется критичность, возникают сомнения в их реальности. В-четвертых, если человек во время нахождения в необычных условиях

существования был убежден в реальности какого-либо представления, то после попадания в обычные условия жизни он легко отказывается от него, следуя логическому объяснению окружающих.

Большинство выделенных нами в экспериментах необычных психических состояний у здоровых людей, с одной стороны, были рассмотрены как модели симптомов и синдромов, развивающихся при нервно-психических заболеваниях. Нарушения восприятия пространства и собственного «я» при воздействии измененной афферентации моделируют дереализационные и деперсонализационные синдромы, известные в психопатологии. Эйдетические представления являются моделью зрительных и слуховых галлюцинаций, гипнагогические представления – гипнагогических галлюцинаций. Интерпретационные феномены моделируют бред, а доминантные идеи соответствуют сверхценным идеям. Экстериоризационные реакции (создание собеседника) в условиях одиночества были рассмотрены нами как своеобразные модели синдромов раздвоения личности. Отсутствие обратной связи при операторской деятельности в условиях информационных ограничений создает модель невроза, развивающегося в системе человек-машина. Пониженное настроение, сменяющееся гипоманиакальностью, в экспериментах по сенсорной и информационной депривации моделирует синдроматику при циркулярном психозе. С другой стороны, необычные психические состояния, возникающие на этапе неустойчивой деятельности, позволяют раскрыть особенности протекания психических процессов на границе между психической нормой и психопатологией.

Автор выражает надежду, что предпринятое им исследование окажется полезным для дальнейшего изучения особенностей психики человека, находящегося в необычных условиях. Поскольку рассматриваемые проблемы заслуживают внимания не только профессионалов, но и широкого круга людей, интересующихся психологией, автор стремился придать повествованию яркую, увлекательную форму. Насколько это удалось – судить читателю.

## **Короленко Ц. П** **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ** **УСЛОВИЯМ<sup>14</sup>**

Психофизиологическая адаптация человека к экстремальным средовым условиям не может рассматриваться без учета психологических реакций, возникающих в границах нормы. Мы считаем целесообразным выделение уже в этих границах особенностей, вслед за которыми могут возникать ранние формы дезадапционной патологии, нарушения донозологического этапа.

Вопрос о границах нормы психофизиологической адаптации рассматривается нами со следующих позиций. В процессе длительной эволюции человек приспособлен к определенным условиям существования, включая такие факторы внешней среды, как климато-метеорологические условия, социально-психологические отношения. Развитие современной цивилизации поставило перед человеком ряд новых задач, привело к появлению принципиально новых воздействий, прежде всего связанных с научно-технической революцией, ускорением темпа жизни, увеличением количества изменений в единицу времени, частым возникновением ситуаций, для разрешения которых необходимо применение подходов, не укладывающихся в рамки привычных стереотипов. Проникновение людей на территории с крайне тяжелыми климато-метеорологическими условиями, строительство в этих районах жилых комплексов, связанное с развитием промышленности, предъявляет значительно большие требования к психофизиологической адаптации. При этом

---

<sup>14</sup> Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л., 1978.

могут создаваться условия, когда человеку приходится максимально использовать адаптивные ресурсы, жить в условиях, приближающих организм к «лимиту» адаптационных возможностей. Дальнейшее увеличение нагрузки на адаптивные механизмы или присоединение добавочных, условно-патогенных, факторов, которые в обычных условиях не способны нарушить резистентность организма, может привести к развитию патологии. Крайние варианты нормы психофизиологической адаптации обнаруживаются при изучении функционирования на грани адаптационных «лимитов».

Согласно И. М. Давыдовскому, болезнь является формой приспособления организма к условиям существования.

Качественное своеобразие патологии заключается в том, что организму приходится жертвовать какой-то одной или несколькими функциями для сохранения более жизненно важных, без которых существование в создавшихся условиях оказывается невозможным. Возникновение болезни представляет собой выход организма за пределы адаптационных «лимитов», выработанных в процессе длительной эволюции для наиболее высокого уровня интеграции. При этом возможны:

а) сохранение высокого уровня интеграции при одновременной утрате каких-либо функций, обычно менее важных для сохранения жизнеспособности организма;

б) нарушение присущего организму высокого уровня интеграции, переход на более низкий уровень интеграции функций;

в) сочетание первого и второго вариантов. Пределы адаптации в условиях высокого уровня интеграции для отдельных функциональных систем различны и могут быть охарактеризованы физиологическими и психологическими параметрами.

Определенные условия могут способствовать сужению или расширению границ адаптивной психофизиологической нормы. У человека особо важное значение приобретают социально-психологические факторы, в частности характер мотивации.

Адаптационные механизмы в условиях патологии являются отражением другого уровня приспособления. И на этом уровне происходит интеграция, обеспечивающая максимально возможную сохранность системы и ее функционирование.

Границы между нормой и патологией представляют собой подвижную регулируемую систему, включая определенный диапазон допустимых отклонений, количественное определение которых, сочетающееся с обязательной качественной характеристикой, может иметь определенное практическое значение. Изменения, находящиеся еще в рамках психофизиологического здоровья, касаются прежде всего психического уровня. Они должны поэтому исследоваться психологическими методами. Роль других уровней возрастает по мере того, как развитие прогрессирует в направлении дезадаптационной патологии.

Анализ изменений психического уровня целесообразно начать с понятия фрустрации.

В психологии проблема воздействия трудных ситуаций и последствий, какие они вызывают, анализируется главным образом в плане изучения последствий фрустраций.

Термин «фрустрация» употребляется в психологической литературе в двух значениях:

1) как неблагоприятные обстоятельства, которые тормозят или мешают достижению определенной цели;

2) как состояния, возникающие вследствие препятствия, поражения. Фрустрирующие события приводят к определенному типу поведения.

Выделяют положительные и отрицательные реакции на фрустрацию.

**Положительные реакции** представляют конструктивные разрешения, преодоление препятствия, мешающего достижению стимула. Эффект достигается путем усиления стремления, направленного на разрешение проблемы. Очевидно, многие научные открытия, успехи в развитии техники, культуры были стимулированы фрустрирующими событиями в жизни людей. В другой ситуации фрустрация способна направить энергию индивидуума по иному, но также конструктивному каналу активности.

**Отрицательные реакции** фрустрации могут вызвать также разные формы неконструктивного поведения. К ним относятся агрессия, регрессия, фиксация, отказ,

негативизм, репрессия.

**Агрессия** направлена на другое лицо или объект. Формы агрессии могут быть физическими и вербальными. Иногда агрессия носит скрытый, замаскированный характер. Агрессия, переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях. Гейтс пришел к заключению, что агрессия чаще всего вызывается фрустрацией. Автор просил 45 студентов отмечать в течение недели все ситуации, в которых они испытывали гнев. В большинстве случаев удавалось показать наличие фрустрационных факторов, несправедливость, грубость, получение отказа в чем-либо и др. В 113 случаях из 145 фрустрации подобного рода вызывали агрессивное поведение.

Нам представляется, что результаты исследования Гейтса не дают основания для вывода о фрустрации как единственной причине агрессии. В возникновении агрессивных реакций следует учитывать комплекс социально-психологических факторов, прежде всего особенности средовых воздействий на разных этапах, воспитание, роль семьи, общества в целом.

Агрессия обычно не приводит к достижению цели, поэтому она не является конструктивной формой поведения. Агрессия может быть направлена как на само препятствие, так и на совершенно другие заместительные объекты. Это обусловлено, как правило, большой опасностью, риском проявления агрессии к лицу, являющемуся виновником препятствия в удовлетворении стремления. Если таким человеком оказывается, например, начальник, то агрессия может переместиться на коллег, занимающих равное положение, подчиненных или на членов своей семьи.

Другой формой реакции на фрустрацию является **регрессия**. Регрессия выражается в возврате к формам реагирования, поведения, присущего человеку на более раннем этапе жизни. При этом возможно возникновение инфантильных реакций, присущих детскому возрасту. К регрессивной форме реагирования некоторые авторы относят примитивизацию в поведении, усиление жестикюляции, применение физической силы.

На Крайнем Севере регрессия наблюдалась нами в редких случаях у лиц с начальными явлениями эмоционального изменения, выражающегося в появлении некоторого беспокойства обычно без определенного содержания. Лица эти отказывались от активного поведения, планирования, отмечали, что мысли о будущем им неприятны, приводят к усилению напряжения. Особенно раздражали встречи с новыми ситуациями, не укладывающимися в стереотипные привычные рамки. Возникало чувство неуверенности в себе и в возможном развитии ситуации, страх перед ответственностью.

В качестве компенсаторной реакции происходило оживление проекций на прошедшее, возврат к выработанным ранее формам поведения, которые оправдывали себя в прежних, пережитых ранее ситуациях. В ситуациях подобного рода большое положительное значение имела поддержка со стороны друзей, лиц, пользующихся авторитетом, коллектива. Их воздействие приводило обычно к появлению контроля над эмоциональным состоянием.

Сравнительно нередко можно встретить последствия фрустрации в виде **фиксации**. Фиксация выражается в повторении неэффективных способов поведения. Она может проявляться в безуспешном повторении одного и того же подхода в межличностных отношениях, повторения оказавшейся недейственной модели поведения. По сути дела, с явлением фиксации приходится встречаться в разных сферах жизни, например, у лиц, склонных к демонстративности в поведении, к псевдологии, которые, несмотря на неоднократную дискредитацию в отношениях с людьми, систематически повторяют применение одних и тех же нерезультативных приемов.

**Отказ** представляет тенденцию индивидуума не участвовать в решении касающейся его проблемы. Таким образом развивается апатический подход к ситуации. Реакция типа отказа является наиболее неблагоприятным последствием фрустрации. Ярош предлагает выделять два типа отказа: отказ «с легким сердцем», когда человек относительно легко соглашается с невозможностью справиться с ситуацией. Такой отказ сопровождается одновременно поиском других сфер деятельности, в этом случае сохраняется значительная

эффективность адаптационных механизмов, умение переключаться, сохраняя положительную мотивацию. Вторым видом отказа является отказ с дезорганизацией поведения. Здесь выступают апатия, угнетение, снижение активности.

Одной из форм отрицательных реакций на фрустрацию является **негативизм**, для которого характерно отрицательное отношение не только по отношению к непосредственно вызывающей фрустрацию ситуации, но и к другим, имеющим с ней какие-нибудь черты сходства, проблемам.

**Репрессия** характеризуется блокированием, вытеснением из сознания неприятных ситуаций, которые касаются требуемых для разрешения вопросов. Это нереалистическая форма поведения, существо которой заключается в подходе: «проблема исчезает, если о ней не думать».

Кроме того, фрустрация может приводить к активации так называемых **защитных механизмов** личности. Процесс приобретения защитных механизмов, как и их применение, недостаточно представлен в сознании.

Роль защитных механизмов заключается прежде всего в снижении эмоционального напряжения. Снятие или уменьшение напряжения в результате включения защитных механизмов не сопровождается решением возникшей проблемы. Таким образом, защитные механизмы могут рассматриваться как своеобразная полумера в трудных ситуациях.

На основании имеющихся в настоящее время психологических знаний представляется возможным учитывать несколько основных защитных механизмов: рационализация, проекция, фантазирование, вытеснение, идентификация, компенсация.

**Рационализация** является частым защитным механизмом. Ее сущность заключается в подборе рационального, логически обоснованного, не вызывающего явных возражений, объяснения собственного пассивного поведения. Действительная же причина скрывается перед другими или даже перед самим собой. Сообщаемое объяснение направлено на то, чтобы вызвать у слушателей благоприятную картину, содержит значительный элемент конформизма. Нередко вина за неудачу приписывается злой воле других людей, их неадекватному отношению, несправедливости, неведению, стечению обстоятельств.

**Проекция** выражается в приписывании другим людям собственных отрицательных качеств. Проекция сочетается с отсутствием критики к собственному поведению.

**Фантазирование** представляет защитный механизм, выражающийся в усилении воображения. Активизируются образы, содержание которых отражает исполнение желаний, достижение успеха, что не соответствует реальной действительности. В английском языке пользуются термином «сны наяву» (day dreams), что представляет элемент аутистических переживаний. Все препятствия устраняются, трудности исчезают. Механизм фантазирования для некоторых людей оказывается настолько типичным, что почти совершенно вытесняет реальные подходы, приводит к пассивности, бездействию.

Впрочем, по нашим наблюдениям, в условиях нормы возможно своеобразное сочетание жизни в мире реальности и фантазирования. В этих случаях отмечается усиление фантазирования при встрече с трудностями, что, однако, не мешает осуществлению реальных подходов. В целом, однако, выраженность фантазирования (пассивного воображения) свойственна незрелым личностям и отражает элемент страха перед встречей лицом к лицу с реальностью.

**Вытеснение** проявляется в пропуске, «незамечании», забывании определенных событий неприятного характера. Человек защищается от болезненной конфронтации с самим собой своими поступками, поведением, которое в глазах общепринятой морали носит неэтичный характер. Нередко вытесняются неприятные воспоминания, конфликты, поступки, приводящие к угрызению совести. Механизм вытеснения в ряде случаев оказывается крайне хрупким. Вытесненные отрицательные эмоции прорываются в сферу сознания, особенно в периоде после дополнительных стрессовых воздействий, новых затруднений.

**Идентификация** проявляется в частичном удовлетворении поставленных перед собой

целей, в случаях, если полное достижение признается невозможным. Например, кто-то не сумел добиться чего-то в жизни и поэтому особенно старательно стремится к тому, чтобы этого добились его дети. Происходит идентификация себя с детьми, их достижения рассматриваются как собственные успехи и наоборот.

**Компенсация** заключается в стремлении достичь успеха в какой-то области в случае невозможности добиться успеха в направлении основной деятельности. Компенсация может быть результатом определенного недостатка, например физического дефекта, заикания и др.

Как правило, термин «фрустрация» употребляется в тех случаях, когда возникают события, мешающие достижению цели, т. е. имеет место конфликт человека с окружающей средой. С другой стороны, возможны и так называемые внутренние конфликты.

В 60-е годы по отношению к внутренним конфликтам стала применяться концепция когнитивного диссонанса, предложенная Фестингером. Автор ориентируется на степень «постоянства» мнений, подходов и поведения человека. В общем, человеку присуще стремление сохранять разумное постоянство в этих вопросах, так как значительное отклонение от постоянства вызывает выраженный психологический дискомфорт. Фестингер пользуется терминами «согласованность» и «диссонанс», обозначающими степень гармонии между двумя аспектами: с одной стороны, подходами, убеждениями, мнениями; с другой – поведением в определенной ситуации.

Диссонанс возникает в тех случаях, когда по каким-либо причинам имеется значительное несоответствие между элементами ситуации, несовместимость. Например, если руководитель группы является убежденным сторонником демократических методов руководства, но его непосредственное начальство ждет от него более жесткого авторитарного подхода. Проведение такого метода в жизнь вызывает внутренний конфликт. В экстремальных условиях приходится встречаться чаще со случаями, когда такого рода конфликты сглаживаются, поскольку трудные условия требуют однозначных, наиболее эффективных действий, не оставляют «резерва» для подходов, не основанных на строгом соблюдении правил, разумной дисциплины, без чего невозможно не только эффективное выполнение программы, но и ставится под угрозу сама жизнь.

Возникновение диссонанса, его выраженность зависит от ряда факторов. Одним из них является важность ситуации с точки зрения индивидуума. Большое значение имеет диапазон, широта возможного выбора. Как мы уже указывали, в экстремальных условиях, когда возможно лишь одно направление действий, диссонанс выражен мало или отсутствует, даже если характер, содержание действий эмоционально неприятны. Диссонанс возрастает, если нужно выбирать между двумя типами неприятного поведения, между двумя одинаково желаемыми или нежелаемыми альтернативами. Принятое решение вызывает сомнения в правильности, в том, было ли оно лучшим. Диссонанс возникает иногда и при поступлении новой информации, содержание которой противоречит прежней и не укладывается в сформировавшуюся ранее точку зрения.

В условиях Крайнего Севера мы встречались с этим видом диссонанса у приезжих лиц молодого возраста, получивших ранее недостаточную информацию об условиях жизни и работы в этих районах. Встреча с реальной действительностью приводила к диссонансу с романтическими представлениями, что являлось источником психологического напряжения и создавало условия для возникновения невротических реакций. Эти состояния, хотя и не находились в рамках патологии, но были крайними вариантами нормы. Увеличивалась потенциальная возможность возникновения донозологических форм патологии. Интересно, что с подобного рода явлением мы встретились у лиц, в течение длительного времени (более 10 лет) работавших на Крайнем Севере и затем переехавших в другие районы (Волгоград, Калинин, Новосибирск). Обследуемые отмечали, что их представления об условиях жизни в этих районах во многом вступали в противоречия с реальностью. Это приводило, в частности, к выраженному желанию снова вернуться на Север.

Обычной реакцией на диссонанс является стремление к его устранению, к уменьшению его влияния. Здесь возможны такие реакции, как выработка толерантности к

несоответствию; тщательное рассмотрение фактов, несовместимых со сформировавшимися мнениями или поведением, усиление действий в выбранном направлении при восприятии их в более выгодном свете; обесценивание в сознании отброшенного выбора.

Фестингер рассматривал наличие диссонанса как почву для возникновения мотивации с целью его устранения. Успешное устранение диссонанса представляет собой награду, т. е. является стимулом. В то же время нельзя не учитывать возможности того, что диссонанс способен увеличивать активность. Другие авторы показывают, что на промышленных предприятиях лица, отрицательно относящиеся к непосредственному начальнику, могут быть значительно активными и продуктивными в выполнении работы. Диссонанс способен приводить и к конструктивным, и к нежелательным действиям. К отрицательным последствиям диссонанса относится развитие апатии, нежелание принимать какое-либо решение. Такой подход особенно губителен в экстремальных условиях. Диссонанс с развитием апатического состояния может возникать при экстремальных состояниях в условиях значительной сенсорной депривации. При этом наблюдается усиление пассивного воображения с одновременным появлением различных альтернатив, ни одной из которых не отдается предпочтение.

Представляющие фрустрацию психологические и социально-психологические факторы в случае их большой интенсивности могут приводить к развитию психологического стресса.

Селье понимал под стрессом симптомокомплекс физиологических реакций, представляющих неспецифическую реакцию систем на повреждающий фактор (стрессор). Вначале в качестве стрессоров рассматривались различные внешние физические или химические факторы, повреждающие ткань. Концепция стресса исходила из того, что физиологические реакции, вызываемые воздействием на организм стрессора, имеют защитный характер и полезны для организма. В дальнейшем эта точка зрения подвергалась пересмотру в плане того, что стрессовые реакции оказываются также вредными для организма.

В словаре психологических терминов под стрессом понимаются экстремальные физические и психические нагрузки различного происхождения. Ответ организма на них проявляется в адаптационном синдроме, имеющем 3 стадии (по Селье): I стадия – реакция тревоги; II – стадия сопротивления; III – истощения.

В свою очередь в стадии реакции тревоги выделяют 2 фазы: а) начальная фаза непосредственного влияния патогенного фактора (фаза шока). Протекает с падением артериального давления, снижением температуры; б) фаза противодействия шоку.

Впервые в психологии понятие стресса было введено согласно Лазарусу в 1944 году. История вопроса начинается с периода второй мировой войны. Врачи, психологи и психиатры, работающие в армии США, встречались с проблемами нарушений адаптации к службе и психическими расстройствами, возникавшими в условиях военных действий. Психофизиологические изменения выступали, таким образом, не в связи с физическими травмами, а с воздействием комплекса социально-психологических факторов. Большое значение для популяризации концепции имели исследования Гринкера, Шпигеля, представивших анализ психологических факторов.

В современной психологии трудно найти точные границы понятия психологического стресса. Некоторые авторы пользуются термином «экстремальные ситуации», «конфликтные ситуации» и др.

Стрессовые ситуации рассматриваются как факторы, вызывающие чрезмерную нагрузку на систему психологического саморегулирования и приводящие к развитию эмоционального напряжения. Состояние стресса определяется как эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения в других сферах психологического функционирования. К последствиям стресса относятся также временные или постоянные изменения в поведении человека.

Ситуации, вызывающие психологический стресс, имеют чрезвычайно разнообразный характер. К ним относятся, в частности, экстремальные условия в особенности у не

привыкших к последним людей, опасности физической природы, катастрофы, землетрясения, ураганы, наводнения, пожары. Длительные, часто повторяющиеся фрустрации могут вызвать состояние стресса. Следует иметь в виду, что стрессогенный характер того или иного воздействия обуславливается часто не только его содержанием, но и психологическими особенностями человека. Степень сопротивляемости человека к различным воздействиям неодинакова.

Вопросы моделирования психофизиологии человека, находящегося в трудных ситуациях, нашли отражение в трудах Йеркса и Додсона, хотя эти авторы проводили исследования на животных. Они искали корреляции между мотивацией и силой электрических раздражителей. Обнаружилось, что сила отрицательной мотивации зависит от силы электрических раздражителей. Вначале оба значения нарастали равномерно, т. е. чем сильнее было эмоциональное возбуждение, тем лучше выполнялись задания. Однако при дальнейшем усилении эмоционального напряжения (усиление электротока) зависимость изменялась в сторону снижения уровня выполнения. Таким образом, на каком-то этапе возрастание эмоционального тонуса не благоприятствует действиям, а снижает их эффективность. Например, легкая тревога, страх могут увеличить эффективность действий, при последующем усилении тревоги последняя превышает оптимальный для данного индивидуума уровень и действует все более неблагоприятно. Таким образом, определенная выраженность эмоционального напряжения может быть благоприятной для сравнительно легкой задачи и не соответствовать решению более трудных заданий, мешать их выполнению. Данные авторов оказалось возможным в известной степени экстраполировать на человека, находящегося в экстремальных условиях.

Анализ влияния повышенного уровня эмоционального тонуса человека на выполнение заданий проводился рядом специалистов в области психологии. Согласно мнению Хебба, наиболее типично улучшение (усиление) перцепции, увеличение скорости и энергии действий. Автор объясняет это ростом напряжения в ретикулярной формации мозгового ствола, что облегчает прохождение нервных импульсов в кору головного мозга. В то же время известно, что чрезмерно высокая активация нарушает, дезорганизует деятельность. В результате такой активации реактивность человека на все внешние раздражители настолько возрастает, что происходит нарушение селективности поведения. Последовательность действий оказывается в значительной степени нарушенной.

Даффи считает, что высокая активация нарушает способность тормозить моторные реакции, что приводит к импульсивным двигательным реакциям, чрезмерной поспешности. Было показано, например, что значительное эмоциональное напряжение, вызванное психогенными факторами, приводит к увеличению мышечного напряжения, что отражает высокую активацию, и в то же время нарушается точность выполняемых мыслительных операций. Лазарус обнаружил, что в ситуации психологического стресса, вызванного кумуляцией неудач, с одной стороны, возрастает скорость кодирования в тесте символов цифр в шкале Векслера, с другой – одновременно увеличивается количество ошибок. Истербрук считает, что по мере усиления общего возбуждения возникает сужение поля внимания, постепенно уменьшается диапазон входящих извне сигналов, необходимых для получения достаточной информации и совершения правильных действий. Концентрация внимания вначале усиливается, поскольку устраняются прежде всего несущественные, отвлекающие внимание сигналы. Однако в дальнейшем выпадают и сигналы, важные для выполнения задачи, уровень организации действия снижается.

Большое значение имеет и характер задания, выполняемого во время «стресса». Мюррей показал, что легкие для выполнения задачи в меньшей степени подвергаются действию значительного эмоционального возбуждения, чем сложные задачи. Таким образом, могут создаваться ситуации, при которых один и тот же уровень возбуждения усиливает эффективность выполнения простых действий и снижает уровень выполнения сложных.

Подчеркивается также роль чувства контролирования ситуации, течения событий. Если исследуемый имеет чувство контроля над вызываемым у него электрораздражением, то это

значительно снижает болевую чувствительность.

Анализу влияния длительного эмоционального напряжения на организм посвящены исследования авторов – специалистов в области социологии, психологии и физиологии. Прежде всего в таких ситуациях нужно учитывать возможность нормальной положительной адаптации к фрустрациям. Человек, которому часто приходится находиться в трудных ситуациях, способен выработать навыки наиболее адекватных реакций, наиболее правильной мобилизации своих функций. Возможно обучение разным способам элиминации страха. Такую адаптацию можно видеть на различных примерах. Так, например, начинающий лектор испытывает страх перед аудиторией, что может в значительной степени ослабить его возможности. В дальнейшем постепенно страх становится все менее выраженным, происходит адаптация к ситуации. В примерах, подобных приведенному, выступает значительная роль положительного опыта, чувство удовлетворения в связи с выполняемой задачей. Все это приводит к росту доверия к себе, что способствует лучшей адаптации к трудным ситуациям.

В ряде случаев, однако, длительная экстремальная ситуация оказывает крайне неблагоприятное влияние на человека, вызывая нарушения поведения, конфликтность, социальные девиации. Гринкер и Шпигель в монографии «Человек под влиянием стресса» анализировали психические отклонения, возникавшие под влиянием длительных стрессовых ситуаций в военное время. У летчиков США на определенном этапе службы в действующей армии, участия в воздушных боях развивалась тревога беспредметного характера. Авторы проводят дифференциацию клинической картины наблюдаемой им тревоги от таковой при истерии, неврозе, навязчивых страхах, психосоматических заболеваниях, депрессивных состояниях. Развивающиеся невротические состояния содержали в себе адаптивные компоненты. По мнению авторов, это давало возможность уйти на какое-то время от ситуации угрозы без морального ущерба для чувства собственного достоинства.

Согласно нашим наблюдениям, длительные психотравмирующие ситуации могут в некоторых случаях приводить к значительным изменениям психического состояния человека, выражающимся в нарушении иерархии значимости, исчезновению свойственных прежде оценок, подходов в межличностных отношениях. Эти состояния напоминают симптомы психического заболевания. Они, как правило, кратковременны и исчезают после выхода человека из стрессовой ситуации. Однако изменения, возникшие при стрессе, способны вызвать и длительные, малообратимые сдвиги в структуре личности. Наиболее неблагоприятным вариантом реакций на длительную стрессовую ситуацию является развитие апатии, пассивности, иногда с кататоноподобными симптомами. Человек прекращает свойственную ему активность, не вмешивается в ход происходящих вокруг и касающихся его событий, если расценивает ситуацию как безнадежную.

Длительный стресс приводит не только к психическим отклонениям, но и к соматическим нарушениям. Они выражаются в возникновении сосудистых заболеваний, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Брэди показал наличие связи между длительным стрессом и физиологическими нарушениями. Эксперимент заключался в следующем. Пары обезьян лишали возможности двигаться, можно было только совершать движения головой и конечностями. В таком состоянии животных выдерживали длительное время. В диапазоне досягаемости лапы находился рычаг. В течение 6 ч обезьяны получали каждые 20 с сильное электрическое раздражение (электрошок), а в течение последующих 6 ч отдыхали. Обезьяны могли избежать шока при условии, что непосредственно перед включением тока одна из них нажимала рычаг. Второе животное не имело влияния на ход событий, поскольку рычаг, который был в пределах его досягаемости, не действовал. Обезьяна, «ответственная» за другую, через некоторое время научилась нажимать рычаг с большей частотой и таким образом избегала действия тока. Однако результат эксперимента был драматичным. Животное, «ответственное» за себя и партнера, погибало через некоторое время. Патологоанатомически обнаруживался выраженный язвенный процесс желудка и двенадцатиперстной кишки. Обезьяны с пассивной ролью без больших нарушений

переносили эксперимент. Таким образом, длительное состояние бдительности, эмоционального напряжения оказывалось губительным. Установленный факт заставляет предполагать, что способность контролировать сложные ситуации при наличии длительного напряжения может после определенного времени приводить к выходу системы из состояния физиологического равновесия.

Выделяют также несколько факторов, действие которых наиболее неблагоприятно в ситуации длительного стресса. К ним относятся: высокое напряжение стресса, угроза, направленная на основную систему ценностей индивидуума, невозможность справиться с ситуацией в связи со стрессом, низкая степень индивидуальной сопротивляемости психологическому стрессу.

Представляется важным проанализировать последний фактор, связанный с личностными особенностями. Индивидуальные различия переносимости стрессовых ситуаций крайне велики. Гринкер и Шпигель среди исследованных ими пилотов, участвовавших в воздушных боях, выделили две категории лиц. У первой категории даже незначительные стрессовые воздействия вызывали нарушения психических функций. У второй такие нарушения возникали лишь при действии очень сильных стрессоров и при условии их большой длительности.

Сопротивляемость стрессу заключается в способности переносить трудные ситуации без дезорганизации поведения. Под сопротивляемостью или толерантностью понимают нереагирование эмоциональным возбуждением в условиях стресса, т.е. трудные и неприятные ситуации не вызывают значительных отрицательных эмоций, страха, гнева, тревоги.

В то же время сопротивляемость может определяться как способность к сохранению организации поведения в условиях стресса. Несмотря на возникновение под влиянием стресса эмоционального напряжения не происходит дезорганизации поведения, основные цели продолжают реализовываться, сохраняется, например, рациональное мышление в ситуациях катастрофы, правильно проводятся в жизнь необходимые схемы, сохраняется мотивация.

В заключение следует подчеркнуть, что имеются два основных представления о влиянии эмоционального напряжения на выполнение различных действий, функционирование человека в целом.

Сторонники одного подхода считают, что эмоции оказывают прежде всего дезорганизующее воздействие на человека. Человек, находящийся в состоянии эмоционального напряжения, разгневанный, например, действует хаотически, не учитывает характера ситуаций, неправильно пользуется получаемой информацией, реагирует или слишком сильно, или слишком слабо, вне корреляции с силой раздражителей. Резкий страх приводит к оцепенению, исключает вообще всякую деятельность.

Сторонники другого подхода считают, что напряжение различного содержания, как тревога, страх, гнев, эйфория, участвует в процессе приспособления, адаптации человека к ситуациям экстремального типа. Согласно этому положению, эмоции мобилизуют, помогают оптимальному использованию всех ресурсов организма для того, чтобы справиться с ситуацией. Работы Йеркса и Додсона в известной степени способствовали сближению этих двух противоположных точек зрения, устраняя противоречия. Здесь важно прежде всего установление факта не прямой зависимости между эффективностью действий и силой напряжения, а также между эффективностью действий и трудностью задачи. Эмоции могут в зависимости от их напряжения и степени трудности задачи как повышать эффективность действий, так и дезорганизовать их правильное выполнение.

Таким образом, в экстремальных условиях стрессуемость является важной для адаптации, но до пределов количественного оптимума. За его пределами развиваются нарушения различных функций.

**Юрий Александровский и др**

## ПСИХОГЕНИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ<sup>15</sup>

Стихийные бедствия, катастрофы, аварии, применение противником в случае войны различных видов оружия создают ситуации, опасные для жизни, здоровья и благополучия значительных групп населения. Эти воздействия становятся катастрофическими, когда они приводят к большим разрушениям, вызывают смерть, ранения и страдания значительного числа людей. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет стихийные бедствия (катастрофы) как ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью. На людей, находящихся в экстремальных условиях, наряду с различными поражающими факторами действуют и психотравмирующие обстоятельства, представляющие собой обычно комплекс сверхсильных раздражителей, вызывающих нарушение психической деятельности в виде так называемых реактивных (психогенных) состояний. Следует подчеркнуть, что психогенное воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации.

Возможность возникновения и характер психогенных расстройств, их частота, выраженность, динамика зависят от многих факторов: характеристики экстремальной ситуации (ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия); готовности отдельных людей к деятельности в неблагоприятных условиях, определяемой их личностно-типологическими качествами, профессиональной, психологической устойчивостью, волевой и физической закалкой; организованности и согласованности деятельности в экстремальных условиях; поддержки окружающих; наличия наглядных примеров мужественного преодоления трудностей.

Остановимся кратко на характеристике стихийных бедствий и катастроф. Стихийные бедствия – катастрофические ситуации, возникающие в результате явлений, действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни более или менее значительных групп людей, человеческим жертвам, уничтожению материальных ценностей. По данным академика Е. К. Федорова, материальный ущерб, приносимый стихийными бедствиями только в нашей стране, составляет ежегодно 5–7 млрд рублей. К стихийным бедствиям относятся землетрясения, наводнения, цунами, извержения вулканов, сели, оползни, обвалы, циклоны, сопровождающиеся ураганами и смерчами, массовые лесные и торфяные пожары, снежные заносы и лавины. Ряд ученых не без оснований относят к стихийным бедствиям также засухи, эпидемии, эпизоотии, широкое распространение насекомых-вредителей, грызунов и др. Некоторые из названных стихийных бедствий (пожары, обвалы, оползни) могут возникать в результате действий самих людей, но последствия их всегда являются результатом действия сил природы. Для каждого стихийного бедствия характерно наличие присущих ему поражающих факторов, вредно воздействующих на состояние здоровья человека. Больше всего люди страдают от наводнений (40 % от общего урона), ураганов (20 %), землетрясений и засух (по 15 %). Около 10 % общего ущерба приходится на остальные виды стихийных бедствий.

Американские ученые, приводя данные о потерях при крупнейших бедствиях, предполагают, что в будущем в связи с ростом и концентрацией населения аналогичные по силе катастрофы будут сопровождаться увеличением числа жертв в десятки раз.

**Землетрясения** – подземные толчки и колебания земной коры, вызываемые чаще всего тектонической деятельностью. Согласно международной сейсмической шкале MSK-64, сила землетрясений может составлять от 1 до 12 баллов. Землетрясения интенсивностью в 1 балл регистрируются только сейсмическими приборами, от 6–7 баллов и выше приводят к

---

<sup>15</sup> Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П. Психогении в экстремальных ситуациях. – М., 1991.

нарушению нормальной жизни людей и связаны с опасностью для их здоровья и жизни. Людские потери и материальный ущерб при землетрясениях обусловлены прежде всего степенью разрушения зданий, поэтому при интенсивности этого стихийного бедствия более 9 баллов в течение минут и даже секунд могут возникнуть массовые людские потери.

По подсчетам У. Пекоры, директора геологического управления США, за последнюю тысячу лет от землетрясений и извержений вулканов погибло от 3 до 5 млн человек. В сводных данных о сильнейших землетрясениях мира в XX веке приводятся сведения о более 340 землетрясений, в том числе катастрофических, сопровождавшихся большими человеческими жертвами: на острове Сицилия (28 декабря 1908 г.) разрушен город Мессина, погибло более 80 тыс. человек; в Японии (1 сентября 1923 г.) при землетрясении на острове Хонсю погибло более 140 тыс. человек; в Турции (26 декабря 1939 г.) – около 30 тыс. человек; в Марокко (29 февраля 1960 г.) – 15 тыс. человек; в Чили (22 мая 1960 г.) – до 10 тыс. человек. Из землетрясений последних лет следует особо отметить следующие: катастрофическое землетрясение в Перу 31 мая 1970 г., в результате которого погибло 70 тыс. человек; землетрясение, разразившееся 4 февраля 1976 г. в Гватемале, унесшее жизни 22 тыс. человек и приведшее к ранению 70 тыс.; 28 июля 1976 г. в Китае произошло одно из самых трагических землетрясений, полностью разрушившее город Тянь-Шань, где число жертв достигло 242 тыс. человек; землетрясение в Иране (21 июня 1990 г.), унесшее более 50 тыс. жизней.

В этот перечень могут быть включены землетрясения 4 марта 1977 г. в Румынии, во время которого погибло более 1,5 тыс. человек, 23 ноября 1980 г. на юге Италии с числом погибших около 10 тыс. человек, 19 сентября 1985 г. в Мексике с многими тысячами жертв и лишившихся крова людей. В СССР сильное землетрясение, вызвавшее большие разрушения и гибель 110 тыс. человек, произошло 6 октября 1948 г. в районе Ашхабада. Через год землетрясение в Хаитском районе Таджикистана унесло 20 тыс. жизней. Несколько суток продолжалось в 1966 г. сильное землетрясение в районе Ташкента. 7 декабря 1988 г. в Армении разразилось сильнейшее землетрясение, почти полностью уничтожившее ряд городов и районных центров северного региона республики и унесшее около 30 тыс. жизней (17 тыс. человек было ранено). В целом районы вероятных разрушительных землетрясений занимают в СССР площадь 1319 тыс. км, что составляет около 6 % территории страны. Это юго-запад Молдавии, юг Крыма, Кавказ, полуостров Камчатка, Курильские острова, частично Средняя Азия, Казахстан и ряд районов Сибири.

Исследователи, изучавшие частоту психических нарушений, наблюдавшихся при землетрясениях, несмотря на методические сложности проведения эпидемиологического анализа, приходят к выводу, что в момент воздействия острые реактивные психозы возникают у 10–25 % пострадавшего населения. Число лиц, у которых выявляются психические расстройства на последующих этапах развития ситуации, варьирует в широких пределах: от 3 до 35 % пострадавшей популяции. Так, выявлено, что в течение года после землетрясения в Манагуа количество госпитализаций в психиатрические стационары увеличилось в 2 раза; значительно (и достоверно) возросла заболеваемость неврозами. Невротические и психосоматические нарушения, связанные с перенесенной катастрофой, отмечаются у пострадавших на протяжении ряда лет.

У пострадавших во время землетрясений часто наблюдаются тяжелые закрытые травмы черепа, конечностей, грудной клетки и таза, длительные сдавления, ушибы мягких тканей с обширными кровоизлияниями, раны, загрязненные землей. При землетрясениях, сопровождающихся пожарами, может быть много обожженных. Практически в каждом случае сильного землетрясения обязательно появление психических реакций, тяжесть которых зависит в основном от разрушающей силы стихийного бедствия. В профилактике психогенных реакций большое значение имеет хорошо продуманная система информации, отвечающая на конкретные запросы ситуации, успокаивающая и рассеивающая отрицательные слухи, снижающая влияние воображения и устрашающей фантазии.

**Наводнение** – временное затопление обширной местности водой в результате подъема

ее уровня в водоеме, а также образования временных водотоков. Различают паводковые наводнения – быстрые, но сравнительно кратковременные поднятия уровня воды в водоеме вследствие таяния снега (ледников) в его бассейне, выпадения обильных осадков, затем нагонные наводнения, возникающие под действием ветра, задерживающего в устье реки, впадающей в море, притекающую сверху воду, а также цунами – морских волн сейсмического или вулканического происхождения. Крупнейшим паводковым наводнением XIX–XX веков считается разлив рек в Китае (провинция Хэнань, 1887 г.), когда число жертв превысило 900 тыс. человек. Более 500 тыс. погибло в результате наводнения 12–13 ноября 1970 г. в районе островов и побережья Бенгальского залива, возникшего из-за нагонной волны высотой более 10 м.

Значительные снеговые и дождевые паводки отмечаются на крупных реках СССР практически ежегодно. Наводнения от ветрового нагона воды довольно часты на Неве в районе Ленинграда. На морских побережьях и островах наводнения могут быть при возникновении цунами. Примером бедствия такого рода может служить цунами Мэдзи-Санридзу (1896 г.), который обрушился на прибрежные районы Японии. Максимальная высота волн тогда превысила 24 м, было уничтожено 10 тыс. домов, погибло более 27 тыс. и ранено свыше 9 тыс. человек. Волнами, достигавшими высоты 18 м, 4 ноября 1952 г. был почти полностью смыт поселок Южно-Курильск, расположенный на острове Кунашир.

Большие потери и материальный ущерб могут принести также наводнения в результате прорыва плотины (дамбы). Так, 4 июня 1976 г. в штате Айдахо (США) близ г. Титон из-за допущенных технических просчетов внезапно рухнула только что построенная высотная плотина на реке Снейк. Огромный поток воды из водохранилища с большой скоростью устремился в долину. Затопленными оказались девять городов, погибло 150 человек, много скота, были полностью разрушены тысячи сооружений и зданий.

Характерными медицинскими последствиями при наводнениях любого вида являются утопления, различные механические травмы (преимущественно повреждения конечностей и туловища), появление у значительной части населения нервно-психического перенапряжения, обострение различных хронических заболеваний. Наблюдаются также повышение уровня заболеваемости пневмониями с большой летальностью и отморожения в связи с переохлаждением, а также ухудшение санитарно-гигиенического и санитарно-эпидемиологического состояния обширных районов пострадавшего региона, в том числе и используемых для расселения населения, эвакуированного из зон затопления.

Ко многим разрушениям и трагическим последствиям приводят **смерчи**. Специалисты считают, что их число в последние десятилетия нарастает. Слабым называют смерч, если скорость ветра в нем не превышает 60–100, сильным – 250–350 км/ч. К наиболее разрушительным относят мощный смерч, пронесшийся над значительной территорией США 18 марта 1925 г. При этом погибло 689 человек и 1980 было ранено. На территории нашей страны сильные смерчи редки, это практически единичные случаи: в Москве (1904 и 1945 гг.), в Ростове Ярославской области (1953 г.), в г. Горьком (1974 г.), на Украине (1980 г.), в Литве (1981 и 1985 гг.), в Иванове (1984 г.). Разрушительная мощь их, правда, была не столь велика, как в США.

Один из наиболее сильных смерчей последних лет был летом 1984 г. в пригороде Иванова. Он прошел около 100 км, оставив полосу разрушений шириной до 500 м. Вихрь был настолько силен, что сорвал 50-тонный бак водонапорной башни и отбросил его на 200 м. Среди повреждающих факторов 56,6 % составили удары воздушной волной, а также поднятия в воздух с последующим падением; 43,4 % – удары предметами. Наиболее часто отмечались травмы головы и конечностей. Тяжелые и средней тяжести травмы зафиксированы у 79 % госпитализированных, травматический и геморрагический шок диагностирован у 29 % раненых, поступивших в стационары. Раны у пострадавших были загрязнены частицами земли, опилками, кусками одежды и т. п.

Значительным стихийным бедствием может стать **пожар**, сопровождающийся нередко уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для здоровья и жизни

многих людей. В районе пожара различают зоны теплового воздействия и задымления. В первой основным поражающим фактором является действие на организм высоких температур и как следствие этого возникновение ожогов. Во второй люди страдают в основном от продуктов сгорания (дыма), многие из которых обладают повышенной токсичностью и могут вызвать отравления различной степени тяжести. В некоторых случаях продукты неполного сгорания (например, угарный газ) образуют с кислородом горючие и взрывоопасные смеси.

Опасными стихийными бедствиями являются **селевые потоки**, а также **оползни, обвалы, снежные лавины** и **заносы**. Сель – это временный грязевой или грязекаменный поток, внезапно формирующийся в руслах горных рек в результате ливней, бурного таяния ледников или сезонного снежного покрова. Двигаясь со скоростью до 10 м/с, а иногда и более, сели нередко производят крупные разрушения на пути своего движения.

Исключительно многоснежная зима 1987 г. в горных районах Сванетии в Грузии (высота снежного покрова в отдельных местах достигала 5 м) показала, какой разрушительной силой обладают снежные лавины. Они, перекрыв дороги, отрезали многие города и села от «большой земли», вывели из строя более 350 км дорог, около 200 км высоковольтных линий электропередач и магистральных линий связи, вызвали значительные разрушения жилых домов и человеческие жертвы.

Последние годы человечество пережило немало **крупных катастроф**, явившихся результатом введения новых технологий и преступного, некомпетентного отношения к их использованию. Это повлекло за собой экологические изменения и гибель людей. В их числе следует назвать аварии на химических заводах в Италии, Швейцарии, ФРГ, Индии, на американской и советской атомных электростанциях Тримайл Айленд и в Чернобыле, разрыв газопровода в Башкирии, многочисленные транспортные аварии: автомобильные, железнодорожные, авиационные и морские (речные). Достаточно сказать, что, по данным ВОЗ (без учета крупных аварий и катастроф), лишь на автомобильных дорогах мира ежегодно погибает более 300 тыс. и получают ранения 8 млн. человек.

Территория, на которую воздействуют поражающие факторы стихийного бедствия (катастрофы), с расположенными на ней населением, животными, зданиями, специальными сооружениями, инженерными сетями и коммуникациями, оборудованием и техникой называется очагом стихийного бедствия. В зависимости от масштабов и природы стихийного бедствия его очаги могут отличаться размерами, формой, характером. В результате действия нескольких поражающих факторов стихийного бедствия возникают сложные очаги. Например, землетрясение и ураган, помимо разрушения сооружений, могут вызвать затопление прибрежной полосы, пожары от повреждения электрических проводов, поражение людей в результате утечки сильно действующих ядовитых веществ и т. д. Люди в сложном очаге стихийного бедствия могут получить самые разнообразные травмы, сопровождающиеся психическими расстройствами. Психогенные реакции в этих случаях могут возникать и при отсутствии соматических поражений.

Неблагоприятные последствия стихийных бедствий могут быть значительно уменьшены с помощью их прогнозирования, предотвращения, а также своевременного оповещения населения о приближении стихийного бедствия и принятия соответствующих мер защиты. В ряде государств в настоящее время ведутся интенсивные поиски надежных способов прогнозирования стихийных бедствий и вызываемых ими аварий и катастроф. Например, в СССР в масштабе страны и в порядке международного сотрудничества ураганы, тайфуны, извержения вулканов, селевые потоки прогнозируют с помощью данных, получаемых с метеорологических спутников Земли. Широко практикуется прогнозирование лесных пожаров и направления их развития по визуальным наблюдениям и фотографиям из космоса, по комплексному показателю, основанному на суммировании коэффициентов, учитывающих температурные, погодные, географические и другие условия.

**Война** с точки зрения экстремальных условий, вызывающих возникновение психогений, объединяет по существу психотравмирующие факторы, присущие почти всем

стихийным бедствиям и катастрофам. В войне с применением обычного оружия это разрушение зданий и пожары в результате действий артиллерии и авиации, катастрофические наводнения в связи с повреждением гидротехнических сооружений, заражение обширных территорий радиоактивными и ядовитыми химическими веществами при разрушении атомных электростанций и химических заводов. В случае же применения средств массового поражения максимальными по интенсивности психотравмирующего воздействия будут (помимо самого факта применения этих средств) очаги массовых санитарных потерь, особенно от ядерного оружия.

Данные о возможных санитарных потерях гражданского населения во время войны за счет психогений весьма разноречивы. Однако есть все основания предполагать, что они ни в коем случае не будут меньшими, чем при стихийных бедствиях. В этом убеждает очень важное обстоятельство: при некоторых землетрясениях и ураганах катастрофического характера, особенно развивающихся совершенно внезапно (например, в Югославии в г. Скопле, в нашей стране во время урагана в Ивановской области), подавляющее большинство населения бывает уверено, что началась ядерная война. При этом во время землетрясения в г. Скопле санитарные потери только за счет психических расстройств, среди которых преобладали психогении, составили 10 % численности населения города, в Ивановской области психогенные расстройства отмечались практически у всех находившихся в зоне действия урагана. Следовательно, во время войны в масштабах больших регионов число людей, переживших катастрофу, у которых развились психогенные нарушения, может исчисляться сотнями тысяч.

Оценивая травмирующее воздействие различных неблагоприятных факторов, возникающих в жизнеопасных условиях, на психическую деятельность человека, следует отличать непатологические психоэмоциональные (в известной мере физиологические) реакции людей на экстремальную ситуацию и патологические состояния – психогении (реактивные состояния). Для первых характерна психологическая понятность реакции, ее прямая зависимость от ситуации и, как правило, небольшая продолжительность. При непатологических реакциях обычно сохраняются работоспособность (хотя и сниженная), возможность общения с окружающими и критического анализа своего поведения. Типичными для человека, оказавшегося в катастрофической ситуации, являются чувства тревоги, страха, подавленности, беспокойства за судьбу родных и близких, стремление выяснить истинные размеры катастрофы (стихийного бедствия). В литературе такие реакции обозначаются как состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т. п.

В отличие от непатологических реакций психопатологические психогенные расстройства являются болезненными состояниями, выводящими человека из строя, лишаящими его возможности продуктивного общения с другими людьми и целенаправленных действий. В ряде случаев при этом имеют место расстройства сознания, возникают психопатологические проявления, сопровождающиеся широким кругом психотических расстройств. В настоящее время психогении при экстремальных ситуациях принято разделять на невротические реакции и состояния (неврозы), реактивные психозы и аффективно-шоковые реакции.

Как показали специальные исследования, психопатологические расстройства в экстремальных ситуациях имеют много общего с клиникой нарушений, развивающихся в обычных условиях. Однако есть и существенные различия. Во-первых, вследствие множественности внезапно действующих психотравмирующих факторов в экстремальных ситуациях происходит одномоментное возникновение психических расстройств у большого числа людей. Во-вторых, клиническая картина в этих случаях не носит строго индивидуальный характер, как при «обычных» психотравмирующих обстоятельствах, и сводится к небольшому числу достаточно типичных проявлений. В-третьих, несмотря на развитие психогенных расстройств и продолжающуюся жизнеопасную ситуацию, пострадавший человек вынужден продолжать активную борьбу с последствиями стихийного

бедствия (катастрофы) ради выживания и сохранения жизни близких и всех окружающих.

Возможность возникновения при стихийных бедствиях, катастрофах, во время войны больших санитарных потерь пострадавших с расстройствами нервно-психической функции, необходимость оказания им на современном уровне всех видов медицинской помощи и быстрого возвращения к труду – все это в совокупности определяет значимость успешного решения проблемы профилактики, купирования и лечения психогений в экстремальных ситуациях.

### **Психогенные реакции и расстройства, возникающие в экстремальных условиях при стихийных бедствиях, катастрофах и во время войны**

Комплексным изучением системы взаимодействия человека, природы и общества при стихийных бедствиях и катастрофах занимаются различные научные коллективы, использующие свои специфические подходы, понятия и методы исследования. Среди них можно назвать социологические, социально-психологические, психологические, психопатологические. С другой стороны, имеется широкий круг междисциплинарных вопросов, включающих изучение особенностей социальной структуры, культуральных различий, географической среды, индивидуальных биологических и психологических характеристик реагирующих людей.

У. Тейлор считает, что поведение при экстремальном воздействии организуется из взаимодействия политических, экономических и семейных структур. По мнению А. Бартона, существуют две части социальной системы, влияющей на поведение. Одна из них включает индивидуальные шаблоны адаптивных и неадаптивных реакций; эти дискретные модели индивидуального поведения вызывают «неформальные» способы коллективного поведения, помогающие выходу из ситуации. Вторая часть – это формальные структуры общества, также способствующие выходу людей из экстремальной ситуации.

Культуральные теории рассматривают кросс-культуральные различия как в ответ на экстремальное воздействие, так и на способы выхода из ситуации. Е. Кварантелли и Д. Венгер считают, что культуральные различия в реакциях – это «выдумка, миф, созданный средствами массовой информации». В свою очередь Р. Бонн, П. Болтон нашли значительные различия в реакциях на ситуацию со стороны культур, классов и этнических сообществ. Они подчеркивают важность учета этих особенностей при оказании помощи и поддержке пострадавших.

Ряд теоретических и практических разработок включает изучение роли геофизического воздействия. С. Фредерик пришел к выводу, что технологические катастрофы вызывают более тяжелые нарушения психического здоровья, чем природные стихийные бедствия, ибо первые происходят не от «бога», а вызваны деятельностью людей. Также справедливо полагают, что необходимо теоретическое и методологическое объединение различных специалистов для анализа реакций и поведения людей во время стихийных бедствий, изучения их влияния на здоровье, а также для планирования помощи пострадавшим. При этом, как свидетельствуют данные имеющихся публикаций, в основном используются три направления изучения психологических состояний и психопатологических проявлений у пострадавших во время катастроф и стихийных бедствий.

Во-первых, определение феноменов, составляющих особенности индивидуальных и коллективных реакций на экстремальную ситуацию; во-вторых, изучение частоты и структуры психических нарушений; в-третьих, разработка вопросов организации профилактики и специализированной медицинской помощи.

Успешное решение эпидемиологических задач и связанных с ними проблем медико-психологической и психиатрической помощи пострадавшим возможно лишь при установлении достаточно четких психопатологических границ и клинической верификации возникающих состояний. Однако изучение поведения людей при стихийных бедствиях

сопряжено с целым рядом трудностей, главной из которых является ограниченная возможность непосредственного квалифицированного наблюдения за поведением в момент экстремального воздействия. Кроме того, от 21 % до 78 % населения отказываются участвовать в опросах, которые обычно проводятся с целью восстановления ситуации. Поэтому данные о событиях часто бывают разрозненными, обедненными, недостаточными для решения практических задач и теоретического освоения темы. При ретроспективном анализе отдельные картины часто по-разному определяются, приобретая у тех или иных авторов различные толкования и неодинаковый смысл. Это препятствует распознаванию основных психопатологических закономерностей, выделению характерной совокупности определенных симптомов и симптомо-комплексов.

Из многочисленных литературных источников видно, что авторы по-разному оценивают возможность развития психических нарушений при стихийных бедствиях. Одна группа исследователей полагает, что стихийные бедствия могут вызывать множество психических и соматических расстройств, связанных с острой и хронической психотравматизацией.

Иной точки зрения придерживаются другие исследователи, по мнению которых, действительно имеющиеся негативные последствия для психического здоровья некоторых групп населения сравнительно легки, кратковременны и могут сами купироваться.

Стихийные бедствия способны вызывать как кратковременные, так и более длительные психические расстройства. Последние развиваются только у «легкоранимых субъектов и лиц с психическими заболеваниями в анамнезе». В свою очередь некоторые исследователи оспаривают тезис об увеличении числа психических заболеваний при стихийных бедствиях и утверждают, что катаклизмы, наоборот, вызывают чувство личной уверенности и социальной стабильности среди членов пострадавшей популяции.

В работах, относящихся к началу века, психические реакции, возникающие при стихийных бедствиях и катастрофах, определялись как неспецифические, «примитивные», «интерхарактерологические», реакции «глубинной личности». Эти реакции, по мнению разных исследователей, связаны с филогенетически старыми механизмами – витальными инстинктами, а также с филогенетическими особенностями нервной системы. Примитивные реакции развиваются быстро и свойственны всякому живому существу, которому угрожает опасность. Согласно Э. Кречмеру, примитивные реакции могут проявляться в виде гипобулических, т. е. протекающих ниже порога волевой активности (двигательная буря, нега – негативистические реакции сопротивления внешним воздействиям), и в виде гипонозических, проходящих без интеллектуальной переработки (бессмысленная агрессия). По его мнению, такая реакция биологически целесообразна, так как между многими движениями находится такое, которое выводит за пределы места, где есть угроза жизни. К. Рейхард полагал, что подобные реакции не следует причислять к психогенным, ибо они «протекают внепсихическим путем, по физиологическим законам».

Универсальность, неспецифичность реагирования, выражающаяся и в однообразии вегетативных проявлений (тахикардия, тремор, учащенное мочеиспускание), позволила К. Бонхоферу объединить все «катастрофные реакции» в вазомоторный комплекс.

Наряду с концепцией внеличного, биологически целесообразного реагирования при стихийных бедствиях довольно широко обсуждалась проблема истероформных реакций, генез которых связан с необычной силой раздражителя. При этом истерическими называли «...преимущественно такие психогенные формы реакций, где известная тенденция представления использует инстинктивные рефлекторные или иные биологически предуготовленные механизмы» (Кречмер Э.). Истероформные проявления по существу детерминированы биологической основой и внешне не отличаются от примитивных реакций. Различие состоит лишь в том, что при примитивных реакциях «сильнее выступают вегетативно-вазомоторные признаки». Психические реакции при стихийных бедствиях и катастрофах обычно неспецифичны, малодифференцированы и могут развиваться при всех ситуациях, угрожающих жизни человека. Спектр возникающих феноменов состоит из

эмоций страха, вазовегетативных изменений, двигательных проявлений. Тревожное напряжение и страх лежат в основе аффективно-шоковых, истерических психозов, клинически представленных вариантами сумеречного расстройства сознания, двигательными нарушениями в виде ступора или гипердинамии. Реакции психотического уровня также клинически однообразно окрашены и не содержат в себе личностного компонента, который собственно и придает своеобразие психореактивным расстройствам.

Из работ упомянутых авторов вытекало, что при стихийных бедствиях, в частности при землетрясениях (именно они зачастую служили основой для разработки проблемы), следует ожидать большого числа сумеречных расстройств сознания, ступорозных расстройств, «припадков истерии». Это позволило предположить возможность возникновения у населения во время второй мировой войны значительного числа психотических состояний, поэтому психиатрические клиники были ориентированы на массовое поступление больных с психозами. Однако этого не случилось. Так, из более чем 100 тыс. жителей Фрайбурга после массивной бомбардировки в клинику было доставлено лишь 2 человека. Ф. Панс в своей работе о страхе и ужасе подчеркивал, что бомбардировки воздействовали менее психотравмирующе, чем землетрясения, при которых «ощущения качающейся земли и внезапность начала» усиливают страх. Опыт второй мировой войны многое внес в понимание различных психопатологических аспектов жизнеопасных ситуаций и заставил обратить более пристальное внимание на непсихотические формы реакций. Прежде всего был сделан принципиальный вывод о том, что война не дает новых, неизвестных психиатрам клинических форм расстройств. Далее было внесено новое понимание «истерического» и его роли в развитии психических расстройств. Наконец, были описаны реакции горя, «синдром выжившего», психические последствия нахождения в концентрационных лагерях, последствия длительного голодания.

В 1976 г. была организована Всемирная ассоциация по оказанию экстренной медицинской помощи при катастрофах и стихийных бедствиях, известная также под названием «Клуб Майнца». С начала 1984 г. стал выходить международный журнал «Медицина катастроф». Главная тема публикаций этого журнала – совершенствование средств и методов помощи населению в экстремальных условиях катастроф.

В США при Национальном институте психического здоровья организован центр по изучению психических расстройств при критических состояниях, обусловленных стихийными бедствиями и катастрофами. Его деятельность направлена на изучение психосоциальных реакций в условиях стихийных бедствий и катастроф, проектирование и оценку соответствующих служб психического здоровья, разработку терапевтической тактики и изучение роли общественного влияния на предотвращение развития психических последствий.

Важное место занимает вопрос о динамике психогенных расстройств, развившихся в жизнеопасных ситуациях. Ему посвящено достаточно много специальных исследований. В соответствии с работами Национального института психического здоровья (США) психические реакции при катастрофах подразделяются на четыре фазы: героизма, «медового месяца», разочарования и восстановления.

**Героическая фаза** начинается непосредственно в момент катастрофы и длится несколько часов, для нее характерны альтруизм, героическое поведение, вызванное желанием помочь людям, спастись и выжить. Ложные предположения о возможности преодолеть случившееся возникают именно в этой фазе.

**Фаза «медового месяца»** наступает после катастрофы и длится от недели до 3–6 мес. Те, кто выжил, испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели все опасности и остались в живых. В этой фазе катастрофы пострадавшие надеются и верят, что вскоре все проблемы и трудности будут разрешены.

**Фаза разочарования** обычно длится от 2 мес до 1–2 лет. Сильные чувства разочарования, гнева, негодования и горечи возникают вследствие крушения различных надежд.

**Фаза восстановления** начинается, когда выжившие осознают, что им необходимо налаживать быт и решать возникающие проблемы самим, и берут на себя ответственность за выполнение этих задач.

У многих людей, переживающих реальные тяжелые жизнеопасные ситуации, действительно наблюдаются указанные фазы психогенных реакций. Это подтверждается рядом исследователей. В частности, предлагается рассматривать психогенные нарушения при стихийных бедствиях с позиций «ключевых взаимосвязанных концепций стресса и кризиса, утрат и горя, социальных и эмоциональных ресурсов, кооперации и адаптации». Диагностические установки при идентификации расстройств могут быть нивелированы при рассмотрении ситуации в динамике. Выделяются три фазы: **предвоздействие**, включающее в себя ощущение угрозы и беспокойства. Эта фаза обычно существует в сейсмоопасных районах и зонах, где часты ураганы, наводнения; нередко угроза игнорируется, либо не осознается.

**Фаза воздействия** длится от начала стихийного бедствия до того момента, когда организуются спасательные работы. В этот период страх является доминирующей эмоцией. Повышение активности, проявление само- и взаимопомощи сразу же после завершения воздействия нередко обозначается как «героическая фаза». Авторы утверждают, что паническое поведение почти не встречается – оно возможно, если пути спасения блокированы.

**Фаза послевоздействия**, начинающаяся через несколько дней после стихийного бедствия, характеризуется продолжением спасательных работ и оценкой возникших проблем. Авторы довольно подробно описывают содержание этой фазы, проблемы, встающие перед пострадавшими, психические расстройства, которые преобладают. Новые проблемы, возникающие в связи с социальной дезорганизацией, эвакуацией, разделением семей и т. п., позволяют ряду авторов считать этот период «вторым стихийным бедствием».

Рассматривая психические нарушения с позиций эмоционального стресса, Ф. Хокинг подчеркивает, что тяжелый стресс может вызвать непредсказуемые реакции. По его мнению, трудно измерить «внешний стресс и его взаимодействие с субъектом».

Следует отметить, что многие авторы обращают внимание на коллективность психической травмы при стихийном бедствии, определяя ее как «массивный коллективный стресс». При этом стихийное бедствие, воздействуя на ткань социальной жизни, разрушает связи людей и уменьшает чувство общности. Такая постановка проблемы заставляет учитывать взаимодействие и взаимовлияние индивидуальных и коллективных форм реагирования, решать вопросы, относящиеся к области социальной психологии.

Наряду с анализом общих закономерностей развития реакций при стихийных бедствиях рассматриваются феноменологические и клинико-динамические детали реакций и состояний, характерных для отдельных вариантов экстремальных событий.

При описании и квалификации развивающихся в экстремальных условиях психических расстройств используются различные термины и определения: «эмоциональные проблемы», «психогенные расстройства», «психологические симптомы», «общая нервозность» и т. п. По мнению ряда исследователей, измерение психических нарушений при стихийных бедствиях примитивно, так как при этом используются различные нестандартизированные опросники, в которых не предусмотрены продленные исследования. Авторы подчеркивают необходимость учета мощности воздействия (стрессогенность) и результата (природы психопатологических проявлений) не изолированно, а комплексно, в их взаимосвязи.

В. Минингер в свое время предложил принцип, по которому можно было бы судить об уровне стресса при наводнении, разделив людей на тех, чья собственность страдала, и тех, которым наводнение непосредственно не угрожало. Реакции каждой из групп в значительной степени отличались друг от друга. Для тех, кто оказался на периферии наводнения, характерным было развитие напряжения, при котором возникало желание что-либо сделать; удовлетворение этого желания (предоставление работы) вызывало облегчение. Во второй группе предвосхищение угрозы вызывало не только тревогу, но и неверие в то, что с ними

может что-либо случиться; когда угроза становилась очевидной, развивалось состояние растерянности, подавленности. Утрата собственности усиливала негативное воздействие, способствуя утяжелению депрессивных расстройств. Дж. Глезер и соавт. обследовали лиц, пострадавших от наводнения, и нашли, что у 12 % детей и 20 % взрослых имелись легкие психические расстройства через несколько месяцев после бедствия. Осмотры пострадавших, проведенные через 2 года после наводнения, выявили симптомы тревоги, депрессии, напряженности, возбудимость, соматические расстройства, социальную изоляцию и изменение в моделях поведения. У 30 % эти нарушения имели место и через 4–5 лет. Увеличение потребления алкоголя было отмечено в 30 % семей, курения – в 44 %, а потребление медикаментов увеличилось на 52 %. Более чем у 3/4 пострадавших отмечены нарушения засыпания и кошмарные сновидения.

Авторы отмечают, что те, кто «не потерял собственности и не был в воде», обнаруживали значительно меньше психических расстройств. Дж. Беннет через год после наводнения выявил симптомы соматических и психических нарушений у 32 % из тех, чьи дома и имущество были затоплены, и у 19 % из числа людей, чьи дома оказались вне зоны затопления. Другие исследователи отмечают, что через 1 год после наводнения у 24 % из 250 обследованных отмечались фобии, начальные признаки депрессии и другие симптомы. М. Мелик, проведя через 3 года после наводнения обследование 43 человек, чьи дома были затоплены, и 48 человек из незатопленной зоны, обнаружил у 41,9 % из затопленной зоны психосоматические расстройства и такого же рода расстройства у 6,1 % из зоны, не подвергнутой затоплению. При этом 45 % пострадавших обнаруживали «симптомы легкой депрессии».

Несмотря на некоторые различия в интенсивных показателях, четко проявляется тенденция к увеличению психических нарушений у лиц, которые оказались непосредственно в зоне затопления. Наряду с этим приводимые данные позволили сделать некоторые выводы, судя по которым, люди воспринимают и оценивают опасность, а также избирают пути приспособления для защиты в зависимости от личного опыта, возраста, продолжительности проживания в районе бедствий и личных столкновений с опасностью. При этом необходимо различать опыт, полученный в центре стихийного бедствия, от периферийного. Первый делает человека более осмотрительным, второй позволяет недооценивать опасность.

По-видимому, значение опыта в переживании опасности может быть отмечено и при других стихийных бедствиях. Например, обнаружено что нередко у многих лиц перед началом урагана отмечают «неверие и отрицание» опасности. Лишь немногие испытывали страх, а некоторые описывали свое состояние как «сноподобную нереальность».

Автор не получил достаточно подробных описаний поведения в тот период, когда ураган достиг апогея, но ему удалось выяснить, что подавляющее большинство пострадавших испытывали страх либо с обездвиженностью, либо с двигательным беспокойством.

Сразу же после урагана многие описывали свое состояние как «радостное карнавальное возбуждение», которое через 3–5 дней сменилось вялостью, апатией; через 10 дней выявились случаи неглубоких транзиторных депрессий.

Х. Мор выявил «страх погоды» у лиц, живущих в районах, подверженных воздействию ураганов. Психические последствия, вызванные этим бедствием, наблюдались и через год у 50 % обследованных. Наряду с истерическими расстройствами (перемежающаяся хромота и истерический амавроз) он отметил большое количество жалоб астенического круга и нарушений сна.

А. Тейлор, обследовав население, пережившее торнадо, у 50 % наблюдал «нервность и возбуждение», эпизоды депрессии.

Дж. Милн через 7 мес после прохождения циклона выявил у 26 % пострадавших страх «ветра и дождя». Дж. Паркер, изучив психические реакции населения во время циклона и более чем 14 мес спустя, отметил психические нарушения у 22 % людей.

Из приведенных литературных данных не следует, что психические реакции при

наводнении, урагане и других экстремальных ситуациях носят какой-то специфический характер, свойственный лишь конкретному стихийному бедствию. Это скорее универсальные реакции на опасность, а их частота и глубина определяются внезапностью и интенсивностью стихийного бедствия. Так, выявляемый у ряда лиц «страх погоды» является скорее символическим: подобный же страх мог возникнуть в результате наводнения, землетрясения, урагана («страх наводнения», «страх землетрясения» и т. п.).

Из стихийных бедствий наибольшим психотравмирующим действием обладают землетрясения большой (иногда средней) силы. Внезапность возникновения (трудность непосредственного предсказания), фактическое отсутствие эффективных методов защиты населения, огромные разрушения и ощущения качающейся земли определяют комплекс физических и психических травмирующих факторов.

Научная литература, посвященная различным аспектам землетрясений и их последствий, весьма обширна. К сожалению, значительная часть работ не затрагивает вопросов нервно-психических реакций населения и ограничивается сугубо специальными проблемами сейсмографии, масштабов и профилактики разрушений и т. д.

Особого внимания заслуживает ставшая библиографической редкостью монография Л. Я. Брусиловского, Н. П. Бруханского и Т. Е. Сегалова «Землетрясение в Крыму и невропсихический травматизм», вышедшая небольшим тиражом в 1928 г.

Авторы этой монографии приводят многочисленные примеры «невропсихического травматизма» населения во время землетрясений, в частности в г. Верном (ныне Алма-Ата) 28 мая (9 июня) 1887 г.; в Мессине в декабре 1908 г., где «...большинство переживших сошло с ума; оставшиеся здоровыми в лучшем случае так потрясены разразившимся бедствием, что не способны ни к какой деятельности». Изучение реакций населения при крымском землетрясении (1927 г.), наблюдения, которые проводились на месте во время самого землетрясения, позволили сделать авторам (они же являлись членами специальной комиссии Наркомздрава РСФСР) ряд интересных выводов, в том числе о том, что в формировании реактивных состояний имеет значение не только «невропсихическая травма» (толчки, образование трещин в зданиях, их разрушение, человеческие жертвы и т. п.), но и «постоянное напряжение, тоскливое, боязливое ожидание». К числу других заключений авторов относятся следующие положения: 1) невропсихические реакции в связи с землетрясениями у предрасположенных могут протекать довольно длительно и неблагоприятно; 2) заболевания могут возникнуть не только «остро», но и спустя несколько месяцев после пережитого. Работу завершает следующее утверждение: «Вспоминая Н. И. Пирогова, определившего войну медицинским термином “травматическая эпидемия”, мы имеем право сказать: землетрясение – это эпидемия невропсихического травматизма».

Подробно излагая «общую симптоматику невропсихического травматизма», авторы не дают сведений о частоте реактивных состояний у населения и ограничиваются изложением следующих данных: «Описанные реакции, строго говоря, в части случаев не могут быть расцениваемы иначе, как острые реактивные психотические состояния. Но мы условимся здесь, что под этим названием мы будем объединять лишь те случаи, продолжительность которых колебалась от нескольких часов до нескольких дней. О собственно же реактивных психозах, потребовавших изоляции в психиатрическую больницу, мы скажем позже. Каково количество их? На это трудно ответить. Нами зарегистрировано всего 11 случаев, но, по-видимому, их довольно много. Какого типа эти вспышки? Схематизировать их нельзя. Здесь встречаются случаи и с двигательноречевым возбуждением, и ступорозные состояния с резким аутизмом, недоступностью, иногда стереотипией, расцветенные лабильными бредовыми идеями, и депрессивные состояния с идеями греховности, и псевдодементные картины с причудливым подчас пуэрилизмом».

Несколько иные данные о крымском землетрясении сообщает Т. П. Симпсон, обследовавшая 30 взрослых и 20 детей через 7-10 дней после землетрясения в Крыму и установившая у них 2 вида реакций: физиологические и патологические. Физиологические реакции имели фазность протекания. Первая фаза характеризовалась физическими

ощущениями, связанными с катастрофой, в частности с ощущением шаткости почвы; в следующей фазе (фазе сознательной переработки сенсорных раздражений) одни лица в соответствии с их преморбидными свойствами действовали активно и целенаправленно, другие были пассивными, субступорозными; в третьей фазе происходила «двигательная разрядка», сопровождающаяся вазовегетативными расстройствами. Такого рода реакции проходили без невротических последствий. К патологическим реакциям относятся случаи с затяжными невротическими и депрессивными нарушениями, конституционально окрашенными. У детей все наблюдавшиеся реакции протекали рудиментарно и, как правило, сводились к моторной разрядке, следовавшей за вызванными землетрясением ощущениями. Во всяком случае грубых психотических форм реакций она не выявила.

В литературе имеется яркое описание нервно-психического состояния пострадавшего населения при землетрясении в Ашхабаде. У людей, перенесших тяжелейший моральный удар, наступила психическая реакция, которую можно охарактеризовать как состояние своеобразного ступора, выразившегося глубокой внутренней замкнутостью, абсолютным безразличием к окружающему. Люди двигались, как механизмы, не обращая никакого внимания на сигналы автомобилей, на крики и стоны раненых, на трупы убитых людей, лежавших на улицах и во дворах. Значительные по силе подземные толчки, повторявшиеся в течение длительного времени после первого землетрясения, поддерживали это психическое состояние, вновь и вновь вызывая у значительной части людей состояние ужаса.

Впечатляющие описания поведения людей во время землетрясения приводятся в двух номерах газеты «Верба» (от 28 и 29 октября 1969 г.) в связи с несчастьем, постигшим старинный югославский город Банялуку 26 и 27 октября 1969 г. Девятибалльное землетрясение разрушило город с 60-тысячным населением на 80 % (первый толчок силой 8 баллов потряс Банялуку в 16.30 26 октября). В корреспонденциях сообщалось о «довольно многочисленных случаях острых реактивных состояний среди жителей пострадавшего города». Фотокорреспондент газеты Жика Живанович, сделавший ряд уникальных снимков в момент землетрясения, так описывает свое состояние и поведение людей:

«Я не мог двинуться. Никогда в жизни не чувствовал себя таким беспомощным... Люди окаменели и не двигались. Я тоже. Затем люди бежали без цели. Находившиеся в парке бежали в направлении зданий, хотя это было абсолютно нецелесообразно. Они бежали, чтобы спасти себе жизнь, и кричали, как сумасшедшие. Те, кто был в домах, бежали в парки. Все были в панике. Некоторые теряли сознание или стояли как окаменелые» (статья «Свидетель мгновения»). В другой корреспонденции рассказывается о поведении жителей города спустя определенное время после землетрясения: «Люди бродят по улицам города с отсутствующим видом и задают бессмысленные вопросы. Например, “почему идет дождь?”, хотя в это время была хорошая погода» (статья «Потерянные на улицах»).

Несмотря на краткость приведенных описаний и то, что они сделаны не врачами, а журналистами, видно, что у населения Банялуки острые реактивные состояния возникали прежде всего в форме сумеречного состояния сознания с психомоторным возбуждением (бессмысленное бегство) и в виде психогенного ступора.

Особый интерес представляет землетрясение в Скопле в 1963 г. Эпицентр землетрясения силой в 10 баллов находился под центральной площадью города. Скопле, третий по величине город Югославии (около 220 тыс. жителей), столица Македонии, был разрушен в течение 20 секунд на 80 %. Вслед за первым толчком последовал второй, несколько меньшей силы. В тот день было зарегистрировано еще 84 толчка, два из которых силой в 5 и 4 балла. Первый катастрофический толчок большинство жителей города расценило как начало ядерной войны. Конечно, размеры человеческих потерь при скопльском землетрясении и ядерном ударе (в частности, в Нагасаки) несопоставимы. Однако масштабы и характер разрушений в Скопле вполне укладываются в рамки современных представлений о последствиях ядерного удара по городу. 80 % зданий города было разрушено, 170 тыс. жителей остались без крова, уничтожены или сильно повреждены почти все общественные здания и школы, большая часть личного имущества граждан

полностью погибла.

Катастрофический характер землетрясения в Скопле, почти полное разрушение города, грохот падающих зданий, тучи густой пыли, пожары, большое число жертв, гибель родных и близких, душераздирающие сцены на улицах – весь этот комплекс сверхсильных психотравмирующих факторов обусловил нервно-психические нарушения у подавляющего большинства населения города. По данным ряда авторов и свидетельствам очевидцев, острые реактивные состояния, преимущественно ступорозного характера, наблюдались в большей или меньшей степени у большинства жителей пострадавшего города. Характер и глубина нервно-психических расстройств были неодинаковыми у разных людей и в разные сроки после землетрясения. Первоначальная реакция (первый, самый сильный толчок был в 5.17 утра, когда значительная часть жителей спала) носила характер паники. Отмечены случаи, когда обезумевшие родители выбрасывали детей из окон многоэтажных зданий, выпрыгивали вслед за ними и разбивались. Югославские исследователи выделяют три фазы, характеризующие психическое состояние населения города после землетрясения. Первая (2–3 дня) – состояние тяжелой психической депрессии, угнетения, ступора. Люди совершенно не реагируют на окружающее, с ними трудно вступить в контакт. Они бродят по развалинам, как будто разыскивая что-то, или сидят неподвижно у своих разрушенных жилищ. Вторая (5–12 дней) – продолжение менее выраженной психической депрессии у одних, проявление общего возбуждения, беспокойства, расторможенности у других, (у детей – полное недержание мочи, у беременных – спонтанные аборт и преждевременные роды). Третья (от 10–12 дней до 2–3 мес) – постоянное сглаживание нервно-психических нарушений, появление интереса к окружающему, беспокойство за будущее, стремление приспособиться к жизни в новых условиях.

Количественная сторона нервно психических нарушений у населения г. Скопле такова. Острые реактивные состояния наблюдались у всех жителей города. Однако примерно у 20 % это состояние быстро прошло, у 70 % продолжалось от нескольких часов до 2–3 сут, а у 10 % наблюдались серьезные психические расстройства, требовавшие специальной медицинской помощи и лечения.

Ташкентское землетрясение 1966 г. (первый толчок силой около 8 баллов, продолжительностью 10 секунд отмечен 26 апреля 1966 г. в 5.23 по местному времени) было слабее, не вызвало таких тотальных разрушений, как в Скопле, а главное – не сопровождалось значительными жертвами. Тем не менее исследователи, которые приступили к изучению нервно-психических реакций населения Ташкента на месте спустя день после первого толчка, пришли к выводу, что реактивные состояния остаются у 11 % населения.

По данным очевидцев и исследователей, в момент землетрясения и сразу же после него 36,7 % пострадавших жителей либо бездействовали, либо молились, а затем прибегали к защитным мерам, 42,5 % укрывались в безопасном месте, 16,8 % выбегали на открытое пространство.

Т. Николс пишет, что последующие толчки производят на жителей большее впечатление, чем первый, самый сильный толчок. У лиц, перенесших афтершоки (повторные толчки), возникает «настроенность на неотвратимость беды», отчего они, «скованные страхом, бездействуют, вместо того, чтобы бежать в безопасное место».

С точки зрения ряда авторов, личностные факторы, которые могут влиять на восприятие землетрясений, трудно измерить и оценить с точки зрения их значимости для процесса приспособления к катастрофе. Землетрясения вызывают стресс, когда люди осознают их неотвратимость и не знают, что их ожидает. По данным некоторых исследователей, 43 % из тех, кого охватывает чувство тревоги и страха, утверждали, что они опасались не за свою жизнь, а за имущество; 1 % опрошенных ответили, что землетрясения их не тревожат и они сохраняют спокойствие, уверенность в себе. Следует отметить, что многие лица, вошедшие в последнюю группу, в прошлом уже пережили землетрясения.

При стихийном бедствии вообще и землетрясении в частности отмечаются ошибки в

реальной оценке опасности. При этом возможны как «мифонеранности субъекта», так и «иллюзия центральности» (т. е. уверенность субъекта в том, что он обязательно будет поражен). По их наблюдениям, паника крайне редка и возникает лишь в тех случаях, когда ситуация кажется безнадежной. Описывая психические последствия землетрясений в Манагуа в 1972 г., К. Фогельман и У. Парентон отмечают, что поступления в психиатрические больницы в первые месяцы увеличились на 27 %, обращаемость к психиатрам поднялась до 209 % (по поводу тревоги, депрессивных реакций, истерии).

Сопоставление имеющихся данных литературы свидетельствует о том, что внимание исследователей психических реакций и поведения при стихийных бедствиях переместилось в последнее время от изучения в начале века грубых психических нарушений к описанию феноменов, составляющих изменения психической деятельности непсихотического уровня. Есть основания полагать, что это непосредственно связано с определенным «патоморфозом» отношения людей к стихийным бедствиям, зависящим от изменений культуральных средовых взаимоотношений, а главное – с развитием техники и медицины, которым порой приписывается мифическая возможность спасения выживших во время стихийных бедствий и катастроф.

В предисловии к работе Л. Я. Брусиловского и соавт. проф. Г. И. Россолимо писал: «Во всякую новую историческую эпоху эти последствия (речь идет о последствиях стихийных бедствий. – Авт.) вносят отпечаток особенностей нового современного человека и потому нуждаются в новом обследовании и надлежащем научном подходе». Эта глубокая и совершенно правильная мысль полностью подтверждается уже при первом знакомстве с материалами, характеризующими поведение и нервно-психические расстройства людей во время стихийных бедствий в разные исторические периоды.

Проблеме психогений военного времени посвящено большое число исследований крупнейших отечественных психиатров (Осипов Б. П., Гуревич М. О., Краснушкин Е. К., Гиляровский В. А.). В этих работах достаточно четко показано, что война не дает новых, неизвестных мирному времени видов психических расстройств, ее патопластические влияния лишь в некоторой степени видоизменяют известные психические расстройства. В формировании психогений военного времени у населения, помимо непосредственного этиопатогенетического фактора (переживания, связанные с угрозой жизни), существенную роль играют предрасполагающие факторы: информационная неопределенность, угроза существованию близких людей, ломка функционирования психофизиологической организации и основных жизненных стереотипов, утомление и т. п. При этом во многих случаях жизнь человека становится зависимой не от привычных условий, ведущих к благополучию в мирное время (материальное положение, образование, особенности труда и быта и т. п.), а от новых факторов – умения выжить без помощи других людей, укрыться от непогоды, найти жилье и пищу.

Необходимо отметить, что в литературе психогенные расстройства военного времени рассматриваются отдельно: у участников военных действий и у населения. Различия обусловлены тем, что солдат в условиях боевой обстановки каждый день подвергается угрозе смерти – угрозе, от которой он не имеет права уклониться, для гражданского населения – вполне законно искать убежище в период нападения. По данным В. Менингера, в лечебные учреждения армии США во время второй мировой войны (с 1 января 1942 г. по 30 июня 1945 г.) поступило около 1 млн лиц с нервно-психическими заболеваниями, в том числе 64 % с психоневрозами и 7 % с психозами. В соответствии с данными С. Бейкера, почти половина демобилизованных по состоянию здоровья из армии США военнослужащих во время второй мировой войны страдала нервно-психическими заболеваниями, в том числе 70 % психоневрозами.

Современный уровень военной техники и средств массового поражения в значительной степени уменьшает различия в возможностях поражения как лиц, непосредственно участвующих в военных действиях, так и населения. Во время предшествующих военных конфликтов, когда различия между фронтом и тылом были значительными, психические

расстройства у гражданского населения не представляли собой значительной проблемы. Однако опыт второй мировой войны, обобщенный в ряде работ, посвященных изучению результатов налетов авиации на мирные города, показал, что психическое напряжение, вызванное страхом и тревогой, достаточно велико. Ф. Панс рассматривает динамику эмоциональных состояний, возникающих во время воздушных налетов: чувство подавленности и страха, кардиоваскулярные симптомы после налета уменьшались, сменяясь эйфорическим возбуждением. Однако после тяжелых налетов были более выражены апатия и безразличие. Л. Лунберг пишет, что после тяжелых налетов выжившие жители британских городов «...бродили среди руин, роаясь в остатках своих жилищ. Их лица ничего не выражали, взгляд был пустым, глаза блуждали. Это безразличие приводило к тому, что эти люди часто не обращались своевременно за медицинской помощью. Проявляющаяся на время тенденция игнорировать моральные стандарты часто находила свое выражение в том, что оставшиеся в живых горько оплакивали потерю своих жилищ и имущества, не обращая внимания на то, что один или несколько их родственников были убиты».

Вместе с тем выраженных случаев психических заболеваний, требующих лечения в больницах, было не очень много (в Великобритании 1–2 % людей нуждались в госпитализации). К. Берингер объясняет низкую заболеваемость подготовленностью к бомбардировкам. Кроме того, реальность ставит «неизбежные требования к необходимости так действовать, чтобы выжить, поэтому нет времени, чтобы быть больным». К. Затт считает, что при частых бомбардировках наступает истощение, которое сменяет острые реакции страха и ужаса. Д. Джанис, анализируя воздействие бомбардировок, пишет, что при них довольно часты транзиторные реакции страха, депрессии, апатии, длящиеся от нескольких дней до недель, нередко также расстройства в пищеварительной, сердечно-сосудистой системах, нарушение менструальной функции. Реакции детей такие же, как и у взрослых, однако протекают более длительно. Он отмечает значительные изменения в моральных стандартах, в первую очередь среди тех, у кого пострадало жилище, кто потерял родных, имущество.

Особое место принадлежит анализу психических нарушений, возникших во время ядерной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Джанис подчеркивает, что психические расстройства отмечались у всех выживших. Чувство страха и полной беспомощности, продолжавшееся в течение нескольких дней и недель, нередко сопровождалось у человека «удивлением и непониманием того, что он еще жив». Второй эмоциональный шок развивался при виде огромного числа убитых, раненых, сгоревших. При этом, отмечает автор, второй шок был сильнее у тех, кто испытывал страх меньшей интенсивности непосредственно во время взрыва. Автор описывает также острые депрессивные реакции с выраженным чувством самообвинения, суицидальными действиями, когда оставшиеся в живых бросались в огонь, чтобы погибнуть.

Спасательные работы были затруднены из-за того, что большая часть выживших покинула город, а те, кто оставался в нем, были растеряны, дезориентированы, вялы, безразличны («вели себя тихо, головы опущены, на лицах никакого выражения»). Примерно через 2–3 ч возможно было организовать какую-то помощь, которую осуществляли священники и врачи, оставшиеся в живых.

Представленные данные по существу вводят в проблему психогенных расстройств, возникающих в разных катастрофических ситуациях и во время войны. Они показывают необходимость специального рассмотрения как клинических особенностей, так и вопросов профилактики и медицинской помощи при психических расстройствах, развивающихся в различных экстремальных условиях.

### **Клинические особенности психогений при экстремальных ситуациях**

Изучение наблюдавшихся при экстремальных ситуациях психических расстройств, а

также анализ комплекса спасательных, социальных и медицинских мероприятий дают возможность схематически выделить три периода развития ситуации, в которых наблюдаются различные психогенные нарушения.

**Первый** (острый) период характеризуется внезапно возникшей угрозой собственной жизни и гибели близких. Он продолжается от начала воздействия экстремального фактора до организации спасательных работ (минуты, часы). Мощное экстремальное воздействие затрагивает в этот период в основном витальные инстинкты (например, самосохранения) и приводит к развитию неспецифических, внеличных психогенных реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности. В это время преимущественно наблюдаются психогенные реакции психотического и непсихотического уровней. В ряде случаев возможно развитие паники.

Во **втором** периоде, протекающем при развертывании спасательных работ, по образному выражению, начинается «нормальная жизнь в экстремальных условиях». В это время в формировании состояний дезадаптации и психических расстройств значительно большую роль играют особенности личности пострадавших, а также осознание ими не только продолжающейся в ряде случаев жизнеопасной ситуации, но и новых стрессовых воздействий, таких как утрата родных, разобщение семей, потеря дома, имущества. Важными элементами пролонгированного стресса в этот период являются ожидание повторных воздействий, несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ, необходимость идентификации погибших родственников. Психоэмоциональное напряжение, характерное для начала второго периода, сменяется к его концу, как правило, повышенной утомляемостью и «демобилизацией» с астено-депрессивными или апато-депрессивными проявлениями.

В **третьем** периоде, начинающемся для пострадавших после их эвакуации в безопасные районы, у многих происходят сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, переоценка собственных переживаний и ощущений, своеобразная «калькуляция» утрат. При этом приобретают актуальность также психогенно травмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа, проживанием в разрушенном районе или в месте эвакуации. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Наряду с сохраняющимися неспецифическими невротическими реакциями и состояниями в этот период начинают преобладать затянувшиеся и развивающиеся патохарактерологические расстройства. Соматогенные психические нарушения при этом могут носить разнообразный подострый характер. В этих случаях наблюдаются как «соматизация» многих невротических расстройств, так и в известной мере противоположные этому процессу «невротизация» и «психопатизация». Во все периоды развития ситуации перед врачами-психиатрами, другими медицинскими работниками встают различные вопросы не только непосредственного лечения возникших или обострившихся в экстремальных условиях психических заболеваний, но и оценки психологических и клинико-психопатологических особенностей лиц, находящихся в очаге бедствия. Это необходимо в ряде случаев для предотвращения панических реакций, выявления и психокоррекции особенностей, способствующих возникновению нежелательных форм поведения и психогенных расстройств, вносящих осложнения во взаимоотношения и взаимовлияние отдельных групп пострадавших и участников восстановительных работ. Важное значение это имеет также для профилактики развития патохарактерологических и психосоматических расстройств и для квалифицированной оценки рентных установок на отдаленных этапах. Отличительные черты психотравмирующих воздействий, их взаимодействие с конституционально-типологическими и соматическими индивидуальными особенностями человека и его жизненным опытом могут приводить к развитию разных психических расстройств на всех этапах развития экстремального воздействия. При этом их частота и характер во многом зависят от внезапности возникновения и остроты жизнеопасной ситуации.

## Психогении при остро возникших жизнеопасных ситуациях

Остро возникшие жизнеопасные ситуации характеризуются внезапностью и чаще всего кратковременностью психогенного воздействия. При таких вариантах стихийных бедствий или катастроф обычно имеются различные физические явления (гул, колебания почвы, разрушение зданий и т. п.), которые мгновенно позволяют оценить ситуацию как жизнеопасную. Разрушения, гибель людей, массовый травматизм усугубляют патогенное воздействие на человека непосредственной угрозы жизни.

Поведение в остром периоде внезапно развившейся жизнеопасной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до определенных пределов может считаться физиологически нормальной и приспособительно полезной, способствующей экстренной мобилизации физического и психического напряжения, необходимого для самосохранения. По существу при любой осознаваемой человеком катастрофе возникают тревожное напряжение и страх. «Бесстрашных» психически нормальных людей в общепринятом понимании этого состояния не бывает. Все дело в мгновениях времени, необходимого для преодоления чувства растерянности, принятия рационального решения и начала действий. У подготовленного к экстремальной ситуации, компетентного человека это происходит значительно скорее, у полностью неподготовленного сохраняющаяся растерянность определяет длительное бездействие, суетливость и является важнейшим показателем риска развития психогенных психических расстройств.

Клинические проявления страха зависят от его глубины и выражаются в объективных проявлениях и субъективных переживаниях. Наиболее характерны двигательные нарушения поведения, которые лежат в диапазоне от увеличения активности (гипердинамика, «двигательная буря») до ее уменьшения (гиподинамия, ступор). Однако следует отметить, что в любых, даже самых тяжелых условиях 12–25 % людей сохраняют самообладание, правильно оценивают обстановку, четко и решительно действуют в соответствии с ситуацией. По нашим наблюдениям и расспросам людей, испытывавших различные жизнеопасные ситуации и сохранивших в критические мгновения самообладание и способность к целенаправленным действиям, при осознании катастрофичности происходящего они думали не о собственном выживании, а об ответственности за необходимость исправления случившегося и сохранения жизни окружающих. Именно эта «сверхмысль» в сознании и определяла соответствующие действия, выполнявшиеся четко и целенаправленно. Как только «сверхмысль» заменялась паническим страхом и незнанием, что конкретно делать, наступала потеря самообладания и развивались различные психогенные расстройства. Большинство людей (примерно 50–75 %) при экстремальных ситуациях в первые мгновения оказываются «ошеломленными» и малоактивными.

В документальной повести «Чернобыльская тетрадь», опубликованной в июньском номере «Нового мира» за 1989 г., специалист-атомщик Г. У. Медведев так характеризует свое восприятие экстремальных условий, связанных с аварией на Чернобыльской атомной электростанции (ЧАЭС): «В момент нажатия кнопки АЗ-5 (аварийная защита. – Авт.) пугающе вспыхнула яркая подсветка шкал сельсинов-указателей. Даже у самых опытных и хладнокровных операторов в такие секунды сжимается сердце... Мне знакомо чувство, переживаемое операторами в первый момент аварии. Неоднократно бывал в их шкуре, когда работал на эксплуатации атомных станций. В первый миг – онемение, в груди все обрушивается лавиной, обдает холодной волной невольного страха прежде всего оттого, что застигнут врасплох, и вначале не знаешь, что делать, пока стрелки самописцев и показывающих приборов разбегаются в разные стороны, а твои глаза враз вслед за ними, когда неясна еще причина и закономерность аварийного режима, когда одновременно (опять же невольно) думается где-то в глубине, третьим планом, об ответственности и последствиях случившегося. Но уже в следующее мгновение наступает необычайная ясность головы и хладнокровие...»

Д. Дейтон обозначает описанное состояние термином «паническая реакция». Обычно она кратковременна, ее пролонгация зависит от многих факторов, как социально-психологических, так и физических. В частности, в этот период неблагоприятное воздействие, способствующее развитию выраженных реакций страха, оказывают переутомление, голод, жажда, физическая боль, жара, холод, травматические повреждения.

Следует специально отметить, что через некоторое время, измеряемое минутами или десятками минут, здоровые и компетентные люди независимо от первичных психических реакций несколько успокаиваются, адаптируются к обстановке и начинают принимать меры для спасения и выживания.

Реакции страха в жизнеопасных условиях принято разделять на контролируемые и неконтролируемые. «Ты контролируешь свой страх, значит осознаешь опасности, которые могут встретиться, пытаешься избежать их. В этом случае всегда найдешь выход. А неконтролируемый страх – это просто паника» (Бонатти В.). Вот как описывается состояние страха у начальника смены реакторного цеха П. во время аварии на ЧАЭС в уже упомянутой документальной повести о Чернобыльской трагедии Г. У. Медведева. В момент аварии П. находился в центральном зале четвертого энергоблока. Он «...с гулко бьющимся сердцем, с паническим чувством, сознавая, что происходит что-то ужасное, непоправимое, на слабеющих от невольного страха ногах побежал к выходу...». В эти и последующие минуты катастрофы, несмотря на чувство страха, П. по свидетельству автора повести, сделал все возможное и невозможное, чтобы спасти подчиненных ему людей, вывести их из зон высокой радиации. К сожалению, в жизнеопасной ситуации далеко не всем удается быстро преодолеть чувство страха. Тогда длительное время превалируют растерянность и суетливость. Вот как характеризуется состояние одного из ответственных инженеров ЧАЭС сразу после аварии: «Д. выглянул в окно, высунув голову наружу. Ночь. Гул и клекот бушующего наверху пожара. В красноватом отсвете огня виден страшный завал из строительных конструкций, балок, бетона и кирпича. На асфальте вокруг блока что-то валяется. Очень густо. Черным-черно. Но в сознание не шло, что это графит из реактора. Как и в машзале. Там тоже глаза видели раскаленные куски графита и топлива. Однако сознание не принимало страшный смысл увиденного. Он вернулся в помещение блочного щита. В душе то вздымалась упругая до звона воля к действию, немедленному, чудотворному, спасающему действию, то обрушивалось все в пропасть безнадежности и апатии...».

С точки зрения известного путешественника Э. Бишона, в экстремальных условиях неконтролируемый страх может сделать из самого закаленного атлета «жалкого хлюпика или последнего скота». И наоборот, если подобного страха нет, то даже «полудохлый заморыш может превратиться благодаря своей моральной стойкости в героя». Деятельность отдельных групп людей в жизнеопасной ситуации определяется поступками каждого человека. Вместе с тем от группового поведения зависит деятельность целого коллектива, на который возлагаются те или иные обязанности по предотвращению или ликвидации экстремальной ситуации. Психическая закалка человека препятствует развитию панического настроения, позволяет собраться и сконцентрировать волю и найти правильный, целесообразный выход из трудной ситуации. В противном случае господствуют растерянность и паника.

При аварии на ЧАЭС, пишет Г. У. Медведев, начальник смены аварийного блока, заместитель главного инженера станции, старший инженер управления блоком и другие операторы, находившиеся непосредственно перед аварией и во время катастрофы в блочном щите управления, были растерянны, метались, не зная, что предпринять. Вот их выкрики: «Ничего не понимаю!», «Что за чертовщина?!», «Мы все правильно делали...», «Не может быть!», «Диверсия?!». Весь ответственный дежурный персонал был убежден в полной правильности своих действий. После взрыва они не знали, что делать, ибо природу происходящего не понимали. Бывший заместитель министра Ш., прилетевший на ЧАЭС вскоре после взрыва атомного реактора четвертого блока, так описывает состояние директора станции и главного инженера, от которых требовалось принятие множества ответственных оперативных решений: первый из них был заторможен, смотрел куда-то вдаль

перед собой, апатичен. Второй – наоборот, перевозбужден, глаза воспаленные, блестели безумием. Потом произошел срыв, тяжелая депрессия. Свидетельствует председатель Припятского горисполкома: весь день 26 апреля директор станции был невменяемый, какой-то потерявший себя, главный инженер в перерывах между отдачами распоряжений плакал, куда делась его самоуверенность. Оба более-менее пришли в себя к вечеру. А вот другие документальные описания поведения главного инженера ЧАЭС и одного из его заместителей в первые часы аварии: главный инженер «...порою терял самообладание. То впадал в ступор, то начинал голосить, плакать, бить кулаками и лбом о стол, то развивал бурную, лихорадочную деятельность. Звучный баритон его был насыщен предельным напряжением». «...Л. сидел и, обхватив голову руками, тупо повторял: “Скажите мне, парни, температуру графита в реакторе... Скажите, и я вам все объясню...”. “О каком графите вы спрашиваете, почти весь графит на земле. Посмотрите... на дворе уже светло”. “Да ты что?! – испуганно и недоверчиво спросил Л. – В голове не укладывается такое...” И начальник смены повел неверящего заместителя главного инженера в помещение резервного пульта управления. “...Насыщенный долгоживущими радионуклидами воздух был густым и жалящим. От завала напрямую обстреливало гамма-лучами с интенсивностью до 15 тысяч рентген в час. Но тогда я об этом не знал. Жгло веки, горло, перехватило дыхание. От лица шел внутренний жар, кожу сушило, стягивало. “Вот посмотрите: кругом черно от графита...” “Разве это графит?” – не верил своим глазам заместитель главного инженера. “А что же это?” – с возмущением воскликнул я... Я уже понял, что благодаря лжи зря гибнут люди... слепота в людях меня всегда доводила до бешенства. Видеть только то, что выгодно тебе...”».

Взрыв на ЧАЭС, как это происходит и при других катастрофах, многих «...лишил чувств – боли, страха, ощущения тяжкой вины и невосполнимого горя». Но все придет, хотя и не сразу. И первыми вернутся бесстрашие и мужество отчаяния. Растерявшиеся в первый момент специалисты не будут щадить свои жизни, героически отстаивая от огня пожара станцию.

Характерным примером мужественного поведения подготовленных к опасностям людей может явиться документальная запись впечатлений иеромонаха А. Кожевникова, находившегося на героически сражавшемся и погибшем крейсере «Рюрик» во время знаменитого боя у Цусимы в период русско-японской войны 1904–1905 гг., приводимая писателем В. С. Пикулем в романе «Крейсера»: «Я наполнил карманы подрясника бинтами, стал ходить по верхней и батарейной палубам, чтобы делать перевязки. Матросы бились самоотверженно, получившие раны снова рвались в бой. На верхней палубе я увидел матроса с ногой, едва державшейся на жилах. Хотел перевязать его, но он воспротивился: “Идите, отец, дальше, там и без меня много раненых, а я обойдусь!” С этими словами он вынул матросский нож и отрезал себе ногу. В то время поступок его не показался мне страшным, и я, почти не обратив на него внимания, пошел дальше. Снова проходя это же место, я увидел того же матроса: подпирая себя какой-то палкой, он наводил пушку в неприятеля. Дав по врагу выстрел, он сам упал как подкошенный...».

В. С. Пикуль, рассказывая о дальнейшем ходе боя, пишет: «Смерть уродовала всех подряд, не разбирая чинов и титулов. На корме “Громобоя” полегло сразу полсотни матросов и офицеров – труп на трупе. Людей разрывало в куски, они сгорали заживо в нижних отсеках, обваривались паром и кипятком, но сила духа оставалась прежней – победоносной. Капитан 1-го ранга Николай Дмитриевич Дабич держался молодецки. Пучки острых осколков врезались под “гриб” боевой рубки, два осколка поразили командира – в бок и в голову. Его утащили вниз, едва живого... Минут через двадцать сигнальщики замечают:

– Бежит как настеганный... Носа не видеть!

Дабич с головой, замотанный бинтами, взбежал на мостик:

– Ну, слава богу, я снова на месте...

Вторично взрывом подле него убило пять человек, и его вторично отнесли в каюту – замертво... Не прошло и получаса, как – глянь! Дабич ползет по трапу на мостик – на четвереньках, как собака...

Семнадцать ранений получил в этом бою Дабич, но остался жив. Позже он дал интервью журналистам: «Вы не можете представить, как во время боя притупляются нервы. Сама природа, кажется, заботится о том, чтобы все это человек перенес. Смотришь на палубу: валяются руки, ноги, черепа без глаз, без покровов, словно в анатомическом театре, и проходишь мимо почти равнодушно, потому что весь горишь единым желанием – победы!»».

Неожиданное возникновение жизнеопасной ситуации у неподготовленных людей может вызвать страх, сопровождающийся появлением измененного состояния сознания. Наиболее часто развивается оглушенность, выражающаяся в неполном осмыслении происходящего, затруднении восприятия окружающего, нечетком (неадекватном) выполнении необходимых жизнеспасаяющих действий.

Специальные исследования большого числа пострадавших от землетрясения, проводившиеся начиная со второго дня в г. Спитаке, показали, что более чем у 90 % обследованных имелись психогенные расстройства. Их выраженность и продолжительность были различны – от нескольких минут (состояние оглушенности) до длительных и стойких невротических и психотических расстройств. Вот несколько примеров, описанных врачами психиатрических бригад.

Обследуемый Л. отмечает, что «по минутам» помнит все события, предшествовавшие подземному толчку, «память как бы фотографически запечатлела эти мгновения», события, происходившие в течение нескольких часов после начала толчков, также помнит хорошо, а вот потом «время как бы ускорило свой ход, поэтому в памяти многое сохранилось отрывочно». В начале землетрясения П. находился в приемной начальника, говорил по телефону. С первым толчком упал, быстро выбежал из здания. Земля «ходила под ногами» (начало землетрясения характеризовалось внезапно возникшим первым горизонтальным толчком и резкими колебаниями земли при втором и последующих вертикальных толчках), многие падали, бежали. Видел все четко, но перестал что-либо слышать. Ужас и страх, появившиеся сначала, сменились ощущением покоя и даже душевного комфорта. Время «застыло», перед глазами стоял туман, однако видно было хорошо. Руки казались чужими, не слушались, потеряли чувствительность. Внезапно вспомнил, что забыл закрыть дверь, и спокойно пошел в здание. П. совершал непонятные действия – начал спокойно раскладывать средство для борьбы с мышами, не обращая внимания на окружающее. Выходя из здания, никак не мог закрыть дверь, не замечая, что она перекошена. Вдруг «вспомнил», что происходит землетрясение, увидел проломленный потолок. Вернулся слух, появился сильный страх, выбежал на улицу, стал рыдать, кричать, кататься, вспомнил о детях, побежал к дому. Окружающее представлялось не вполне реальным, похожим на спектакль, сон или кино. Думал, что «все так задумано», уже «все это было и будет еще долго». Прибежал не к дому, а на окраину города. В последующем обнаружил живых детей и жену, стоящих около разрушенного дома. «Руки и ноги не слушались», было ощущение нереальности. Лишь на второй день осознал происшедшее, пытался принимать участие в спасательных работах, но ничего не мог делать – были смертельная усталость и безразличие...

М. в момент землетрясения находился недалеко от своего дома. После окончания толчков не мог сдвинуться с места, оторвать руки от забора, за который держался. На его глазах обрушились школа и жилой дом. Сколько времени стоял неподвижно, не помнит, плохо слышал, «как бы оглох», не понимал, что происходит вокруг. В глазах было темно, тошнило, сильно болела голова. Вдруг «прозрел», бросился к школе спасать детей, затем вспомнил о родных и побежал к дому. Дом разрушился, дочь не нашел, жену вытащили всю в крови и увезли в больницу, сын оказался погребенным под руинами школы. У М. развилось реактивное состояние с преобладанием депрессивных нарушений, несколько дней ничего не ел и не спал, бродил по разрушенному городу, ничем не мог заниматься...

К. ехал с женой и детьми в автомашине. При первом толчке машину занесло. Увидел, как все вокруг рушится, ощутил тошноту, головокружение, резкую головную боль. Стал «как

без сознания», «сердце летало», ничего не видел, было ощущение, что «смотришь на сварку, а потом темно». Что делали жена, дети – не помнит. Через некоторое время пришел в себя, поехал к дому. Увидел раздавленных, изувеченных, висящих на обломках дома соседей. Внезапно почувствовал себя плохо, сердце «остановилось», «внутри все умерло», «ничего не ощущал». Лишь через несколько часов понял, что произошло землетрясение и надо спасать людей. Несмотря на это, несколько дней не был трудоспособен из-за астенизации и полного безразличия к происходящему...

В хирургическом стационаре Еревана восемнадцатилетняя студентка Г., более суток находившаяся под развалинами институтской библиотеки и получившая тяжелые повреждения, рассказала одному из авторов этой книги:

«Я сидела в читальном зале вместе со своими сокурсниками. После землетрясения мы тут же оказались в развалинах. Вероятно, от ушиба в голову я сразу же потеряла сознание. Очнулась и поняла, что сдавлена со всех сторон камнями и железными прутьями. Вначале боли не ощущала, хотелось только пошевелиться, но это было почти невозможно... Потом временами теряла сознание, думала, что уже умерла, не было сил кричать и звать на помощь. Видела, как рядом со мной сдавлен и висит вниз головой мой сокурсник. Одна нога у него зацепилась за металлический прут, наверное, она была сломана, так как была совершенно неестественно вывернута. Он жутко кричал, свободными руками пытался как-то изменить свое положение тела. Видела, как у него набухло и стало багрово-красным лицо... Временами он замолкал. Думаю, в это время он был в бессознательном состоянии. Уже незадолго до того, как меня откопали, я видела, как он снял свободными руками майку, обернул ее вокруг шеи. Один конец прикрепил к какому-то крюку, а за второй с силой потянул. Когда нас откопали, его нашли задушившимся...».

Что это – отчаяние, паника попавшего в тяжелую беду или мужественное, целенаправленное поведение человека, не видящего выхода из создавшегося положения и стремящегося смертью облегчить свою участь?

Вероятно, однозначного ответа на этот вопрос нет – ни с точки зрения психологии, ни с позиций психопатологии.

Психогенные расстройства, однако, не всегда столь выраженные и продолжительные, наблюдаются при всех остро развившихся жизнеопасных ситуациях, затрагивающих большое число людей. Вот еще несколько примеров, наблюдавшихся в июне 1988 г. вблизи переезда у железнодорожной станции Арзамас во время мощного взрыва химических веществ. Очевидцы отмечают внезапную яркую вспышку, сильную ударную волну, большое яркое грибообразное облако. На месте взрыва образовалась воронка глубиной 26–28 м, размером примерно 80x50 м. Ударная волна вызвала сильные разрушения в радиусе 5–6 км. В результате взрыва погиб 91 человек, 744 человека получили повреждения и обратились за медицинской помощью. Многие люди, не получившие физических повреждений и даже находившиеся в отдалении от места взрыва, были потрясены, у части из них наблюдались достаточно выраженные психогенные расстройства.

Врач психиатрической бригады Г. В. Петров так описывает состояние некоторых пострадавших. В., 42 лет, во время взрыва находилась в служебном кабинете на заводе, расположенном вблизи переезда. Внезапно ощутила колебания пола, удар, услышала шум, треск, сыпались разбитые стекла, подумала, что упала люлька с малярами, производившими ремонт дома, хотела выбежать и оказать им помощь. В коридоре увидела сослуживцев, упавших на пол (от толчка взрывной волной), во дворе заметила испуганных людей, которые метались, спрашивали: «Что случилось?» Увидела темное грибообразное облако со стороны железнодорожного переезда. Появилась тревога за близких, сменившаяся «смертельным страхом». Не понимала, что происходит. Была «как парализованная». Видела раненных осколками стекла и получивших ушибы, но не могла подойти к ним, чтобы оказать помощь. Начал беспокоить пульсирующий шум в ушах. Такое состояние продолжалось несколько минут. Потом, «пересилив себя» и поняв, что произошло, начала помогать пострадавшим. В последующем длительное время боялась подходить к железной дороге, сотрясение почвы от

проходящего поезда было крайне неприятно, вызывало тошноту и шум в ушах...

В момент взрыва пострадавшая Г. находилась у себя дома, собиралась гладить белье. Внезапно почувствовала сотрясение, удар по голове. При этом боли не ощущала. Видела, как с потолка сыпалась штукатурка. Считала, что обрушивается перекрытие, давно находившееся в аварийном состоянии. Ощутила удар электрическим током в руку (от кисти к плечу), думала, что это поражение электрическим током от включенного утюга: «Наверное, я умерла, может быть, даже обуглилась, но если я думаю – значит, я жива». Решила узнать, что же случилось. Осмотрелась. Увидела холодильник, удивилась – он должен быть на кухне. Оказалось, что через разрушенную перегородку взрывной волной ее переместило туда, где была кухня. На холодильнике увидела кровь, поняла, что ранена. Слышала на улице шум, громкие голоса, хотела узнать, что произошло, но была «как обездвижена», ощущала «безразличие» к окружающему и «ужасную слабость». Были сильный шум в ушах и головокружение. Вспомнила о сыне, который гулял во дворе, но не было сил подняться с пола и взглянуть в окно. Услышала голоса: «Не трогай ее, надо помочь тем, кто еще жив». Поняла, что ее считают мертвой, пыталась кричать и двигаться, но ничего не получалось, была «как окаменелая». В больнице узнала о смерти сына. В последующем развилось стойкое невротическое состояние с преобладанием депрессивных расстройств...

Из приведенных в качестве примеров наблюдений и из анализа общего состояния людей, переживших сильное землетрясение, ураган или катастрофу, следует важное для планирования и организации спасательных мероприятий заключение – подавляющее большинство людей после внезапно возникшей жизнеопасной ситуации даже при отсутствии физического повреждения вследствие психогенных расстройств являются (особенно в первый период развития ситуации) практически нетрудоспособными. Это позволяет ставить вопрос о выводе при первой же возможности из зоны бедствия переживших катастрофу специалистов и о планировании спасательных и первых восстановительных работ главным образом силами людей, прибывающих из непострадавших районов. Однако опыт показывает, что решение о замене в зоне бедствия специалистов, особенно занимающих руководящее положение, должно приниматься с учетом индивидуальной оценки их состояния. Вероятно, допустима в ряде случаев не замена специалистов и руководителей, а временное прикомандирование к ним соответствующих дублеров. С нашей точки зрения, такая система, часто использовавшаяся в зоне Спитакского землетрясения, полностью себя оправдала.

Специальный обобщенный анализ позволяет проследить определенную динамику возникновения и развития отдельных психопатологических проявлений у пострадавших, зависящих от этапа внезапно развившейся экстремальной ситуации. Непосредственно после острого воздействия, когда появляются признаки опасности, у людей возникают растерянность, непонимание того, что происходит. За этим коротким периодом при простой реакции страха наблюдается умеренное повышение активности: движения становятся четкими, экономными, увеличивается мышечная сила, что способствует перемещению многих людей в безопасное место. Нарушения речи ограничиваются ускорением ее темпа, запинками, голос становится громким, звонким. Отмечается мобилизация воли, анимация идеаторных процессов. Мнестические нарушения в этот период представлены снижением фиксации окружающего, нечеткими воспоминаниями происходящего вокруг, однако в полном объеме запоминаются собственные действия и переживания. Характерным является изменение ощущения времени, течение которого замедляется и длительность острого периода представляется увеличенной в несколько раз. При сложных реакциях страха в первую очередь отмечаются более выраженные двигательные расстройства. При гипердинамическом варианте наблюдается бесцельное, беспорядочное метание, множество нецелесообразных движений, затрудняющих быстрое принятие правильного решения и перемещение в безопасное место. Иногда отмечается паническое бегство. Гиподинамический вариант характерен тем, что человек как бы застывает на месте, нередко стараясь «уменьшиться», принимая эмбриональную позу, садится на корточки, обхватив голову

руками. При попытке оказать помощь либо пассивно подчиняется, либо становится негативистичным. Речевая продукция отрывочна, ограничивается восклицаниями, в ряде случаев имеет место афония. Воспоминания о событии и своем поведении у пострадавших в этот период недифференцированы, суммарны.

Наряду с психическими расстройствами нередко отмечаются тошнота, головокружение, учащенное мочеиспускание, ознобоподобный тремор, обмороки, у беременных женщин – выкидыши. Восприятие пространства изменяется, искажаются расстояния между предметами, их размеры и форма. Порой окружающее представляется «нереальным», причем это ощущение сохраняется в течение нескольких часов после воздействия. Длительными могут быть и кинестетические иллюзии (ощущение качающейся земли, полета, плавания и т. д.).

Обычно эти переживания развиваются при землетрясениях, ураганах. Например, после смерча многие пострадавшие отмечали своеобразное ощущение действия непонятной силы, которая их «как будто тянет в яму», «толкает в спину», они «сопротивлялись этому», хватались руками за разные предметы, стараясь удержаться на месте. Один из пострадавших рассказал, что у него было впечатление, будто он плыл по воздуху, совершая при этом движения руками, имитирующие плавание.

При простой и сложной реакциях страха сознание сужено, хотя в большинстве случаев сохраняются доступность внешним воздействиям, избирательность поведения, возможность самостоятельно находить выход из затруднительного положения. Особое место в этот период занимает угроза развития состояний паники. В прошлом она была типичным явлением при крупных землетрясениях. Индивидуальные панические расстройства определяются аффективно-шоковыми реакциями, основные проявления которых описаны выше. При развитии таких реакций, особенно одновременно у нескольких пострадавших, возможно их влияние друг на друга и на окружающих, приводящее к массовым индуцированным эмоциональным расстройствам, сопровождающимся «животным» страхом. Индукторы паники (паникеры) – люди, которые обладают выразительными движениями, гипнотизирующей силой криков, ложной уверенностью в целесообразности своих действий. Становясь лидерами толпы в чрезвычайных обстоятельствах, они могут создать общий беспорядок, быстро парализующий целые коллективы, лишаящий людей возможности оказывать взаимопомощь, соблюдать целесообразные нормы поведения. «Эпицентром» развития массовой паники обычно являются высококвалифицируемые истерические личности, отличающиеся эгоистичностью и повышенным самолюбием.

Как свидетельствует опыт, в различных катастрофических ситуациях и в мирное и в военное время предотвращение паники состоит в предварительном обучении людей действиям в критических ситуациях, в правдивой и полной информации во время и на всех этапах развития чрезвычайных событий, в специальной подготовке активных лидеров, способных в критический момент возглавить растерявшихся людей, направить их действия на самоспасение и спасение других пострадавших.

Во время Спитакского землетрясения многие люди, зная, что проживают в сейсмоопасном районе, сразу же поняли, что происходящее вокруг связано с сильным землетрясением, а не с какой-либо другой катастрофой (например, войной). В основных районах сосредоточения пострадавших имелась информация о событиях, которая опровергала панические слухи, а главное – нашлись лидеры, сумевшие во многих районах организовать спасательные работы и предотвратить развитие паники.

В ситуации острого экстремального воздействия реактивные психозы представлены в основном аффективно-шоковыми реакциями, которые развиваются мгновенно и протекают в фугийформной и ступорозной форме.

Фугийформная реакция характеризуется сумеречным расстройством сознания с бессмысленными беспорядочными движениями, безудержным бегством, нередко в сторону опасности. Пострадавший не узнает окружающих, отсутствует адекватный контакт, речевая продукция бессвязная, нередко ограничивается нечленораздельным криком. Отмечается

гиперпатия, при которой звук, прикосновение еще более усиливают страх, при этом нередко отмечается немотивированная агрессия. Воспоминания о пережитом частичные, обычно запоминается начало события.

При ступорозной форме наблюдаются общая обездвиженность, оцепенение, мутизм, иногда кататоноподобная симптоматика. Больные не реагируют на окружающее, часто принимают эмбриональную позу. Отмечаются нарушения памяти в виде фиксационной амнезии.

Истерические психозы при внезапных экстремальных воздействиях являются аффектогенными, и в их возникновении важную роль играет не только страх, но и такие особенности личности, как психическая незрелость, эгоизм.

В клинической картине истерического психоза облигатным синдромом является аффективное сужение сознания с последующей амнезией. Нередко сознание заполняют яркие тематичные зрительные и слуховые галлюцинации, больной «переносится» в психотравмирующую ситуацию, вновь переживая события, в которых он участвовал. При истерическом ступоре мимика больного отражает переживания страха, ужаса, иногда он беззвучно плачет. Обездвиженность, мутизм нередко прерываются, и больной может рассказывать о психотравмирующей ситуации. Истерические психозы обычно более длительны, чем аффективно-шоковые реакции. Возникнув в период экстремального воздействия, они могут продолжаться в течение нескольких месяцев после его завершения и требуют длительного, нередко стационарного лечения.

Завершаются острые реактивные психозы резким падением психического тонуса, частичным ступором в виде паралича эмоций. Довольно часто отмечаются состояния протрации, тяжелой астении, апатии, когда угрожающая ситуация не вызывает переживаний. Нередки остаточные явления в виде истерических расстройств, представленных пугливым синдромом Ганзера, псевдодеменцией. Однако наиболее распространенным является астенический симптомокомплекс.

После окончания острого периода у некоторых пострадавших наблюдаются кратковременное облегчение, подъем настроения, стремление активно участвовать в спасательных работах, многоречивость, бесконечное повторение рассказа о своих переживаниях, отношении к случившемуся, бравада, дискредитация опасности. Эта фаза эйфории длится от нескольких минут до нескольких часов. Как правило, она сменяется вялостью, безразличием, идеаторной заторможенностью, затруднением в осмыслении задаваемых вопросов, трудностями при выполнении даже простых заданий. На этом фоне наблюдаются эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием тревоги. В ряде случаев развиваются своеобразные состояния, пострадавшие производят впечатление отрешенных, погруженных в себя. Они часто и глубоко вздыхают, отмечается брадикардия, ретроспективный анализ показывает, что в этих случаях внутренние переживания нередко связываются с мистически-религиозными представлениями. Другой вариант развития тревожного состояния в этот период может характеризоваться преобладанием «тревоги с активностью». Характерными являются двигательное беспокойство, суетливость, нетерпеливость, многоречивость, стремление к обилию контактов с окружающими. Экспрессивные движения бывают несколько демонстративны, утрированы. Эпизоды психоэмоционального напряжения быстро сменяются вялостью, апатией.

В третьем периоде остро начавшейся катастрофической ситуации наблюдается сближение, а во многих случаях и идентификация клинических проявлений с расстройствами, отмечаемыми на отдаленных этапах медленно развивающихся экстремальных воздействий. Существенные отличия имеются у лиц, переживших ту или иную катастрофу и продолжающих находиться под влиянием ее последствий. Например, для жителей загрязненных радиационными выбросами территорий длительное проживание на них является по существу хронической психотравмирующей ситуацией. В этот период у пострадавших возникают прежде всего разнообразные невротические и психосоматические расстройства, а также патохарактерологические развития личности. По особенностям

проявлений, степени выраженности и стабильности наблюдающиеся психогенные нарушения при этом могут быть разделены на начальные, рудиментарные и развернутые проявления психической дезадаптации (невротические, психопатические и психосоматические). Для первых характерны нестабильность, фрагментарность расстройств, ограниченных одним-двумя симптомами непсихотического регистра, непосредственная связь болезненных проявлений с конкретными внешними воздействиями, уменьшение и исчезновение отдельных расстройств после отдыха, переключения внимания или деятельности, снижение порога переносимости различных вредностей, физического или психического напряжения.

Активный расспрос пострадавших в этот период позволил выявить чувство повышенной усталости, мышечную слабость, дневную сонливость, расстройства ночного сна, диспепсические явления, транзиторные дизритмические и дистонические расстройства, усиление потливости, тремор конечностей. Часто отмечаются состояния повышенной ранимости, обидчивости. Указанные расстройства наблюдаются изолированно и не могут быть объединены в клинические симптомокомплексы. Однако по преобладанию тех или иных расстройств можно выделить начальные субневротические расстройства аффективного, астенического, вегетативного, смешанного круга.

В динамике астенических расстройств, развившихся после экстремальной внезапно возникшей жизнеопасной ситуации, часто наблюдаются аутохтонные эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием аффекта тревоги и усилением вегетосоматических нарушений. По существу астенические расстройства являются основой, на которой формируются различные пограничные нервно-психические расстройства. В ряде случаев они приобретают затяжной и хронический характер.

При развитии на фоне астении выраженных и относительно стабильных аффективных реакций собственно астенические расстройства как бы оттесняются на второй план. У пострадавших возникают смутное беспокойство, тревожное напряжение, дурные предчувствия, ожидание какого-то несчастья. Появляется «прислушивание к сигналам опасности», которыми могут оказаться сотрясение почвы от движущихся механизмов, неожиданный шум или, наоборот, тишина. Все это вызывает тревогу, сопровождающуюся напряжением мышц, дрожью в руках, ногах. Это способствует формированию стойких и длительных фобических расстройств. Содержание фобических переживаний у лиц, перенесших смерч, землетрясение, достаточно конкретно и отражает как общий фон настроения, так и перенесенную ситуацию. Наиболее часты боязнь закрытых помещений, «страх погоды» (метеофобии). Наряду с фобиями, как правило, отмечаются неуверенность, трудность в принятии даже простых решений, сомнения в верности и правильности собственных действий. Часто наблюдаются близкое к навязчивости постоянное обсуждение пережитой ситуации, воспоминания о прошлой жизни с ее идеализацией.

Другим видом проявления эмоционального напряжения являются психогенные депрессивные расстройства. Появляется своеобразное осознание «своей виновности» перед погибшими, возникает отвращение к жизни, сожаление, что выжил, а не погиб вместе с родственниками. Феноменология депрессивных состояний дополняется астеническими проявлениями, а в ряде наблюдений апатией, безразличием, появлением тоскливого аффекта. Невозможность справиться с проблемами приводит к пассивности, разочарованию, снижению самооценки, чувству несостоятельности. Нередко депрессивные проявления бывают менее выраженными и на передний план выступает соматический дискомфорт (соматические «маски» депрессии): диффузная головная боль, усиливающаяся к вечеру, кардиалгии, нарушения сердечного ритма, анорексия.

В целом депрессивные расстройства не достигают психотического уровня, у пострадавших не бывает идеаторной заторможенности, они хотя и с трудом, но справляются с повседневными заботами.

Наряду с указанными невротическими расстройствами у людей, переживших жизнеопасную ситуацию, достаточно часто имеет место декомпенсация акцентуаций

характера и психопатических личностных черт. При этом большое значение имеют как индивидуально значимая психотравмирующая ситуация, так и предшествовавший жизненный опыт и личностные установки каждого человека. Особенности личности налагают отпечаток на невротические реакции, играя важную патопластическую роль.

Основную группу состояний личностной декомпенсации обычно представляют реакции с преобладанием радикала возбудимости и сензитивности. Такие лица по ничтожному поводу дают бурные аффективные вспышки, объективно не соответствующие той или иной психогенной причине. При этом нередки агрессивные действия. Такие эпизоды чаще всего кратковременны, протекают с некоторой демонстративностью, театральностью, быстро сменяются астенодепрессивным состоянием, вялостью и безразличием к окружающему.

В ряде наблюдений отмечается дисфорическая окраска настроения. Люди в подобном состоянии мрачны, угрюмы, постоянно недовольны. Они оспаривают распоряжения и советы, отказываются выполнять задания, ссорятся с окружающими, бросают начатую работу. Нередки и случаи усиления паранойяльных акцентуаций – пережившие острую экстремальную ситуацию становятся завистливыми, следят друг за другом, пишут жалобы в различные инстанции, считают, что их обделили, поступили с ними несправедливо. В этих ситуациях наиболее часто развиваются рентные установки.

Наряду с отмеченными невротическими и психопатическими реакциями на всех трех этапах развития ситуации у пострадавших отмечаются вегетативные дисфункции и расстройства сна. Последние не только отражают весь комплекс невротических нарушений, но и в значительной мере способствуют их стабилизации и дальнейшему усугублению. Чаще всего затруднено засыпание, ему мешают чувство эмоционального напряжения, беспокойство, гиперестезии. Ночной сон носит поверхностный характер, сопровождается кошмарными сновидениями, обычно кратковременен. Наиболее интенсивные сдвиги в функциональной активности вегетативной нервной системы проявляются в виде колебаний артериального давления, лабильности пульса, гипергидроза, озноба, головных болей, вестибулярных нарушений, желудочно-кишечных расстройств. В ряде случаев эти состояния приобретают пароксизмальный характер, становясь наиболее выраженными во время приступа. На фоне вегетативных дисфункций нередко наблюдаются обострение психосоматических заболеваний, относительно компенсированных до экстремального события, и появление стойких психосоматических нарушений.

Динамика, компенсация и, напротив, декомпенсация указанных пограничных форм психических расстройств на отдаленных этапах течения экстремально возникшей жизнеопасной ситуации зависят главным образом от решения социальных проблем, с которыми столкнулись пострадавшие. Собственно медицинские и медико-профилактические мероприятия в этих случаях носят в известной мере вспомогательный характер.

### **Профилактика психогений в экстремальных условиях**

Тяжелые стихийные бедствия и катастрофы, не говоря уже о возможных массовых санитарных потерях во время войны, – трудное испытание для многих людей. Психическая реакция человека на экстремальные условия, особенно в случаях значительных материальных потерь, гибели людей, может надолго лишить человека способности к рациональным поступкам и действиям, несмотря на «психологическую защиту», способствующую предотвращению дезорганизации психической деятельности и поведения.

Практические мероприятия могут быть разделены на те, которые осуществляются в период до возникновения экстремальной ситуации, в период действия психотравмирующих экстремальных факторов и после прекращения их воздействия.

До возникновения экстремальной ситуации необходимы следующие мероприятия:

– подготовка медицинской службы ГО к работе в экстремальных условиях; обучение

личного состава санитарных постов и дружин оказанию медицинской помощи пострадавшим с психогениями;

– формирование и развитие у личного состава медицинской службы ГО высоких психологических качеств, умения правильно вести себя в экстремальных ситуациях, способности преодолевать страх;

– выработка у личного состава медицинской службы ГО организационных навыков по психопрофилактической работе с населением;

– информирование медицинских работников и населения о возможностях применения для психопрофилактики психотерапевтических и медикаментозных средств.

Перечень указанных путей профилактики состояний психической дезадаптации в экстремальных условиях, непосредственно адресованный прежде всего различным подразделениям медицинской службы ГО, должен быть дополнен широким кругом просветительских и организационных мероприятий, направленных на преодоление беспечности и пренебрежения к тем или иным жизнеопасным воздействиям на человека как в тех случаях, когда «вредность» наглядно осязаема, так и тогда, когда она до определенной поры скрыта от взгляда и понимания неосведомленных людей. Большое значение имеет психическая закалка, т. е. выработка человеком смелости, воли, хладнокровия, выдержки и умения преодолеть чувство страха.

Необходимость такого рода профилактической работы вытекает из анализа многих аварийных ситуаций, в том числе и Чернобыльской катастрофы.

«Из Минска на своей машине я (инженер, работник АЭС. – Авт.) ехал в сторону города Припяти... К городу я подъезжал где-то около двух часов тридцати минут ночи... Увидел огонь над четвертым энергоблоком. Четко видна была освещенная пламенем вентиляционная труба с поперечными красными полосами. Хорошо помню, что пламя было выше трубы. То есть достигало высоты около ста семидесяти метров над землей. Я не стал заворачивать домой, а решил подъехать поближе к четвертому энергоблоку, чтобы лучше рассмотреть... остановился метрах в ста от торца аварийного блока. (В этом месте, как потом будет подсчитано, в тот период радиационный фон достигал 800-1500 рентген в час главным образом от разброшенного взрывом графита, топлива и летящего радиоактивного облака.). Увидел в ближнем свете пожара, что здание полуразрушено, нет центрального зала, сепараторных помещений, красновато поблескивают сдвинутые со своих мест барабаны-сепараторы. Аж сердцу больно стало от такой картины... Постоял с минуту, было гнетущее ощущение непонятной тревоги, онемение, глаза впитывали все и запоминали навсегда. А тревога все шла в душу, и появился невольный страх. Ощущение невидимой близкой угрозы. Пахло, как после сильного разряда молнии, еще терпким дымом, стало жечь глаза, сушить горло. Душил кашель. А я еще, чтобы лучше рассмотреть, приспустил стекло. Была ведь такая весенняя ночь. Я развернул машину и поехал к себе домой. Когда вошел в дом, мои спали. Было около трех часов ночи. Они проснулись и сказали, что слышали взрывы, но не знают, что это такое. Вскоре прибежала возбужденная соседка, муж которой уже был на блоке. Она сообщила нам об аварии и предложила распить бутылку водки для дезактивации организма...». В момент взрыва в двухстах сорока метрах от четвертого, блока, как раз напротив машинного зала, сидели два рыбака на берегу подводящего канала и ловили мальков. Они услышали взрывы, увидели ослепляющий выброс пламени и фейерверком летящие куски раскаленного топлива, графита, железобетонные и стальные балки. Оба рыбака продолжали свой лов, не догадываясь о происшедшем. Подумали, что, наверное, рванула бочка с бензином. Буквально у них на глазах развернулись пожарные расчеты, они ощущали жар пламени, однако беспечно продолжали лов. Рыбаки получили по 400 рентген каждый. Ближе к утру у них развилась неукротимая рвота, по их словам, жаром, огнем будто обжигало внутри грудь, резало веки, голова была дурная, как после дикого похмелья. Поняв, что происходит что-то неладное, они с трудом добрались до медсанчасти...

Жительница Припяти Х., старший инженер производственно-распорядительного отдела управления строительства ЧАЭС, свидетельствует: «В субботу, 26 апреля 1986 г., все уже

готовились к празднику 1 Мая. Теплый погожий день. Весна. Цветут сады... Среди большинства строителей и монтажников никто еще ничего не знал. Потом просочилось что-то об аварии и пожаре на четвертом энергоблоке. Но что именно произошло, никто толком не знал. Дети пошли в школу, малыши играли на улице в песочницах, катались на велосипедах. У всех у них к вечеру 26 апреля в волосах и на одежде была уже высокая активность, но тогда мы этого не знали. Недалеко от нас на улице продавали вкусные пончики. Обычный выходной день... Группа соседских ребят ездила на велосипедах на путепровод (мост), отсюда хорошо был виден аварийный блок со стороны станции Янов. Это, как мы позже узнали, было наиболее радиоактивное место в городе, потому что там прошло облако ядерного выброса. Но это стало ясно потом, а тогда, утром 26 апреля, ребятам было просто интересно смотреть, как горит реактор. У этих детей развилась потом тяжелая лучевая болезнь».

Как в приведенных, так и во многих аналогичных примерах вера в чудо, в «авось», в то, что все может быть легко исправлено, парализует, делает мышление человека негибким, лишает его возможности объективного и компетентного анализа происходящего даже в том случае, когда есть необходимые теоретические знания и некоторый практический опыт. Удивительная беспечность! В случае с аварией на ЧАЭС она оказалась преступной.

В период действия психотравмирующих экстремальных факторов важнейшими психопрофилактическими мероприятиями являются:

- организация четкой работы по оказанию медицинской помощи пострадавшим с психогениями;
- объективная информация населения о медицинских аспектах стихийного бедствия (катастрофы);
- помощь руководителям ГО в пресечении панических настроений, высказываний и поступков;
- привлечение легкопострадавших к спасательным и неотложным аварийно-восстановительным работам.

По окончании действия психотравмирующих факторов психопрофилактика включает следующие мероприятия:

- объективная информация населения о последствиях стихийного бедствия, катастрофы, ядерных и других ударов и их влиянии на нервно-психическое здоровье людей;
- доведение до сведения населения данных о возможностях науки в отношении оказания медицинской помощи на современном уровне;
- профилактика возникновения рецидивов или повторных психических расстройств (так называемая вторичная профилактика), а также развития соматических нарушений в результате нервно-психических расстройств;
- медикаментозная профилактика отсроченных психогенных реакций;
- привлечение легкопораженных к участию в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работах и в оказании медицинской помощи пострадавшим.

Следует подчеркнуть, что психотравмирующие факторы довольно часто продолжают действовать и после кульминации стихийного бедствия или катастрофы, хотя и менее интенсивно. Это и тревожное ожидание повторных толчков при землетрясении, и все возрастающая боязнь «набора доз» при нахождении на территории с повышенным уровнем радиации.

Как показывает опыт, основные причины «рукотворных» трагедий достаточно схожи в разных странах при всевозможных катастрофах: техническое несовершенство машин и механизмов, нарушение технических требований по их эксплуатации. Однако за этим стоят человеческие изъяны – некомпетентность, поверхностные знания, безответственность, трусость, мешающая своевременному вскрытию обнаруживаемых ошибок, неумение учитывать возможности организма, рассчитывать силы и др. Подобные явления должны быть осуждены не только различными контрольными органами, но прежде всего совестью каждого человека, воспитанного в духе высокой нравственности.

К числу важнейшей социально-психологической профилактической задачи относится информация населения о ситуации, осуществляемая перманентно. Сведения должны быть полными, объективными, правдивыми, но и в разумных пределах успокаивающими. Четкость и краткость информации делают ее особо действенной и доходчивой. Отсутствие или запаздывание информации, необходимой для принятия рациональных решений во время или после стихийного бедствия или катастрофы, порождают непредсказуемые последствия. Например, несвоевременная и полуправдивая информация населения о радиационной обстановке в зоне аварии на ЧАЭС привела к многим трагическим результатам как непосредственно для здоровья населения, так и для принятия организационных решений по ликвидации аварии и ее последствий.

Это способствовало развитию на отдаленных этапах Чернобыльской трагедии невротизации широких кругов населения и формированию психогенных психических расстройств.

Важное место в реализации первичной профилактики психогенных расстройств уделяется пониманию того, что современный человек должен уметь правильно вести себя в любых, даже самых трудных, ситуациях.

Наряду с воспитанием умения не теряться в сложных жизненных ситуациях, развивающихся в экстремальных условиях, важнейшее профилактическое значение имеют компетентность, профессиональные знания и навыки, нравственные качества людей, управляющих сложными механизмами и технологическими процессами.

Особенно страшные последствия вызывают некомпетентные решения и выбор ложного пути действий при начальных этапах экстремальной предкатастрофической ситуации или при уже развившейся катастрофе. Следовательно, при профессиональном отборе и подготовке руководителей и исполнителей наиболее ответственных участков работ во многих областях хозяйственной деятельности необходимо учитывать психологические особенности, профессиональную компетентность того или иного кандидата. Предвидение его поведения в экстремальных условиях должно занять важное место в системе общей профилактики развития жизнеопасных ситуаций и обусловленных ими психогений.

Правильная и достаточно полная информация населения о возможных реакциях человека на экстремальную ситуацию является первой необходимой профилактической мерой. Заблаговременное (не после возникновения экстремальной ситуации!) ознакомление людей с такими сведениями – вторая мера профилактики. Оперативность и активность в выполнении мер защиты – третья профилактическая мера.

Обучение личного состава санитарных постов, санитарных дружин, отрядов первой медицинской помощи должно проводиться с соблюдением основного правила дидактики: вначале разрабатываются учебные программы и планируется приобретение теоретических знаний, затем формируются практические навыки и отрабатывается умение оказания помощи, доведенное до автоматизма. В частности, личный состав санитарных постов и санитарных дружин, отрядов первой медицинской помощи должен знать основные синдромы нарушения психической деятельности в экстремальных ситуациях и уметь пользоваться современными средствами оказания помощи при двигательном возбуждении. Чрезвычайно важно, чтобы отработка практических навыков проводилась на тактикоспециальных и комплексных учениях ГО в осложненных, максимально приближенных к реальным условиям, в ночное время, в любую погоду и т. п. Одновременно с этим необходимо воспитывать в людях высокие морально-политические и психологические качества, готовность проявить мужество, выдержку и самообладание, инициативу и находчивость, уверенность и выносливость при оказании медицинской помощи пострадавшим.

Не без оснований полагают, что неконтролируемый страх свидетельствует о неуверенности в себе, своих знаниях, умениях. Он же может вести к паническим реакциям, для предотвращения которых надо пресекать распространение ложных слухов, проявлять твердость с «лидерами» паникеров, направлять энергию людей на спасательные работы и

т. д. Известно, что распространению паники способствуют многие факторы, обусловленные психологической пассивностью человека в экстремальных ситуациях, отсутствием готовности к борьбе со стихией.

Особо следует сказать о возможностях первичной медикаментозной профилактики психогений. В последние десятилетия такой профилактике уделялось значительное внимание. Однако необходимо иметь в виду, что применение лекарственных психофармакологических препаратов для профилактики носит ограниченный характер. Подобные средства могут рекомендоваться лишь небольшим контингентам людей. При этом следует учитывать возможность развития мышечной слабости, сонливости, снижения внимания (транквилизаторы, нейролептики), гиперстимуляции (психоактиваторы) и др. Требуется предварительный учет доз рекомендуемого препарата, а также характера предполагаемой деятельности. Гораздо шире она может применяться для предупреждения психических нарушений у людей, оставшихся в живых после стихийного бедствия или катастрофы.

Медико-социальные профилактические мероприятия играют важную роль и во время отдаленных этапов стихийных бедствий и катастроф. Так, уже через год после Чернобыльской трагедии во многих пострадавших и прилегающих к ним районах стали наиболее актуальны не столько радиационные, сколько психологические и психиатрические проблемы, породившие в ряде случаев широкое распространение так называемых радиофобий. Как правило, такие состояния носят массовый характер, хотя наиболее выражены у истерических и тревожно-мнительных личностей. Именно у них отмечается развитие патохарактерологических личностных изменений. В этих случаях достаточно часто удается наблюдать механизмы индуцирования болезненных расстройств. Предвидя возможность возникновения указанных психогенных расстройств на отдаленных этапах стихийных бедствий и катастроф, необходимо, разрабатывая и осуществляя весь комплекс восстановительных мер, оказывать пострадавшим активную социально-психологическую поддержку, вести тактическую разъяснительную работу.

Анализ множества тяжелых стихийных бедствий и катастроф показывает, что число психогений при них велико, а население и медперсонал практически не готовы к возможности их развития.

В современных условиях есть все основания более широко использовать данные психологии, психотерапии, психогигиены и других дисциплин с целью оптимизации деятельности людей в экстремальных ситуациях, необходимой для преодоления повышенных психологических и физических нагрузок.

## **Решетников М. М. и др** **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСТРАДАВШИХ В ОЧАГЕ СТИХИЙНОГО** **БЕДСТВИЯ<sup>16</sup>**

В целях изучения особенностей поведения, психофизиологических реакций, состояния и работоспособности людей, подвергшихся воздействию стихийного фактора большой разрушительной силы (землетрясение до 10 баллов по шкале Рихтера) в период с 12 по 22 декабря 1988 г. в городе Ленинкане, нами проведено обследование 70 мужчин в возрасте от 19 до 35 лет. Все обследованные на момент землетрясения были соматически здоровы и в процессе стихийного бедствия не получили каких-либо травм.

Основные задачи экспедиции состояли в изучении морально-психологического состояния, определении особенностей и закономерностей динамики психофизиологических реакций и работоспособности людей в очаге стихийного бедствия. Подобные исследования в

---

<sup>16</sup> Психологический журнал, М., 1989. Т. 10. № 4.

отечественной медицинской и психологической науке практически отсутствуют, за исключением единичных наблюдений, проведенных в сходных условиях, но существенно отличающихся как по масштабам изучаемых явлений, так и по объему применяемых методов.

На момент землетрясения обследуемые занимались обычными хозяйственными и ремонтными работами на своих рабочих местах – в мастерских и служебных помещениях (здание постройки XIX в. не пострадало). Полученные ретроспективные оценки силы и длительности подземных толчков и сопровождающих их звуковых эффектов отличаются достаточной противоречивостью. Так, некоторые обследуемые отмечали, что необычность происходящего они заметили сначала лишь в поведении товарищей. Другие, преимущественно лица, ранее испытывавшие воздействие подземных толчков, сразу осознали характер происходящего, но не могли прогнозировать его последствий. Оценки временной протяженности первых (наиболее сильных) толчков также отличались большой вариативностью – от 8-15 с до 2-4 мин, что позволяет сделать заключение о существенном эмоциональном воздействии стихийного фактора, обусловившего нарушения восприятия временных интервалов. Сразу после первых толчков, которые большинством обследуемых характеризовались как «колебания земной поверхности с нарастающей силой или амплитудой» (это не вполне соответствует действительности), все помещения были покинуты. Выбежав на открытую местность, часть опрошенных пыталась устоять на ногах, держась за деревья и столбы, другие инстинктивно ложились на землю. Действия пострадавших в этот период характеризовались индивидуалистичностью и реализовались в поведенческих реакциях, определяемых преимущественно инстинктом самосохранения. Выраженность чувства «страха закрытых помещений» (ситуационная клаустрофобия) была индивидуальной, а его длительность варьировала от нескольких часов до двух недель.

Для полноты характеристики степени воздействия комплекса экстремальных – прежде всего психоэмоциональных – факторов на обследованную категорию пострадавших следует отметить, что часть 9-этажных зданий, устоявших после первых толчков, с выбежавшими на балконы и террасы жителями (преимущественно женщинами и детьми) рушилась у них на глазах. Реакция оцепенения («ступора») длилась около 15 мин, по истечении которых, слыша крики и стоны из-под развалин и побуждаемые лидерами, все, кто мог, приступили к спасательным работам, направленным в первую очередь на поиск собственных семей (уже независимо от призывов и действий формальных и неформальных лидеров). В то же время большинство обследованных указывают на важность фактора внешнего побуждения при выходе из состояния оцепенения. В первые сутки продолжительность спасательных работ составляла до 18-20 ч.

В динамике состояния подвергшихся воздействию стихийного бедствия лиц, по предварительным данным, можно выделить четыре последовательные фазы, или стадии.

1. **«Острый эмоциональный шок».** Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 ч; характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладало чувство отчаяния, сопровождавшееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затрудненным дыханием. До 30 % обследованных при субъективной оценке ухудшения состояния одновременно отмечают увеличение работоспособности в 1,5-2 раза и более. В качестве примера можно привести случай с обследованным Р., который, обнаружив жену и дочь на крыше 9-этажного дома (лестничные пролеты нижних этажей были разрушены), используя металлическую ограду клумбы и веревку, в течение часа смог забраться на крышу и спасти семью.

2. **«Психофизиологическая демобилизация».** Длительность до трех суток. Для абсолютного большинства обследуемых наступление этой стадии связано с первыми

контактами с теми, кто получил травмы, и с телами погибших, с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания»). Характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций (нередко – иррациональной направленности), понижением моральной нормативности поведения, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти (как правило, обследованные не могли достаточно четко вспомнить, что они делали в эти дни). Большинство опрошенных жаловались в этой фазе на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита. К этому же периоду относятся первые отказы от выполнения спасательных и «расчистных» работ (особенно связанных с извлечением тел погибших), значительное увеличение количества ошибочных действий при управлении транспортом и специальной техникой, вплоть до создания аварийных ситуаций.

**3. «Стадия разрешения»** – 3-12 суток после землетрясения. По данным субъективной оценки, постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. Однако по результатам наблюдений у абсолютного большинства обследованных сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия, и сопровождающееся некоторой ажитацией. Одновременно появляются сны, отсутствовавшие в двух предшествующих фазах, в том числе с тревожными и кошмарными сновидениями, в различных вариантах трансформирующих впечатления трагических событий. Например: «Снилась драка и перестрелка с покойниками, и не только погибшими здесь, но и с теми, которые умерли раньше».

На фоне субъективных признаков некоторого улучшения состояния объективно отмечалось дальнейшее снижение физиологических резервов (по типу гиперактивации), в 55 % случаев сопровождавшееся повышением давления крови до 140/90 – 170/100 мм рт. ст. в покое и до 200/100 мм рт. ст. при дозированной физической нагрузке, тахикардией (до 90-100 уд./мин) – у 90 %, в 40 % случаев выявлялись единичные экстрасистолы. У 50 % обследованных жизненная емкость легких составляла от 2000 до 3000 мл. Прогрессивно нарастали явления переутомления. Средние показатели физической силы и работоспособности (в сравнении с нормативными данными для исследованной возрастной группы) снизились на 30 %, а по показателю кистевой динамометрии – на 50 % (в ряде случаев – до 10–20 кг). В среднем на 30 % уменьшилась умственная работоспособность, появились признаки синдрома пирамидной межполушарной асимметрии.

**4. «Стадия восстановления».** Началась с 12-го дня после землетрясения и наиболее отчетливо в исследованный период проявлялась в поведенческих реакциях: активизировалось межличностное общение, начала нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые после землетрясения были отмечены шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстановились сновидения у большинства обследованных. В состоянии физиологической сферы позитивной динамики и в этой фазе выявлено не было.

Клинических форм психиатрической патологии в изученный период времени после стихийного бедствия не наблюдалось, однако это не исключает высокой вероятности их развития в более поздние сроки («отставленное реагирование»), что предполагает необходимость проведения заблаговременных психопрофилактических мероприятий с использованием методов медицинской и социальной коррекции. С учетом мирового опыта можно также предполагать развитие у лиц, находившихся в очаге стихийного бедствия, различных форм психосоматических расстройств, связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной систем, что также требует разработки и проведения специальных медицинских и

психопрофилактических мероприятий.

## **Решетников М. М. и др УФИМСКАЯ КАТАСТРОФА: ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ<sup>17</sup>**

В период с 5 по 13 июня 1989 г. авторами проведено социально-психологическое изучение и психофизиологическое обследование пострадавших в результате взрыва газа большой разрушительной силы и железнодорожной катастрофы двух пассажирских поездов, а также лиц, участвовавших в аварийно-спасательных работах.

Цели экспедиции – оказание психологической и психотерапевтической помощи пострадавшим и тем, кто принимал участие в аварийно-спасательных работах, осуществление психофармакологической коррекции, изучение особенностей психофизиологического состояния, поведения и деятельности людей при массовых ожоговых поражениях в результате объемного взрыва, эквивалентного заряду в 300–800 г тротила, а также обобщение опыта организации и проведения аварийно-спасательных мероприятий с учетом предшествующей работы экспедиции в районах стихийных бедствий и катастроф (Ленинакан и Спитак – декабрь-январь 1988 г., Североморск – апрель 1989 г. и др.).

Было обследовано 72 человека из состава аварийно-спасательных команд, действовавших непосредственно на месте катастрофы с 4 по 12 июня; изучено психическое состояние 71 пострадавшего; проведено углубленное психологическое обследование в динамике со 2-го по 10-й день после катастрофы 15 больных с сочетанными ожоговыми поражениями различной (I–IIIa) степени тяжести.

Работа выполнялась в клиниках и Ожоговом центре Уфы. Обследование спасателей выполнялось преимущественно групповым способом. Индивидуальное изучение психического статуса пострадавших осуществлялось в процессе проведения психопрофилактических и психотерапевтических мероприятий.

Как известно, на два поезда (№ 211 и 212) была продано 1826 билетов. Эти данные не учитывают детей до 5 лет, на которых билеты не требуются, а также тех, кто использовал проходившие поезда в качестве «электрички» местного следования. Точное количество пассажиров и членов поезда бригады, находившихся в обоих поездах, не установлено. По предварительным данным, оно составляло от 1242 чел. (установленных по фамильно) до 1500 чел. Несколько сотен погибли в момент катастрофы. Тела погибших (241 чел.) были доставлены в морг, 897 чел. госпитализированы (из них – на период отъезда экспедиции из Уфы – скончались от ожогов 92 чел.). В ряде случаев тела погибших не были обнаружены или же их фрагментарные останки не подлежали идентификации. Количество практически здоровых лиц, не нуждавшихся в госпитализации, до настоящего времени не известно, однако, по предварительным оценкам, оно составляло не более 3–4 % от всех пострадавших (около 40 чел.).

Изучение историй болезни 184 пострадавших показало, что лица с ожогами, представляющими реальную угрозу жизни, составляли около 21 % всех поступивших в клиники.

При оценке психического статуса пострадавших (71 чел.) с легкой (33 %) и средней (67 %) степенями тяжести состояния, находившихся на лечении в клиниках города и Ожоговом центре, установлено, что те или иные изменения в психической сфере обнаруживаются у 100 %. Среди наблюдаемых психопатологических синдромов преобладали астенодепрессивные состояния и психогенный ступор. Основными формами психопатологических расстройств, выявленных (по ведущему признаку) у пострадавших,

---

<sup>17</sup> Психологический журнал, М., 1990. Т. 11. № 1.

являются следующие:

Наименование	основных	синдромов	Частота,	%									
Астенодепрессивные состояния	56	Психогенный ступор	23	Общее психомоторное возбуждение	11	Выраженный негативизм	4	Бредово-галлюцинаторные состояния	3	Неадекватность, эйфория	3	Итого	100

По нашей просьбе лечащими врачами клиник и Ожогового центра была проведена оценка психического состояния 343 пораженных. При этом в 29 % случаев специалисты затруднялись квалифицировать те или иные отклонения в психической сфере, в 44 % – считали психическое состояние больных нормальным, в 6 % – было отмечено «шоковое» состояние, в 21 % случаев отмечались нарушения. Приведенные данные и их сопоставление с собственными наблюдениями свидетельствуют об отсутствии психиатрической настороженности и недостаточной подготовке врачей-интернистов по вопросам диагностики и коррекции психопатологии при соматических заболеваниях и травмах. Следует напомнить хорошо известный факт: у каждого конкретного пациента «внутренняя картина болезни» приобретает качественное своеобразие, форма проявления и выраженность которого может существенно сказаться на течении основного заболевания и эффективности реабилитационных мероприятий. Использование этих данных целесообразно для более активного участия психопатологов и психологов на всех этапах лечебных и реабилитационных мероприятий.

Проводимая нами психокоррекционная работа с применением методов рациональной психотерапии, косвенного внушения и фармакопрепаратов способствовала улучшению психического статуса больных и оказалась достаточно эффективной при ситуационных бредово-галлюцинаторных состояниях. По результатам работы (и с учетом предшествующих экспедиций) потребности в специалистах – психологах и психотерапевтах – в подобных ситуациях должны определяться из расчета: 1 специалист на 20 пострадавших с легкими и средними степенями тяжести состояния. Примерно такое же количество психологов и социологов необходимо для работы с родными и близкими пострадавших. Затраты времени у специалистов-хирургов на оказание гуманистической помощи составляли около 20 %. С одной стороны, это отвлекало врачей от их основных обязанностей, а с другой – нельзя не отметить, что в связи со спецификой подготовки хирургов эта помощь не всегда оказывалась достаточно квалифицированно.

Ретроспективное изучение обстоятельств катастрофы показало, что в момент взрыва абсолютное большинство пострадавших спали (местное время 01 ч 14 мин). Сразу после взрыва и мгновенно последовавшего воспламенения вагонов поведенческие реакции имели преимущественно витальную направленность, обусловленную инстинктом самосохранения. В последующем у спасшихся из числа лиц, следовавших в дороге вместе с родственниками (в случаях гибели последних), достаточно часто наблюдалось формирование «комплекса вины», сопровождавшегося выраженной психопатологической симптоматикой, вплоть до бредово-галлюцинаторных состояний. При многократном повторном воспроизведении событий (на 4, 6, 8-е сутки после катастрофы) рассказы этих пострадавших все более дополнялись, бесспорно, привнесенными «воспоминаниями» о попытках оказать помощь близким (бессознательная реализация механизмов психологической защиты). В процессе психотерапевтических бесед такие пострадавшие чрезвычайно внимательно следили за мимикой и речью врача, вероятно, ожидая явного или скрытого осуждения. Установить контакт с этой группой больных (в отличие от большинства других) было достаточно легко. Отмечался выраженный настрой на длительные и повторные беседы (психологический феномен «отторжения воспоминаний», реализуемый посредством их вербализации). Получение искренних, без излишней фиксации, заверении врача, что в данной ситуации они сделали все, что могли, демонстрация полного доверия к практически ежедневно дополняемым рассказам о происшедшем способствовали существенному улучшению состояния пациентов и купировали психопатологические нарушения, в том числе бредовые симптомы, в отдельных случаях сменяемые ситуационной эйфорией (реакция на «снятие

чувства вины»).

Весьма характерной являлась психогенная анестезия в течение первых 5-10 мин после взрыва получения травм и ожогов при сохранении ясного сознания и способности к рациональной деятельности практически у 100 % обследованных. У лиц с повышенным чувством ответственности (например, у должностных лиц поездной бригады) длительность психогенной анестезии в отдельных случаях достигала 15 мин (даже при общей площади ожоговых поражений II–IIIa степени до 40 % поверхности тела). Одновременно отмечалась значительная мобилизация (сверхмобилизация) психофизиологических резервов и физических сил: некоторые пострадавшие выбирались из перевернувшихся на бок вагонов с заклинившимися выходами из купе, в прямом смысле раздирая руками перегородки крыши.

Сразу после того, как пострадавшие покинули горящие вагоны, они организовались в небольшие (до 10–15 чел.) группы, в последующем действовавшие достаточно «автономно». В каждой группе выделялся свой лидер и реализовывались социальные феномены взаимной поддержки и помощи. При этом сознание отдельных членов таких групп «замыкалось» лишь на ближайшем окружении (своеобразное тоннельное состояние сознания). Какие-либо воспоминания о других группах являлись чрезвычайно размытыми. Характерно также значительное торможение воспоминаний о событиях от момента образования группы и выхода из очага пожара до встречи со спасательными и врачебными бригадами. Этот период (около двух часов) практически не воспроизводился в рассказах пострадавших или упоминался ими воспринимаемым как «в тумане». Примерно в 70 % случаев образовавшиеся группы первоначально старались «укрыться» в лесу, но из-за того, что огонь перекинулся и сюда, вынуждены были вернуться к железнодорожному полотну. Отдельными лицами высказывалось мнение о возможности применения ядерного оружия. Однако большая часть пострадавших осознавала связь взрыва с утечкой газа, запах которого ощущался в вагонах до катастрофы. Опасаясь повторных взрывов, первоначально абсолютное большинство пострадавших старались как можно быстрее покинуть место катастрофы. Понимание того, что помощь придет именно в этот район, относится к более позднему периоду времени.

В беседах с пациентами полностью отсутствовали (или во всяком случае не вербализовались) воспоминания о трупах и останках погибших, словно их не было на месте катастрофы. Редко упоминалось и о перенесенной боли. Гораздо чаще говорилось об ознобе. Во всех случаях до прибытия спасательных и врачебных бригад отмечалось существенное изменение восприятия временных интервалов («казалось, что время вообще остановилось»). Нужно отметить, что в отдельных случаях наблюдались попытки «зализывания» полученных ожогов (например, на руках). Это интерпретировалось нами как регрессия поведенческих реакций. Данный феномен отмечался преимущественно у лиц примитивного склада и в последующем приводил к значительным осложнениям, обусловленным протеолитическим действием слюны и дополнительным вторичным инфицированием.

В первые дни пребывания в клиниках пострадавшие не отмечали каких-либо сновидений. Восстановление сновидений относилось преимущественно к 5-му дню после катастрофы. Характерно, что, чем меньше была тяжесть поражения, тем раньше и ярче проявлялась психопатологическая симптоматика в состоянии бодрствования, особенно при поражениях лица, рук и ног. Это позволяет высказать предположение о наличии конкурентных отношений между тяжестью соматических и психических нарушений в остром периоде после сочетанной (психической и физической) травмы. Как это ни странно, но до прибытия нашей группы понятие «психическая травма» при оказании помощи пострадавшим вообще не употреблялось.

Применение тазепама (по одной таблетке 2–3 раза в день), в целом весьма позитивно сказавшееся на состоянии и поведении больных в период бодрствования, не оказало какого-либо влияния на характер сновидений, в 70 % случаев сопровождавшихся кошмарами и воспроизводивших события катастрофы. В то же время назначение кортексина (отечественный препарат, по действию сходный с церебролизином) в этом плане оказало заметный позитивный эффект. Достаточно демонстративным является наблюдение больной

В. (ожоги рук и ног II–III степени до 15 % поверхности тела, черепно-мозговая травма), сообщившей через сутки после назначения кортексина: «Если раньше всю ночь снились кошмары – огонь, горящие вагоны, кровь, то сегодня этих снов не было. Всю ночь снились яркие цветные детские игрушки, дом, лес». В другом случае 4-летний ребенок с ожогами I–III степени 29 % поверхности тела, находившийся в состоянии психомоторного возбуждения (практически без сна) в течение трех суток, уснул через несколько минут после первого введения препарата.

Врачи наблюдали улучшение процессов эпителизации обожженных участков (I–II степень) у пациентов, получавших кортексин. Но этот факт требует еще дополнительной проверки.

У обследованных больных с легкими и средними степенями поражений были установлены весьма незначительные повышения артериального давления (до 130–140/80–90 мм рт. ст.) и тахикардия (100–110 уд./мин). Нужно также отметить, что первые жалобы, связанные с баротравмами (отсутствие которых с учетом характера поражающего фактора удивляло специалистов), появились лишь на 7-й день после катастрофы (снижение слуха, боли в ушах, ощущение «сухости» в носоглотке, затрудненное дыхание) вначале лишь у больных с легкими и средней тяжести поражениями. Это позволяет высказать предположение о «маскирующем» эффекте более тяжелых ожоговых поражений и необходимости построения терапевтического процесса не только на основе жалоб пострадавших, но и с учетом всего комплекса возможных поражающих факторов, включая всегда в таких случаях и психотравмирующие факторы.

С учетом установленной специфики и динамики психического состояния пострадавших, после согласования с министром здравоохранения РСФСР А. И. Потаповым, нами было предложено провести ряд организационных и психопрофилактических мероприятий, в частности:

- во всех клиниках города приступить к психофармакологической коррекции состояния больных;

- в кратчайшие сроки осуществить радиофикацию и оборудовать телевизорами каждую палату (в целях заполнения «информационного вакуума» и отвлечения внимания пациентов от концентрации на содержании собственных переживаний);

- усилить психиатрическую настороженность медицинского персонала и внимание к баропоражениям:

- привлечь для проведения психотерапевтической работы достаточное количество квалифицированных психотерапевтов.

Все указанные предложения были встречены с пониманием и начали реализовываться еще в период работы группы в Уфе.

Обследование членов аварийно-спасательных команд показало, что наиболее существенные изменения наблюдались в их психическом состоянии. 98 % обследованных отметили, что испытали «страх и ужас от увиденного», 62 % указали на чувство растерянности, слабость в конечностях. В 20 % случаев собственное состояние по прибытии на место катастрофы характеризовалось как предобморочное. Все 100 % опрошенных, ретроспективно оценивая свое самочувствие в период аварийно-спасательных работ, отмечали многочисленные соматические жалобы, сохранявшиеся и во время отдыха, в частности такие, как головокружение, головная боль, боли в области желудка, тошнота, рвота, расстройство стула. 54 % обследованных в последующие дни жаловались на нарушения сна (трудности засыпания, сонливость днем и бессонница ночью, прерывистый сон, сопровождавшийся кошмарными сновидениями), повышенную раздражительность и подавленное настроение. У 10 % обследованных установлено наличие умеренно выраженных гипертензивных реакций и тахикардии; в 22 % случаев отмечалось снижение показателей кистевой динамометрии на 25–30 % (по сравнению с нормативными для этой возрастной группы данными). Ориентировочная оценка снижения уровня работоспособности в первые часы после прибытия на место катастрофы составляла около 50 %.

Приводим несколько кратких записей из рассказов участников аварийно-спасательных работ.

**Военнослужащий Б.:** «Мы знали, что произошла катастрофа на нефтепроводе. Больше ничего не знали, ни о каких поездах. Сначала не видно было ничего, так как мы ехали по ложине. А когда поднялись на возвышенность, тогда все и увидели: обгоревший лес, дым везде, вагоны опрокинутые... Тогда нам и сказали, что будем выносить трупы... Самая такая... знаете, работа... Дали нам рукавички, носилки, разбили по четыре человека...».

**Сержант Ж.:** «... Когда ехали на место аварии, я все пытался себе представить – как все это будет выглядеть? Первый труп сильного впечатления на меня не произвел, я его как бы издали видел. Потом мы прошли по лесу. “Акклиматизировались”... Думаю, нас специально по лесу провели, чтоб мы немного попривыкли... Со мной были еще три молодых солдата. И вот первый труп, как бы в воронке такой неглубокой. Я спокойно к нему подошел. Солдаты рядом стояли. Видно было, что им не по себе. Да и мне было не по себе, но выбирать не приходилось... Пришлось взяться за труп первым. Не хотелось, конечно, но выбора не было. Молодые, ведь только прибыли. Перед тем как начать работать, я им просто сказал: “Мужики, за нас этого никто не сделает. Мы – единственные, кто это будет делать. Поэтому, хочешь – не хочешь, надо”. Сначала я, правда, сам себе это сказал, а потом уже им. Ну а когда сказал, по-другому уже было нельзя... Самое тяжелое, когда тащил первый труп. Я его из воронки вытаскивал. А там галька или щебенка. Поскользнулся и чуть было на труп не лег. Было такое ощущение, что меня сейчас не просто вырвет, а вывернет всего. Уже и в горле стояло... Но как-то стыдно стало. Скажут молодые: “Сержант – слабак”. А мне их учить еще полгода. Я отполз, потный был, отдышался, надел респиратор. Потом взялся за труп и вроде никаких ощущений особых не было. Как бы выключился. Только потом, когда несли, очень тяжело было переносить трупный запах. Или это не трупный был, а горелого мяса? Не знаю. Ребят послабее я вперед поставил, чтоб не видели, что несут...».

**Офицер Р.:** «Когда прибыли на место катастрофы, то первое, что увидели, – это искореженные поезда. На вагонах живого места не было. Они были какого-то грязно-красного цвета. Многие вообще ни на что не похожи, так – груда металла. Никогда такого раньше не видел. Даже сердце застучало. Пошли с группой офицеров смотреть – что там на месте. Первое, что бросилось в глаза, – трупы обгоревших. Мы прямо оцепенели. Такого даже представить себе нельзя. Никогда мы не видели трупов, на которых полностью сгорела одежда, сгорели волосы, другие части тела, такие, например, как уши, нос, губы... Невозможно себе этого представить. Многие трупы были перекорены. как вагоны, без кожи, просто обгорелое мясо на костях. Трудно было отвести взгляд... Когда получили команду сносить трупы поближе к месту погрузки, не каждый мог решиться на эту работу... И вот мы начали их собирать... С первого раза многие даже не могли взяться... Непонятно было – что это? – руки или ноги, а иногда торчал просто кусок кости с мясом, такого обгорелого. Очень трудно было взяться, почувствовать в руках части человеческого тела... Особенно тяжело было смотреть на трупы детей... Одного мне самому пришлось выносить. Маленького, совсем грудного ребенка, примерно трех-четырёх месяцев. Было очень трудно все это воспринять. Я до этого мертвых детей никогда не видел. А у самого – трое. Младший примерно того же возраста... У меня даже руки затряслись. Но вроде неловко звать кого-то на помощь. Пришлось самому вытаскивать его из-под вагона, брать на руки, нести. Тяжело, даже не то слово... Там идти-то всего... Несколько раз останавливался. Приходилось класть его на землю, завернутого в тряпку какую-то, какая под руку попала. Очень трудно было. И не только морально, физически трудно было. Как ослабел вдруг. Хорошо тут ребята подошли, положили его на носилки, укрыли и унесли... Не все офицеры могли справиться с собой. А солдаты... по-разному, конечно, было, но ни о ком плохого сказать не могу...».

Учитывая приведенные данные самоотчетов участников аварийно-спасательных работ и собственные наблюдения, следует особо отметить необходимость проведения целенаправленных психопрофилактических и психотерапевтических мероприятий с членами команд и подразделений, участвующих в аварийно-спасательных работах. Опыт

продолжительного наблюдения за состоянием участников ликвидации последствий землетрясения в Армении свидетельствует, что вероятность развития психопатологических нарушений, в том числе отставленных по времени, в таких ситуациях достаточно велика.

Обобщая опыт работы в очагах стихийных бедствий и катастроф, считаем необходимым высказать предложения по составу и структуре аварийно-спасательных формирований, которые, по нашему мнению, должны включать:

1. **Подразделения для организации управления, охраны порядка**, осуществления связи и контроля за снабжением (во всех случаях в районы стихийных бедствий и катастроф «стекается» определенное количество авантюристов, имеют место мародерство и отсутствие должного взаимодействия территориальных органов управления и охраны порядка в течение первых двух-трех суток; значительная часть поступающих в районы бедствий и катастроф материальных средств, медицинского оборудования и остродефицитных препаратов нередко распределяется нерационально или вообще «исчезает»).

2. **Подразделения для проведения аварийно-спасательных работ** непосредственно в очаге бедствия (аварии) и эвакуации пострадавших. Комплектование этих подразделений целесообразно осуществлять с использованием методов оценки физической подготовленности и психологического отбора, в частности с помощью методов, направленных на диагностику уровня нервно-психической устойчивости (опыт показывает, что до 25–30 % прибывающих для проведения таких работ, в том числе из состава частей ГО, доставляемых иногда за сотни и тысячи километров, как это было в Армении, в силу индивидуальных особенностей и состояния нервно-психической сферы не пригодны для этих работ; применительно к последнему случаю даже у санитаров медицинских учреждений бывали рвота и предобморочные состояния при транспортировке обожженных и трупов).

3. **Медицинские подразделения** из числа врачей всех специальностей, имеющих опыт медицинской сортировки пострадавших и оказания помощи на различных этапах эвакуации, а также психологически подготовленных к работе в очаге массовых санитарных потерь.

4. **Подразделения психологов и психиатров** для: а) оказания психологической помощи пострадавшим, проведения психотерапевтической и психофармакологической коррекции, а также разработки мероприятий по социально-психологической реабилитации пострадавших с учетом конкретной ситуации; б) оказания социально-психологической помощи родным и близким пострадавших и погибших; в) психологического обеспечения деятельности специальных команд, частей и подразделений, привлекаемых к аварийно-спасательным работам.

## **Моляко В. А** **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПАНИКИ В УСЛОВИЯХ** **ЭКОЛОГИЧЕСКОГО БЕДСТВИЯ<sup>18</sup>** **(на примере Чернобыльской атомной катастрофы)**

Чувства, близкие к паническим, мы часто испытываем во время ссоры, когда куда-либо опаздываем, застреваем в лифте и пр.

В отечественной научной и популярной психологической литературе панике уделено неправомерно мало внимания. Если не считать отдельных, фрагментарных упоминаний главным образом в работах по социальной и военной психологии, то по данной проблеме мы должны назвать единственную статью А. С. Прангишвили, написанную еще в 1943 г. (на русском языке она была опубликована в 1967 г.). Поэтому, приступая к анализу (а он, естественно, носит во многом предварительный характер) такого необычного явления, как послечернобыльская радиационная паника, мы попытаемся хотя бы в общих чертах рассмотреть некоторые общие характеристики «обычной» паники.

---

<sup>18</sup> Психологический журнал, М., 1992. Т. 13. № 2.

## Виды паники и причины ее возникновения

Большинство определений паники связано с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими. Считается, что паника – одна из форм поведения толпы. Однако следует подчеркнуть, что некоторые авторы рассматривают панику, проявляющуюся и на индивидуальном уровне.

Представляется, что панику можно классифицировать по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.

**По масштабам** различают индивидуальную, групповую и массовую панику. В случае групповой и массовой паники захватываемое ею количество людей различно: групповая – от двух-трех до нескольких десятков и сотен человек (если они разрознены), а массовая – тысячи или гораздо больше людей. К тому же массовой следует, очевидно, считать панику, когда в ограниченном, замкнутом пространстве (на корабле, в здании и пр.) ею охвачено большинство людей независимо от их общего числа.

**Под глубиной** охвата имеется в виду степень панического заражения сознания. В этом смысле можно говорить о легкой, средней панике и панике на уровне полной невменяемости. **Легкую** панику можно, в частности, испытывать тогда, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале (звук, вспышке и пр.). При этом человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне такая паника может выражаться лишь легкой удивленностью, озабоченностью, напряжением мышц и т. п.

**Средняя** паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Типичный пример средней паники – скупка товаров в магазинах при циркуляции справедливых или фиктивных слухов о повышении цен, исчезновении товаров из продажи и т. д. Паника средней глубины часто проявляется при проведении военных операций, при небольших транспортных авариях, пожаре (если он близко, но непосредственно не угрожает) и различных стихийных бедствиях.

**Полная** паника – паника с отключением сознания, аффективная, характеризующаяся полной невменяемостью – наступает при чувстве большой, смертельной опасности (явной или мнимой). В этом состоянии человек полностью теряет сознательный контроль за своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключая критическую их оценку, рациональность и этичность. Это классические примеры паники на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов» (в последнем случае скорость событий не дала развернуться панике «на полную мощь»), а также во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров в универмагах и т. д.

**По длительности** паника может быть кратковременной (секунды и несколько минут), достаточно длительной (десятки минут, часы), пролонгированной (несколько дней, недель). **Кратковременная** паника – это, например, паника в автобусе, потерявшем управление, и т. п. **Достаточно длительной** бывает паника при землетрясениях, не развернутых во времени и не очень сильных. **Пролонгированная** паника – это паника во время длительных боевых операций, например, блокада Ленинграда; после взрыва на ЧАЭС.

Поскольку речь идет о временной протяженности паники, считаю необходимым обосновать здесь введение понятия «**непрерывная паника**», которое, на мой взгляд, характеризует истинное положение о последствиях Чернобыльской атомной катастрофы (ЧАК). Для этого имеются достаточные основания: уже более пяти лет люди в различных и по-разному зараженных радиацией зонах пребывают в состоянии постоянной тревоги и напряженности, подвергаясь опасности дополнительного заражения нуклидами в пище, воде, воздухе и испытывая чувства неясности, неопределенности, страха за самих себя, своих

детей и близких. Правда, эта непрерывная паника носит в основном скрытый, недостаточно проецируемый вовне характер, проявляясь лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии и т. д. Анализу именно **непрерывной скрытой атомной паники** и посвящена данная статья.

Рассматривая деструктивные последствия паники, мы выделяем следующие ее типы: 1) паника без каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических деформаций; 2) паника с разрушениями, физическими и выраженными психическими травмами, утратой трудоспособности на непродолжительное время; 3) паника с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, нервными заболеваниями, срывами, инвалидностью и длительной утратой трудоспособности.

Деструктивные последствия паники во время войны и последствия длящейся паники после ЧАК можно отнести к третьему типу. Нам не известна статистика гибели людей в результате начальных и последующих проявлений паники после взрыва на ЧАЭС, но на основе бесед с профессионалами (врачи, военные и др.), некоторых частных свидетельств можно предположить, что отдельные смертельные случаи скорее всего являются прямым следствием сильных переживаний, связанных с реакцией на ЧАК.

Остановимся кратко на причинах возникновения и механизмах развития паники.

Общепринято считать основными причинами паники страх, ужас, гиперболизируемые нередко конкретным состоянием людей, в частности их неготовностью к неожиданностям, внезапным опасностям, отсутствием соответствующей критичности при оценке конкретных ситуаций («у страха глаза велики»). Военные специалисты среди причин паники у солдат и офицеров называют общее моральное состояние, низкий уровень дисциплины, отсутствие авторитета у командиров.

По существующим описаниям, есть два основных момента, определяющие возникновение паники. **Первый** связан главным образом с внезапностью появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности, например, при пожаре, взрыве, аварии и т. п. **Второй** можно связать с накоплением соответствующего «психологического горючего» и срабатыванием «реле», определенного психического катализатора. Длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды – все это создает благоприятный фон для возникновения паники, а катализатором в этом случае в принципе может быть все, что угодно (замкнуть цепь опасений может не только сильный испуг, страх, но и абсолютно безопасные по сути проявления, звуки, слова, чье-то поведение, какие-то сигналы, не имеющие никакого отношения к ожидаемым опасностям).

Механизм развития бурной динамической паники можно представить как осознаваемую, частично осознаваемую или неосознаваемую цепь: включение «пускового сигнала» (вспышка, громкие звуки, обвал помещения, землетрясение и т. д.), воссоздание образа опасности (он может быть самым различным), активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования и следующее за этим паническое поведение (или какая-то его менее паническая модификация, в том числе и пассивное реагирование, заторможенность).

Возможности возникновения паники труднопредсказуемы, что отмечают военные психологи. Но в ряде случаев можно говорить о повышении вероятности возникновения паники (некоторые из аспектов данной проблемы так или иначе рассматриваются в работах специалистов по психологической войне). Здесь мы коснемся главной, с нашей точки зрения, причины – это **полная психологическая неготовность** к такому событию, как ЧАК.

В самом деле, современный человек более или менее подготовлен к таким событиям, как транспортная авария, пожар, нападение бандитов, стихийное бедствие, эпидемия и пр., причем некоторые люди находятся в состоянии повышенной готовности к подобным событиям, например пожарники, милиционеры, спасатели, врачи и др. Военные, естественно, готовы к неожиданностям боя, сражений (особенно те, которые участвовали не только в учебных, но и в реальных операциях, например «афганцы»). Очень слабым оказался уровень

готовности к возможным атомным военным событиям у ряда специалистов, военных, врачей. Но никто во всем мире не был готов к такой колоссальной атомной катастрофе, которая случилась в Чернобыле. При этом я имею в виду, разумеется, не саму аварию непосредственно на АЭС – как это описано в ряде достоверных свидетельств. Можно с полной ответственностью сказать, что очень многие люди, прежде всего некоторые работники станции, пожарные, военные, милиционеры, врачи, проявили настоящий героизм, самоотверженность, а порой и высочайшее мастерство в решении оперативных задач, связанных с аварией. Этим людям без малейшего преувеличения обязан весь мир и в первую очередь Европа. Но в данном случае мы анализируем поведение не непосредственных «ликвидаторов» последствий аварии, а тех, кто был на некотором удалении, в частности киевлян.

Состояние психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося можно объяснить следующими причинами:

- уникальностью аварии (не было аналогов для сравнения, что создало чрезвычайное когнитивное напряжение при оценке данного события);

- очень слабой подготовкой подавляющего большинства людей к рациональным действиям в случае атомной опасности (органы гражданской обороны, как правило, не функционировали);

- недостатком конкретной информации и одновременно своего рода информационной анархией, определявшими часто стихийное и неразумное поведение многих людей, низким порогом критичности к поступающим сведениям (слухам);

- эмоциональной неустойчивостью, обусловленной, в частности, директивными формами управления, заторможенностью собственной инициативы, что проявляется в условиях нарушения каналов управления (предоставленность самим себе в сложных условиях переживается особенно остро).

Все это было усугублено негибким поведением руководства на различных этапах власти, засекреченностью многих сведений о масштабах и характере радиационного загрязнения, безнравственной пассивностью медиков и других специалистов.

Таким образом, складывалась достаточно благоприятная почва для возникновения индивидуальных и массовых эмоциональных реакций панического характера, основывающихся на постоянной тревоге и сильном чувстве страха.

### **Феномен «чернобыльской радиационной паники»**

Как это уже было частично описано в наших статьях о психологических последствиях ЧАК и формировании образа экологической катастрофы, в случае с проявлением паники после данной катастрофы мы имеем дело с ее новой разновидностью, обусловленной прежде всего самым характером названных выше причин, а именно – радиационной опасностью. Эта опасность для подавляющего большинства людей в наших регионах, как и во всем мире (какое-то исключение составляет только Япония, прежде всего ее города Хиросима и Нагасаки), явилась совершенно неожиданной, малопонятной, особенно на самых первых этапах после аварии.

Здесь нужно отметить следующие обстоятельства. Во-первых, ЧАК содержала все те составляющие, которые могли вызвать «обычную» панику: ночной взрыв на АЭС, пожар, пострадавшие, неопределенность ситуации, неготовность к подобного рода аварии. Все это уже само по себе могло вызвать страх у лиц, находившихся в непосредственной близости к АЭС, и вполне выраженную тревогу тех, кто об этой аварии узнал (у живущих в более отдаленных местах). В той или иной степени любая авария вселяет беспокойство независимо от того, где она случается.

Во-вторых, и это главное, в данном случае был не обычный взрыв, а взрыв атомного реактора, содержащего огромное количество радиоактивного вещества, и самые первые и

вполне обоснованные аналогии – сравнение со взрывом атомной или водородной бомбы. Именно так и определяли сущность аварии почти все, кто писал о ней, вспоминал о тех днях и опрашивался нами в периоды после аварии. Создавалась однотипная картина в мнениях опрошенных из разных регионов.

Информация, которая начала распространяться на Западе, содержала предупреждение о нависшей опасности. Но это предупреждение доходило лишь до немногих, как правило, искажалось и становилось дополнительным источником мощного психологического (стрессогенного) воздействия на людей.

Неполная, искаженная информация и дезинформация сделали свое дело: страх, который всегда является главной причиной паники, а в данном случае объективно основывался еще и на недостаточном знании возможных последствий облучения (мы здесь говорим о его сильном преувеличении – наблюдалось и обратное, о чем будет сказано ниже), за несколько дней возрос, возникла вспышка классического варианта паники, проявившейся в Киеве 4–5 мая в наиболее заметных формах. Вот несколько ее описаний:

«...Под гнетом самых невероятных слухов, в которых откровенные домыслы “радиоголосов” хаотически перемешались с правдой, не в силах больше выносить неопределенность и не получив никакой официальной конкретной информации или рекомендации, люди бросились сами спасать своих детей и себя.

В железнодорожных и авиакассах, на вокзале и автовокзалах и аэропортах – огромные толпы, множество матерей с детьми самого разного возраста. Многие провели у билетных касс всю предыдущую ночь...

На вокзале мужчины и женщины с детьми на руках в давке проходят в вагоны и уезжают безо всяких билетов. Вагоны поездов на Москву забиты до отказа, большинство людей едет стоя, освободив место детям. Высаживать “зайцев” и проверять билеты никто и не пытается. Иногда вспыхивают скандалы, плачут дети, кричат матери...

Еще один пренеприятнейший слух: дети и родственники правительственного и партийного руководства уже вывезены в крымские пионерлагеря и базы отдыха еще несколько дней назад. Находились очевидцы, видевшие, как черные лимузины одни за другим подъезжали прямо к трапам самолетов в Борисполе еще в конце апреля. Как ни гнусно, но этот слух оказался правдой, хотя мне хочется верить, что все же далеко не все наши номенклатурные работники воспользовались привилегиями своего служебного положения в эти страшные дни.

Большая неразбериха творится в школах: в одних прервали занятия и разрешили родителям увозить детей при наличии заявления с указанием будущего местонахождения ребенка, в других делаются попытки вести занятия как ни в чем не бывало.

Отвратительно работает телефонная связь. Дозвониться никуда невозможно, особенно по “междугородке”. Толпы людей осаждают сберкассы. Через два часа после открытия в некоторых из них кончается запас денег, в других выдают только по 100 рублей, но во второй половине дня почти все сберкассы прекращают выдачу денег из-за их отсутствия.

Дороги из Киева, особенно в южном направлении, заполнены легковыми автомобилями, до предела набитыми людьми с детьми на руках...»

Из этих примеров ясно: паника была. Настоящая, классическая, первый признак которой – стремление спастись бегством. В своей документальной повести «Чернобыль» Ю. Щербак пишет: «Да, паники в Киеве не было». Он, конечно же, неправ. И далее у него: «Но существовала огромная тревога за здоровье и детей, и взрослых...». То есть автор сам себе противоречит: «паники не было», «но существовала огромная тревога». Очевидно, Ю. Щербак имел в виду следующее: не было повального бегства, что, безусловно, верно. Это и сейчас остается не до конца понятным и выясненным. В самом деле, почему в сложившихся условиях паника не достигла катастрофических масштабов?

Здесь можно предположить две основные причины. Первая – отсутствие видимой опасности, воплощенной в каких-либо визуальных формах (пожар, разрушения, взрывы и т. д.), поскольку основная опасность – радиация – фиксировалась мало и не представлялась

угрожающей по своему немедленному воздействию (речь идет главным образом о Киеве).

Вторая причина была связана с действиями властей. Имеется в виду официальная установка на сохранение спокойствия, поддержание порядка на предприятиях, в учреждениях, успокаивающие выступления (правда, и они запаздывали). То, что для одних было источником повышенного беспокойства, для других служило средством успокоения. В тот период, в 1986 г., уровень доверия к правительству (к центральному, республиканскому, городским властям) еще не был столь низок, как впоследствии. Успокоительно действовало и то, что в Чернобыле проводились огромные работы по дезактивации, что не последовало предрекаемых кое-кем взрывов.

Можно сказать, что «обычная» паника прошла очагами, охватив не более 10 % людей. Однако уже с первых дней, а в последующем все в большей степени начала развиваться своеобразная **скрытая радиационная паника**, имеющая тенденцию к **непрерывному** (очень длительному) проявлению. Феномен этой паники заслуживает особого внимания, поскольку речь идет именно о панике, порождаемой как воздействием самой радиации, так и страхом последствий воздействия малых и повышенных доз радиации на живой организм. В таких масштабах, как известно, ничего подобного еще никогда в истории человечества не было.

И в этом наш печальный приоритет бесспорен – на огромной территории образовался полигон для испытания еще и психологического воздействия мирного ядерного «оружия».

Осуществленный нами анализ дает основания полагать, что проявление скрытой чернобыльской радиационной паники связано со следующими основными причинами: 1) страх перед полной неопределенностью и непредсказуемостью общего воздействия радиации на человека; 2) страх перед возможными последующими разрушениями в зоне АЭС; 3) страх перед зараженностью воздуха, воды, продуктов питания, земли, жилища, зданий и пр.; 4) отсутствие постоянной правдивой информации об истинном положении; 5) отсутствие для подавляющего большинства людей медицинского контроля, консультаций; 6) постоянные слухи о гибели людей, облучении, заболеваниях, переполненности больниц зараженными и др. (диапазон слухов огромен и включает самые нелепые и фантастические); 7) отсутствие перспектив на переселение в чистые зоны, смену квартиры, работы и пр.; 8) постоянный страх за себя, своих родных и близких, а также перед болезнями (особенно онкологическими); 9) неадекватная запросам людей работа средств массовой информации (с конца апреля 1986 г. до 1990 г. эти средства, как правило, были более чем скупы на сообщения, носившие часто искусственно приукрашенный характер); 10) нарушение режима питания, сна, отдыха, работы в связи со всем вышеназванным и усугубление психического состояния вследствие биофизического ослабления организма.

Специфическую сущность скрытой паники составляет именно неясный, труднообъяснимый страх перед радиацией.

Представляются интересными некоторые рассуждения его носителей. Вот два фрагмента из бесед:

1. – Что вас больше всего беспокоило в первые и последующие дни после аварии на АЭС?

– Само собой – радиация.

– А в чем вы видели ее опасность?

– В том-то и дело, что эту опасность нельзя увидеть! Все вокруг непрерывно говорят: радиация, радиация, радиация. А что это такое – никто же толком не может объяснить. Вот это кошмарно – враг-невидимка...

2. – Не впадали ли вы в панику, когда узнали об опасностях воздействия радиации?

– До паники не доходило... Но было ужасное все время напряжение. Ведь полная неопределенность – какие дозы мы получили и получаем, что будет со станцией, с городом, со всеми нами, куда девать детей, особенно самых маленьких. До этого был лозунг: все лучшее – детям. Но тут как-то быстро про него забыли некоторые. И все время слухи, слухи очень тяжелые, пугающие...

– И как долго продолжалось такое состояние напряжения?

– Да все время! Как нашла эта чернобыльская черная туча, так и зависла над головами, и никуда ее не отгоняет ветер. Фактически и сейчас напряжение не прошло, просто немного к нему привыкли (беседа состоялась в ноябре 1990 г. – В.М.). А рентгены, рады, нуклиды, эти прямо-таки на каждом шагу преследуют, по ночам некоторым снятся. У нас на работе одна сотрудница как-то сказала, что ночью во сне опять рентгены видела.

– Как же она их описывала?

– В том-то и дело, что никак. Говорит, чувствую, что рядом со мной кто-то есть, за спиной стоит, за мной ходит, а оглянусь – никого и ничего... До Чернобыля, говорит, таких сновидений не было.

– А вы сами как-то чувствуете воздействие радиации?

– Больше думаю об этом. А как она воздействует? – и думать боишься! Кому хочется думать о возможности заболеть раком?! Это, наверное, самая страшная болезнь. И без Чернобыля ее боялись, а теперь так просто жуть берет!

Чтобы проследить за динамикой такого рода скрытой паники, мы просили наших собеседников нарисовать произвольную кривую появления страха в 1986 г. и в 1986–1991 гг., установив при этом пятибалльную шкалу проявляющихся опасений, а именно: 5 – самые сильные, вплоть до желания сбежать, 4 – очень сильные, 3 – сильные, 2 – умеренные, 1 – практически малобеспокоящие.

При всей условности и приблизительности подобного рода изображений динамики протекания страха они тем не менее дают наглядное представление о реакциях киевлян на ЧАК и ее последствия. Разумеется, 1986 г. был самым сложным, что было обусловлено и самим фактом аварии, и длительной неопределенностью, которую испытывали люди в отношении ликвидации самых сильных воздействий радиации, построения защитного ангара («саркофага»), и необходимостью решать вопросы, связанные с местопребыванием детей, с питанием и др.

Если рассмотреть динамику по годам, то здесь 1986 г. дает самый высокий пик, затем примерно три года напряжение заметно спадает, хотя и не опускается ниже «сильного», а в 1990–1991 г. вновь заметны увеличение напряжения, рост страха перед последствиями ЧАК.

Таких графиков мы получили несколько десятков, и тенденции отражения субъективной обеспокоенности на них проявляются в подавляющем большинстве случаев однотипно и по 1986 г., и по последующим годам. Важно отметить, что подобные графики отражают и другие события, например сентябрьское землетрясение, которое было весьма заметным в Киеве.

Существенное возрастание беспокойства в 1990 г. и в первой половине 1991 г. можно объяснить поступлением новых сведений о степени зараженности территорий, о рассекретивании некоторых данных, связанных с ростом заболеваний в пострадавших районах, в том числе, конечно, и в Киеве. Возьму на себя смелость утверждать, что наступает (а может быть, и наступил) новый пик скрытой паники. Распросы убеждают в том, что она обусловлена и названными причинами, и общим снижением психического (и не только психического) тонуса жизни, резким ухудшением повседневного благосостояния (ростом цен, нехваткой продуктов, очередями и т. д.). Во многих ответах опрашиваемых сквозят неприкрытые нотки отчаяния, апатии, озлобления. Люди дают отрицательную оценку положения в стране. Анализ таких «смешанных» состояний выходит за рамки данной статьи.

Итак, что же собой являет скрытая постчернобыльская паника? Прежде всего заметим, что речь идет о скрытой панике, образной моделью которой может служить айсберг. Это, конечно же, не тот случай, когда явных признаков паники нет или почти нет, имеются конкретные ее проявления, а именно: 1) беспокойство, проявляющееся в стремлении уехать из города, который сильно загрязнен радиацией, и доставать «чистую» пищу, укрываться от пыли, пить минеральную привозную воду и т. п.; 2) повышенное внимание к теме радиации в разговорах, в средствах массовой информации, подозрительность относительно достоверности сведений об истинном положении дел с радиацией; 3) повышенная

мнительность о своем самочувствии и самочувствии родных, близких, особенно детей, во многих случаях явное завышение любых негативных признаков плохого самочувствия, резкое возрастание «онкофобии»; 4) повышенная отвлекаемость от работы, других форм деятельности, снижение работоспособности, продуктивности, творческой активности, повышенная суетливость или же, наоборот, заторможенность; 5) повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность (при этом трудно отдифференцировать их от «пусковых» причин: то ли это следствие физического воздействия на организм, то ли влияние указанных выше психических стрессов, к которым добавились в последние годы и «нечернобыльские»); 6) стремление отвлечься от беспокоящих мыслей, чувств при помощи алкоголя, загулов, секса, успокоительных и близких к наркотическим лекарств и т. п.; 7) заметное снижение у многих людей стремления к аккуратности, чистоплотности и порядку, утрата интереса ко многим «радостям жизни».

Одновременно со всем этим многие, в том числе и автор статьи, отмечают активизацию религиозного сознания в самых различных его формах. По утверждению примерно трети опрошенных, в первую очередь это связано с Чернобыльской катастрофой.

Индивидуальное выражение указанных признаков варьируется в очень широком диапазоне, а проявление паники колеблется от случаев истерического поведения до мрачноподавленного, апатичного, отрешенного; имеются случаи игнорирования, иногда показного, опасностей радиации.

Динамика переходов скрытых форм паники в некоторые разновидности «открытых» практически не поддается логическому прогнозу. Катализаторами возникновения панических состояний, как можно было выяснить, могут быть в первую очередь конкретная информация, слух, в том числе и малоправдоподобный или значимый (эта значимость всегда преломляется через субъективные диспозиции, установки, оценки и пр.).

Приведем два примера, свидетельствующие об очередных вспышках слухов в Киеве в январе и июне 1991 г. В первом случае речь шла о прорыве загрязненных вод в бассейн Киевского моря и резком возрастании содержания в ней нуклидов. Тогда буквально в течение одной ночи люди бросились запасаться «чистой» водой, по-видимому, полностью выбрав резервы, так как в три-четыре часа ночи ее в кранах уже не было. Вторая волна была связана с тем, что обильные дожди смывают зараженную почву и в питьевую воду попадают нуклиды. Из магазинов снова, не в первый раз, исчезает минеральная вода, за которой жители города ездят к артезианским скважинам, открытым в последние годы.

Эти примеры также являются убедительным доказательством существования скрытой паники, постоянно подпитываемой достоверными и недостоверными слухами, статистикой (например, о росте заболеваний и смертности в Киеве) и многим другим.

Необходимо отметить, что наличие опыта переживания длительной тревоги и пребывания в состоянии скрытой паники, по-видимому, позволяет выработать определенный иммунитет к вновь поступающим воздействиям негативного характера. Это должно быть учтено при разработке мероприятий по нейтрализации психологических последствий ЧАК.

## **Калашник Я. М** **ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ АФФЕКТ<sup>19</sup>**

Термин «патологический аффект» появился в психиатрической литературе во второй половине XIX в., хотя само это психопатологическое состояние было известно несколько раньше под названиями «умоисступление», «гневное беспамятство», «душевное замешательство», «болезненная вспыльчивость» и т. п.

Еще в начале XVII в. Павел Заккиас в своей классификации психических расстройств выделял страсти как кратковременные душевные расстройства; по Заккиасу, преступления,

---

<sup>19</sup> Калашник Я. М. Патологический аффект // Психология эмоций. Сборник. – М., 1984.

совершенные в этих состояниях, заслуживали более снисходительного приговора.

В дальнейшем все состояния, возникающие в результате **сильных «страстей», волнений, в особенности гнева**, неожиданного унижения, оскорбления и т. п., объединяются в общую группу так называемого скоропреходящего неистовства, преходящего или временного помешательства. Особое внимание привлекали к себе состояния, в дальнейшем получившие название «патологический аффект».

Это обозначение было найдено Крафт-Эбингом, которому и принадлежит термин «патологический аффект».

После Крафт-Эбинга изучением патологического аффекта занимается ряд психиатров. Исследования, посвященные патологическому аффекту, касаются состояния сознания при нем и вопроса о зависимости патологического аффекта от почвы, на которой он возникает.

По такому актуальному вопросу, каким является вопрос о степени расстройства сознания при патологическом аффекте, среди старых авторов нет единого мнения. Одни считали, что при патологическом аффекте может быть «сновидная спутанность», «состояние болезненной бессознательности» (Крафт-Эбинг), «более или менее резкое помрачение сознания» (Н. М. Попов), что человек при патологическом аффекте находится «при почти полном или совершенно полном отсутствии сознания» (Каспер), что «сознание бывает глубоко расстроено или помрачено» (Сербский). Другие считали патологический аффект «кратковременным психозом, который может не сопровождаться затемнением сознания» (Миттермейер), и в этом состоянии «поступки могут сознаваться с необычной яркостью» (Боткин). Существовала и третья точка зрения, высказанная Корсаковым. Корсаков выделял два типа патологического аффекта и полагал, что при патологических аффектах одного типа с особенной резкостью выступает расстройство сознания, выражающееся в его помрачении. Патологические аффекты другого типа, по Корсакову, характеризуются не столько помрачением сознания, сколько уменьшением влияния высших задержек.

Некоторые авторы (Португалов) идут дальше и полагают, что формы разложения сознания при патологическом аффекте построены не всегда по одному шаблону, а могут проявляться в различной инсценировке по типу клинических синдромов разных душевных болезней, протекающих как бы в чрезвычайно сокращенный срок. Здесь можно наблюдать ступор, аментивную картину, сумеречное состояние, подобное эпилептическому, и даже кратковременный галлюциноз.

Обычно аффекты появляются в случаях возникновения внезапного и резкого раздражения, к которому трудно бывает сразу приспособиться. Отсюда и возникает вся гамма симптомов, характеризующих дезорганизованное поведение и нарушение течения психических процессов. Особенно заметно это бывает при выраженных в сильной степени аффектах ярости, гнева и страха, чаще всего являющихся предметом судебно-психиатрического исследования.

Действия при таких аффектах носят, как говорит Сербский, «рефлекторный характер, теряют отпечаток произвольных действий, хотя могут состоять из сложных актов». Двигательная реакция, поскольку она развивается на фоне измененного сознания, носит «стихийный характер и выражается в актах жестокого насилия, нанесения тяжких повреждений, убийствах» (Гиляровский).

При патологическом аффекте появляется ряд симптомов со стороны кровообращения, кровенаполнения сосудов, изменения со стороны дыхания, мимики. Расстройство иннервации сосудов и нарушение кровообращения в мозгу рядом авторов считаются причиной нарушения сознания.

Важное диагностическое значение многими авторами придается наличию истощения психических и физических сил, наступающему вслед за бурными проявлениями патологического аффекта, а также наличию амнезии о событиях, относящихся к периоду преступления, которая рассматривается как выражение бывшего нарушения сознания.

По вопросу о зависимости патологического аффекта от почвы нет единого мнения.

Корсаков, например, полагал, что патологические аффекты в одних случаях могут

возникать на почве скрытого психоза или психопатической конституции, в других они имеют самостоятельный характер, иногда могут быть и у людей, не представляющих заметных признаков, характерных для той или другой психопатической конституции, и возникают почти всегда как следствие очень сильной эмоции.

В противоположность этим взглядам ряд авторов считают, что у здоровых людей, не являющихся носителями патологической почвы, не может быть патологического аффекта.

Кажущееся противоречие в этом вопросе зависит не столько от разных взглядов на сущность патологического аффекта, сколько от разного понимания терминов «патологическая почва» и «патологическая личность». Одни авторы к патологическим личностям относят только клинически выраженные формы душевного заболевания, причисляя остальные к здоровым. Другие, напротив, к патологическим личностям относят еще и так называемые пограничные случаи: алкоголиков, невротиков, психопатов, некоторых эпилептиков и т. п.

Некоторые авторы к числу предрасполагающих причин относят даже общий культурный уровень человека, считая, что патологический аффект может возникнуть в результате дикости и невоспитанности. «Воспитание, – говорит Чиж, – страх осуждения общественным мнением и страх наказания помогают нам владеть собой, и потому преступления в состоянии аффекта с ростом культуры делаются реже».

Патологический аффект, как бы кратковременен он ни был, имеет свое течение и проходит через определенные фазы: подготовительную фазу, фазу взрыва и исходную, или заключительную фазу. Для каждой из этих фаз нарушение сознания и отдельных его ингредиентов (памяти, восприятия, запаса представлений и т. д.) имеет свои особенности. Португалов подробно охарактеризовал каждую из этих фаз следующим образом.

Подготовительная фаза характеризуется тем, что сознание сохраняется во всех случаях. Патологический аффект в начале своего развития, когда появляется напряжение эмоций и концентрация представлений на определенном фокусе внимания, не может протекать на фоне бессознательного состояния. Восприятие в этой фазе вплоть до наступления взрыва нарушается нерезко, но способность наблюдать и осознавать происходящие психические процессы и переживания расстроена. Бедный, сильно суженный круг представлений резко аффективно окрашен. Душевная деятельность становится односторонней из-за единственного стремления осуществить свое намерение. Вся остальная личность, поскольку она противоречит этому, как бы перестает существовать.

Вторая фаза патологического аффекта – фаза взрыва – с биологической точки зрения является процессом отреагирования. Здесь патологический аффект выступает как комплекс сильнейшего чувственного тона, требующий немедленного отреагирования. Волевые расстройства проявляются в нарушении обычного равновесия между усилившимися побуждениями и ослабленным тормозящим аппаратом, т. е. в том, что получило название утраты самообладания. В области представлений происходит беспорядочная их смена. Сознание в этой фазе нарушается, утрачивается ясность поля сознания, снижается его порог. По описанию некоторых испытуемых, они в момент правонарушения находились, как в тумане, как во сне, ничего о нем не помнят. Агрессивные действия, наблюдаемые в этой фазе, будучи обусловлены местью, ревностью, завистью и т. п., обычно выражаются в нападении, разрушении, борьбе, гневе, ярости, негодовании. В некоторых случаях вместо агрессивных действий поведение приобретает пассивный характер и выражается в растерянности, бесцельной хлопотливости, неосмысленности ситуации и т. п. Таким образом, в этой стадии патологического аффекта проявляются как бы две линии поведения: в одном случае – стремление отразить, напасть, в другом – желание убежать, спрятаться.

Третья – исходная или заключительная – фаза в основном характеризуется истощением психических и физических сил. Аффект как состояние наивысшего внутреннего напряжения представляет собой физиологически громадную работу, сопровождающуюся тратой большого запаса сил, поэтому он неминуемо ведет к быстрому истощению нервной системы, что выражается в некотором психическом оупении, равнодушии и безучастности ко всему

окружающему, иногда склонности ко сну. Спустя некоторое время после восстановления сил обнаруживается нарушение воспоминаний о событиях, относящихся к периоду развития и взрыва патологического аффекта.

Эту последовательность развития патологического аффекта можно проследить на следующем примере.

**Случай 1.** Ш., 52 лет, в прошлом болел брюшным и сыпным тифом. Работая машинистом железной дороги, несколько раз попадал в крушение поезда, получал ушибы головы. Злоупотреблял алкоголем. Приблизительно десять лет назад у него появились головные боли, шум в голове, звон в ушах, сердцебиение, стал раздражительным, вспыльчивым, плохо спал, периодически появлялась тоска. Два раза находился непродолжительное время в психиатрических больницах, откуда на основании изменений со стороны сердечно-сосудистой системы (глухие тоны сердца, жесткие периферические сосуды), некоторой интеллектуальной сниженности, ослабления памяти, повышенной утомляемости и психической истощаемости выписывался с диагнозом артериосклероза мозга. Работоспособность его снизилась, и он был переведен на инвалидность, хотя урывками продолжал работать.

После эпизодического заболевания он представил для оплаты больничный бюллетень. Кассир страховой кассы задержал бюллетень для уточнения вопроса, может ли испытуемый как инвалид получать по бюллетеню деньги. От кассира испытуемый ушел с чувством обиды и оскорбления, считая, что его без основания заподозрили в противозаконном поступке. Через два дня испытуемый снова явился за деньгами и отобранной пенсионной книжкой. Так как кассир заявил, что по его делу ничего еще не выяснено, испытуемый впал в возбужденное состояние и нанес кассиру несколько ран перочинным ножом, который всегда находился при нем. По описанию свидетелей, он в этот момент был «похож на сумасшедшего», «глаза были безумные», лицо бледное. Затем он упал и некоторое время был в бессознательном состоянии. Из происшедшего помнит лишь эпизоды, относящиеся к самому началу. Помнит, как он требовал у кассира вернуть пенсионную книжку, помнит, как тот отказал в его просьбе и затем подошел к шкафу, откуда взял что-то и положил в карман. Ему показалось, что это был револьвер. В глазах потемнело, сердце забилося. Что было дальше – не помнит.

Экспертная комиссия института дала заключение, что Ш. страдает артериосклерозом головного мозга. Правонарушение совершено им в состоянии патологического аффекта, возникшего на почве вышеуказанных изменений и выразившегося, как видно из материалов дела, в бессмысленной, неадекватной агрессии, сопровождавшейся изменением сознания и закончившейся обморочным состоянием. Поэтому в отношении инкриминируемого ему деяния испытуемый был признан невменяемым.

Возникновению такого состояния испытуемого предшествовала значительная аффективная подготовка с постепенным нарастанием аффекта по адресу «обидчика» в связи с тем, что испытуемый был заподозрен в неблаговидном поступке. При вторичном посещении отказ выдать нужную ему пенсионную книжку в силу уже имевшейся аффективной подготовки испытуемый воспринял еще более остро. К этому присоединилось иллюзорное истолкование движений кассира: ему показалось, что тот взял в руки револьвер, чтобы стрелять в него. Все это послужило непосредственным поводом и толчком для перехода аффекта в фазу взрыва с агрессивными действиями. Все последующее течет при нарушенном сознании с заметными мимическими и вазомоторными изменениями. И наконец, в заключительной фазе наступает глубокое обморочное состояние как выражение сильного истощения психических и физических сил. Последующая амнезия распространяется не только на эту последнюю заключительную фазу, но и на период взрыва.

Развился данный патологический аффект на неполноценной почве, в основном созданной артериосклерозом мозга, при котором сочетание слабодушия, недержания аффекта и вазомоторных нарушений очень сильно способствует развитию патологического аффекта.

Как мы указывали выше, наиболее характерной особенностью состояния патологического аффекта является наступление в заключительной фазе психического и физического истощения. В приведенном случае резко выраженное истощение говорит за то, что сила аффекта была настолько большой, что способна была превратить произвольную психическую деятельность в непроизвольную. Распознавание этого симптома нетрудно, симулировать его нелегко. Обычно, как показывают наблюдения, после патологического аффекта сон наступает не так часто и то лишь в тех случаях, когда к аффекту присоединяется опьянение или когда аффект возникает у неполноценной личности (большей частью с органическими дефектами, как в приведенном случае у артериосклеротика). Чаще всего истощение проявляется расслабленностью, нарушением походки, движений, мимическими проявлениями, лицо приобретает изможденное, усталое выражение, ноги едва передвигаются, из рук падают предметы, отношение к окружающему тупое и безразличное, с мыслями бывает трудно собраться, к совершенному преступлению равнодушное отношение со сменяющимся затем раскаянием.

Для иллюстрации некоторых особенностей приведем следующий случай патологического аффекта, развившегося у психопата.

**Случай 2.** М., 31 года, в детстве часто болел, в школе учился плохо. Был в армии и на фронте, ранен. Всегда отличался впечатлительностью и раздражительностью, временами нападала тоска и разочарование в жизни, были мысли о самоубийстве. Находился под наблюдением районного психиатра с диагнозом «психопатия». Несколько раз лечился в санаториях, откуда выписывался с улучшением. С женой часто ссорился, к ребенку очень привязан, уделяет ему много времени, нянчит его.

**Обстоятельства правонарушения.** Около полуночи соседи испытуемого, молодые супруги, «подняли возню в своей комнате», танцевали, бегали друг за другом и, наконец, оба упали к себе на кровать. Тонкая фанерная перегородка, отделявшая их комнату от комнаты испытуемого, при этом повалилась. От сильного шума падающей стены ребенок проснулся и начал «дико кричать». М., в это время закрывавший форточку с помощью палки, внезапно впал в резко возбужденное состояние. Изменился в лице, что-то бессвязно закричал, оттолкнул от себя жену, бросился в коридор, накинулся на стоявшего здесь испуганного соседа и нанес ему несколько ударов палкой по голове. Затем с криком побежал к себе в комнату, бросился в постель и некоторое время лежал как бы в забытьи. Очнувшись и узнав о происшедшем, был очень удивлен, так как ничего не помнил, начиная с того момента, когда он отскочил от окна. С избитым у него до этого никаких столкновений не было.

**Физическое состояние** без отклонения от нормы. Со стороны нервной системы отмечается лишь повышенная общая возбудимость и живые сухожильные рефлексy.

**Психическое состояние.** Ясное сознание, правильная ориентировка в месте, времени и в обстановке, настроение подавленное, эмоционально неустойчив, раздражителен, капризен, обидчив, требует повышенного к себе внимания, несколько назойлив. Бреда и галлюцинаций нет.

Экспертная комиссия пришла к заключению, что испытуемый является психопатической личностью и в обычном своем состоянии вменяем. Инкриминируемое правонарушение было совершено им в состоянии временного расстройства душевной деятельности в форме патологического аффекта, выразившегося в агрессии и возбуждении, неадекватном ситуации, с последующим запечатыванием совершенного. Ввиду этого в отношении инкриминируемого ему деяния он признан невменяемым.

Типичным для аффективных состояний является то, что действия, как бы они ни были сильны и разрушительны, почти всегда имеют свою направленность по адресу определенного круга лиц, с которыми связаны аффективные представления, – по адресу оскорбителя, соперника и т. п. Из всей группы кратковременных расстройств душевной деятельности больше всего и чаще всего направленность действий имеет место при патологическом аффекте. Если взять сумеречное состояние эпилептика или состояние патологического опьянения, то в этих случаях поведение отличается чаще всего своей

непоследовательностью, нелепостью и нередко полным отсутствием повода к тем или другим действиям и агрессивным актам.

Примером может служить поведение одного испытуемого, проходившего экспертизу в институте и обвинявшегося в хулиганских действиях, совершенных в состоянии несомненного патологического опьянения. Испытуемый вместе с товарищами пил вино в ресторане. Что было потом – не помнит. Из уголовного дела видно, что он, будучи пьяным, зашел в незнакомый ему двор, по лестнице забрался на крышу дома, выломал слуховое окно и через чердак попал на кухню этого дома, перебил в окнах квартиры стекла, побил посуду, разрушил печь, начал душить перепуганную хозяйку квартиры и затем тут же улегся спать. Отсюда он был доставлен в вытрезвитель.

Такого поведения со склонностью к действиям, осуществляемым без видимой цели и нужды, при патологическом аффекте обычно не бывает, если к нему не примешивается алкоголь.

При оценке патологического аффекта необходимо иметь в виду, что агрессивный акт, совершаемый в состоянии патологического аффекта, обычно не вяжется с корректным, вежливым и сдержанным поведением испытуемого в обычном состоянии. Поэтому патологический аффект по характеру реагирования часто рассматривается как чужеродный эпизод, неожиданно ворвавшийся в психику человека и несвойственный данной личности, хотя и понятный по своим механизмам.

Это несоответствие обычного поведения с поведением при аффекте следует учитывать, хотя и очень осторожно. Как следствие этого несоответствия поведения в аффекте с характером личности является чувство удивления по поводу совершенного, сожаление и раскаяние.

Следует указать еще на одну особенность патологического аффекта – отсутствие предварительного плана и употребление случайно подвернувшихся под руку предметов в качестве орудий. Как справедливо указывает Гофман, наличие планомерности деяния и данных о том, что поступок уже подготовлялся заранее, во время неизмененного сознания, решительно говорит против патологического аффекта.

В ряде случаев фаза взрыва протекает в чрезвычайно короткий промежуток времени и этим сближает патологический аффект с состоянием «короткого замыкания». Название «короткое замыкание» взято из области электричества, где о коротком замыкании говорят в тех случаях, когда ток проходит по кратчайшему внезапно открывшемуся пути с уменьшенным сопротивлением. Аналогично этому реакция короткого замыкания у человека характеризуется внезапными поступками, при которых аффективные импульсы переходят непосредственно в действия, минуя целостную личность (Кречмер). Человек совершает поступок под влиянием какой-либо мысли внезапно, «не думая ни о чем другом».

Все приведенные случаи патологического аффекта свидетельствуют о том, что почва, на которой развивается это состояние, может быть разнообразной. Как показывает материал института, в некоторых случаях патологический аффект может возникнуть под влиянием длительного аффективного напряжения, угроз, страха и временного нервно-психического истощения у психически здоровых людей.

При постановке диагноза патологического аффекта следует обращать внимание на то, не находится ли характер правонарушения в противоречии с особенностями личности испытуемого, необходимо выяснить, отсутствовала ли планомерность в действиях при возбуждении, какова направленность агрессивных актов. Сугубое внимание следует обращать на основные симптомы патологического аффекта – нарушение сознания, истощение и амнезию – и на их место в самом процессе развития этого состояния. Однако нужно помнить, что эти симптомы имеют далеко не абсолютную ценность. Каждый из них, если брать его изолированно от других признаков, может показаться весьма доказательным в пользу патологичности состояния. Но если принимать в расчет особенности всей данной личности и учитывать динамику состояния, то симптом, кажущийся доказательным и бесспорным, начинает терять такое значение.

Следует остановиться еще на амнезии как на одном из симптомов патологического аффекта. Полная амнезия при патологическом аффекте встречается довольно редко и только при глубоких его степенях. Чаще всего имеет место частичная амнезия, когда на фоне общей амнезии при искусной беседе эксперта в памяти испытуемого всплывают отдельные детали, островки воспоминаний. Нередко в этих случаях происходит всплывание воспоминаний из подсознательной сферы, куда были вытеснены отдельные факты. Частичная амнезия отнюдь не говорит против патологичности состояния. По этим причинам не всегда можно говорить о полном беспомыслии при патологическом аффекте.

К кругу аффектогенных расстройств относится также и физиологический аффект.

Аффективные движения этого рода – нередкое явление, и они могут развиваться у каждого в обстановке угрозы, нападения, ревности и т. п. Отличительной особенностью физиологического аффекта является отсутствие характерного для патологического аффекта нарушения сознания. Кроме того, фаза взрыва при физиологическом аффекте протекает обычно с меньшим последующим нарушением воспоминаний, а в фазе спада на передний план выступает не столько истощение, сколько субъективное чувство облегчения и раскаяния. Обычно физиологический аффект является ответной реакцией на сильный эмоциональный раздражитель.

Физиологический аффект протекает при относительно сохранном сознании, амнезия при нем отсутствует, поступки проявляются в форме, адекватной характеру сильного раздражения, с последующим субъективным чувством облегчения. Физиологический аффект – это состояние, не исключающее вменяемости. Этим понятием не следует, однако, широко пользоваться. Большой осторожности в оценке такого рода состояний требуют случаи, когда аффект возникает часто и связан с привычным расторможением, не вызванным каким-либо болезненным процессом.

## Пельцман Л

### СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ У ЛЮДЕЙ, ПОТЕРЯВШИХ РАБОТУ<sup>20</sup>

Жизнь современного человека в обществе связана со многими трудностями, вызывающими его психологические и физиологические реакции. Немало подобных сложностей человек встречает в сфере экономики. Такие факторы, как безработица, система налогообложения, так называемая «неформальная», «теневая экономика», ставят перед ним разнообразные проблемы. (Неформальной, теневой экономикой автор называет те сферы общественной деятельности, которые ускользают от обязательного налогообложения. Сюда входят как легальные источники: использование собственного труда, разного рода корпорации, рента; так и нелегальные: наркотики, воровство, азартные игры, проституция, мошенничество.)

В связи с этим возникает необходимость в специальной отрасли знаний, пограничной между психологией и экономикой. Это так называемая экономическая психология. Некоторые авторы считают, что ее начало идет от Адама Смита (18 в.). В наши дни она активно развивается. С 1981 г. Североголландское издательство регулярно выпускает «Журнал по экономической психологии».

Работая в этой области, я придаю особое значение проблеме безработицы, поскольку она вызывает множество тяжелых переживаний, стрессовые состояния. Мы изучали эту проблему, используя преимущественно метод интервьюирования. Проведено обследование широкого круга людей, потерявших работу или находящихся под угрозой ее потери, которые связаны с предприятиями области Каринтия.

Выделено несколько фаз развития специфических стрессовых состояний.

**Фаза 1** – состояние неопределенности и шока. Это тяжелое субъективное

---

<sup>20</sup> Психологический журнал, М., 1992. Т. 13. № 1.

переживание, причем страх и эмоции выступают как факторы риска, при которых человек подвержен другим неприятностям: болезням, несчастным случаям. Следует отметить при этом, что наиболее сильным патогенным фактором является не только сама потеря работы, но и длящаяся угроза того, что это произойдет. В данном случае предвидение этого неприятного события и та или иная подготовка несколько облегчают положение.

**Фаза 2** – наступление субъективного облегчения и конструктивное приспособление к ситуации. Эта фаза длится 3–4 месяца после потери работы. Но уже в первые недели без работы многие люди начинают испытывать облегчение и даже радость из-за наличия свободного времени. Появляется удовлетворение жизнью. Некоторые отмечают улучшение состояния здоровья. Начинаются активные поиски нового места работы.

Однако в некоторых случаях стрессовые состояния оказываются стойкими и не поддаются устранению. Человек начинает преувеличивать опасность своего положения и тогда уже не воспринимает его как отдых.

**Фаза 3** – утяжеление состояния. Оно наступает обычно после 6 месяцев отсутствия работы. Обнаруживаются деструктивные изменения, когда вопрос касается здоровья, психики, финансов, социального положения человека. Наблюдаются дефицит активного поведения, разрушение жизненных привычек, интересов, целей. Подрываются силы противостояния неприятностям. Особенно велики деструктивные изменения при длительной безработице, когда человек не имеет хотя бы небольшого заработка на временной, сезонной или черной работе. Не менее неприятны для человека колебания, связанные с появлением надежды найти работу и потерей этой надежды. Они могут вести к прекращению поисков.

**Фаза 4** – беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией. Это тяжелое психологическое состояние наблюдается даже при отсутствии материальных трудностей и в том случае, когда человек удовлетворен пособием по безработице. Состояние апатии возрастает с каждым месяцем. Отсутствие даже минимальных успехов в поиске работы ведет к потере надежды. Человек прекращает попытки изменить положение и привыкает к состоянию бездеятельности. Порой люди боятся найти работу. Социальные службы общества не предпринимают усилий для того, чтобы помочь человеку трудоустроиться. Задача психолога состоит в том, чтобы выяснить реальные нужды людей, понять их состояние и создать условия, соответствующие их внутренним потребностям.

Трудные экономические условия общества отражаются не только на психике человека, но и на состоянии его здоровья. В 1982 г. я исследовала заболеваемость, а также частоту несчастных случаев у служащих завода металлических изделий перед закрытием завода. Полученные данные свидетельствовали о чрезвычайно большом возрастании числа несчастных случаев, происшедших на работе и вне ее, об обострении хронических и простудных болезней в период угрозы увольнения. Эти явления в меньшей степени характерны для людей, уже лишившихся работы. Полученные факты говорят об общей депрессивности у людей, теряющих или потерявших работу. Обратим внимание на то, что ситуация ожидания неприятного события для человека тяжелее, чем само это событие.

Исследование стрессовых состояний при безработице опирается на фундаментальное изучение стресса. Согласно имеющимся теоретическим концепциям, стрессогенные воздействия вызывают у человека систему адаптационных реакций. Выделяются три фазы развития адаптационного синдрома: а) возникновение тревоги, б) развитие сопротивления организма, в) истощение приспособительных возможностей. В первой из названных фаз происходит мобилизация сил для оказания сопротивления стрессогенному фактору. Во второй фазе развиваются поведенческие реакции, направленные на то, чтобы справиться с задачей. Третья фаза – это либо выход из состояния стресса, либо потеря сил и отказ от борьбы.

Можно видеть, что эта динамика совпадает с теми специфическими реакциями, которые наблюдали у безработных.

В исследовании Г. Селье показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Это же мы отметили и у нашего

контингента. Когда люди считают, что они могут справиться с неприятностью, их самообладание нейтрализует действие стрессора. Такое же позитивное действие оказывает возможность обратиться за поддержкой. Отрицательный результат неуправляемых событий особенно ощутим. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или хотя бы оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Этот факт подтверждается и биохимическими данными.

В большинстве исследований отмечаются негативные характеристики стресса, тем самым как бы ставится знак равенства между стрессом и тяжелыми переживаниями. Необходимо, однако, обратить внимание на его положительное значение в жизни человека. Сколько-нибудь крупные достижения вряд ли могут осуществиться без стресса. Решение любой проблемы требует напряжения сил, физического или умственного усилия, что в той или иной мере вызывает стресс. При этом люди порой неожиданно открывают в себе новые возможности. Аналогичная картина наблюдается в ситуации безработицы, что отражено во второй стадии развития стрессового состояния.

При исследовании стресса, происхождение которого имеет экономическую основу, особенно важно сконцентрироваться на способах его преодоления, найти специфические пути управления им. Некоторые специалисты считают, что эффективным антистрессором может быть только сильная социальная поддержка, которая существенно смягчает негативные последствия стресса. Это, конечно, правильно. Однако нередко люди, попав в трудную ситуацию, избегают тех, кто им может помочь. Они замыкаются, предпочитают справляться со сложностями сами.

Кроме социальной поддержки существуют и другие общественные формы, с помощью которых можно облегчить положение безработного. Так, необходимо иметь какую-нибудь работу, пусть непрестижную или случайную, даже если она не удовлетворяет. На примере 300 безработных, которых я обследовала в 1984 г., было обнаружено, что многие из них возлагали свои надежды на скрытую экономику. Один из ищущих работу сказал мне: «Наиболее реальный шанс получить работу и социальную поддержку – это скрытая экономика, а не беспомощная администрация». Помимо материального обеспечения скрытая экономика создает климат социальной поддержки. Возможность найти работу в этой сфере оказывается сильным антистрессором. Нами было показано, что при увеличении времени такой работы в период безработицы сильно снижается подверженность стрессу.

Однако использовать скрытую экономику можно не во всех случаях. Она не подходит, например, при трудоустройстве молодежи, поскольку здесь применяется труд только опытных специалистов. Вообще при ее внедрении требуется учет индивидуальности. В Австрии к ней обращается примерно 12–14 % безработных.

Для преодоления трудной ситуации при безработице имеют значение многие обстоятельства жизни человека. Так, служащие с постоянным жалованием больше страдают от потери работы, чем те, кто работает сдельно. Служащим труднее найти другую работу. Для них безработица может стать не временной трудностью, а личной катастрофой, которую они не преодолеют, может быть, и годы.

Полученные нами данные показывают, что не каждый вид отсутствия работы сопровождается финансовым крахом и психологической травмой. Многие сезонные рабочие удовлетворены жизнью на пособие по безработице. Вынужденный перерыв в работе они используют для отдыха. Первые три месяца, пока сохраняется надежда трудоустроиться, безработные удовлетворены жизнью. Только те, кто не работал больше года, не мог избежать стресса. Однако в 40–45 лет эта надежда становится практически нереальной.

Согласно статистике, коэффициент безработицы в Австрии составляет около 6 %. По сравнению с другими европейскими странами это хороший показатель. Среднее время неработы в год – 5–6 месяцев для каждого безработного. Это также достаточно хороший показатель. Имея в виду эти средние данные, мы должны все же заметить, что в Австрии, так же как и в других европейских странах, труднее всего приходится людям, не имеющим достаточно материальных и душевных ресурсов.

Работа по преодолению стресса, вызванного потерей рабочего места, может иметь и более широкие рамки. Они охватывают область разнообразных событий, происходящих в жизни человека. Еще Г. Селье отметил, что действие более чем одного стресс-фактора оказывает опрокидывающее воздействие на организм, который теряет при этом резервы и способность к приспособлению. В этой связи рассматривается вопрос о круге стрессовых событий, возможных в жизни человека. Холмс и Рей разработали Шкалу оценки социальной адаптации, выстроив последовательно в ряд стрессогенность различных событий. Обнаружено, что наиболее стрессогенными являются: смерть супруга, развод, раздельная жизнь супругов в браке, содержание под арестом. Менее значимы, но все же стрессогенны ситуации изменения режима питания, отпуск и др.

Показано, что масса мелких неприятностей в жизни оказывает, как правило, большее влияние на настроение и здоровье людей, чем редкие и значительные переживания.

Существует точка зрения, что противостояние стрессу более успешно в том случае, если человек имеет возможность сбалансировать стрессоры и антистрессоры, т. е. неприятные и приятные переживания. Среди наиболее значимых позитивных воздействий следует отметить: занятие любимым делом (хобби), удачу, экономию денег, симпатию сотрудников, отдых, здоровье. Единодушно подчеркивается значение социальной поддержки. Особенно важно позитивное общение с людьми, которых мы любим и которым доверяем.

Реакция людей на стрессор в большой мере зависит от их чувствительности. Люди различаются в своей устойчивости к воздействиям и потребности в них. Одни активно ищут острых ощущений в автогонках, дельтапланеризме, путешествиях по экзотическим краям. Другие в этих же ситуациях чувствуют себя плохо, впадают в стресс. Для характеристики индивидуальных различий данного плана М. Цукерман разработал опросник, выявляющий склонность человека к рискованным приключениям, интерес к приобретению жизненного опыта, подверженность скуке.

Мы рассматривали явление стресса в индивидуальном аспекте – со стороны переживающего человека. Существует и другой аспект – место этого явления в обществе в целом. Средний уровень безработицы – важный показатель состояния общества. Жители в области с высоким уровнем безработицы больше подвержены стрессу, чем в области с низким ее уровнем. Любая работа предполагает регулярную активность человека, финансовую опору, круг общения. Безработный не имеет ничего, и это вызывает у него стресс.

Другой показатель благополучия общества – это уровень миграции населения. Высокая географическая подвижность обычно рассматривается как стрессогенный фактор. Возникающее при миграции разрушение личных связей ведет к отрыву людей от биологических, личностных, исторических корней. Это делает человека психологически и физиологически уязвимым, увеличивает вероятность заболевания. Попадая в незнакомую ситуацию с иными социальными нормами, мигранты нередко оказываются в конфликте с окружением. Вместо желанного покоя они попадают в ситуацию стресса, ведущего к новым проблемам.

Было бы напрасно думать, что экономические, культурные и экологические условия являются надежными показателями благополучия общества. Психологи давно отмечали, что объективно хорошие условия жизни не обеспечивают удовлетворенности населения. Нет и прямой зависимости между внешними условиями жизни и ее психологическим качеством. Также не существует надежных статистических показателей состояния психологического здоровья общества. Однако можно назвать важные показатели психосоциальной патологии: алкоголизм, самоубийства, разводы, преступления. Эти явления – как причина, так и следствие социального стресса.

**Конончук Н. В**

## О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СМЫСЛЕ СУИЦИДОВ<sup>21</sup>

В ряду актуальных проблем суицидологии одно из ведущих мест занимает вопрос о психологическом смысле суицида. В отличие от внешних обстоятельств, обуславливающих суицид (т. е. мотивов суицида, анализ которых позволяет дать ответ на вопрос «почему?»), анализ психологического смысла суицида дает ответ на вопрос «для чего?».

В философской литературе самоубийство традиционно трактуется прежде всего как свободное решение воли. Все медицинские определения «самоубийства» и «покушения» создают впечатление, что смерть – сознательная цель индивидуума. Между тем ведущие суицидологи полагают, что самоубийство и покушение представляют собой два принципиально различных рода действий, т. е. завершённый суицид – это не просто преувеличенная форма суицидальной попытки, а попытка самоубийства, как правило, не аналог лишь случайно неудавшегося самоубийства. Если при завершённом суициде агрессия направлена против собственного «Я», то при покушении она изменяет точку приложения и направлена в основном вовне, что обуславливает конечную цель покушения – апелляцию к необходимости человеческих отношений. В этом – особый его социальный эффект. Различие феноменов завершённого суицида и покушения подтверждает и тот факт, что если в контингенте завершённых суицидов преобладают психически больные, то среди пациентов с суицидальными попытками преобладают лица с пограничными расстройствами, а также здоровые в психическом отношении люди с ситуационными реакциями в момент совершения попытки.

При рассмотрении психологического смысла незавершённых суицидов важнейшую роль играет проблема определения желаний суицидентами собственной смерти. В литературе имеются указания, что, несмотря на заявления немалой части суицидентов о своем желании умереть в момент совершения попытки, истинное стремление к смерти у них отсутствует. В теоретических исследованиях А. Г. Амбрумовой и ее сотрудников также показано, что конечная цель попытки самоубийства (смерть) и ее психологический смысл не всегда совпадают. Были выделены различные типы психологического смысла суицида, каждый из которых в большей или меньшей степени не соответствует подразумеваемой конечной цели аутоагрессивных действий.

Задачей нашего исследования явилось изучение психологического смысла суицидальных попыток (включая анализ соотношения понятий «попытка самоубийства» и «смерть» для суицидентов) путем анализа самоотчета пациентов, не страдающих психическими заболеваниями. Цель работы – уточнение механизмов суицидального поведения и конкретизация методов вторичной профилактики суицидов.

Были исследованы 85 женщин, совершивших попытку самоубийства путем отравления, с диагнозом «острая аффективная суицидальная реакция». Основным методом исследования был клинично-анамнестический метод с подробным анализом самоотчетов суицидентов о динамике конфликтной ситуации, формирования и состояния пресуицида. Применялся опросник психологического смысла суицида, составленный на основе классификаций В. А. Тихоненко и Полдингера, Хола. Сюда вошли: «призыв» (известный в мировой литературе как «крик о помощи», где основным смыслом является привлечение к себе окружающих); «протест» (активная реакция против сложившейся ситуации); «парасуицидальная пауза» (необходимость дать себе хотя бы короткий отдых в ситуации конфликта); «избегание страдания» (необходимость «выключения» из невыносимой ситуации); «самонаказание» (стремление к наказанию себя как виновного в создавшемся положении); «отказ» (желание умереть, прекратить существование). В опроснике каждый из шести мотивов раскрывался несколькими вариантами в доступной пациентам форме.

Исследуемые были разделены на три группы в зависимости от типа суицида –

---

<sup>21</sup> Психологический журнал, М., 1989. Т. 10. № 5.

истинного, аффективного или демонстративного.

**Первую группу** лиц с так называемыми истинными суицидами составили 24 человека (28 %). Это были обдуманые суициды с длительным и постепенным формированием пресуицида. Эта группа суицидентов была наиболее молодой (18–35 лет); большинство пациенток были разведены или никогда не состояли в браке. Мотивом суицида в подавляющем большинстве случаев (79 %) были конфликты любовного плана, у прочих – конфликты с родителями, одиночество, отсутствие жилплощади. Психотравмирующие ситуации отличались продолжительностью (в среднем 1,5 года).

Пресуицидальный период – период от возникновения первых суицидальных переживаний до их реализации – был пролонгированным – от одной недели до семи месяцев (в среднем 2,5 месяца). У многих пациентов неотчетливые суицидальные переживания мелькали за год-полтора до попытки. Пресуицид в рассматриваемой группе проходил в своем развитии все стадии от недифференцированной почвы и пассивных мыслей через формирование замыслов к появлению суицидальных намерений. Так называемая недифференцированная почва (когда пациентом предположительно констатируется для себя отсутствие желания жить, еще не равнозначное, однако, желанию не жить) присутствовала у всех пациентов. Чаще это были возникающие в просоночном состоянии мысли: «Зачем я проснулась?», «Мне так плохо, что у меня нет сил жить», «Почему люди так боятся умирать?». У других в течение дня «всплывают» переживания: «Я не смогу так жить» (в случае расставания с возлюбленным). При этом мысли о смерти имеют налет теоретизирования, а мыслей о самоубийстве никогда не возникает.

Таким образом, на стадии недифференцированной почвы пациенты ощущают субъективную невыносимость существования в сложившихся условиях, но в их сознании еще не перекинут «мостик» к мысли о возможности добровольной смерти. На следующем этапе уже допускается мысль о конкретной возможности смерти или суицида. Это этап внутренней готовности к суициду, наступающий за несколько дней-недель до суицида. У пациентов формируются парасуицидальные тенденции с активными фантазиями о собственной смерти, но не о самоубийстве: «Хорошо бы под машину попасть», «Просто очень хотелось, чтобы что-то со мной случилось». Другой вариант – это допущение возможности «что-нибудь с собой сделать»: «Допускала, что могу к этому прийти», «Иногда с шуточкой думала об этой возможности».

В период недифференцированной почвы и пассивных суицидальных мыслей параллельно присутствует надежда на изменение ситуации, в связи с чем суицидальные тенденции непостоянны: периодически они «отступают», что коррелирует с динамикой ситуации, а также с интенсивностью событий в жизни суицидента – в период большой интенсивности событий (независимо от того, позитивные они или негативные) суицидальные тенденции как бы уходят из сознания. На этих этапах пресуицида иногда имеются суицидальные высказывания.

Далее наступает период суицидальных замыслов с обдумыванием способа суицида, нередко сомнениями в необходимости попытки и страхом перед нею. У большинства пациентов I группы он длился от получаса до трех часов, реже составлял один-три дня. Затем возникают суицидальные намерения с непосредственным побуждением к действию.

Состояние непосредственно перед суицидом характеризовалось широким спектром «депрессивных» переживаний (не в клиническом, а в психологическом их понимании): ощущением невыносимости ситуации, душевной боли, безвыходности, ненужности, а также чувством усталости («Я в какой-то яме, из которой не выбраться никогда», «Ни на что нет сил. Пустота. Чувство краха», «Во всем мире нет человека, которому я по-настоящему нужна»).

Формированию суицидальных намерений в 88 % случаев предшествовал конкретный повод; чаще всего это был окончательный разрыв с любимым человеком. Суицид являлся итоговым выражением чувств пациента о невозможности существования в данной ситуации. Суицидальная попытка совершалась в одиночестве, используемые средства не были

первыми попавшимися под руку, их вид и доза обусловлены имеющейся у пациента информацией о токсичности данного средства. Соматически суицид был среднетяжелым в 75 % случаев. Легкие суициды были обусловлены случайным стечением обстоятельств.

Анализ психологического смысла аутоагрессивных действий пациентов при принятии ими решения о самоубийстве выявил комплекс составляющих, не совпадающих, однако, с конечной целью суицида (смертью): желание хоть как-то ослабить напряжение с ощущением невыносимой душевной боли; стремление уйти, устранившись из ситуации, отдохнуть; желание выразить активный протест против сложившегося положения; желание отомстить любимому человеку и всему миру за свою боль. То есть психологический смысл суицида, как правило, сложный, неоднозначный, с превалированием «избежания страдания» и «парасуицидальной паузы», элементами «протеста» и в меньшей степени «обращения». «Избежание страдания» наиболее ярко выступает у пациентов I группы: человеку настолько плохо, что более всего он хочет ослабить душевную боль, страдание. Пациенты говорят об этом одними и теми же словами: «Думала – мне так плохо, мне невыносимо, а будет так хорошо и спокойно, все прекратится», «Я засну – и мне будет так хорошо...». При этом парадоксальность ситуации состоит в том, что мысли о смерти как таковой полностью отсутствуют. Пациенты говорят: «Умереть не хотела», «Ну, конкретно о самой смерти не думала, но жить так – не хотела». Пациенты употребляют слово «смерть» лишь в ответ на конкретные вопросы. Произвольно они вообще не думают и не говорят о смерти, употребляя выражения «заснуть», «что-нибудь с собой сделать». Суицид воспринимается как нечто умиротворяющее. 29 % пациентов, однако, вербально констатируют желание умереть в момент суицидальных действий. Часть из них – это пациенты с низким образовательным уровнем, не обладающие способностью к тонкой нюансировке своих переживаний и обозначающие свои чувства как желание смерти потому, что просто не могут найти более точных слов для описания своего сложного состояния. Понятие «смерть» является для них лишь привычным из жизни и литературы следствием понятия «самоубийство». Небольшая часть суицидентов все же говорит именно о желании смерти, т. е. смысл деятельности и ее цель на первый взгляд совпадают. В суицидологии существует мнение, что тот суицидент, который действительно хочет умереть, достигает своей цели. Наши пациенты с «истинным» желанием умереть остались живы. При анализе самоотчетов этих лиц обращает на себя внимание та же неоднозначность психологического смысла суицида. Наряду с желанием умереть здесь также имеется «избежание страдания», «парасуицидальная пауза», а иногда и «обращение». Вот как описывает свое состояние непосредственно перед попыткой пациентка с желанием умереть и тяжелым суицидом: «Все обдумала. Хотела умереть. Ребенка воспитает свекровь. Пусть они здесь без меня... Пусть он (муж) узнает, как без меня... Надоело все... Засну, а они пусть как хотят... Хотела, чтобы ничего не было. Именно о смерти – не думала. Просто думала, что все кончится». Таким образом, вначале вербально декларируется «истинное» желание смерти, однако в динамике самоанализа пациентами раскрывается многозначность психологического смысла их действий.

Пациенты с «истинным» желанием умереть нередко констатируют, что, если бы прошло какое-то время или кто-либо помешал им, суицида не было бы. Иногда, напротив, незначительный повод является решающим в принятии окончательного решения. Так, пациентка свидетельствует: «Решила умереть. Растворила таблетки. Тут заплакал ребенок. Подумала: господи, зачем я это делаю? Уже были сомнения. Вошла бабушка (отношения с которой были резко конфликтными) и спросила: Ты помнишь, что завтра твоя очередь убирать квартиру? И тут уже стало все равно, и выпила таблетки. Если бы бабушка не вошла, наверное, не решилась бы...».

Суицидентам с «истинным» желанием умереть свойственны также фантазии о реакции близких на их смерть («Все будут жалеть, что так обращались со мной, а мне будет так хорошо...»). При этом суициденты как бы готовятся наблюдать за внешним миром после своей смерти, не допуская реального окончания своего существования. После приема препаратов пациентов иногда охватывает сильный страх, и они, не рассказывая о самом

суициде, идут к людям – чаще всего чужим. «Желание умереть» сопровождается часто потерей уверенности в летальном исходе: «Хотела умереть и в то же время краем сознания надеялась, что останусь жить».

Таким образом, истинное желание умереть в группе «истинных» суицидов отсутствует. Говоря об истинности их суицидальных действий, необходимо подчеркнуть отсутствие у суицидентов желания жить в условиях психотравмирующей ситуации, что, однако, всегда прямо коррелирует с динамикой ситуации. В отличие от пациентов с эндогенными депрессиями в случае изменения ситуации к лучшему или даже появлением надежды на такое изменение тот же час к пациентам возвращается желание жить.

49 человек (58 %) вошли во **вторую**, наиболее многочисленную **группу** с аффективными суицидальными попытками, под которыми понимались аутоагрессивные действия с коротким пресуицидом, когда решение о самоубийстве принималось непосредственно и не было обдуманым, однако суицидальные действия не носили демонстративного характера. Возраст пациенток – от 19 до 45 лет; 56 % не имели семьи, остальные были замужем. Мотивом суицида были в основном любовные или супружеские отношения, реже одиночество, жилищные проблемы.

Пресуицид во II группе был коротким: в 55 % случаев суицидальное решение возникало на высоте аффекта, мгновенно, период принятия решения был максимально «свернут», практически отсутствовал, мысль о суициде зарождалась внезапно для самих пациентов. У других (33 %) имелся короткий период переработки как бы внезапно пришедшего решения. Выбиралось чаще первое попавшееся под руку средство, которое могло повлечь за собой как соматически легкие (49 %), так и, напротив, среднетяжелые (51 %) суициды. Соматическая тяжесть суицидов была обусловлена здесь кроме прочего тяжестью психического состояния пациентов в пресуициде и большой силой аффективного напряжения, которое приводило в момент суицида к ослаблению сознания пациента. Более длительный пресуицид (от суток до месяца) наблюдался в 12 % случаев. Однако это был лишь короткий период недифференцированной почвы и затем пассивных суицидальных мыслей («Закралась смутная мысль»), которые вскоре полностью исчезали вплоть до момента попытки.

Эмоциональное состояние непосредственно перед попыткой по сравнению с пациентами I группы характеризовалось более широким спектром: это были ощущение душевной боли, невыносимость ситуации, возбуждение, страх, а также необходимость близких духовных контактов. Таким образом, пациенты испытывают амбивалентные чувства по отношению к суицидальному акту – они хотят избавиться от ситуации и в то же время боятся суицида: вместе с тем их действия в большей степени являются призывом, «криком о помощи». Суицидальным попыткам не всегда предшествовал конкретный повод; в 40 % случаев аутоагрессивные действия совершались в ответ на обострившееся субъективно-негативное восприятие сложившейся ситуации, на размышления о своем положении, которое пациенты оценивали в тот момент как «невыносимое». Поводом являлись как события, бывшие в глазах пациента показателем краха их жизни, так и обыкновенные ссоры со значимым лицом. Суицид, за редким исключением, совершался в одиночестве, что свидетельствует о невыраженности демонстративного компонента в группе аффективных суицидов.

Анализ психологического смысла суицида выявил, что, как и в I группе, он неоднозначен. Здесь преобладали «протест» и «избежание страдания», почти всегда присутствовал элемент «обращения»; «парасуицидальная пауза» менее характерна. В самоотчетах наряду с высказываниями об ощущении душевной боли, о невыносимости ситуации, жалости к себе и желании дать возможность близким почувствовать свою боль превалировало состояние возбуждения с мыслями: «Надо что-то сделать», «Что мне делать – куда идти, бежать?», когда на фоне кульминации возбуждения появляется стремление к аутоагрессивным действиям скорее как способу снятия напряжения. Психологически такие суициды чаще всего имеют смысл «протеста» против сложившейся ситуации. Вместе с тем,

как и пациенты I группы, суициденты говорят: «Поскорее бы все это мучение кончилось, прошло», «Мне настолько плохо, что я не хочу просыпаться». Многие пациенты приводят характерную формулировку: «Я так устала, мне так плохо, а будет так хорошо и спокойно».

Представляет интерес тот факт, что при описании своих чувств в пресуициде различные пациенты с ситуационными реакциями нередко повторяют совершенно одинаковые формулировки независимо от принадлежности суицидальных действий к тому или иному типу. В 56 % случаев в психологическом смысле суицида во II группе присутствовал элемент «обращения». Необходимо отметить, что «обращение» далеко не всегда подразумевает демонстративность суицида. Нередко суициды с элементом «обращения» осуществлялись на фоне выраженного аффективного напряжения, в одиночестве, были достаточно тяжелы соматически, иногда комбинированными по способу (отравление в сочетании с порезом предплечья). «Обращение» могло соседствовать даже с элементами «желания умереть»: «Невыносимо было так больше жить. И показалось – или уж я умру, или, если останусь жива, он поймет, как я его люблю, и у нас снова все будет хорошо».

В группе аффективных суицидов в еще большей степени, чем в группе так называемых истинных суицидов, наблюдается рассогласование конечной цели суицида (смерти) и его психологического смысла. «Желание умереть» звучит реже (14 %), оно более кратковременно, поверхностно, носит скорее формально констатирующий характер и так же, как в I группе, не всегда является истинным. Так, о последствиях своих действий пациенты обычно не думают («Что будет, то будет, не думала об этом»); мысли о смерти носят пассивный характер («Жить не могу») или они противоречивы (пациентка думает: «Меня сегодня не будет», в то же время: «Я просто немного отдохну»). Чувства и размышления суицидентов настолько неоднозначны, что при их анализе мы постоянно сталкиваемся с внешне логическими несоответствиями. Несмотря на вербальное желание умереть, почти все пациенты отмечают, что, если бы прошло еще некоторое время, или пришел кто-то из близких, или не попались на глаза таблетки, суицида не было бы. Пациенты с «желанием умереть» чаще, чем в I группе, сразу же после приема препаратов, испугавшись («Стало очень страшно и жаль жизни»), сообщали о суициде своим близким.

**Третью**, наиболее малочисленную группу составили 12 человек (14 %) с демонстративными суицидальными попытками, когда в психологическом смысле суицида компонент «обращения» являлся решающим и основной целью суицидента было воздействие на отношения значимых лиц. По возрасту пациенты этой группы старше (от 20 до 47 лет); мотив суицида в 71 % случаев – это конфликт с мужем, а в остальных – угроза разрыва с женихом накануне свадьбы или конфликт на работе – в отличие от предыдущих групп, где психотравмы чаще касались любовных отношений с партнером. То есть демонстративный суицид имеет конкретный адрес в лице, связанном с пациентом не только неформальными, но и какими-либо юридическими отношениями и как бы несвободного от суицидента. Продолжительность конфликта была небольшой – от одного дня до одного года (в среднем пять месяцев).

Пресуицид был коротким – от нескольких минут до часа (лишь у одного человека – один день). Во многих случаях имелись сомнения в целесообразности аутоагрессивных действий. Им всегда предшествовал конкретный повод, чаще в виде каких-либо обидных слов, сказанных в адрес пациента. Суициды не носили соматически тяжелого характера, лишь 25 % попыток квалифицировались как отравления средней тяжести. Состояние в пресуициде характеризовалось недепрессивными эмоциями: обидой, чувствами жалости к себе и непреодолимости ситуации, агрессией, страхом перед суицидом. Пациенты по сравнению с предыдущими суицидентами часто не отличались глубокими переживаниями, аффект не был выражен.

Анализ психологического смысла суицида показал, что ведущим его компонентом является «обращение». Это осознается пациентами, констатирующими желание привлечь внимание близких к собственному горю и отомстить. Вместе с тем демонстративные

суициды чаще всего не следует понимать как реализацию полностью осознаваемого рационального решения о суицидальных намерениях с целью получить какие-либо психологические выгоды. При этом пациент понимает, что его действия не могут повлечь за собой смерть. Та или иная степень аффекта практически всегда присутствует в такого рода аутоагрессивных действиях. Об этом свидетельствует неоднозначность психологического смысла суицида: в 72 % случаев к «обращению» присоединяются «протест» («Я так уже не могла, надоело!»), реже «парасуицидальная пауза» («Устала, хотелось отдохнуть») или «избегание страдания» («Было так больно...»). Обычно пациенты уверены, что они не умрут. Иногда суицид совершался на глазах у значимых лиц, чаще – в квартире кто-либо присутствовал, когда суицидент сообщал близким о своих действиях.

Нужно, однако, подчеркнуть, что при рассмотрении всех типов суицидального поведения лиц, не страдающих психическими заболеваниями, элемент «обращения» в той или иной мере обнаруживается как необходимая составляющая любой суицидальной попытки и не свидетельствует прямо о ее демонстративности.

Анализ полученных данных показывает, что, несмотря на различия суицидов в трех группах по степени тяжести конфликта, серьезности суицидальных намерений, длительности пресуицида, соматической тяжести попытки, имеются и весьма существенные особенности психологического смысла суицида, общие для суицидентов с острыми аффективными суицидальными реакциями. Практически при любом суициде у лиц, не страдающих психическими заболеваниями, отсутствует истинное желание смерти. Даже в случае констатации такого желания в момент попытки при более тщательном исследовании обнаруживается, что часть пациентов по сути неверно обозначает смысл суицидального поступка, не умеет лексически точно сформулировать собственные ощущения, поэтому употребляет наиболее привычное слово «умереть». У прочих суицидентов мысль о смерти нечетка и всегда несколько двусмысленна. Как правило, под желанием умереть пациенты подразумевают желание избавиться любыми способами от невыносимой ситуации без осознанного представления о смерти как таковой. То есть они страстно хотят «НЕ БЫТЬ» (в момент покушения) без физического ухода в небытие навсегда. Это по-своему парадоксальное явление в той или иной степени присутствует всегда, когда у пациентов фиксируется желание умереть. Таким образом, суициденты как бы ждут от акта, формально ведущего их к смерти, чего-то такого, что избавит их от страданий, но отнюдь не физической смерти. Литман и Табачник говорят об этом так: «Типичная черта суицидального поведения заключается в том, что самоубийца не думает, что смерть нельзя переиграть».

Другой общей чертой психологического смысла суицидального поведения является его сложная структура, неоднозначная, разнообразная смысловая нагрузка. Практически в любом аутоагрессивном акте присутствуют три компонента: аффективное отреагирование отрицательных эмоций, попытка уйти от реального разрешения ситуации и «крик о помощи». Последний, являясь формальным показателем демонстративности суицидального акта, по нашему мнению, представляет собой необходимый элемент практически каждой суицидальной попытки у лиц с ситуационными реакциями и лишь подчеркивает отсутствие истинного желания смерти.

Наряду со сложной структурой психологического смысла суицида каждый из трех типов суицидального поведения имеет основной компонент. Для демонстративных суицидов это рассмотренный выше «крик о помощи». В группе аффективных попыток ключом к пониманию смысла суицида является сам аффективный характер аутоагрессии, т. е. смысл суицида состоит в снятии эмоционального напряжения, отреагирования в ситуации длительной психотравмы, потребность человека в совершении хотя бы и нерационального, но действия в субъективно неразрешимом положении. При аффективных суицидах пациенты нередко испытывали в постсуициде облегчение и могли более трезво взглянуть на сложившуюся ситуацию, что также свидетельствовало об отреагировании, разряде аффекта как о сущности психологического смысла таких попыток. В группе так называемых истинных суицидов психотравмирующие ситуации были наиболее длительными и

объективно тяжелыми. Суицидальным действиям, как правило, предшествовали неоднократные попытки справиться с ситуацией, что не увенчалось успехом; одновременно суициденты не в силах были отказаться от своих целей. Психологически состояние этих пациентов оказывалось наиболее тяжелым. Основным смыслом суицида здесь – уход, отказ от борьбы, «выключение» из тяжелой ситуации, освобождение себя от ее невыносимости и тем самым ее псевдоразрешение.

Посредством выявленных особенностей психологического смысла ситуационных суицидальных реакций становится возможным проведение дифференцированной психокоррекционной работы с суицидентами и вторичной профилактики суицидов. В зависимости от преобладания того или иного компонента психологического смысла суицида важное значение в психотерапии имеют изменение системы ценностей пациента, усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой и самоактуализации «Я» суицидента, выработка адекватных способов снятия напряжения в психотравмирующей ситуации, уменьшение эмоциональной зависимости и ригидности пациентов, формирование системы компенсаторных механизмов, направленных, в частности, на появление внутренней возможности отступления в субъективно непреодолимой ситуации.

Во всех случаях необходимо усиливать рациональные стороны личности суицидентов и подробно анализировать совместно с пациентом глубинные механизмы его поступка. Немаловажная роль принадлежит также формированию адекватного отношения пациентов к смерти, изменению инфантильного отношения к данной проблеме.

## **Кондрашенко В. Т** **СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ<sup>22</sup>**

### **Суициды: общие понятия, терминология, распространенность**

**Самоубийство** (суицид) – это осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.). Суицидальными попытками считают демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

А. Г. Амбрумова выделяет самоубийства (истинные суициды) и попытки самоубийства (незавершенные суициды). Бруксбэнк говорит о суициде и парасуициде. Автор определяет суицид как намеренное самоубийство, а парасуицид как акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти. По мнению А. Е. Личко, суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным. Е. Шир выделяет следующие типы суицидального поведения у подростков: преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное. Первые два типа, по данным автора, встречаются у подростков крайне редко (менее чем у 1 %); третий, четвертый и пятый типы соответственно у 25, 18 и 56,3 %.

В последние годы получили права гражданства такие понятия, как «пресуицид» и «постесуицид». Одни авторы под пресуицидом имеют в виду отрезок времени,

---

<sup>22</sup> Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков. – Мн., 1988.

предшествующий суицидальному действию; другие – психическое состояние, предшествующее суициду. Большинство отечественных суицидологов под понятием «пресуицид» подразумевают состояние личности, обуславливающее повышенную по отношению к норме вероятность совершения суицидального акта. Подобное различие существует и в отношении термина «постсуицид». На наш взгляд, более правильно пользоваться такими дифференцированными понятиями, как «постсуицидальное состояние» и «постсуицидальный период».

В литературе часто встречаются термины «аутоотравматизм», «аутоагрессивный акт», которые нередко отождествляют с суицидальными действиями. Если конечной целью аутоагрессивного акта является самоубийство, его следует относить к суицидальным действиям. В то же время нет оснований, например, относить к суицидальным действиям умышленное членовредительство или аутоагрессивные акты людей, находящихся в состоянии психоза.

В современной литературе, особенно западной, широко распространены понятия «аутодеструктивного», или «саморазрушительного», поведения. А. Г. Амбрумова не без основания считает, что существует ряд взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения, крайней точкой которого является суицид.

К саморазрушительному поведению наряду с суицидальным относят злоупотребление алкоголем, наркотиками, сильнодействующими медикаментозными средствами, а также курение, намеренную рабочую перегрузку, упорное нежелание лечиться, рискованную езду на автотранспортных средствах, особенно управление автомобилем и мотоциклом в нетрезвом состоянии. В более широком смысле аутоагрессивными действиями считают некоторые религиозные обряды, сопровождающиеся самоистязанием и жертвами, жестокую эксплуатацию, войны, т. е. все те осознанные ауто- и гетероагрессивные действия, которые приводят к индивидуальному или массовому саморазрушению и самоуничтожению людей.

По данным ВОЗ, ежегодно в мире кончает самоубийством более 500 тыс человек. Число же суицидальных действий значительно больше и исчисляется миллионами. Наиболее высокий уровень самоубийств в ФРГ, ГДР, Австрии, Дании, Швейцарии, Венгрии, Чехословакии; более низкий – в Болгарии, Ирландии, Испании, Индии. В США средний уровень самоубийств 25–29 человек на 100 тыс населения в год, в СССР – 23–24 человека.

В городе суициды совершаются более часто, чем в деревне. Максимум их приходится на май, минимум – на декабрь.

С. В. Бородин, А. С. Михлин, проанализировав состояние самоубийств в 43 странах мира за последние 15–20 лет, пришли к выводу, что в подавляющем большинстве этих стран наблюдается тенденция роста числа самоубийств и их уровня. Это особенно характерно для экономически развитых стран со значительным удельным весом городского населения, особенно для государств северной и центральной Европы. По данным авторов, уровень самоубийств выше в тех странах и среди тех слоев населения, где выше материальный уровень жизни. Это ярко проявляется на примере США, где на протяжении многих лет уровень самоубийств среди белых в 2–2,5 раза выше, чем среди чернокожих.

Особую тревогу в последние 15–20 лет вызывает рост самоубийств среди подростков и юношей. По данным регионального бюро ВОЗ, количество самоубийств среди лиц в возрасте 15–24 лет в последние 15 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах суициды стоят на 2-3-м месте. Во Франции число самоубийств среди подростков за последние 10 лет утроилось и теперь не уступает количеству несчастных случаев на автострадах. В США количество суицидов в возрастной группе 15–19 лет за этот же период удвоилось и достигает 5000 в год. В 1978 г. в США по всем возрастным группам зарегистрировано 13 суицидов на 100 тыс населения (29000 суицидов), среди важнейших причин смертности суициды занимают 10-е место. В то же время в возрастной группе от 15 до 24 лет суициды составляли 41 на 100 тыс населения соответствующего возраста и заняли 3-е место среди причин смертности. За последние 30 лет частота суицидов в США среди юношей 15–19 лет возросла на 300 %, девушек – на

200 %.

Частота суицидов среди студентов-медиков мужского пола в США составляет 15,6 на 100 тыс в год, а женского пола – 18,9 на 100 тыс населения соответствующего возраста, при этом 76 % суицидов совершаются студентами I–II курсов. В армии США суициды отмечаются у 11,6 % на 100 тыс служащих.

Число детей и подростков с суицидальным поведением, находившихся под наблюдением психиатрической службы в Луизвилле, возросло с 1973 по 1980 гг. на 530 %. Всего во Франции в 1983 г. в результате самоубийств погибло более 1200 человек, что составляет почти 2 % от всех причин смертности и 10 % смертности среди молодежи в возрасте от 15 до 24 лет. В Японии в 1986 г. покончили жизнь самоубийством 25524 человека, при этом за год число самоубийств выросло на 8,2 %.

Обследование призывников в Швейцарии показало, что 2 % из них в подростковом возрасте совершили суицидальные попытки и у 24 % отмечались суицидальные мысли.

В Польше число самоубийств среди подростков и юношей (12–20 лет) за последние 10 лет увеличилось в 4 раза, из них лица мужского пола составляют 21 % и женского – 79 %.

Особенности проявлений суицидов в детском и подростковом возрасте, своеобразие психологии и уровней социализации детей и подростков, особенности психопатологических состояний, специфика профилактики – все это дает основание некоторым авторам выделять детскую и подростковую суицидологию как самостоятельную область знаний.

А. Г. Амбрумова и соавт., обследовав 770 детей, подростков и юношей с суицидальным поведением, показали, что в допубертатном возрасте (до 13 лет) попытку самоубийства совершили 14,4 %, в пубертатном (13–16 лет) – 51,8 % и постпубертатном (17–18 лет) – 33,8 %. Самыми молодыми из суицидентов были дети 7 лет. Большинство в группе обследованных составили девочки (80,8 %). Наиболее частыми способами покушений и суицидальных попыток у девочек были отравления, у мальчиков – порезы вен и повешение. У 5 % девочек, совершивших попытки самоубийства в возрасте старше 13 лет, была обнаружена беременность.

Большинство авторов отмечает, что суицидальное поведение у детей до 13 лет – явление относительно редкое, но с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16–19 лет.

По мнению ряда авторов, суицидальное поведение в детском возрасте очень редко бывает связано с психическими заболеваниями, в подавляющем большинстве случаев это ситуационно-личностные реакции, в первую очередь реакция оппозиции. У подростков же роль психических расстройств (депрессивное состояние и др.) в происхождении суицидального поведения несколько возрастает. Существует и противоположное мнение, согласно которому в детском возрасте, по сравнению с подростковом, суицидальное поведение носит более серьезный характер. По данным Л. Я. Жезловой, у 59,4 % детей с суицидальным поведением в возрасте 7-14 лет отмечалось покушение на самоубийство. Среди детей-суицидентов до 13 лет больные шизофренией составили 70 %, а лица с ситуационными реакциями – 18 %; в более старшем возрасте (13–14 лет) число страдающих шизофренией уменьшилось до 38 %, а количество лиц с ситуационными реакциями, наоборот, возросло до 60 %.

Е. Шир и др. считают, что концепция смерти у ребенка приближается к концепции смерти взрослого лишь к 11–14 годам, т. е. только начиная с этого возраста ребенок по-настоящему осознает реальность и необратимость смерти, а поэтому термин «суицид» и «суицидальное поведение» для раннего возраста малоприменимы.

По данным А. Е. Личко, среди подростков с незавершенными суицидами 32 % были в возрасте 17 лет; 31 % – 16 лет; 21 % – 15 лет; 12 % – 14 лет и лишь 4 % – в возрасте 12–13 лет. Как уже отмечалось, частота законченных суицидов среди подростков относительно невелика и не превышает 1 % от всех суицидальных действий. Суицидальные действия в этом возрасте чаще имеют демонстративный характер и нередко могут носить черты «суицидального» шантажа.

Б. Н. Алмазов, обследовав группу подростков 14–18 лет, умышленно нанесших себе порезы, установил, что только 4 % из них в момент самопореза имели мысли суицидального содержания, у 30 % самопорезы были совершены в результате ссоры со сверстниками, у 20 % как обряд «братанья кровью», у 20 % как демонстрация, бравада перед сверстниками и сверстницами. При последующем стационарном обследовании 15 % из них признаны психически здоровыми, у остальных отмечены различные аномалии развития личности: психический инфантилизм, пограничная умственная отсталость, в 50 % случаев – акцентуация характера.

Однако дифференцировать покушения и демонстративные суицидальные попытки у подростков бывает чрезвычайно трудно.

А. Е. Личко, А. А. Александров, обследовав группу подростков в возрасте 14–18 лет, нашли, что примерно у половины из них (49 %) суицидальные действия совершаются на фоне острой аффективной реакции (аффективный тип суицидальных действий), которая развивается по механизму «короткого замыкания», когда порой малозначительный повод играет роль «последней капли» и провоцирует суицидальное действие. При этом действия подростка в момент суицидальной попытки нередко внешне кажутся демонстративными. Они совершаются на глазах у обидчика, сопровождаются плачем или, наоборот, бравадой спокойствия. Однако эта «игра в самоубийство» часто заходит слишком далеко и может закончиться трагично.

На условность границ между суицидами, покушениями и суицидальными попытками у подростков указывают и другие авторы. Е. Шир отмечает, что большинство суицидальных действий в подростковом возрасте, будучи микросоциально обусловленными (отношения в семье, в школе и т. п.), направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Поэтому в подростковом возрасте чаще всего речь идет не о «покушении на самоубийство», а лишь о применении «суицидальной техники» для достижения той или иной первичной (несуицидальной) цели. Иногда суицидальное поведение у подростков определяется стремлением к временному «выключению» из ситуации. И в том и в другом случаях, несмотря на отсутствие суицидальных намерений, потенциальная опасность таких действий достаточно высока.

В группе обследованных нами подростков и юношей в возрасте 15–18 лет суициды отмечались у 3 %, покушения – у 6 %, суицидальные попытки и проявления – у 91 %. Среди суицидентов, совершивших суициды и покушения, лиц мужского и женского пола было примерно поровну (49 и 51 %), в группе подростков с суицидальными попытками и намерениями преобладали девушки (80 %). Среди всех подростков с суицидальным поведением учащиеся школ составили 38 %, учащиеся ГПТУ – 30 %, студенты техникумов – 10 %, институтов – 3 %, рабочие – 10 %, служащие – 3 % и лица, не имеющие определенных занятий – 6 %. Подростков в возрасте 15 лет было 10 %, 16 лет – 38,5 %, 17 лет – 28,2 %, 18 лет – 23,3 %. Четвертая часть подростков суицидальные действия совершили повторно.

Суицидальное поведение в изучаемой нами группе подростков в 46 % случаев сопровождалось пьянством и эпизодическим употреблением наркотиков и сильнодействующих психотропных средств, в 38 % – правонарушениями, в 18 % – склонностью к побегам из дому и бродяжничеству и в 12 % случаев – транзиторными сексуальными девиациями.

Суицидальное поведение по отношению ко всем изученным формам девиаций в группе подростков 15–18 лет составило 10 %.

### **Мотивы, причины, поводы**

Еще Дюркгейм выделил четыре основных мотива суицидов: альтруистический и эгоистический, с одной стороны, фаталистический и аномический – с другой.

Действительно, сознательный уход из жизни возможен во имя какой-то большой цели,

убеждений, ради спасения людей и т. д. Такие поступки, совершаемые по альтруистическим мотивам, высоко оцениваются обществом. Однако в подростковом возрасте мотивы суицидальных действий чаще всего эгоистические. Дюркгейм ввел понятие «аномиз» – тип социально-психологической изоляции, наступающей при ослаблении связей, соединяющих индивида и его социальную среду. Аномическое самоубийство, по Дюркгейму, является результатом тяжелого разногласия между личностью и окружающей его средой.

Однако такие сложные виды деятельности, как суицидальное поведение, вызваны, как правило, не одним, а несколькими одновременно действующими и взаимодействующими мотивами, образующими развернутую систему мотивации действий и поступков человека.

Мотивы могут быть осознанными, высшими (интересы, убеждения, стремления, страсти, идеалы), и неосознанными, низшими (установки, влечения и т. п.).

В противоположность фрейдизму, который усматривает неодолимую пропасть между осознанными мотивами и неосознанными побуждениями, биологизируя и мистифицируя их, научная психология, опираясь на современные достижения физиологии, подчеркивает связь и взаимопереходы между ними, обусловленность и тех и других общественно-историческими условиями развития личности.

Основной движущей жизненной силой человека, определяющей его активность, наряду с различного рода потребностями (естественные, культурные и т. д.) является цель. Цель может меняться, формироваться в процессе жизни, но она обязательно должна быть, иначе жизнь становится бесперспективной.

Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея достаточного жизненного опыта, не в состоянии правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения. И. П. Павлов объяснял самоубийство утратой «рефлекса цели». В связи с этим он писал: «Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только для того красива и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда недостижимой цели, или с одинаковым пылом переходит от одной цели к другой... Наоборот, жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель. Разве мы не читаем весьма часто в записках, оставленных самоубийцами, что они прекращают жизнь потому, что она бесцельна. Конечно, цели человеческой жизни безграничны и неистощимы. Трагедия самоубийцы в том и заключается, что у него происходит чаще всего мимолетное и только гораздо реже продолжительное задерживание, торможение, как мы, физиологи, выражаемся, рефлекса цели». И. П. Павлов категорически отвергает мнение о том, что все лица, совершившие суицидальное действие, являются душевнобольными.

Нередко при анализе суицидов путают понятия: причина, условия и повод.

Причина суицидального поведения – понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина – это все то, что вызывает и обуславливает суицид. А. Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо главной причины могут быть еще и второстепенные (болезнь, семейно-бытовые трудности и т. д.). От причины следует отличать условия и повод. Под условиями понимают такой комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определенных условий. Условия существенно влияют не только на действия причин, но и на характер следствий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям. Анализируя причины суицидов, приходится повсеместно встречаться с зависимостью их от условий.

Повод в отличие от причины – это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин.

А. Е. Личко к числу наиболее частых причин суицидов среди подростков относит: 1) потерю любимого человека; 2) состояние переутомления; 3) уязвленное чувство

собственного достоинства; 4) разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков; 5) отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; 6) различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Д. Д. Федотов и соавт. отмечают, что суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приемом других наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем. Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции), по данным авторов, чаще возникают в результате незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены.

А. А. Султанов, изучая причины суицидального поведения у практически здоровых подростков и юношей, выделил три основные группы факторов: 1) дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний; 2) конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения; 3) алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой ее реализации.

По нашим данным, основной причиной суицидальных действий подростков в 26 % случаев явились болезненные состояния (психозы – 10 %, пограничные состояния – 15 %, соматические заболевания – 1 %), в 12 % – трудная семейная ситуация, в 18 % – сложная романтическая ситуация, в 15 % – нездоровые отношения со сверстниками, особенно в неформальных группах, в 8 % – нездоровые отношения со взрослыми, в том числе с учителями (дидактогении), в 7 % – боязнь ответственности и стыд за совершенное правонарушение, в 5 % – пьянство и употребление наркотиков и в 9 % – прочие, в том числе и невыясненные, причины.

## **БОЕВАЯ ЯРОСТЬ ДРЕВНИХ<sup>23</sup>**

### **1. Кельтские фении**

Самой древней из европейских цивилизаций, не вошедшей в число цивилизаций античности, следует назвать кельтскую. Кельты заслуживают особого внимания еще и потому, что их история, начавшись задолго до того отрезка времени, который принято называть средневековьем, плавно перетекает в средневековую эпоху.

Что же можно сказать о кельтском боевом искусстве?

Менталитет кельтского воина в чем-то напоминает преувеличенные, доведенные до абсурда представления рыцаря времен феодальной раздробленности. Хотя кельтское войско знало строй (подчас образуя «живую крепость» – замкнутую стену из щитов наподобие римской «черепашки»), гораздо больше внимания уделялось действиям знатных воинов, сражавшихся вне строя и независимо от него.

Эти воины образовали фианну – «священный отряд» (хотя отряд как раз предполагает совместные действия, а фении – члены фианны – вместе пировали, но сражались порознь). Прятаться за броней, шлемом, щитом у воинов фианны считалось недостойной трусостью. Столь же недостойным они считали тонкий расчет и занятие стратегически важных позиций.

Вместе, с тем стиль боя фениев отличался значительной виртуозностью, он предполагал длительное обучение владению оружием, сложным приемам боя и очень

---

<sup>23</sup> История боевых искусств. – М., АСТ, 1997, т. 1–3.

серьезную психологическую подготовку. Именно эта подготовка помогала в надлежащий момент включить внутренние резервы организма, без которых немногого стоили приемы.

Впрочем, все это – обучение конкретным упражнениям с оружием и овладение контролем над внутренней энергией – развивалось в одном русле. Вот как один из героев кельтских сказаний проходил «школу ловкости боевой»:

«...Он усвоил прием с яблоком, прием боевого грома, прием с клинком, прием движенья навзничь, прием с копьем, прием с веревкой, прыжок кота, прыжок лосося, метание шеста, прием вихря-смелого-повелителя-колесницы, прием удара рогатым копьем, прием быстроты, прием колеса, прием сильного дыхания, геройский клич, геройский удар и встречный удар, бег по копью и стойку на острие его, прием косящей колесницы, геройский изгиб острия копья».

Остановясь на этом и других описаниях, базирующихся прежде всего на ирландской традиции, но не только на ней (Ирландия – единственная страна, на протяжении всего средневековья сохранявшая кельтскую культуру), можно сделать следующие выводы:

Кельтские «приемы» гораздо шире современного понимания этого слова; они включают в себя не только конкретные правила работы с конкретным же видом оружия, но и универсальную постановку движений.

Помимо этого отмечена также постановка дыхания, позволяющая расширить границы владения собственным телом. Вероятно, в чем-то она родственна японской технике ки-ай (героический клич).

Среди приемов «ловкости боевой» заметны навыки владения предметами, не являющимися оружием: веревкой, шестом. Впрочем, шест – почти копье, а кельты достаточно часто наносили удары и обратной стороной копейного древка.

Хотя основная ставка делается на силу и быстроту при значительной дистанции поединка, не игнорировалась и «мягкость».

«Боевая ловкость» кельтов была замечена не только ими самими, но и их противниками. Римляне дают нам описание того, как кельтские воины, сражаясь на мчащейся во весь опор колеснице, не просто стоят в ее кузове, но и, в поисках лучшей позиции для метания дротиков, взбегают на дышло или даже на ярмо! А сам Юлий Цезарь был удивлен и восхищен тем, что кельтские воины, обнаружив, что легкие щиты не спасают их от римских копий, идут в атаку без щитов. Для римлян мечевой бой без щитов был вообще невозможен.

Бешеная ярость такого натиска, даже поддержанная личным мастерством, ничего не могла поделать с плотным строем легионеров. Но вскоре после этого римские императоры начали подбирать себе телохранителей из числа кельтов и перенявших кельтскую технику германцев, оружейники стали обучаться у кельтских кузнецов, а гладиаторы кельтского происхождения слили свою фехтовальную технику, базирующуюся на рубке, с римским искусством колющего удара.

Кельтское искусство боя надолго пережило Рим. На войне, правда, оно было применимо только тогда, когда – и если – война велась по кельтским же правилам: иначе «поединочный» уклон мешал использованию воинского строя. В Ирландии такая ситуация сохранялась чуть ли не в течение всего средневековья. В других странах тенденция замены войны единоборством не была столь абсолютной, но не исчезла совсем.

Именно абсолютизация поединка требовала от фениев овладения самыми разными видами оружия: рядом с каждым благородным воином находился оруженосец, а чаще – двое; не участвуя в бою, они подавали сражающимся дротики, фехтовальные щиты для ближнего боя (маленькие, с окованными железом острыми бортами и ударным острием в центре), иногда даже подводили им свежих коней или колесницы.

Нападать на таких оруженосцев не полагалось. Но и сами они не вступали в схватку ни с благородным фением (пожалуй, к нему бы они не смогли и приблизиться), ни даже друг с другом, кроме крайних случаев, когда их хозяин был ранен и надлежало дать ему возможность отойти.

Вместе с воином «священного отряда» эта боевая единица называлась тримарциспа: боец и два его помощника.

Тримарциспа сделала возможной дальнюю дистанцию поединка и его подвижно-прыжковую направленность. Без оруженосцев воин не мог бы сочетать приемы мечевого боя с подключением длинномерного (копье с колюще-секущим наконечником) и даже метательного оружия.

Перед поединком фений мог долгое время приводить себя в соответствующее состояние (видимо, используя приемы концентрации сознания). Но в бою он буквально преображался. О самом знаменитом герое кельтского эпоса, Кухуллине (он, вероятно, имел реальный прототип, но даже легендарные наслоения не отменяют реальности боевых приемов), говорится, что, будучи маленького роста, в бою он казался высоким.

Вот так якобы выглядел Кухуллин, входя в состояние боевой ярости:

«Все суставы, сочленения и связки его начинали дрожать... Его ступни и колени выворачивались... Все кости смещались и мускулы вздувались, становясь величиной с кулак бойца. Сухожилия со лба перетягивались на затылок и вздувались, становясь величиной с голову месячного ребенка... Удары сердца его были подобны львиному рычанию... Волосы его спутывались как ветки терновника. Ото лба его исходило “бешенство героя”, длинное, как оселок».

«Бешенство героя» – что-то вроде ауры, излучаемой воином, находящимся в особом состоянии, и видимой тоже воинами.

Преувеличение? Да, безусловно. Но не на пустом месте! Боевой экстаз фениев, возможно, иногда поддерживался наркотическими средствами. Однако в большинстве случаев они не имели ни возможности, ни нужды прибегать к ним. Мужество в бою воспитывалось у них с раннего детства.

## 2. Скандинавские берсеркеры

Многие особенности фианны опосредованно передались рыцарскому сословию: и гордая заносчивость, и требования «честной игры», и готовность пренебречь интересами войны ради демонстрации личного мастерства... Но один из элементов психологической подготовки фениев был подхвачен и развит совсем в другой среде.

Это – эффективное и вызываемое вполне сознательно боевое неистовство. У германских народов оно превратилось в своеобразный культ воина-зверя.

Звероподобные «превращения», являющиеся высшей формой развития боевой ярости, известны у всех германцев. Поздние античные историки сообщают о «франкском неистовстве», о «воинах-волках» народа лангобардов... При этом выпускались наружу столь неудержимые силы, что им не всегда мог противостоять даже сомкнутый дисциплинированный строй и искусство «правильного боя».

Судить о том, что представлял из себя образ воина-зверя, мы можем в первую очередь по скандинавским источникам, ибо в Скандинавии такие воины существовали до XII–XIII вв., правда, последние 200 лет своего бытия были уже пугающим анахронизмом.

Следуя установившейся традиции, будем называть их берсеркерами (хотя более точный термин – бьорсьорк, то есть «медведеподобный»). Наряду с воином-медведем существовал также ульфхеднер – «волкоголовый», воин-волк. Вероятно, это были разные ипостаси одного и того же явления: многие из тех, кого называют берсеркерами, носили прозвище «Волк» (ульф), «Волчья шкура», «Волчья пасть» и т. д. Впрочем, и имя «Медведь» (бьорн) встречается не реже.

Во время атаки берсеркер как бы «становился» соответствующим зверем. При этом он отбрасывал оборонительное оружие (или поступал с ним не по предназначению: например, вгрызался в свой щит зубами, повергая противника в шок), а в некоторых случаях – и наступательное; все скандинавские викинги умели сражаться руками, но берсеркеры явно

выделялись даже на их уровне. Многие военизированные прослойки считали позорным безоружный бой. У викингов этот постулат приобрел следующую форму: стыдно не уметь сражаться с оружием, но в умении вести безоружный бой ничего постыдного нет. Любопытно, что в качестве подсобного (а иногда и основного – если он сражался без меча) оружия берсеркер применял камни, подхваченную с земли палку или припасенную заранее дубину.

Частично это связано с нарочитым вхождением в образ: зверю не подобает пользоваться оружием (камень и палка – естественное, природное оружие). Но, вероятно, в этом также проявляется архаизм, следование древним школам единоборства. Меч в Скандинавию проник довольно поздно, и даже после широкого распространения он был некоторое время не в чести у берсеркеров, предпочитавших палицу и секиру, которыми они наносили круговые удары от плеча, без подключения кисти. Техника достаточно примитивная, зато степень овладения ею была очень высока.

На колонне Траяна в Риме мы видим «ударный отряд» таких воинов-зверей (еще не берсеркеров). Они включены в состав римской армии и отчасти вынуждены следовать обычаям, но лишь немногие имеют шлемы (и никто – панцири), кое-кто облачен в звериную шкуру, иные – полуобнажены и сжимают вместо меча дубину... Надо думать, это не снижало их боеспособность, иначе император Траян, в чью охрану они входили, сумел бы настоять на перевооружении.

Преображение берсеркера во время боя (более глубокое, чем у кельтского фения) иногда не только психологически настраивало его на схватку, но и воздействовало на психику противника – в прямо противоположном духе. Мало кто сохранял хладнокровие при виде воющего от ярости, брызжущего пеной воина-зверя, не замечающего в исступлении ни ран, ни усталости.

Однако назвать это военной хитростью, «психической атакой» все же нельзя. Берсеркер всерьез был убежден, что одержим «звериным духом»; а все окружающие либо тоже верили в это, либо удерживали свои сомнения при себе – это было гораздо полезней для здоровья...

Такая «одержимость зверем» проявлялась, помимо прочего, в том, что берсеркер умышленно подражал движениям медведя, причем не только в бою, но и во время частых ритуально-магических церемоний, плясок и т. д. А это – уже «звериная школа» в чистом виде! Один из самых мощных стилей «звериного» ушу – стиль медведя...

К берсеркерам в чистом виде даже сами викинги относились с чувством, средним между восхищением, боязливой почтительностью и презрением. Это – подлинные «псы войны»; если их и удавалось использовать, то главным образом – на положении «прирученных зверей».

Но элементы берсеркерских тренировок, владения оружием, а главное – специфической психотехники проникли в быт многих воинов Швеции, Норвегии, Дании и особенно Исландии. Берсеркерство они держали под контролем, «включая» его только во время сражений.

Правда, не всегда этот контроль удавалось сделать абсолютным: порой «зверь» пробуждался в душе воина помимо его желаний. Тут мы затрагиваем очень интересную, во многом неисследованную проблему.

Есть сведения о том, что для впадения в состояние берсеркерства скандинавы употребляли природные наркотические вещества. Но – как и кельты – не всегда и даже не часто. Однако, скорее всего, здесь действительно имела место наркомания – не «внешняя», но «внутренняя»!

\* \* \*

Современная наука знает, что нервная система человека – в том числе те ее разделы, которые поддаются сознательному контролю, – способна продуцировать вещества, по

своему составу и действию близкие к наркотикам. Воздействуют они непосредственно на «центры наслаждения» мозга. Если эти вещества выделяются тогда, когда человек впадает в определенное состояние сознания, то в этом состоянии он испытывает полный аналог «кайфа», а при выходе из него начинается «ломка».

«Профессиональные» берсеркеры становились как бы заложниками собственной ярости. Они были вынуждены искать опасные ситуации, позволяющие вступить в схватку, а то и провоцировать их. Отсюда – берсеркерская асоциальность, вызывающая настороженность даже у тех, кто восхищался их мужеством и боеспособностью. И отсюда же – эта самая боеспособность, проявляющаяся в условиях «открытия шлюзов».

Фраза: «Есть упоение в бою» обретала буквальный смысл...

Позднее викинги большей частью все же ухитрялись контролировать такие приступы. Иногда они даже входили в состояние, которое на Востоке называют «просветленным сознанием» (хотя шли они к нему обычно не через отрешенность, не через медитацию, а через боевую ярость; такой путь иногда чреват тем, что «зверь» возьмет верх над человеком). Это делало их феноменальными воинами:

«...Торольв так разъярился, что забросил щит себе за спину и взял копьё обеими руками. Он бросился вперед и рубил и колот врагов направо и налево. **(Некоторые типы скандинавских копий позволяли наносить рубящие удары.)** Люди разбежались от него в разные стороны, но многих он успевал убить...» («Сага об Эгиле»). Саги (которые, как выяснили современные специалисты, передают события с поразительной точностью) пестрят упоминаниями о том, как умелый воин отбивается один против многих, умудряется проложить путь к предводителю вражеского отряда сквозь стену щитов и толпу телохранителей, рассекает противника от плеча к бедру и т. п.

Тут самое время порассуждать еще об одном полумифическом свойстве берсеркера: о его неуязвимости. Самые разные источники в один голос утверждают, что воин-зверь фактически не мог быть сражен в бою. Правда, детали этой неуязвимости описываются по-разному. Берсеркера якобы нельзя было ни убить, ни ранить боевым оружием (из чего следовало, что против него надо употреблять оружие не боевое: деревянную дубину, молот с каменным наконечником и т. д.); иногда он был неуязвим лишь против метательного оружия (стрелы и дротика); в некоторых случаях уточнялось, что при искусном владении оружием его все-таки можно ранить, и даже смертельно, но умрет он только после боя, а до того словно не заметит раны.

Везде и всегда вокруг боевого искусства высокого уровня складывались легенды. Но, думается, здесь мы сможем докопаться до истины. Проще всего решается вопрос о неуязвимости боевым оружием: до тех пор пока меч оставался у скандинавов оружием немногочисленной элиты (где-то до VIII–IX вв.), такие «элитные» воины очень часто не могли сладить со своими конкурентами – воинами-зверями, применявшими древние приемы боя палицей. В конце концов произошло сращивание двух техник фехтования: многие берсеркеры стали «элитой», а многие из «элиты» овладели берсеркерскими навыками.

От метательного (да и от ударного) оружия берсеркеров берегла своеобразная «мудрость безумия». Расторможенное сознание включало крайнюю быстроту реакции, обостряло периферийное зрение и, вероятно, обеспечивало некоторые экстрасенсорные навыки. Берсеркер видел (а то и предугадывал) любой удар и успевал отбить его или отскочить.

У конунга Харальда, впервые объединившего Норвегию, имелся «спецназ», сформированный из влившихся в воинскую элиту берсеркеров. «Диких» воинов-зверей, не входивших в дружины и подобные им формирования, к тому времени уже в Норвегии не осталось. Одна из битв с их участием выглядела следующим образом:

«Двенадцать берсеркеров конунга находились на носу корабля. Корабль конунга шел вперед, и там была жесточайшая схватка. Когда же проверили войско, много оказалось убитых и у многих были опасные раны... На корабле конунга не было никого, кто бы стоял перед передней мачтой и не был ранен, кроме тех, кого железо не брало, а это были

берсеркеры».

Один из лучших воинов Исландии, кстати не считавший себя берсеркером, описывая свои действия в бою против численно превосходящего противника, произносит такие слова:

«Тут я взял меч в одну руку и копье в другую и стал рубить и колоть. Щитом я не прикрывался, и я даже не знаю, что меня защищало» («Сага о Ньяле»).

Защищало его именно берсеркерство – уже «цивилизованное» и потому не считавшееся таковым. Это тем более примечательно, что викингу, овладевшему только «техникой», щит был необходим: полноценно отбиваться наступательным оружием он не мог.

Берсеркерство помогало отбивать опасные удары, но если уж удар оказывался пропущен, оно позволяло «не заметить» его. Трудно поверить, но множество независимых источников сообщают: викинг в какой-то мере сохранял боеспособность даже после чудовищных ран, от которых современный человек мгновенно потерял бы сознание. С отсеченной ногой или рукой, раскроенной грудью, пробитым животом, он некоторое время еще продолжал сражаться – и мог прихватить с собой в Вальгаллу своего убийцу...

И все же сохранились описания случаев, когда берсеркер не просто избегал раны, и даже не просто терпел ее, но, получив удар, оставался именно невредим! Тоже преувеличение? Может быть... Но очень уж похоже это на восточный «метод железной рубашки», при котором закалка костей и мускулов, а главное – умение концентрировать внутреннюю энергию, в определенных случаях делают тело трудноуязвимым даже для клинка. А ведь клинки викингов – не чета восточным: как бы ни восхищались ими северные воины, это восхищение происходит от недостатка материала для сравнений. По крайней мере, во времена берсеркеров закалка клинка была только поверхностной и он был далек от остроты и упругости самурайской катаны.

К тому же даже «энергетика» не всегда спасала берсеркера. Иногда пропущенный удар мечом действительно не рассекал тело, но наносил столь серьезный ушиб, что это могло обеспечить финал схватки. Ведь противники у берсеркеров были им под стать...

Да и не всякий берсеркер умел грамотно пользоваться внутренней энергией. Иногда они расходовали ее слишком экстенсивно – и тогда после битвы воин надолго впадал в состояние «берсеркерского бессилия», не объясняющегося только физической усталостью.

Приступы этого бессилия бывали столь тяжелы, что воин-зверь иногда мог и умереть после битвы, даже не будучи в ней раненым!

Интуитивное проникновение в глубины боевого искусства явно нуждалось в «дошлифовке» путем создания школы, обеспечивающей культуру движений, стоек, комбинации приемов...

\* \* \*

В «краю викингов» локальные школы единоборства, не лишённые недостатков, сумели слиться в едином потоке ИСКУССТВА, суммировав технику движений, набор приемов, энергетику и возможность трансформаций сознания.

Древнее берсеркерство, родившись как разрушительная (хотя и эффективная) система, прошло долгий путь. Под конец его идея не только дополнила боевые наработки «цивилизованных дружинников», но и были созданы своеобразные «языческие монастыри», вобравшие берсеркерскую элиту.

От полудикой «стаи» – к четкому строю. От эпизодических «прорывов к зверю» – к системе тренировок. От анархического индивидуализма – к сознательной дисциплине. От интуитивных достижений – к разработанному комплексу (на высших стадиях отнюдь не исключаящему опоры на полумистическую интуицию бьодваска). Все это давало довольно редкое совмещение, обеспечивающее равную готовность к действиям в одиночку, малой группой и большим, дисциплинированным формированием.

### 3. Индийские кшатрии

В самых различных трактатах описывается составление и применение разного рода снадобий, влияющих на человеческий организм, – от стимуляторов до ядов. Наибольшей известностью пользуется сома – «божественный напиток». Ей приписывают множество свойств, большинство из которых, несомненно, мифические (например, способность давать бессмертие). Однако сома действительно способна на многое. Первоначально это, видимо, был какой-то наркотик из числа галлюциногенов, вводивший воина в состояние боевого безумия. Подобные галлюциногены применялись многими архаичными цивилизациями. Но впоследствии состав сомы изменился: судя по текстам, в нее входили растения, содержащие эфедрины, которые, включая «адаптационный комплекс» (медицинский термин, характеризующий приспособление организма к условиям сверхнагрузок), все же не затрагивают сознательную деятельность.

В дальнейшем применение сомы, как правило, стало символическим: развитая техника психологической подготовки позволяла войти в соответствующее состояние и без напитка. Иногда поймать «образ» помогали различные психотипы, соотносимые с некоторыми богами индуизма: бойца как бы «вело» несколько богов (уж не так ли Кришна курировал Арджуну?).

При этом иные боги являлись священными покровителями определенного вида животных, что делает возможным соотношение с разными типами «звериных стилей» традиционного кэмпо. «Зверей» больше всего в Китае, но все они сводимы к классической тройке: «кошка» (мягкость), «птица» (жесткость) и «змея» (гибкость). «Кошка» сильнее «птицы», но слабей «змеи» (а та, в свою очередь, уступает «птице»). Поэтому крайне желательно совмещение всех трех образов: соединяясь, они превращаются в «дракона», который перенимает все их достоинства и не имеет их недостатков...

Но настоящего «дракона» в силах создать только продвинутые мастера. У всех прочих, как правило, доминирует какой-либо один «зверь», даже при наличии всей тройки.

А что в Индии? То же самое, что в Китае (вернее, наоборот: за Индией безусловный приоритет)! Те же три основных зверя – правда, вместо кошки обычно обезьяна; то же соотношение сил между ними. Вот только «мягкий» (кошаче-обезьяний) компонент выражен слабее всех. И действительно – мягкости индийским единоборствам явно не хватает. А популярней всех – «птица»: резкие, жесткие удары без «прилипающего» сопровождения, дальняя дистанция поединка... Священным покровителем «птицы» является бог Гаруда – владыка орлов.

Но даже если покровители не имеют отчетливого «звериного» обличья, их все равно желательно иметь несколько («дракон»). Любопытно, что с развитием индийской цивилизации набор божественных покровителей (а фактически психотипов, определяющих стиль боя) менялся.

Раньше основным покровителем воина был Шива – потребитель сомы, «ответственный» за боевую ярость. В дальнейшем от его помощи тоже не отказываются, но резко сокращают ее объем: ярость лишь один из элементов психологической подготовки воина, она может сцементировать остальные элементы в единый блок, но излишнее упование на нее губительно...

От боевого бешенства древних ариев Индия шла к отрешенности, «пустоте», просветленной ясности...

Впрочем, не все виды «священного питья» избавились от наркотической добавки. Известный до сих пор напиток бханг содержит экстракт конопли. Именно его принимают перед поединком ниханги, называя «напитком смерти» – подходящее название для «воинов смерти»... Но даже у них ярость – не единственная (хотя и более значительная, чем в других школах) подпорка воинского мастерства.

#### 4. Бойцы индонезийских островов

На архипелаге было издавна отмечено некое явление, которое далеко не все европейцы соотносили с боевым искусством, настолько оно отличалось от всего виденного ими раньше. Хотя именно в Европе (точнее, в ее северо-западной части) у викингов довольно часто наблюдались схожие симптомы. Но берсеркерство оказалось настолько забыто, что никто из колонизаторов не додумался сопоставить его и индонезийский феномен.

Для обозначения его прибегнем к малайскому слову «амок» (первоначальный смысл – что-то вроде «буйное помешательство»). На всех островах Индонезии существовало умение в нужный момент вызвать в себе боевой экстаз. На фоне множества «экстатических» школ это не кажется удивительным, но амок предназначен для войны, а не для праздника. Боец добавляет к имеющимся у него навыкам разрушительную силу безумия. Классические восточные единоборства также практикуют боевой транс, но в основе его отрешенность, «пустота»; фундамент же амока – бешеная ярость. Входили в него без «посредника» – колдуна, а выход, как правило, не предусматривался: это – крайнее средство, последнее, к нему прибегают, когда нужно не спасти свою жизнь, а продать ее подороже. В состоянии амока воин уже не обращал внимания даже на смертельные раны: многократно простреленный, он мог ворваться в ряды европейской пехоты и, прежде чем повалится сам, захватить с собой еще многих. Установившие протекторат над Индонезией голландцы и англичане не на шутку опасались подобных «дьявольских штучек».

Транс, в который впадали жители Бали – и во время боевого танца, и в настоящем бою, – был весьма далек от амока. Правда, и с отрешенностью кэмпо он не совсем совпадал. Мастеру классических восточных единоборств наполняющая его «пустота» отнюдь не мешает видеть все вокруг, а балийцу – именно мешает: например, исполнитель бариса видит только пространство боевой площадки. В состоянии транса он способен оценивать свои действия и действия своих союзников или противников, но всякий, кто не входит в их число, может спокойно приблизиться к бойцу сбоку либо сзади, не будучи замеченным. Во время танца это не так уж важно, но в бою...

К японскому мастеру меча в сражении сзади лучше не подходить: он, несмотря на боевой транс (вернее – благодаря ему!) среагирует мгновенно и однозначно. А к впавшему в амок малайцу или яванцу не стоит приближаться не только во время сражения, но и при любых других обстоятельствах: амок не позволяет ему отличить битву от всех остальных форм человеческой деятельности.

Балийский (а фактически – древнеиндийский) неаффецированный боевой транс, несмотря на свою ограниченность, имеет ряд преимуществ перед амоком. Прежде всего – он обратим и контролируем. Даже во время так называемых танцев самоубийства, когда участники в определенный момент обращают оружие против самих себя, они в крайнем случае наносят себе символические ранки. Правда, такие танцы всегда происходят под наблюдением местного «психотерапевта» – колдуна, который в любой момент готов скорректировать поведение вошедших в транс плясунов, на случай, если они уж очень увлекутся.

Более того: такая форма боевого транса явно обладает целительным действием. По свидетельствам международных медицинских организаций, на Бали поразительно мало случаев психических заболеваний. Видимо, во время транса происходит «сброс» комплексов.

Балийцы, как правило, вводят себя в состояние транса загодя: участников боевых танцев иногда приходится вести к площадке под руки, потому что они, находясь в состоянии самосозерцания, не замечают ничего вокруг. Лишь ступив на боевую площадку, они «пробуждаются».

Но только для действий, происходящих на самой площадке!

Высшая степень такого транса, проявляющегося уже в военных условиях, называлась пупутан. Последний раз в массовом порядке он применялся в 1906–1908 гг., во время

окончательного завоевания острова голландцами. Несколько раз подряд балийские войска шли на европейцев как бы в психическую атаку: размеренным шагом, сомкнутыми рядами, под звуки музыки... Несмотря на губительный обстрел, они не оборачивались на упавших и продолжали наступление, пока было кому наступать.

Но хотя голландские отряды при виде пупутана действительно испытывали ужас и иногда с трудом удерживались от бегства, нарезное скорострельное оружие делало свое дело...

Пожалуй, в этих условиях амок дал бы больший эффект: атакуя бегом, в рассыпном строю, воины представляли бы худшую мишень. Но амок никогда не бывал массовым. Это понятно: если одновременно ввести в состояние амока целую армию, то для ее уничтожения даже не потребуется противник.

К тому же пупутан не сработал только на уровне противостояния многозарядным винтовкам и пулеметам, а такому оружию не мудрено проиграть. За полвека до того балийцы сумели отразить натиск колонизаторов, имевших уже нарезные, но еще не скорострельные ружья. Остальные острова Индонезии были завоеваны много раньше – и амок не помог...

Пупутан, как и «танцевальные» виды транса, требовал для вхождения в него длительной подготовки. Поддерживался он уже автоматически: ритм шагов боевого строя, ритмичные выкрики воинов, ритмический рокот барабанов музыкального сопровождения (и тут музыка!) создают как бы «звуковой наркоз».

В амок же бросаются сразу, как в воду с обрыва. Это – одна из причин, по которой европейцы долго не могли поверить, что амок – хотя бы отчасти сознательный выбор, делаемый борцом в здравом (пусть уже мутнеющем от подступающего бешенства) рассудке.

Видимо, какая-то психическая подготовка все же имела место, потому что если ввапший в амок боец паче чаяния не оказывался убит, ему порой удавалось (быть может, тут и подключался колдун-психиатр?) вернуться к реальности.

Очень похоже, что здесь мы имеем дело с одним из вариантов «внутренней наркомании», наподобие приступов берсеркерства. Эта беда постоянно сопровождает «яростные» стили боевого искусства. Впрочем, их адепты вовсе не считают данное обстоятельство бедой. По их логике, это – умеренная плата за прорыв на вершины боевого искусства.

## 5. Индейские воины Америки

Помимо великолепной физической подготовки, приобретаемой в джунглях, прериях или пампасах, индейцы опирались еще и на психологическую подготовку. Последнее – достижение бытовой магии воинского или шаманского образца.

Правда, различные формы медитации, применяемые во время магических обрядов, предназначались для других целей. Но иногда попытка вступить в контакт с дружественными духами заканчивалась тем, что воин-шаман будил в самом себе дух боевого искусства – в «зверинном» (волчьем, медвежьем) или каком-нибудь ином обличье. И тогда...

Реализовать вариант берсеркера против нарезных ружей куда сложнее, чем против стрел и мечей. Но включение резервов психики повышает силу и точность движений, что немаловажно в любом бою, повышает и скорость, а это позволяет «качать маятник», сбивая прицел, не хуже, чем это делают современные диверсанты. Даже лучше: ружья все-таки еще не те.

Да и нечувствительность к боли играет свою роль. Ведь не всегда даже пуля бьет насмерть. А о чувстве боя, «мудрости безумия», включении, может быть, парапсихологических способностей, указывающих, откуда ждать удара, тем более забывать нельзя.

В общем, магия и физическая подготовка позволяют задействовать боевой транс – не такой глубокий, как амок, но представляющий явление того же порядка.

Специфика североамериканских индейцев (а именно о них создано большинство «индейских» книг и фильмов) заключалась в том, что в такой транс краснокожие не умели «кидаться» сразу: им требовалась довольно длительная предварительная настройка. Поэтому, когда самый знаменитый индейский вождь Ташунка Витко (Неистовая Лошадь) был убит во внезапной схватке после заключения перемирия (схватка проходила без применения огнестрельного оружия), он не сумел оказать убийцам серьезного сопротивления. Но его соплеменники были единодушны во мнении: если бы Неистовая Лошадь заранее успел «настроиться» на бой, возможно, его врагам не помогли бы и ружья.

Во время прошлых битв Ташунка Витко описывал свою боевую подготовку довольно странно: якобы путем длительной медитации ему иногда удавалось проникнуть в некий «подлинный мир», существующий как бы параллельно миру реальному. В случае удачи (желаемый эффект достигался не всегда) он мог идти в любой бой без малейшего риска: поразить его было столь же невозможно, как убить отражение человека в водах озера.

Становился ли сам индейский воин жертвой самообмана, убедив себя в собственной неуязвимости? Иногда, конечно, так и случалось! Но нет ли здесь выхода на некую «фантастику», которая незримо присутствует в истории искусств всего мира?

## 6. Зулусские воины-танцоры

Техника гийя, воинственной пляски зулусов, включает в себя «челночные» движения вперед-назад (в реальном бою они служат для выманивания удара противника), значительное количество обводящих и отводящих движений щита и копья, различные типы перехвата оружия на уровне жонглирования... Но техника танца – впрочем, как и реального сражения – в данном случае не является главной.

Описывая индийские единоборства, мы говорили, что «дикарский» рукопашный бой, не подкрепленный философской системой и энергетикой, был даже более страшен, чем «культурные» боевые искусства. По части философии зулусы действительно небольшие специалисты. Но что касается энергетики...

Зулусские воины умели пробуждать в себе боевой дух не эпизодически, но с достаточной стабильностью. Это был один из вариантов боевой ярости, который хотя и предусматривал сохранение определенного самоконтроля (действия в строю, оценка ситуации и т. п.), по мобилизации резервов организма едва ли уступал амоку. Именно в таком состоянии зулусы атаковали англичан или буров, которых не всегда спасало даже превосходство в оружии.

Больше всего белые были изумлены тем, что после залпов, выкашивавших раз за разом огромное количество нападающих, оставшиеся продолжали наступать. И, войдя в ближний бой, каждый из уцелевших зулусов наносил врагу не меньший ущерб, чем европейский стрелок – на дистанции прицельного выстрела.

Одно из лучших описаний гийя, относящихся к концу прошлого века, содержится в дневниковых заметках Г. Р. Хаггарда. Читателям он больше известен как автор полуфантастических «боевиков» на африканские темы. Однако Хаггард значительную часть жизни провел среди зулусов (даже был принят в одно из их племен), и знакомство его с данным вопросом было вовсе не поверхностным, особенно в записях, не предназначенных для печати:

«Начались пляски. Это было замечательное зрелище. Мимо нас проносилась рота за ротой. Воины напоминали больших, свирепых птиц, бросающихся на добычу. Вытянув ассегаи и подняв щиты, они как бы летали взад и вперед, сопровождая каждое движение таким резким шипением, какое могли бы издавать тысячи змей. Описать этот незабываемый звук трудно, пожалуй, даже невозможно. Время от времени шипение змей превращалось то в рычание целой стаи львов, то в лай диких собак, преследующих добычу.

Затем каждый воин поочередно делал прыжок вперед; пробежав несколько шагов, он

как бы бросался в атаку, взвивался на пять футов в воздух, кидался на землю, вскакивал, просовывал голову между ног – словом, пребывал одновременно всюду и везде. Его приветствовали шипением, переходившим в свист, который то усиливался, то ослабевал, то снова усиливался, оставаясь идеально ритмичным».

В другой части своих воспоминаний Хаггард приводит еще и описание «волнообразных движений» исполнителей гийя. Он не вполне осознал их смысл. Не сумел он и понять, что странные выкрики воинов, помимо создания ритма, служили для контроля дыхания. Но тем ценнее его свидетельство!

Впрочем, гийя (как и другие разновидности боевых и ритуальных систем зулусов) дожил до настоящего времени. И теперь мы знаем, что он содержит комплекс формальных приемов (серий ударов, связок и т. д.), аналогичных японским ката. Вообще, если смотреть зафиксированное на киноплёнке исполнение гийя с боевым копьём-ассегаем, то можно подумать, что это какой-то чернокожий самурай тренируется с обоюдоострой нагинатой...

## **Анатолий Тарас БЕРСЕРКИ<sup>24</sup>**

Известен исторический факт превращения воина в дикого зверя (разумеется, не в буквальном смысле, а в ритуальном и психоповеденческом). Следы этого древнего «превращения в зверя» хранят военные лексиконы и геральдическая символика, унаследованная от античности и средневековья. Ведь коллективная память людей, живущая в символах и речи, очень сильна. Оттуда и выражения типа «сильный как бык» или «храбрый как лев»...

Фамильярное обхождение с дикими животными можно проследить у древних германцев, причем в самых разнообразных формах. Например, зверю подражали, он как бы играл роль наставника при инициации, т. е. тогда, когда юноша, вступая в ряды взрослых воинов, демонстрировал свои боевые умения, ловкость, мужество и храбрость. Одной из форм инициации была схватка с этим зверем, завершавшаяся поеданием его плоти и питьем его крови. Воину это должно было придавать силу и ловкость, отвагу и ярость дикого зверя. Иначе говоря, победа человека над тотемным животным (которое считалось предком и покровителем данного племени) трансформировалась в обряд передачи ему самых ценных звериных качеств. В результате зверь уже как бы и не умирал, а воплощался в победоносном герое. Во всяком случае, в этом были уверены и те, кто проходил через обряд посвящения, и все его соплеменники. Заметим, что гораздо более поздний обычай украшать себя бранными останками поверженного врага (например, его скальпом или отрубленной головой), присваивать себе его символику, иногда даже имя, обладает тем же значением. А ритуал поедания плоти и крови убитого противника приводил к воинскому людоедству, что еще раз свидетельствует о ритуальном происхождении каннибализма.

Германские и скандинавские саги демонстрируют нам «воина-зверя» во всей красе. В психологическом смысле это действительно зверь. Своей звериной сущностью он обязан как магической ритуальной процедуре (пляска, употребление опьяняющих веществ или примитивных наркотиков, вроде сушеных мухоморов), так и внешнему уподоблению какому-нибудь животному (через подражание его повадкам, одевание его шкуры или хотя бы маски, использование в качестве амулетов его клыков и когтей).

И свои, и враги приписывали таким воинам различные магические качества. Полагали, например, что они обладали даром неуязвимости, подобно королю Гарольду Безжалостному, ввязывавшемуся в бой раньше всех, сеявшему смерть налево и направо. Еще их считали необыкновенно свирепыми и сильными. Поэтому один только вид воинов-зверей приводил в ужас. Конечно, в определенном смысле использование их в сражении было своего рода

---

<sup>24</sup> Тарас А. Е. Боевые искусства. – Мн., 1996.

уловкой, специально предназначенной для деморализации неприятеля. Однако считать подражание животным, тем более перевоплощение в них всего лишь тактическим приемом – значит не понимать самой сути явления. Психология и антропология давно уже выявили механизмы, посредством которых человек «вживается» в облик того существа, чью роль он исполняет в данный момент. Германский воин, рычавший как медведь или лаявший как собака, надевший на себя волчью голову или шкуру вепря, как бы на самом деле становился медведем, волком, бешеной собакой либо вепрем...

Возьмем, к примеру, берсерклов. В более поздние времена термин «берсеркр» стал синонимом слова «воин», или, скорее, «разбойник», потому что имелся в виду такой воин, который был подвержен приступам бешенства, необузданной ярости. Короче, был крайне агрессивен, не чувствовал боли и при этом совершенно не способен контролировать собственное поведение. Однако в более древние времена дело обстояло иначе, об этом свидетельствует этимология термина. «Берсеркр» – это «некто в медвежьей шкуре, воплотившийся в медведя». Обратите внимание: воплотившийся в медведя, а не просто одетый в его шкуру. Различие принципиальное. За обыденным фактом – воин в медвежьей шкуре – скрыта более глубокая истина. Она говорит, что это человек, одержимый медведем, если угодно, «медведь с человеческим лицом». Медвежья шкура здесь своего рода «магическая клетка», помогающая осуществить колдовской акт такого превращения.

Бок о бок с берсерклом, облаченным в медвежью шкуру, лучше сказать воином-медведем, стоит «ульфхеднар», то есть «некто, облаченный в шкуру волка, воплотившийся в волка». Родственная связь воина-волка и воина-медведя столь тесная, что оба термина выглядят как синонимы. Саги утверждают, что «ульфхеднары» и «берсеркры» действовали иногда в одиночку, но чаще всего небольшими группами, похожими на волчьи стаи. Еще в сагах говорится об их свирепости, безжалостности, бесстыдстве (т. е. об отсутствии нравственных норм в поведении) и пристрастии к оргиям. Так что предания о «волколаках» и «оборотнях» выглядят вполне правдоподобными.

В языческие времена, до обращения германцев и скандинавов в христианство, считалось, что берсеркры и ульфхеднары обладали просто-таки сверхъестественной силой. «Сага об Инглингах» описывает, что в бою они «рвались вперед без доспехов, грызли края щитов как бешеные собаки или волки, пуская изо рта пену, и были сильными словно медведи или быки. Они убивали врагов с одного удара, но ни огонь, ни железо не могли ранить их самих. Они нападали стаями с ужасными воплями и воем, как дикие звери, и никто не мог остановить их...» Скорее всего, «ярость воинов-зверей» была одним из проявлений тяжелого психического заболевания – ликантропии, страдающие которым воображают себя зверями. На эту мысль наталкивает то обстоятельство, что способность впадать в «звериную ярость» обычно передавалась по наследству, ей нельзя было научиться. В одной из саг, например, говорится о человеке, имевшем 12 сыновей. Все они были берсеркры: «У них стало обычаем, находясь среди своих и почувствовав приближение ярости (т. е. припадка безумия, сказали бы мы), сходить с корабля на берег и кидать там большие камни, выворачивать с корнем деревья, иначе в своей ярости они покалечили бы или убили родных и друзей».

Как объяснить роль и функцию воинов-зверей в древнем германо-скандинавском обществе? Несомненно, речь идет о небольшой группе, резко отграниченной от основной массы свободных воинов. Берсерклов и ульфхеднаров можно сравнить с индийским «гандхарва» и с эллинским кентавром (человеком-конем). И те, и другие суть «демоны», т. е. наполовину люди, наполовину звери. Можно их также сблизить с всадниками из свиты Ромула – кровожадными существами, ворующими скот и женщин и рышущими повсюду подобно волкам. Стоит только проанализировать древние мифы и легенды, как повсюду обнаружатся люди-волки, люди-кони, люди-медведи, люди-собаки и прочие «звери с человеческими лицами».

Обратимся к римскому историку Тациту, жившему в конце I – начале II века н. э. Он выделил среди германского племени хаттов отдельную группу воинов, члены которой

демонстративно носили особый знак: «Храбрейшие из них носят железное кольцо или перстень (знак бесчестья и позора у этого племени), обращая этим на себя внимание как врагов, так и соплеменников. Эти люди начинают все битвы, они всегда составляют передовой строй, вид которого ужасен. Но и в мирное время их лицо не приобретает мягкого вида. Ни у кого из них нет ни дома, ни поля, ни какого-либо занятия. Куда они пришли, там и кормятся, расточители чужого, равнодушные к своему достоянию». Вне всякого сомнения, речь идет о группе привилегированных воинов, чье воинское искусство высоко ценили соплеменники. Их обычай носить знак бесчестья, превращавшийся в знак почета, напоминает рыцарские обеты более позднего времени. В то же время это знак тайного союза, знак воинского братства.

Членам такого союза было позволено во имя общего блага нарушать обычные социальные обязанности. Они не работали, не вступали в брак, не растили детей. Община кормила их в обмен на выполнение воинского долга. Не находились ли они на положении «прирученных зверей?» На этот вопрос вряд ли когда-нибудь дадут исчерпывающий ответ. Но обратим внимание на одну особенность. Вера в то, что всякий, кто наденет железный перстень и произнесет при этом заклятье, станет медведем, до сих пор сохранилась в скандинавском фольклоре.

Звериная природа – это нечто, находящееся вне человеческой власти. Саги постоянно напоминают, что в человеке под спудом скрывается вторая природа, своего рода «внутренняя душа», не поддающаяся контролю рассудка и воли. Достаточно прибегнуть к магическому ритуалу, и эта природа вырвется наружу, человек станет зверем!

## **Юрий Сенчуков** **МЕДИТАЦИИ-СОСТОЯНИЯ<sup>25</sup>**

Чтобы ответить на вопрос, как медитация может помочь в бою, я приведу здесь пример техники динамической медитации на СОСТОЯНИИ.

Мы можем не думать. Мы можем не медитировать. Мы можем просто не существовать, но все это будут наши состояния. Мы не можем не находиться в состоянии, но обычно они навязываются нам извне людьми и обстоятельствами. Если вы научитесь произвольно вызывать у себя какое-то состояние, то тем самым вы приобретете власть над обстоятельствами и над теми, кто их создает.

Чтобы быть в состоянии драться, вы должны уметь приводить себя по крайней мере в состояние боя. Всем известные «звериные» стили кун-фу базируются именно на этом, а не на технических премудростях. Их базой является классика шаолинь-цюань, а вот наполнением...

Боец стиля «обезьяны» вступает в бой и... исчезает. Его нет в бою. Он наблюдает его со стороны, как будто смотрит фильм. Вместо него в его теле действует искусственно созданный боевой «автопилот» – псевдоличность, этакий боевой монстр, сконструированный на основе повадок непоседливого животного. Не человек проводит захват – это «обезьяна рвет фрукты», нет удара – просто мартышке захотелось схватить банан. Выглядит это почти несерьезно, да, почти, – если не считать того, что роль банана выполняет, к примеру, селезенка противника, а то, что она находится в его животе... ну что ж, «непоседа» просто его не заметила.

Такой автопилот не знает ни страха, ни ярости – это все «сэкономилось» при его строительстве. Он знает только одно – быть обезьяной, – и он останется ею, пока не погибнет, или пока не вернется «хозяин»: ведь страх смерти в него тоже не закладывали.

## **Юрий Зуев**

---

<sup>25</sup> Сенчуков Ю. Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. – Мн., 1998.

## СОЗНАНИЕ В ПОЕДИНКЕ<sup>26</sup>

Перед человеком, серьезно практикующим боевые искусства, рано или поздно встает вопрос о роли сознания. Ибо боевые искусства (впрочем, как и любые другие) – это психофизическая деятельность, то есть динамическое взаимодействие души и тела, психики и организма, сознательного и бессознательного. В разные периоды тренировок, поединков, различных жизненных ситуаций на первый план выходит то одно, то другое.

Если с телом (физической подготовкой) более или менее все понятно, то с душой (подготовкой психики) дело обстоит сложнее. Существует множество рекомендаций философов, психологов, просто практиков по поводу того, как надо готовить психику и сознание бойца к поединку.

Рекомендации эти начинаются с того, что сознание вообще не нужно отдельно готовить (тренируй тело, а дух сам подстроится), и заканчиваются тем, как сознательно управлять не только всем телом, но и каждым органом, даже каждой мышцей в отдельности (йогический путь самосовершенствования). Всю эту массу методов можно условно разделить на две большие группы: одна опирается на психический склад, мировоззрение, традиции народов Востока, а другая – народов Запада. Дело в том, что мировосприятие и мироощущение Человека Востока и Человека Запада имеют существенные различия, иногда доходящие до противоположностей.

Рассмотрим сначала восточную трактовку взаимодействия души и тела бойца во время поединка.

### 1.

Суть восточного понимания роли индивидуального сознания в любой деятельности (не только боевой) хорошо показана в известном послании Такуана, настоятеля буддийского храма Тодай-дзи в Японии, мастеру меча Ягю Тадзима-но kami (1571–1646), учителю фехтования при дворе сегуна. По существу, это не письмо, а целый трактат, вошедший в историю дзэн-буддизма как трактат «О непоколебимом духе-разуме».

В нем утверждается, что просто технического знания приемов боя недостаточно для того, чтобы стать настоящим мастером боевого искусства. Надо еще, чтобы сознание человека достигло определенного состояния, называемого по-японски «мусин» – «отсутствие разума». Такое состояние означает выход за пределы оппозиций «бытие-небытие», «жизнь-смерть», «Я»-«не-Я», «добро-зло». В определенном смысле понятие «мусин» соответствует понятию «бессознательное» (в западном понимании термина).

С точки зрения современной философии и психологии состояние «мусин» – это уровень наглядно-действенного мышления (или мышления, растворенного в действии), когда тело человека становится, так сказать, «автоматом» относительно его собственного сознания. Любой человек сталкивается с этим феноменом постоянно. Например, передвижение привычной дорогой на работу происходит именно в таком режиме: выдерживание направления, обход препятствий, пересадки в транспорте и тому подобные действия осуществляются практически без вмешательства абстрактно-логического мышления. Человек в данном случае «бессознательно сознателен» или «сознательно бессознателен». В свете сказанного становится более понятной следующая инструкция Такуана:

«В случае фехтования, например, когда противник пытается напасть на вас, ваши глаза сразу же ловят движение его меча, и вы можете последовать за ним. Но как только подобное произойдет, вы перестанете владеть собой и, несомненно, потерпите поражение. Это

---

<sup>26</sup> Юрий Зуев. Сознание в поединке // Журнал «Кэмпо», Мн., 1995, № 2.

называется “остановкой” (речь идет о свойстве духа-разума фиксироваться на чем-то одном так, что трудно оторваться – Ю.З.).

Вы, конечно, видите меч, собирающийся поразить вас, но не позволяйте своему уму “останавливаться” на этом. Оставьте намерение контратаковать противника в ответ на его угрожающий выпад, перестаньте строить различные планы на этот счет. Просто воспринимайте его движения, не позволяя своему уму “останавливаться” на них, продолжайте двигаться все так же навстречу противнику и используйте его атаку, обращая ее против него самого.

Как только разум “останавливается” на каком бы то ни было объекте – будь то меч противника или ваш собственный, атакующий вас человек, манера или размах его либо вашего действия – вы теряете контроль над собой и неизбежно становитесь жертвой вражеского меча. И когда вы настраиваете себя против него, ваш разум также приковывается к нему. Поэтому не думайте не только о противнике, но даже и о себе».

Фехтовальщик, достигший совершенства, не обращает внимания на личность противника, так же, как и на свою собственную. Он является безразличным свидетелем фатальной драмы жизни и смерти, в которой принимает самое активное участие. Несмотря на все старания, которые он проявляет или должен был проявить, он выше самого себя, он выходит за пределы двойственного (дуалистического) восприятия обстановки. И в то же время он не мистик, увлеченный созерцанием, он в гуще смертельной схватки.

«Например, на вас напали десять человек, и каждый из них пытается ударить вас мечом. Как только вы защититесь от одного, вы перейдете к другому, не позволяя своему разуму “останавливаться” на ком-либо. Как бы быстро ни следовал один удар за другим, вы не станете сражаться сразу с двумя. Таким образом вы последовательно и успешно разделаетесь с каждым из десяти. Но это возможно только тогда, когда ваш разум спонтанно движется от одного объекта к другому, когда его ничто не “останавливает” и не поработает. Если же разум не способен двигаться таким образом, вы непременно проиграете где-нибудь между двумя схватками из числа этих десяти».

Например, буддийское божество Канон Босяцу (Авалокитешвара) иногда изображают существом с тысячей рук, каждая из которых держит определенный предмет. Если разум этого божества «остановится», скажем, на стрельбе из лука, остальные 999 рук в момент такой остановки окажутся совершенно бесполезными. Только потому, что его разум «не останавливается» на работе какой-то одной руки, а движется от одного предмета к другому, все руки сразу оказываются предельно полезными.

«Новичок ничего не знает о том, как правильно держать меч, как с ним обращаться и еще меньше о том, как надо себя вести в схватке. Если противник пытается нанести ему удар, он инстинктивно парирует его. Но как только начинается тренировка и его учат владеть мечом, учат тому, на что надо обращать внимание в бою, его разум начинает “останавливаться” на всех этих важных вещах. По этой причине всякий раз, когда он пытается действовать свободно, он ощущает сильную скованность. Он совершенно теряет то чувство свободы, которым обладал раньше. Проходят дни и годы, и по мере того, как его подготовка обретает все большую зрелость, его движения и техника владения мечом начинают приближаться к состоянию “отсутствия разума”. Иными словами, он как бы возвращается к тому умственному состоянию, которое было у него в самом начале обучения, когда он ничего не знал и был абсолютным профаном в искусстве фехтования».

Говоря современным языком, бой ведется за счет бессознательной деятельности психики, управляющей телом, когда разум (то есть, абстрактно-логическое мышление) не останавливается ни на одном объекте, ни на одной точке. Бессознательное подавляет рефлексивный слой сознания, и тогда сознание теряет самое себя – самосознание. В боевом взаимодействии человек должен освободиться от любых мыслей, особенно от тех, которые связаны с жизнью и смертью, добром и злом, выигрышем и поражением, отдавшись силе, скрытой в тайниках его существа.

Например, по утверждениям теоретиков кюдо (японского искусства стрельбы из лука)

стрелку принадлежит второстепенная роль исполнителя действия, происходящего в определенном смысле без его участия. Стреляет «дух», а стрелок не должен думать в процессе стрельбы ни о цели, ни о попадании в нее. Только «дух» хочет стрелять, «дух» стреляет и «дух» попадает в цель.

Необходимое состояние сознания – «мусин» – достигается путем медитации. В первой ее фазе, предшествующей поединку, достигается изменение состояния сознания за счет сосредоточения его на каком-либо одном объекте («одноточечное сознание») при полной мышечной релаксации. Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность сознания» – состояние безмыслия, или – в терминах современной психологии – «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из поля рефлексии.

Благодаря этому, во время поединка задействуется только неререфлективный слой сознания. Боец не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Они не требуют контроля сознания, так как производятся автоматически: на каждый удар – отработанный блок или уход, на связку ударов – серия блоков с передвижением и контратакой, и так далее.

Вхождение в медитативное состояние осуществляется еще до поединка (боевого или спортивного), которому предшествует «сидячая» медитация. Самогипнозу перед схваткой способствует также выполнение предварительного ритуала, играющего роль своеобразного «ключа» для запуска процессов торможения в коре головного мозга. Непосредственно в ходе самого поединка ощущение «отсутствия разума» поддерживается специфическим ритмом дыхания, организацией передвижений, ударов и блоков на основе дыхательного ритма. Именно поэтому в традиционных восточных школах боевых искусств тренировочные занятия, в том числе поединки, проходят под звуки музыкальных инструментов (хотя бы барабана), являющихся метрономом.

Формальные упражнения «ката» (таолу, пхумсэ, кюйен) в восточных боевых искусствах, кроме технических аспектов, преследуют еще и цель выработки чувства ритма в поединке. Этот ритм поддерживается динамикой выполнения приемов, когда удары и блоки чередуются в комбинациях и проводятся, как правило, на выдохе. Ритм поддерживается дыханием. Он же является фактором, освобождающим сознание от логики и абстракций, то есть ритм переводит сознание на неререфлективный уровень, который характеризуется наглядно-действенным и наглядно-образным видами мышления. Эти виды мышления намного эффективнее управляют действиями человека в бою, чем абстрактно-логическое мышление. Именно они обеспечивают решение ситуационных пространственных задач боевого поединка и целостность его восприятия. Именно об этих видах мышления фактически идет речь тогда, когда говорят: «Размышление в действии. Действие в размышлении».

В схватке мастер боевого искусства бессознательно (то есть не думая, не осуществляя сознательного перебора) пробует одну за другой отработанные им в процессе тренинга стереотипные технические комбинации, мгновенно переходя от одного варианта к другому. Поединок практически полностью управляется неререфлективным уровнем (или слоем) сознания, то есть бессознательной сферой психики.

Итак, подход Человека Востока к подготовке психики бойца для поединка можно сформулировать следующим образом: человек и окружающий его мир составляют неразрывное целое. Необходимо сохранить это единство в любой ситуации путем «отключения» самосознания, устранить оппозицию Я и не-Я, перейти на наглядно-действенный и наглядно-образный виды мышления.

В отличие от Востока, рационализированный Запад всегда стремился использовать в боевых искусствах рефлексию. Ведь главной силой и достоинством человека всегда считалось на Западе наличие у него разума, позволяющего ставить цели, планировать пути их достижения и менять планы в случае неудачи.

Точный расчет, заранее отработанный трюк или финт, сложная, но выверенная до мелочей комбинация всегда отличали западных мастеров единоборств. Какой-нибудь заранее обдуманый и отработанный прием, используемый в подходящий момент, зачастую решал исход поединка. Отдаваться «воле Господней» приходилось только тогда, когда весь технический арсенал оказывался исчерпанным и оставалось либо признать свое поражение (бежать или сдаться), либо умереть.

Нерефлексивный слой сознания считался огромной помехой в военном искусстве, так как являлся источником таких эмоций, как беспокойство, неуверенность, волнение, страх, ужас. Эту «помеху» всячески старались устранить различными путями, начиная от взбадривания себя отваром мухоморов (берсерки), употребления алкоголя, самогипноза с установкой на собственную неуязвимость и мощь, и кончая детальным расписанием всех своих действий, не оставляющим места ни для каких неожиданностей.

Запад, к тому же, в военном деле всегда больше полагался на коллективные способы ведения боевых действий, где каждый воин четко знал круг своих обязанностей, а победа достигалась за счет координации действий отдельных бойцов. Индивидуальное воинское мастерство с появлением массовых армий перестало играть решающую роль в сражениях. Эта традиция восходит еще к временам Александра Македонского и его знаменитой «фаланги». Римские легионеры также побеждали варваров только за счет организации, дисциплины, слаженности своих действий, уступая им по части индивидуального мастерства.

Но окончательно преимущества коллективных действий над индивидуальными выяснились во время экспедиции Наполеона в Египет в 1801 году. Тогда французские кавалеристы в нескольких сражениях наголову разгромили конницу мамлюков. Каждый мамлюк имел великолепную подготовку для ведения боя сразу с двумя-тремя противниками. Французский же кавалерист знал свое место в строю и был обучен всего нескольким фехтовальным приемам. Вне строя французы значительно уступали мамлюкам. Но мамлюки неизменно терпели поражение, сталкиваясь с боевыми порядками французской кавалерии. Индивидуальное воинское мастерство стало, как это ни парадоксально, помехой для массовых батальев. (Кстати, нечто подобное имело место во времена нашествия Батыя на Русь. Русские воины той поры по своей индивидуальной выучке значительно превосходили татар. Но татары действовали большими людскими массами, подчинявшимися жесточайшей дисциплине и хорошо управлявшимся в бою, а русские пытались превращать бой во множество индивидуальных поединков. Отсюда и закономерность их поражений).

Главное внимание в подготовке войск, начиная с XVIII века, стало уделяться в Европе развитию навыков действий в строю. Они характеризовались сравнительной простотой, были унифицированы и не требовали много времени для усвоения. Что и было оптимальным вариантом при коротком сроке подготовки новобранцев, приходивших на службу уже взрослыми людьми (для сравнения: всякого рыцаря, самурая, питомца клановой школы готовили с детства). Например, фехтование штыком ружья включало всего 4 отбива (вверх, вниз, вправо, влево) и 2 укола (длинный и короткий). Каждое движение определялось заранее, отступление от заданного алгоритма строго наказывалось. Отсюда известное выражение прусского короля Фридриха Великого: «Солдат должен бояться палки сержанта больше, чем смерти в бою».

Однако потом, с появлением нарезного и автоматического стрелкового оружия, развитием другой военной техники, подходы к поведению солдата в бою и к его подготовке изменились. Начинает использоваться рассыпной строй, солдаты находятся уже не в «локтевой» связи (плечом к плечу в строю), а в «огневой» связи (на удалении друг от друга, иногда значительном). Это повышает значение индивидуальной подготовки. Боец должен

теперь обладать большим количеством навыков: метко стрелять, окапываться, менять огневую позицию, маскироваться, владеть ножом, саперной лопаткой, уметь применять гранаты, оказывать первую медицинскую помощь, обладать навыками выживания и так далее.

Наибольшее значение обучение разнообразным навыкам такого рода приобрело в специальных разведывательно-диверсионных подразделениях, имеющих во всех армиях мира. Воспроизводить методики их подготовки в рамках небольшой статьи нет смысла. Остановлюсь на общей схеме. Она почти полностью основывается на использовании рационального (рефлективного) слоя сознания. Вначале формулируется цель деятельности, то есть тот результат, который необходимо получить. Затем создается план достижения цели в самом общем виде. После этого тщательно разрабатываются этапы осуществления этого плана до самых мельчайших деталей. Все это тщательно расписывается по времени и «привязывается» к месту предполагаемого действия. Неожиданностям, каким-либо экспромам места быть не должно: необходимо заранее предусмотреть решительно все. Командование должно, помимо того, точно знать, как будет вести себя тот или иной солдат подразделения в любой из мыслимых ситуаций.

В качестве научной основы для боевой подготовки на Западе используется психологическая теория бихевиоризма (от английского «бихэйвэ» – поведение), впервые изложенная в 1913 году Дж. Уотсоном. Бихевиоризм сводит психические явления к реакциям всего организма, отождествляет сознание и поведение, а основной поведенческой единицей считает связь стимула и реакции. Поэтому обучение бихевиоризм трактует как формирование у организмов (включая в их число человека) соответствующих условных реакций. Например, готовится группа для действий в горнопустынной местности. Детально отрабатываются в этой связи вероятные ситуации: марш-броски с ограниченным запасом воды, использование в пищу местных ресурсов, преодоление препятствий (стен, расселин, рвов), поведение при захвате в плен, применение противоядий от укусов ядовитых змей и насекомых, прикрытие огнем друг друга, отвлечение внимания противника на себя и др.

Но еще раз подчеркну, что весь курс подготовки, каким бы сложным он ни был, вначале подлежит тщательной разработке во всех деталях, а затем неукоснительному выполнению. На каждый «стимул» должна быть выработана своя «реакция». Если тот или иной «стимул» по какой-то причине не нашел места в системе подготовки, то не может быть речи о предсказуемой «реакции». Отсюда разные подходы к подготовке инструкторов и обучаемой массы.

Инструктор должен научиться строить план обучения от начала и до конца. Он должен уметь определять цель, этапы ее достижения и осуществлять детальную регламентацию процесса реализации конкретных задач. Это большая аналитическая работа, связанная с учетом различных (вплоть до очень маловероятных) ситуаций. Иными словами, под каждую конкретную задачу составляется свой конкретный детальный план.

Любой из обучаемых знает поставленную задачу лишь в общих чертах. Каждое препятствие, вводимое инструктором, для него должно быть полной неожиданностью и обладать минимальным смыслом (например, переползание по жидкой грязи вместо того, чтобы эту грязь обойти). Вот тут-то и выявляются «реакции» человека на применяемые к нему «стимулы». Общий лейтмотив таков: «Приказ должен быть выполнен, каким бы бессмысленным он ни казался». Иными словами, воинское подразделение – это своеобразный организм, где командир играет роль «головой», отчетливо и во всех деталях представляющей ход выполнения боевого задания, а его подчиненные – это «тело», которое должно реагировать нужным «голове» способом.

Аналогичный подход и к подготовке спортсменов. Составляется годовой план-график тренировок, в котором расписывается, какие и когда должны быть освоены элементы, нагрузка, контрольные нормативы и т. д. (На Востоке составление таких планов является скорее исключением, чем правилом. Здесь учитель решает, что и как делать ученику.) Причем план может составляться не только на определенный период времени, но и для

отдельного события. Например, спортсмен (боксер, кик-боксер, борец, каратист) готовится к поединку с конкретным соперником. С этой целью изучают видеоматериалы о ранее проведенных им боях, собирают сведения о его характере, перенесенных травмах, методах подготовки. Затем на основе полученной информации строится план ведения поединка по времени, с детальным расписанием, когда провести определенный прием, когда увеличить темп или уйти в глухую оборону...

Итак, в общем смысле западный подход к подготовке сознания для поединка выражается в детальной регламентации возможных действий и в неукоснительном выполнении заранее составленного плана. Если план этот не удастся выполнить, – значит он плох. Следует отказаться от него и разработать новый, который учтет все то, что не учитывал предыдущий. Так что фраза, которую мы часто слышим в западных фильмах из уст их персонажей «у меня есть план», не идеоматический оборот, а выражение подхода Запада к сознанию вообще.

### 3.

Человек неразрывно связан со Вселенной (Космосом) и сам является микрокосмосом, то есть устроен на тех же принципах, что и Космос. А раз так, то, разобравшись с устройством «внешнего» мира, можно судить о мире «внутреннем».

Древние греки и римляне были убеждены, что мир образован двумя началами: логосом (сознанием) и хаосом (материей), взаимодействие которых рождает все формы живой и неживой природы. Например, знаменитый философ Платон (IV век до н. э.) считал, что совершенно самостоятельно существует мир бестелесных идей (логическое начало). Эти идеи вступают во взаимодействие с хаосом (материальным началом) и упорядочивают его. Как, например, гончар придает куску бесформенной глины определенную форму, так и идеи формообразуют хаос. Так появляется окружающий человека мир вещей и явлений, и он сам. Хаос текуч, изменчив, вещи преходящи; им управляют идеи, которые вечны, неизменны, постоянны. Так и душа человека по отношению к телу выполняет роль управляющего. Ведь идея, по представлению Платона, вечна, она находится в теле временно, возвращаясь в свою обитель после смерти тела.

Человеку для того, чтобы что-то создать либо совершить, надо четко представить себе, чего же он хочет и как этого добиться. Чтобы такое стало возможным, душа должна «вспомнить» свое пребывание в мире идей и выбрать то, что необходимо. Это воспоминание невозможно без интенсивной деятельности разума по поиску путей достижения поставленных целей. Отсюда – надо все тщательно продумать и взвесить, из множества вариантов выбрать самый оптимальный, а затем неукоснительно следовать избранному порядку действий. Возникающие трудности и препятствия преодолеваются с помощью того же разума.

Древние индусы и китайцы тоже исходили из того, что Человек является микрокосмосом. Но вот устройство Вселенной им представлялось иным. По их представлениям, мир состоит не из двух начал, а из одного (Дао, Брахман). Но это единое начало содержит в себе противоположности инь и ян, Неба и Земли: «Один раз инь, другой раз ян – это и называется Дао»; «То, что выше формы – Дао, то, что ниже формы – предмет». Другими словами, Дао – это великое единое, окончательная реальность, сущность всех предметов и явлений. Даоечно и безымянно, бестелесно и бесформенно, неисчерпаемо и бесконечно в движении. Дао – «праотец всего сущего», «нахождение Дао в мире подобно великому стоку, куда все сущее в мире вливается подобно ручьям, впадающим в реки, и подобно рекам, стекающим в моря».

Отсюда задача познания решается не путем построения разумом логических конструкций, а через слияние с Брахманом или посредством «странствования» в Дао-потоке: «Не выглядывая из окна, можно видеть дао всех вещей. Чем дальше идешь, тем меньше

познаешь. Поэтому совершенномудрый не идет (то есть не ищет знаний), но познает все» – такова общая установка даосов и дзэн-буддистов.

Образно говоря, западные философы призывали «зажечь факел знаний» и, освещая им путь, «продвигаться во мраке невежества» к объяснению феноменов бытия. Восточные мудрецы считали, что разум только препятствует исполнению предначертанного пути (определенного Небом, кармой или чем-либо еще в том же роде). Поэтому огонь разума надо по возможности «пригасить», дабы слиться с мировым порядком, с вибрациями Космоса, слышать и ощущать которые разум только мешает. Другими словами, Запад, «вооружившись» методом анализа, «отсекал» от действительности «кусочки» (расчленял действительность), чтобы потом строить из них модели этой же действительности. Так возводилось здание Разума с большой буквы – Наука, живя в котором, человек мог все больше и больше уравнивать свои возможности с Богом.

Восток наоборот использовал метод синтеза, «пристраивался» к действительности, пытаясь как бы «раствориться» в ней, не нарушая, в меру своих возможностей, ее течения. Свои действия в этом процессе на Востоке всегда пытались объяснять цикличностью, круговоротом, вечным возвращением и повторением.

Итак: Запад – тенденция к возвышению Духа за счет подавления плоти; Восток – тенденция к подавлению Духа за счет реорганизации плоти. Запад – преимущественное накопление «коллективного» знания и развитие индивида на основе применения и уточнения знаний, уже полученных другими; Восток – преимущественное развитие индивида и на этой основе «упорядочивание» коллективного знания за счет «подтверждения» старых истин; Запад – использование в первую очередь технических средств для усиления своего воздействия на противника (на человека, животных, природу); Восток – использование в первую очередь естественных возможностей организма, усиленных за счет специальных упражнений. Конечно, в настоящее время подобное противопоставление значительно ослабло из-за промышленной и научно-технической революции в странах Востока и взаимопроникновения культур, но до конца XIX века указанные тенденции просматривались очень четко. В боевых искусствах, о которых идет речь, они хорошо видны по сей день.

Эти позиции в подходах к человеку, к его сознанию, дают возможность разобраться в методах обучения и воспитания, формирования качеств бойца. Поскольку для широкого круга тренеров, инструкторов, преподавателей боевых искусств вопросы происхождения и функционирования человеческого сознания остаются чуждыми их интересам, постольку возможно бездумное перенесение методик тренировок (особенно психотехнических) на неподходящую для них «почву». Это, в лучшем случае, не дает ожидаемого результата, в худшем – приносит вред.

Итак, два взаимно отрицающих друг друга подхода: Запад – всемерное развитие сознания; Восток – уменьшение влияния сознания на деятельность. Обе эти противоположности, доведенные до предела, равно уничтожают саму деятельность. Так, контроль сознанием каждого действия практически полностью их останавливает. Это явление хорошо иллюстрирует притча о сороконожке, которая не смогла ходить, когда попыталась контролировать по отдельности движение каждой из своих «ног». А полное отсутствие сознательного контроля ведет к хаосу спонтанных действий, не объединенных в целенаправленный комплекс.

Однако проблему действий бойца, адекватных внешним условиям, все же решают и на Востоке, и на Западе. Но решают по-разному. (Совершенно специфическим образом поступали бойцы тех стран, которые испытывали одновременное влияние и Востока, и Запада, например, россияне. Но эта тема заслуживает отдельного анализа.)

Любой инструктор хочет сформировать у своих подопечных устойчивые умения, навыки и привычки действий в определенных условиях. В боевых искусствах – это передвижения, удары, уклоны, блоки, атаки и контратаки, «держание ударов» и т. д. Подход Востока в формировании навыков и привычек: учитель показывает – ученик делает – учитель контролирует и корректирует – ученик опять делает. То есть воспроизводится схема:

делание – коррекция – делание. Причем коррекция осуществляется за счет введения дополнительных условий, которые ученик должен учитывать или избегать. Например, удары палкой за неверное выполнение движений, механические устройства, которые сами «наказывают» за неправильные действия (попасть кулаком или стопой в мишень, находящуюся в небольшом окне, уклониться от удара «руки» манекена и т. д.).

Подход Запада: инструктор рассказывает и показывает – ученик осмысливает каждое движение в целом и каждый его элемент; сочетается отработка движений учеником под контролем учителя с его самостоятельной работой. То есть воспроизводится схема: рассказ (показ) – осмысление – изучение – тренаж – коррекция. Иными словами, ученик после рассказа и показа должен осмыслить полученную информацию, а потом реализовать эту информацию в мышечных действиях, контролируя их разумом до тех пор, пока они не станут навыком или привычкой, то есть достоянием нереплексивной (бессознательной) сферы психики.

На Востоке – долгие, изнурительные тренировки и упорная отработка движений, действительного смысла которых ученик, как правило, не знает (но знает учитель), с последующим «раскрытием» этого потаенного смысла наиболее способным и перспективным ученикам. На Западе – «открытие» смысла с самого начала всем ученикам и тренировка обучаемых на рациональной основе. Самоконтроль ученика через зеркало, «грушу», партнера, инструктора для приведения своих «внешних» движений в соответствие с заданным (или самостоятельно созданным) «внутренним» эталоном.

Сравнительный анализ подходов Востока и Запада к формированию навыков, умений и привычек бойца показывает, что возможен и третий путь, некая «золотая середина», учитывающая преимущества того и другого направления. То есть, речь идет о вводе визуальной (зрительной) и вербальной (словесной) информации параллельно с отработкой мышечных действий. При этом «удельный вес» работы рефлексивного слоя сознания должен постепенно снижаться за счет «свертывания» количества слов, необходимых для описания деятельности и для руководства ею. Можно также задействовать рефлексивный и нереплексивный уровни сознания одновременно, то есть проговаривать элементы действий совместно с их выполнением. Такой метод дает сокращение времени обучения почти в 2 раза по сравнению с обычным западным подходом, и в 4–6 раз по сравнению с восточным. Но при этом многократно возрастают требования, предъявляемые к инструктору. Иными словами, идти этим нетрадиционным путем может далеко не каждый.

## **Владимир Катин** **МОЙ ДУХ – МОЯ КРЕПОСТЬ<sup>27</sup>**

Русская пословица гласит: «Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал». Похожие изречения нетрудно обнаружить среди пословиц любого народа, в собраниях трудов почти каждого философа, полководца или государственного деятеля.

Разумеется, присутствие духа значительно увеличивает шансы на спасение человека в любой экстремальной ситуации – во время катастроф, стихийных бедствий, войн. Природное это качество или его можно воспитать?

Попытаемся разобраться в том, что же значит «присутствие духа» в самом мирском, с маленькой буквы, смысле этого слова. На память прежде всего приходят три примера, связанные с поведением людей в критических ситуациях, один пятидесяти-, другой пятисотлетней давности, третий – совсем недавний.

Настоящим кошмаром во время боевых действий на Тихом океане в годы Второй мировой войны для американских летчиков и моряков стали акулы. Пережить воздушный бой или торпедную атаку было, по словам ветеранов, гораздо легче, чем качаться в шлюпке

---

<sup>27</sup> Журнал «Кэмпо», Мн., 1996, № 4.

или на плотике под палящим тропическим солнцем и гадать, кто появится раньше, спасательное судно или черный плавник. Педантичные янки собрали громадный объем данных по случаям нападения акул на одиночных людей и группы моряков, уцелевших после потопления их судов, потратили значительные средства на поиск всевозможных средств борьбы с морскими разбойницами. Испытывались химические вещества, предположительно годные для отпугивания акул, различные виды оружия, но самое главное – вырабатывались рекомендации по поведению людей, подвергающихся опасности.

После того как выяснилась практически полная неэффективность всех химикалий, а также способность, например, большой белой акулы без видимого неудовольствия переносить попадания в голову пуль полной обоймы армейского кольта калибра 11.43 мм, основное внимание сосредоточили на выяснении ключевого вопроса: что же привлекает акулу к потенциальной жертве?

Ученые пришли к парадоксальному выводу: основной приманкой вечно голодной хищницы является не запах крови и тем более не внешний вид непривычных для океанской пустыни предметов – спасательных плотиков или болтающихся в надувных жилетах двуногих. Оставалось предположить, что существует некая «эманация страха», выделяемая людьми. Физический носитель этой эманации – гипотетическое вещество, которое вырабатывает организм запаниковавшего человека, – так и не был установлен, но справедливость заключения американцев позже подтверждалась аквалангистами команды Кусто, достаточно бесцеремонно обращавшимися с «белыми убийцами», и работами специалистов, изучавших многовековой опыт традиционных культур ныряльщиков за жемчугом.

А вот такая история произошла несколько лет назад с одним одесским моряком. В Индийском океане парень ночью вышел покурить на корму и свалился за борт. Судно шло своим курсом, не подозревая о потере. Моряк поплыл вслед за судном. Очень скоро он заметил вокруг себя плавники акул. Их было много, они ходили кругами вокруг советского моряка. После в газете «Известия» была опубликована статья, которая называлась «Девять часов в кольце акул»...

Действительно, девять часов продолжал парень свой марафон. К утру экипаж обнаружил отсутствие моряка, – судно повернуло назад, на его поиски. Невероятно, но его нашли и спасли!

Журналистов интересовало, как он чувствовал себя в окружении акул.

– А чего их бояться? Одна подплывает близко, а я кричу: «Сейчас, падла, как дам в харю!» Она – раз, назад. Другая ближе подходит, я ору: «Я вас бл...ей, сам сожру всех до одной!». Вот так и плыли. Я как только начинаю дремать, они ближе подходят. А как пошлю их на... – они назад, боятся, суки.

Вот такая история. Парень был простой, без комплексов. Сквозила в нем некая удаль, наплеватьство на всех и на все.

Наши ученые сделали вывод, схожий с выводом американцев: «Смелого человека боятся все – и люди, и звери. Особенно звери. Видимо, в организме отважного человека вырабатываются какие-то особые вещества, и животные чувствуют этот запах и боятся его. Акулы ходили кругами вокруг своего “ужина”, но ужин отпугивал их...»

Бытующие сейчас представления об энергоинформационном обмене позволяют связать эти примеры со случаем, вошедшим в число легенд о мастерах японских Будо. Холодной осенней ночью хромоногий воин пытался одолеть один из поросших густым лесом перевалов горной области Кай – домена князя Такэда. Это был будущий главный советник князя и его лучший полководец Ямамото Канноцукэ. В чащобе самурая ожидала встреча со стаей голодных волков. Первым побуждением мастера клинка было намерение перерубить подбирившихся поближе серых хищников. Однако воспитанное с детских лет глубокое уважение к мечу – святыне для средневекового члена японской воинской касты – заставило Канноцукэ выпустить рукоять. Оскорбить клинок кровью животного самурай не захотел, однако выбираться из смертельно опасного положения было необходимо.

На помощь воину пришло Киай – искусство управления внутренней энергией, секретная техника, культивируемая в японских школах традиционного Будо. Зажав большие пальцы рук в ладони методом «крепкого сжатия», Канноцукэ расправил плечи, распрямился и захромал навстречу волкам. Завороженные образом проявленной мощи, изливаемым вовне потоком энергии, звери присели на хвосты и не осмелились атаковать необычного человека.

Как и любое искусство, имеющее целью раскрыть внутренний потенциал человека, Киай-до опирается на несколько простых аксиом. Вот они: Человек обладает неким количеством вселенской энергии ки (японское прочтение китайского термина «ци»), и стоит как полноправный участник в цепи энергообмена Небо – Человек – Земля. Каждое физическое действие человека, каждое душевное движение или мысль пронизаны ки. Концентрируя и распределяя ки, осознанно используя его в любом виде деятельности, человек способен существенно улучшить достигаемые результаты. Естественно, что самым важным для самураев было боевое применение ки – и как средства поражения, и как средства реанимации раненых и контуженных. Стоит спутать или прервать поток своего ки при выполнении удара или блока, инициатива перейдет к противнику. Стоит вложить в пущенную стрелу силу всей полноты своего бытия – она пронизет и двойной доспех, и каменную скалу.

Любого самурая готовили к управлению своим и чужим ки. Строго говоря, название искусства Киай-до значит «Путь единения ки», возможно – своего ки и энергии противника. Разумеется, такое объединение в японском смысле слова и означает контроль, управление, владение. Развитое ки было залогом неуязвимости в бою, выносливости в походе, стойкости организма во время эпидемий.

Похожие школы существовали и существуют не только в Японии. И единственным, пожалуй, отличием Киай-до и схожего с ним по идеологии, но гораздо более популярного современного воинского искусства Айки-до от других эзотерических систем Востока и Запада состоит в том, что японцы говорят не о накоплении внутренней энергии, а о постоянном изливании своего ки вовне.

Современному человеку стоит обратить внимание на следующие аксиомы Киай-до: страх спутывает ваше ки, а проникновение внешнего потока подчиняет вас чужой воле. Используя этот традиционный восточный понятийный аппарат, легко объяснить, что же происходит с человеком, попавшим в экстремальную ситуацию.

Онемение, пересохшее горло, «ватные» руки и ноги, вросшие в землю, пустота в голове – состояние паники, охватившее все существо находящегося в опасности человека, – типичные симптомы «спутанного» ки. Таким образом, состояние духа напрямую влияет на способность адекватно реагировать на угрозу – отбиваться, бежать или хотя бы по делу ответить подошедшему к вам в темном переулке гражданину.

Второй аспект проблемы – влияние присутствия духа на излучение вовне своего или втягивание в себя внешнего потока. Утратив самообладание, человек неизбежно подчиняется чужой воле, открывается внешнему ки. В образовавшуюся потенциальную яму рано или поздно внедряется чужая сила, и возможность заполнить ею пустоту на физическом уровне равноценна приглашению к нападению.

Именно эту пустоту безошибочно чувствуют хищники – волки и акулы, а также хищники мира людей – преступники. Состояние пустоты, дефицит жизненной силы и воли, по которому бандиты выделяют жертву среди уличной толпы, на языке современных специалистов по выживанию в условиях каменных джунглей именуется виктимностью.

Виктимология, то есть наука о поведении жертвы, может пролить свет на многие загадки, объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник во время выбора жертвы.

Выдающийся американский специалист в данной области профессор Бетти Грейсон путем серии исследований показала, что преступнику требуется в среднем семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта нападения – его физической подготовки, темперамента и тому подобного. Точно, хотя и бессознательно, преступник отмечает все:

неуверенность взгляда, вялую осанку, несмелость движений, психическую подавленность, физические недостатки, утомление – словом все, что сыграет ему на руку.

Чтобы выделить и классифицировать основные личностные особенности потенциальной жертвы, Грейсон засняла на видеопленку сотни пешеходов, людей, принадлежащих к разным возрастным и социальным группам. Запись была продемонстрирована заключенным, отбывающим срок в различных тюрьмах США. Предположения исследователя подтвердились: подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей.

В результате математического анализа выяснилось, что потенциальную жертву преступники часто выделяют по некоторым отличительным особенностям движений. Это может быть их общая несогласованность, неуклюжесть походки – слишком размашистая или семенящая, которая привлекает внимание на фоне единого людского потока.

А доктор Джоуэл Кирх, спортивный психолог и основатель Американского спортивного института, вместе со своим сотрудником Джорджем Леонардо подвели итог этой работы, определив две обобщенные категории людей: так называемую «группу риска» и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первых условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и несобраны психически. Вторые уверены в себе, как говорится, они смотрят и ступают твердо.

Тем людям, которые чувствуют себя относящимися к группе риска, для начала порекомендуем внимательно изучить себя: походку, жесты, мимику и заняться их коррекцией. Внушить себе уверенный стиль поведения и следовать ему среди уличной толпы может любой. Агрессор ищет пассивную жертву. Не нужно выглядеть таким – идите спокойным шагом человека, знающего себе цену и готового стоять на своем. Уверенно поднятая голова, прямой спокойный взгляд позволят вам создать некий психологический щит, отбивающий первые, прощупывающие попытки зачислить вас в потенциальные жертвы.

Но быть и казаться совсем не одно и то же. Можно выглядеть донельзя крутым, завести соответствующий гардероб, выражение лица, цветные наколки и машину «для мужчин, не привыкших чувствовать себя вторыми», но любая собака, тем более профессиональные душеведы – преступники – моментально поймут, что кроме понта у этого человека ничего нет. Бандитов не зря называют волками – межличностные отношения в их среде очень похожи на динамичный, постоянно возобновляемый баланс сил в стае серых хищников. Ситуация, в которой одно слово или поступок могут кардинально изменить ранг человека в сложной, но понятной для всех членов сообщества иерархии, заставляет их с особым вниманием относиться не только к собственным действиям, но и к малейшим оттенкам душевных движений других. В результате даже не самые выдающиеся люди этой субкультуры моментально различают фальшь, двоемыслие.

Внутренняя сила и органично связанное с ней ощущение неуязвимости, безопасности есть то, что имитировать невозможно. Поэтому человеку, не желающему попасть из трудного положения в труднейшее, следует прежде всего четко представить – до какого предела он сможет пойти, отстаивая принятый образ.

Понять, чем вы на самом деле располагаете, – значит сделать первый шаг к новой силе и новым возможностям. Аура безопасности станет реальной защитой лишь тогда, когда вы сможете ее сохранять и за пределами салона бронированного автомобиля.

## **Игорь Воронов** **ПСИХОТЕХНИКА ДЛЯ БОЯ<sup>28</sup>**

Приоритет в этой области несомненно принадлежит древним школам эмпирической психофизики. Они детально разработали три основных метода выработки стрессоустойчивости – подражания, статического аутотренинга, динамического аутотренинга. Рассмотрим их подробнее.

**Метод подражания.** Он заключается в том, что человек выбирает себе объект для подражания: учителя, командира, выдающуюся личность, литературного, мифического или киногероя, животное, какое-то нестандартное состояние человека (например, опьянение) и пытается отождествлять свои поведенческие акты с поведенческим стереотипом объекта подражания.

С позиций физиологии подражание объясняется как процесс выработки соответствующих условных рефлексов. Этот метод наиболее эффективен для маленьких детей, для подростков и для взрослых людей с низким уровнем интеллектуального развития. Он позволяет достаточно быстро выработать устойчивый рефлекс «переподчинения», благодаря чему индивид не испытывает «собственных» эмоций в экстремальных ситуациях.

Если говорить о животных, то их «бессознательное» поведение в моменты опасности оказывается таким же естественным, как и во всех других ситуациях – этот факт был замечен очень давно и «принят на вооружение» древними воинами Европы (берсерки, ульфхеднары), а также адептами подражательных стилей китайского ушу.

**Метод статического аутотренинга.** Он хорошо зарекомендовал себя во всех видах деятельности, связанных с жесткой привязкой двигательных действий к строго определенному алгоритму (операторы различного профиля, водители, летчики, космонавты). Кроме того, позволяет сохранять те или иные навыки при отсутствии возможности непосредственной практики. Известны также случаи обучения фехтованию и вождению автомобиля этим методом без предварительной практики.

Решающим фактором здесь является четкое мысленное проигрывание поведенческой ситуации. Как только практикующий не может мысленно воспроизвести тот либо другой элемент задания, сразу нужно найти пробел (ошибку, сбой) и восполнить его. В мысленном проигрывании рукопашных схваток пробелы необходимо заполнять на физическом уровне, моделируя необходимые действия конкретными движениями тела и конечностей. Затем можно продолжить процесс мысленного проигрывания.

**Метод динамического аутотренинга** включает в себя множество способов самовнушения. Они широко использовались в разных военных системах, в религиозных сектах и т. д. В основе данного метода лежит практика дыхательно-медитативных упражнений, позволяющих синхронизировать дыхательный и сердечный ритмы с заданной (или спонтанной) последовательностью интервалов. В результате физиологические процессы в организме уравниваются, а сознание изменяется в сторону большей гибкости (вариативности).

Я привожу здесь пять основных способов динамического аутотренинга, по принципу усложнения процесса их освоения.

а) Самый простой – это использование звуков-резонаторов. Например, при концентрации внимания на циклических движениях, не требующих больших энергозатрат (быстрая ходьба, ритмичные удары, медленный бег) эффективность гармонизирующего эффекта данных упражнений существенно увеличится благодаря декламации «сердечной» молитвы: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!» или какой-то мантры.

б) Более сложный способ – это произнесение настроев и заговоров. Суть его заключается в том, что каждый словесный символ воспринимается нашей психикой в соответствии с функциями различных слоев биополя. Как правило, текст настроя (заговора) составляется либо под определенный вид деятельности, либо под понятийный уровень практикующего.

Например, надо устранить чувство страха перед боем. Страх физиологически связан с нарушениями сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной функций, что соответствует пятому, шестому и седьмому слоям биополя. Учитывая, что энергообмен

между ними осуществляется на восходящих и нисходящих потоках, имеем следующую матрицу: 5, 5, 6, 7. Ей соответствует старинный текст:

Как подobaэт живoую воде,  
Многoиa страхи, изыдьте от мнe,  
Знаменьe веры гoтoв я принять –  
Вoрoгoв вcex, окрестив, наказатъ!

Для современного человека можно предложить такой «символический» настрой:

Многие были  
И многих уж нет:  
Мне улыбнется  
Победы рассвет!

Математическая проверка гармоничности этих текстов показала, что в обоих случаях получается ключевое число «десять в пятой степени», указывающее на гармоничное равновесие «пяти первоэлементов».

Воздействие такого настроя, при его многократном повторении (вслух или про себя, значения не имеет) начинает сказываться уже через 3–4 минуты и продолжается не меньше минуты после прекращения проговаривания. Этого вполне достаточно, чтобы подавить «предстартовую лихорадку» и ввязаться в бой. А в бою можно перейти на другой способ самовнушения. При прочих равных условиях настрой увеличивает шансы на победу.

в) Способ «отключения», название не вполне корректное, но краткое и понятное. Он широко использовался воинами-монахами в монастыре Шаолинь, и он же лежит в основе всего чаньского (по-японски «дзэнского») эмпирического направления психотренинга.

Суть: длительные ежедневные занятия боевыми искусствами (три раза в день!) + сидячая медитация, при сокращении времени сна и сугубо вегетарианской диете, приводили к тому, что боец обретал способность в момент возникновения экстремальной ситуации мгновенно отключать сознание. Точнее, он ликвидировал процессы торможения со стороны лобных долей головного мозга, «вверяя себя своему телу».

Поскольку те отделы ц.н.с., которые отвечают за моторную и сенсорную системы, обрабатывают получаемую через органы чувств информацию чуть ли не в миллион раз быстрее, чем сознание (!), постольку достигается адекватное реагирование на стремительно меняющуюся ситуацию рукопашного боя. Сложность применения этого способа в учебно-тренировочном процессе заключается не только в трудоемкости, но и в том, что его эффективность заметна лишь в ситуациях реальной опасности.

г) Способ динамического самовнушения. Он используется на подготовительных этапах тренинга. Здесь все внимание боец концентрирует на процессе действия, как бы «погружаясь» полностью в него. Пример для понимания сути: это как шахматист полностью сосредоточился на процессе «изменения положения» шахматных фигур и совершенно не обращает внимания на личность соперника. Различие между шахматной игрой и рукопашным боем только во времени реагирования.

Тренинг по данному способу осуществляется за счет многолетней шлифовки определенных двигательных стереотипов. Например, традиционные одиночные, парные и групповые комплексы в ушу, в каратэ (тао, ката) строились по закону «пяти первоэлементов». При этом каждому «первоэлементу» соответствует определенная группа элементарных движений, подбирающихся в последовательность (связку) также на основе упомянутого закона. В результате у бойца вырабатывался «автоматизм действий», позволяющий сражаться в бою не думая, но на основе заранее отработанных приемов боя в различных вариантах сочетания их между собой.

д) Способ ментального воздействия. В Японии он получил название «саймин-дзюцу», в

Китае «ци-ван» (самозабвение). Это наиболее сложный способ динамического аутотренинга, так как здесь адепт вверяет себя не телу, но пресловутому «шестому чувству».

Длительная специальная подготовка позволяет не только заранее предчувствовать экстремальную ситуацию, но и заблаговременно воздействовать на ее источник. Воздействие не ставит своей целью уничтожение, оно направлено исключительно на гармонизацию назревающей ситуации. Однако для посторонних людей, абсолютно не понимающих, в чем суть дела, данное воздействие может показаться и жестоким, и неоправданным. Впрочем, как можно по-другому гармонизировать убийцу-психопата, отправившегося вечером на поиски очередной жертвы?

## **Анатолий Тарас БОЕВАЯ МАШИНА<sup>29</sup>**

### **Психология реального боя**

*Не каждому человеку суждено быть бойцом. Если дух слаб, то не помогут ни приемы рукопашного боя, ни оружие.*

**И. Лихтенфельд, создатель системы «Крав-мага»**

Драка – по определению – это схватка без правил. Цель ее в том, чтобы причинить оппоненту максимальный ущерб, подавить физически и морально. Данную цель преследуют обе стороны. И те, кто нападают, и те, кто обороняются.

Готовя себя к самообороне, забудьте о маневренном бое, который телевидение, видеофильмы и пресса предлагают в качестве эталона боевого искусства. Взять, например, пресловутые «бои без правил», популярные в США и России. Если присмотреться, любой турнир этой «драки в огражденном пространстве» как раз дракой и не является. Это типичный маневренный бой спортивного типа. Сходятся двое «крутых парней» и пытаются выяснить, кто из них сильнее, техничнее, быстрее, выносливее. Пальцами в глаза друг другу они не тычут, за волосы не хватают, по горлу и в пах не бьют, пальцы не ломают. Конечно, их спор на площадке достаточно груб, и кровь иной раз хлещет, только все равно это не драка.

Интересно, что делал бы чемпион таких соревнований, если бы противник, вцепившись зубами в нос, свободной рукой начал откручивать ему яйца? А пара болельщиков охаживала бы в это время чемпиона колющими по спине? Между тем «в жизни», «на улице» подобное бывает сплошь и рядом. Реальный бой отличается от маневренного принципиально. Примерно так, как охота на кабана с рогатиной в руках отличается от закалывания борова шилом в сарае. Драка – та же охота на крупного зверя, то есть схватка с опасным противником, где риск очень велик. Но при этом, как на всякой настоящей охоте, достаточно высоки и шансы на успех. Можно утверждать, что степень риска и шанс победы соотносятся между собой поровну.

В таком случае, что является решающим фактором, склоняющим чашу весов в ту или иную сторону? По моему глубокому убеждению (впрочем, не только моему) это психологическое состояние бойца. Не техника, не выносливость, не сила, хотя они тоже важны. Прежде всего – дух!

Если на вас кто-нибудь нападает, значит этот «кто-то» уверен в своем превосходстве. Иначе не посмел бы лезть на рожон. Не имеет значения, какое превосходство подразумевается: физическое, численное, в оружии либо в чем-то другом. Вот эту уверенность и надо выбить из противника в первую очередь. Ведь уверенность, превратившаяся в свою противоположность – крайнюю неуверенность – называется страх.

---

<sup>29</sup> Тарас А. Е. Боевая машина. – Мн., 1997

Со всеми вытекающими последствиями.

Давайте вспомним такое неприятное существо как крысу. Насколько крыса уступает взрослому человеку по массе и силе? Видимо, раз этак в сто. Тем не менее, никто не желает связываться с крысой без крайней на то необходимости. Почему? Да потому, что она активно сопротивляется попыткам пришибить ее чем-нибудь. Крыса ловко уклоняется от ударов, а когда ее загоняют в угол, отважно бросается в атаку. Острыми зубами она впивается в руку или, хуже того, прямо в лицо. Человек в ужасе отшатывается и... терпит позорное поражение. В таком случае, что толку от его превосходства в оружии, силе и габаритах? А кто мешает вам действовать подобно крысе? Тем более, что разница в силе и массе вряд ли будет больше, чем в два раза. Острые же зубы вполне можно заменить каким-нибудь предметом.

Чтобы пояснить свою мысль, приведу другой пример. Лет двадцать назад в СССР заграникомандировка в капиталистическую страну была пределом мечтаний для миллионов людей. Посмотреть на быт и нравы «за бугром» казалось очень заманчивым делом. Еще привлекательнее выглядела возможность купить себе, жене и детям кое-что из ширпотреба. Но денег меняли тогда всего-навсего 40 долларов. Не разгонишься. И вот один такой командировочный нарвался в Нью-Йорке на здорового негра с ножом, потребовавшего у него всю имеющуюся наличность. Это у нашего-то нищего! Советский «мэн» пришел в столь дикую ярость, что схватил подвернувшуюся под руку металлическую урну для мусора и разделал обалдевшего черномазого, что называется, «под орех»! Было нашему соотечественнику уже за сорок, никакими единоборствами он никогда в прошлом не занимался. Газетчики, оповестившие весь мир об этом происшествии, справедливо подчеркивали: «дух сильнее кулаков!»

Ни один уличный хулиган не хочет стать калекой, тем более – погибнуть. Он лезет к вам из иных побуждений. Научитесь вызывать растерянность и страх у любого противника уже самыми первыми своими действиями. Шипы на запястьях у металлистов, мощные бутсы у рокеров, «боевая раскраска» у панков придуманы именно с этой целью. Они призваны создавать образ бойцов, с которыми лучше не связываться. Однако внешние атрибуты плохи тем, что видны заранее. Если вы научитесь ВНЕЗАПНО превращаться из безобидного обывателя в яростного хищника, результат будет потрясающий! Подобная трансформация всегда вызывает у «наезжающих» нечто вроде шока.

Каким образом можно осуществить такое превращение? Поменяйте местами «охотника» (нападающего) с «жертвой» (роль которой уготована вам). Не вступайте в маневренный бой с противником, не пытайтесь соревноваться с ним по принципу «кто кого переиграет, кто обойдет на вираже?» Исходите из того, что он – сильнее. О каком соревновании, следовательно, может идти речь?! Лучше вообразите себя крысой, которую хотят загнать в угол, чтобы убить. И поступайте соответственно повадкам этого мелкого хищника. Проверено на практике. Очень помогает!

Итак, ваша первая, самая главная, если хотите – единственная задача состоит в том, чтобы не давать противнику делать то, чего он хочет. Поэтому обороняйтесь решительно, смело и жестоко. Проявляя неуверенность, надеясь выбраться из неприятной ситуации «малой кровью», вы добьетесь лишь одного – враг навяжет вам свои условия. Драться придется все равно, но по его правилам и, образно говоря, «на его поле». Рукопашный бой по своей природе молниеносен. Превращая его в возню, вы только оттянете неизбежный финал на какое-то время: ведь противник, как мы условились, обладает превосходством. А «перед смертью не надышишься».

Враг уверен в себе? Он нагло лезет на вас, «как на буфет»? Прекрасно! Значит, сейчас он нарвется на крайне неприятный для себя сюрприз. Нарвется именно потому, что не ожидает сколько-нибудь серьезного сопротивления (в чем, кстати, вы должны убеждать его своей позой, словами и жестами). Дескать, немного потрепыхается этот козел (то есть вы), пискнет пару раз, а мы ему врежем хорошенько по сопатке, он и сломается. Можно будет ставить козла на рога, иными словами, всласть над ним измываться. Уверовал противник

окончательно в свой успех, тут и пора вам стать крысой, кусающей прямо в лицо. Но уж бой ваш должен быть именно БОЕМ – с большой буквы.

**Главные его принципы таковы:**

- Лучшая оборона – это атака.
- Атака хорошо проходит тогда, когда она внезапна.
- Лучшая атака та, которая максимально болезненна для противника.
- Лучшее средство причинить боль – это быть максимально жестоким.
- Жестокость невозможна без использования так называемых «запрещенных» приемов или оружия.

- Сражаться с оружием в руках всегда лучше, чем голыми руками.
- Первая атака должна сразу выводить противника из строя.

Таким образом, эффективность любого приема необходимо оценивать степенью его болезненности и тем, с какой надежностью он приводит противника в состояние, не позволяющее ему продолжать бой. Что касается боли, то человек устроен таким образом, что от сильного болевого ощущения на какое-то время теряет способность контролировать свои действия. В этот момент он смотрит, но не видит, слышит, но не понимает, движется, но бестолково. Он весь поглощен своей болью: сгибается, прикрывает пораженное место руками, отпрыгивает назад, катается по земле, стонет либо кричит. Конечно, через несколько секунд противник адаптируется к боли и в какой-то мере восстановит свою боеспособность. Но в эти несколько секунд – огромное время для драки! – он практически не способен защищаться, а вы можете делать с ним все, что захотите. Нанесите ему еще один жестокий удар, и можете считать, что он вышел из боя надолго. У вас есть теперь выбор: убежать или добить окончательно.

Что же касается травмирования (ведь только оно по-настоящему надежно выводит людей из строя), то в этом вопросе не должно быть никаких иллюзий. Приемы, не причиняющие врагу существенных повреждений, неизбежно приведут вас к поражению. Что толку, например, снова и снова бросать противника на землю, если он каждый раз вскакивает на ноги и с еще большей яростью бросается на вас? Какой смысл тыкать в него кулаком, если он только кряхтит в ответ и с удвоенной энергией продолжает вас лупить? В таком случае лучше просто стоять не сопротивляясь, надеясь, что пожалеют, сильно бить не станут. Именно так обычно думает тот, кто сдается без сопротивления. Он просто не уверен в том, что его действия могут причинить здоровенному «амбалу» какой-то ущерб. Или что ему одному удастся справиться сразу с несколькими нападающими.

Сказанное объясняет значение оружия. В самом деле, серьезно ранить человека голой рукой не так-то просто. Особенно, если вы не имеете солидного опыта занятий боевыми искусствами. В таком случае, хорошо бы взять в руку что-нибудь острое, колючее, граненое. Скажем, кусок стекла. Или разбитую бутылку, какой-нибудь ржавый гвоздь, строительную арматуру, ножницы, да хотя бы металлическую вилку. Еще лучше – взять подходящие предметы в обе руки. Вот тогда вы будете вооружены до зубов: оружие в двух руках, плюс локти, колени, стопы (желательно в крепкой обуви), голова как большой ударный предмет, ну и сами зубы. Вон какой арсенал! С таким в самом деле можно натворить дел!

Следующий вопрос – что травмировать, где делать дырку больно? Прежде всего, надо «отключать» конечности. Ведь что бы ни пытался сделать с вами противник, он делает это руками и ногами: бьет, хватает, догоняет, удерживает, махает цепью... Выбейте ему колено, и он оседет на землю, тем более не побежит вдогонку. Расположите руки так, чтобы кровь хлестала отовсюду, или сломайте пальцы – он не сможет ни ударить, ни схватить, ни пырнуть ножом. И что интересно, даже самая серьезная травма руки или ноги намного гуманнее (в плане последствий), чем повреждение головы либо органов брюшной полости.

Для того, чтобы противник ощутил сильную боль, получил травму, всерьез испугался «взбесившейся крысы», совсем ни к чему работать с ним на дальней дистанции. Чем дальше вы от него, тем выше вероятность ввязаться в маневренный бой. Тогда шансы на победу

резко снижаются. Нет, все должно быть наоборот – как можно ближе к противнику, как можно травматичнее удары. Однако делать выпады и рывки в его сторону не обязательно. Ему надо? Пусть он и лезет. Да, вы атакуете. Но цели для атак (точнее, для контратак) подает сам противник. Самый простой вариант самообороны – это обращать движения нападающих против них же. Кто-то бьет? Немного отклонитесь от линии атаки и ударьте навстречу по атакующей конечности. Ваш удар, удвоенный силой встречного движения, легко разmozжит бицепс любого «качка». Ощущение будет такое, словно ему рубанули по руке топором! Особенно, если в вашей руке в самом деле окажется пусть не топор, так ножка от стула. Или булыжник средних размеров. Тут и силы особой не требуется (важнее точно попасть), и результат совершенно замечательный!

«Стопорящие» встречные удары по атакующей конечности не только крайне болезненны. Они, кроме того, вызывают боязнь повторно пускать в ход «обжегшуюся» руку или ногу. Такова естественная реакция организма на боль.

Разумеется, ударить человека возможно лишь с такого расстояния, на котором и он может ударить вас. Поэтому не надо надеяться на то, что победишь врага, не получив ни одного синяка. Риск остается риском. Однако несомненно и то, что действуя в духе крысы, яростно бросающейся в лицо, заменив ее острые зубы подручными предметами и дополнив их различными частями собственного тела (особенно ногами), вы снизите этот риск в несколько раз.

И еще один важный момент. Если вы в самом деле желаете победить, никогда не ставьте себя в одинаковые условия с противником. Никаких правил чести! Чем больше хитростей и «подлянок» с вашей стороны, тем лучше. Это ему должно быть неудобно сражаться с вами, неудобно и страшно. А для этого используйте только те средства, в которых вполне уверены. Пусть их немного. Скажем, один-единственный хорошо отработанный удар ступней, по одному удару коленом, локтем, кулаком. Это уже техника, достаточная для того, чтобы разогнать целую шайку. Добавьте сюда оружие, умножьте на несокрушимый бойцовский дух, и вы спокойно размажете по стене всякого, кто посмеет «наехать» на вас.

Посмотрим вокруг, нет ли поблизости живого примера такой тактики. Да вот он, в углу, пеленает очередную муху. Нет, он не сражается, он обедает. Паук не соревнуется с крылатыми в скорости полета, не пытается противопоставить свои челюсти жалу осы. И вообще, он не суетится. Он использует СВОИ СРЕДСТВА, не подстраиваясь под противника. Зато использует их на все сто процентов. Он знает сильные стороны будущих жертв и даже не пытается превзойти их. Именно поэтому они в самом деле становятся жертвами. Подумайте над этим.

## **Сознание**

*Страх беспощаден. Он показывает, что представляет собой тот или иной человек: не то, чего он хочет, а каков он на самом деле.*

**Фридрих Ницше**

## **Задачи психологической подготовки**

Психологическая подготовка в боевых искусствах важнее всякой другой, ибо главная ее цель – преодоление страха. «Что толку от острого меча, если он в руках труса?» – вопрошает пословица. Ведь самые эффективные приемы не помогут тому, кто боится врага.

Когда люди изучают технику самозащиты, они довольно быстро приобретают умение справляться с условным противником, вооруженным учебным (резиновым, пластмассовым, деревянным) оружием. Но как только инструктор заменяет этот «клинок» на острый финский нож, вся ловкость исчезает. Почему? Да потому, что страшно распороть себе руку или, не

дай Бог, живот неудачным движением. Еще один пример: любой человек может пройти, не оступившись, по длинной узкой доске, лежащей на земле. Но если он попытается сделать то же самое, подняв эту доску хотя бы на два метра вверх, то свалится оттуда непременно. Легко и свободно двигаться на высоте ему мешает страх. Наконец, все мы видим, что в поединке с более сильным противником на ринге, ковче или татами многие спортсмены действуют крайне однообразно, словно они никогда не изучали вариативную технику и тактику. Опять-таки, их выбор ограничивает страх перед противником, заставляющий забыть о большинстве приемов, освоенных в процессе тренинга.

Страх ограничивает, мешает, сковывает. Не случайно такой знаток человеческой души, как писатель Оноре де Бальзак, отмечал в одном из своих романов: «Под воздействием страха все способности человека либо достигают крайнего напряжения, либо приходят в полный упадок».

С ним солидарен знаменитый авторитет в области военной науки Карл фон Клаузевиц: «Опасность и ответственность не увеличивают в нормальном человеке свободу и активность духа, но напротив, действуют на него угнетающе». Наконец, известен научный факт, установленный американскими психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в годы Второй мировой войны: в настоящем, а не учебном бою правильно действует, в лучшем случае, только четверть бойцов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому совершают одну ошибку за другой. Да что там война. Масса людей впадает в полубоморочное состояние при виде крови или ножа, панически боится темноты, высоты, глубины, скорости, крыс, змей, пауков, боли и многого другого...

\* \* \*

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы так называемого «аварийного» поведения, сложившиеся в процессе биологической эволюции. Иными словами, разум в этот момент полностью отключается, и человек действует «не помня себя» в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям.

Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны. Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться... От него «сосет» под ложечкой, трясутся руки, становятся «ватными» ноги, звенит в ушах, застревают ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, встают дыбом волосы, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки... Страх вынуждает мчаться сломя голову неизвестно куда, стоять без движения и тупо смотреть в одну точку или, простите за натурализм, наложить в штаны... Чтобы понять суть реакций человека на страх, необходимо их классифицировать.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: ажитация (внешнее проявление – бегство), ступор (внешнее проявление – оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление – неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами «аварийного выхода» из таких ситуаций, где попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход.

**АЖИТАЦИЯ** наиболее распространена. Она выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция ажитации обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного

характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, бежит прочь. В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается, и напуганный человек часто не знает толком, куда же ему бежать.

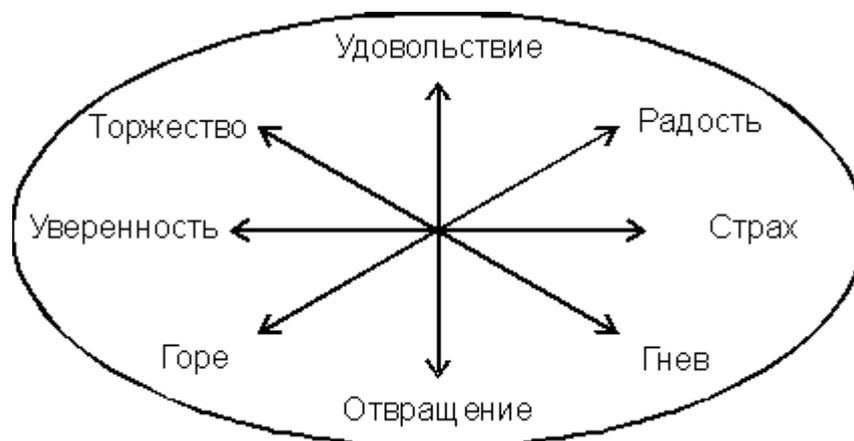
На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже естественная реакция, выработанная в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мертвым, поскольку ни один хищник не питается падалью. Да и в бою с себе подобными в горячке сражения людям обычно не до того, чтобы заниматься павшими. **СТУПОР** проявляется в том, что человек застывает на одном месте либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Все это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

**СУМЕРЕЧНОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ** выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешне сумерки сознания выглядят как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Правда, полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко. Зато ее атрибуты общеизвестны: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда – нет.

Таким образом, страх ослабляет, парализует либо заставляет, образно выражаясь, бросаться грудью на меч, от чего, как известно, тоже нет никакого толку. Поэтому не научившись контролировать свое эмоциональное состояние, нечего всерьез надеяться на победу при столкновении с более сильным врагом.

\*\*\*

В современной психологии утвердилась концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, торжество – гнев, уверенность – страх. Шкала эмоций является не линейной, а круговой. Схематически она выглядит следующим образом:



Эта схема наглядно подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивно-оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения. Следовательно, у психологически подготовленного бойца положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными.

Согласно той же концепции, эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации. Вторые (их нередко называют чувствами) определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим человеческой жизни. Например, чувство страха, отравляющее кому-то повседневное существование, может быть связано с пережитой в прошлом опасностью или определяться мыслями о предстоящей смерти. Для психологической подготовки бойца существенно то, что и ситуативная эмоция страха, и страх как глубинная особенность личности имеют одну и ту же основу. Эта основа есть ощущение угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), является причиной для возникновения у него эмоции страха. Необходимо также отметить, что человек, у которого преобладают астенические эмоции в структуре личности, испытывает страх чаще и сильнее, чем индивид с доминированием положительных состояний.

У подготовленного бойца любая угроза, любая опасность, любая агрессия должна вызывать не страх, а положительные (стенические) эмоции. Чтобы такое стало возможным, необходимо решить в процессе психологической подготовки **две основные задачи** :

- Устранить из своей психики страх перед смертью.
- Научиться сражаться в бою без участия сознания, на «автопилоте».

Тогда в любой ситуации, даже перед лицом реальной гибели, он сможет действовать раскованно, без лишнего напряжения, наиболее эффективным для его возможностей способом. Даже на пределе своих возможностей.

Если говорить кратко, то первая задача решается путем программирования личности (включая самопрограммирование); вторая – посредством визуализации (медитации) и самогипноза. Рассмотрим оба пути подробнее.

Чтобы навсегда избавиться от страха смерти, человеку прежде всего необходимо изменить свою личную шкалу ценностей. Если самой большой драгоценностью считать собственную жизнь, то приступы страха в ситуациях, угрожающих ей, будут практически неизбежными. Иными словами, требуется, чтобы какая-то идея восторжествовала над животным инстинктом самосохранения. Люди поняли это давно. Далеко не случайно у японских самураев существовал подлинный культ смерти. Как выразился один их поэт:

Воин должен учиться  
Единственной вещи –  
Смотреть в глаза смерти  
Без всякого трепета!

Извечные враги самураев – ниндзя – практиковали приемы психологического тренинга, направленные на осознание и переживание своей будущей смерти. Именно с осознанием и переживанием ужаса ухода из жизни связаны ритуальные посвящения в тайных сектах и организациях разных стран и времен. Прочувствовать смерть, постичь ее тайну надо для того, чтобы перестать бояться. Не делать вид перед другими людьми, что изгнал из себя страх, а в самом деле устранить навсегда эту эмоцию из своей психики.

Перестав угнетать человеческое сознание, мысль о смерти дает возможность особенно остро чувствовать радость бытия, позволяет тонченно наслаждаться каждым его миготом. Пребывая в гармонии с естественным ходом событий и с самим собой, человек обретает тогда способность безмятежно «жить, когда правомерно жить, и бестрепетно умереть, когда требуется умереть». Не бояться смерти позволяют разные идеи. Для самураев главную роль играли понятия чести рода и личного долга перед господином. У современных европейцев определяющими являются иные понятия. Например, самоуважение, долг перед семьей, служение политической организации и т. д.

\* \* \*

В суете и заботах повседневного бытия мы почти никогда не задумываемся о том, насколько важно человеку уважать самого себя. Меня в свое время – лет тридцать назад – глубоко поразил один случай, открывший глаза на значимость данной проблемы. Недалеко от моего дома жил парень по кличке Аркан. Он успел уже провести года три за решеткой, весь был в наколках, с окружающими изъяснялся исключительно матерным языком, трезвым бывал редко, а чуть что – пускал в ход кулаки. Короче, все считали его очень «крутым» и старались не связываться. При всем при том он производил впечатление весьма тупого, грубого и бесчувственного субъекта, которого, казалось, не может прошибить ничто на свете.

Но вот однажды его подловили парни из другой шайки, с которыми он где-то что-то не поделил. Крепко его избив, порезав лицо и грудь ножом, они предложили ему выбирать: либо он съест при всех кусок собачьего дерьма, либо его убьют. Аркан сильно испугался и предпочел первый вариант, после чего бы отпущен. И что же? Он стал так сильно страдать от пережитого унижения, что через две недели повесился ночью на воротах своего дома (мы все жили тогда в частном секторе). Я был потрясен: оказывается, даже для примитивного, интеллектуально ограниченного человека, неспособного к тонким чувствам, существуют феномены идеального плана, которые дороже жизни!

В этой связи еще один пример экстремальной ситуации, основанный на фактах, реально имевших место. Предположим, что вы прогуливаетесь со своей дочерью подросткового возраста где-нибудь в глухом углу лесопарка. Вдруг вас окружает шайка юных негодяев в количестве семи или восьми человек. Рожи у них гнусные, зато их много и ростом они вас превосходят. Вдобавок, у каждого есть либо нож, либо кастет. Короче, вам с ними не справиться, нечего даже надеяться на это. Они желают изнасиловать вашу дочь все по-очереди, а вам говорят: «Не дергайся, если жить хочешь». И вы отчетливо понимаете, что они вовсе не шутят.

Так что же, вы будете безучастно стоять и смотреть? Или броситесь в бой, фактически на верную смерть? В жизни бывало и так, и этак. Однако насколько мне известно, ни один мужчина из тех, кто считал себя «крутым», но допустил насилие над своей дочерью (или женой, или любимой), после пережитого потрясения сколько-нибудь нормально жить больше не смог. Одни спивались, другие садились на иглу, у третьих «ехала крыша» и так далее. Не лучше ли было бы им сразу ввязаться в сражение, не размышляя о последствиях?

Итак, сделаем вывод: существуют такие духовные ценности, которые в самом деле дороже жизни. Для верующего человека ими могут быть религиозные идеи; для людей, вовлеченных в политическую борьбу – идеи общественной справедливости, патриотизма, верности вождям и т. п.; для воинов – самоуважение и долг перед близкими людьми. Важно для наших рассуждений не конкретное содержание подобных ценностей, а отчетливое понимание того, что в душе каждого человека есть нечто святое. Если он позволит другим растоптать свою собственную драгоценность, то никогда больше не сможет жить по-человечески. Поэтому лучше не позволять никому покушаться на нее, чего бы это ни стоило. Лучше умереть, чем допустить надругательство!

\* \* \*

Смерть неизбежно приходит к любому человеку, только никто не знает заранее, когда ее надо ждать. Есть ли смысл бояться неизбежного? Стоит ли ради того, чтобы прожить немного дольше, позволять вытирать о себя ноги и, образно выражаясь, «жрать дерьмо»? Честь, достоинство, гордость, самоуважение и уважение других людей – все это не пустые слова. Это такие вещи, жить без которых невыносимо тяжело. А потому ради их сохранения можно и нужно жертвовать своей жизнью! И, следовательно, надо всегда быть готовым к встрече со смертью, независимо от того, сколько успел прожить на свете и какие дела тебе еще надо сделать. Собственно говоря, именно так всегда рассуждали настоящие воины как на Востоке, так и на Западе: самураи, рыцари, ниндзя, викинги, хвараны, казаки и многие, многие другие.

Но это рассуждения на уровне философии. В плане психологической техники сказанное здесь означает следующее. Человек усваивает в процессе жизни различные нормы и ценности (плохо – хорошо, красиво – безобразно, справедливо – несправедливо, достойно – унижительно и т. д.). Это и есть программирование, задающее общее направление стремлений и конкретные очертания жизненных целей любого человека. Понятно, что главную роль в программировании играет среда: родители и соседи, учителя и воспитатели, друзья и знакомые, сослуживцы и случайные спутники. А еще книги и журналы, фильмы и телевидение, слухи и мода. Короче говоря, нас стихийно программирует тот гигантский поток информации, который проходит сквозь психику в течение жизни, особенно в детстве и юности.

Когда я говорю о самопрограммировании, то имею в виду попытку упорядочить этот процесс, сделать его более или менее целенаправленным, последовательным, систематичным. Вот зачем требуется какая-нибудь доктрина (политическая, религиозная, моральная, все равно какая). Она дает человеку опору в его размышлениях, позволяет оценивать и выбирать, указывает путь, освещает этот путь высшим смыслом. В рамках обсуждаемой здесь проблемы крайне важно, чтобы такая доктрина допускала и оправдывала самопожертвование во имя принятых данным человеком ценностей и норм.

Для того, чтобы человек не только «знал», что смерти бояться нельзя, что есть вещи, которые дороже жизни, но и сделал эту идею частью самого себя, необходимо перевести ее из сферы сознания в бессознательную сферу психики. С этой целью надо составить перечень («пакет») конкретных «команд» для нашего биокомпьютера. Такие команды должны быть короткими, ясными, выраженными в форме положительных утверждений.

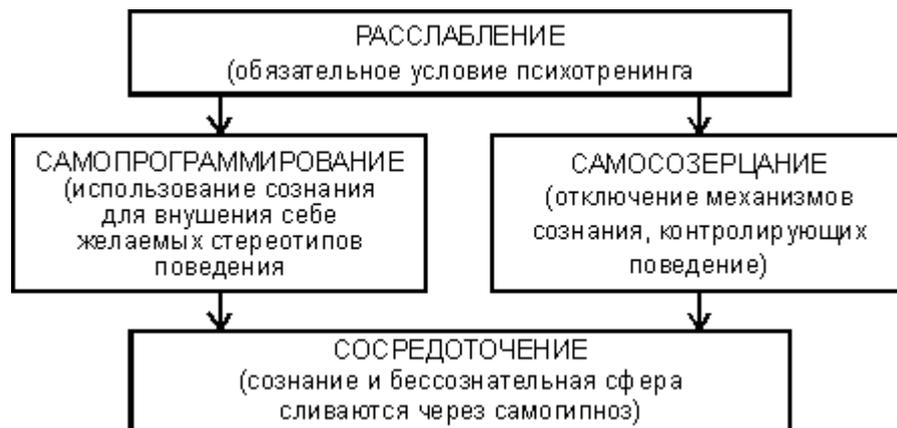
Иными словами, «пакет команд» представляет своеобразный «кодекс мужества». (Как тут не вспомнить «кодексы чести» традиционных школ!) Требуется не просто выучить его наизусть, а именно ввести в бессознательную сферу психики. Отмечен очень интересный феномен: при правильном вводе программы она начинает работать независимо от сознания. То есть, заданное программой поведение реализуется в экстремальной ситуации как бы само собой, без видимого вмешательства воли и без насилия над личностью.

Отмечу, что самопрограммирование нельзя путать с одержимостью какими-то идеями. Один из наставников дзэн-буддизма высказался по этому поводу следующим образом: «Навязчивые идеи, от которых должен избавляться боец, суть следующие. Желание во что бы то ни стало победить; желание запугать противника; желание использовать его ошибки; желание поймать на свой любимый прием; желание применить всю освоенную технику. Если любая из этих идей овладевает бойцом, то он становится ее рабом, лишенным свободы и естественности в своих действиях. Поединок требует полной безмятежности духа».

\* \* \*

Вообще говоря, устранить страх смерти можно двумя путями. Первый, о котором уже сказано выше, это подавление животного инстинкта самосохранения логикой разума. Вторым путем – устранение страха за счет отключения сознания и перехода к действиям на «автопилоте». В этом случае бессознательная сфера психики, натренированная соответствующим образом, в упор «не видит» угрозы гибели и потому «не боится».

В идеале, оба этих пути должны соединиться в одно целое. Тогда человек даже в самой отчаянной ситуации действует свободно, легко, уверенно. Более того, у него проявляются такие возможности, о которых в обычной повседневной жизни он может только мечтать. Однако сверхвозможности, позволяющие «рассекать скалы», не выходят на сцену просто по желанию. Нужна длительная, упорная, достаточно тяжелая подготовка. В связи со сказанным приведу простую, но очень важную схему психотренинга:



Смысл этой схемы в том, что она показывает, как можно научиться из обычного человека внутренне превращаться в нечто иное: в зверя, в робота, в сверхчеловека, в «ангела смерти» – в кого угодно. «Освоить» некий образ, «вживаясь» в который вы станете сражаться на «автопилоте», без всякого страха, можно как путем самопрограммирования, так и путем медитации. Сначала такое перевоплощение будет занимать много времени, но по мере достижения все более высокого уровня тренированности, этап «вхождения» постепенно сократится с нескольких часов до считанных секунд. В рамках своей системы я предпочитаю образ киборга, «боевой машины». Сосредоточившись на противнике, человек-робот сражается, не ведая страха, боли, сомнений. А для того, чтобы его «работа» была высокоэффективной, необходимо использовать в своем тренинге и самопрограммирование, и медитацию, и самогипноз.

\*\*\*

Но зачем «отключать» сознание? Чтобы лучше разобраться в обсуждаемой проблеме, посмотрим на нее с другой стороны, в плоскости мышления. Необразованные люди обычно путают мышление с сознанием (восприятием самих себя в качестве существ, отделенных от окружающего мира), смешивают мышление и интеллект (который есть всего лишь структура умственных способностей). Мышление, в отличие от сознания, есть и у животных, и у дебилов. Весь вопрос в том, какое оно?

Итак, мышление – это процесс переработки информации, поступающей в мозг через органы чувств (зрение, слух, кинестетические ощущения, обоняние), а также изнутри организма. В результате переработки наш биокомпьютер (центральная нервная система) «выдает» команды в виде импульсов, «бегущих» по нервной сети и управляющих всеми нашими движениями, действиями, поступками. **Выделяют 3 вида мышления:**

**Наглядно-действенное** , основанное на интенсивном и разнообразном манипулировании собственным телом, а также предметами окружающего пространства;

**Наглядно-образное** , основанное на эмоционально-чувственном восприятии предметов и явлений «вне» и «внутри» организма;

**Абстрактно-логическое** , понятийное, знаковое мышление, основанное на отображении причинно-следственных связей, тесно связанное с памятью о прошлом, с предвидением будущего и с осознанием самого себя.

Легко понять, что наглядно-действенное и наглядно-образное мышление составляют животную стадию развития человеческой психики. Но в то же время именно эти два вида мышления наиболее существенны для рукопашного боя. Абстрактно-логическая его разновидность в бою скорее помеха. В этой связи рассмотрим вопрос о функциональной асимметрии головного мозга человека.

Установлено, что психические функции распределены между левым и правым полушариями. Функцией левого является оперирование словесно-знаковой информацией, а также чтение и счет. Функцией правого – оперирование образами, ориентация в пространстве, координация движений, распознавание сложных объектов (например, лиц, фигур, цвета) и т. д. При этом различия между полушариями определяются не тем, какой материал они получают от органов чувств, а тем, как они его используют (перерабатывают). Левое полушарие «заведует» абстрактно-логическими способами переработки, правое – наглядно-образными и наглядно-действенными. Левое работает прерывисто (дискретно) и последовательно (поэтапно). Правое перерабатывает информацию одновременно (симультанно) и синтетически, мгновенно «схватывая» многочисленные свойства объектов восприятия в их целостности, нерасчлененности.

Для понимания возможностей целенаправленного тренинга (в том числе психотренинга) необходимо знать, что функциональная асимметрия заложена в человеке только как предпосылка, а окончательно формируется и корректируется конкретными условиями жизни, обучения, воспитания.

Из всего сказанного о видах мышления и функциональной асимметрии головного мозга следует ясный вывод: для успешного ведения рукопашного боя человеку надо активизировать (усилить) функции правого полушария и ослабить, «притормозить» деятельность левого. Еще раз напомним: правое полушарие отвечает за положение тела в пространстве и ориентацию в нем, за координированность и скорость движений. Переживание любой ситуации в развертке ее пространственно-временных характеристик тоже осуществляется правым полушарием, работа которого позволяет человеку ощущать себя «здесь» и «сейчас», в конкретной данности происходящего в текущий момент времени.

Поэтому усиление активности правого полушария, его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени, «продлевает мгновение». Внешне это выражается в ускорении ответных реакций тела. Дело в том, что на абстрактно-логическом (словесном) уровне мышление успевает переработать не более 100 единиц информации в секунду, тогда как на образном и сенсомоторном (двигательном) уровнях – до десяти миллионов единиц! Благодаря этому «ум тела», освобожденный от «цепей разума», практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию. Вот почему мастер действительно отражает нападение и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом.

Однако выбор тех или иных движений (связок приемов) наш биокomпьютер может осуществлять лишь из числа тех, которые «закодированы» в психике. Чтобы «загнать» их туда, требуется многократное повторение (не менее 5 тысяч раз на каждый прием) и длительное упражнение, то есть отработка в похожих, но все же различающихся деталями ситуациях. Иными словами, автоматизм действий в бою требует предварительной наработки определенных «клише» (матриц) движений. Такие клише тренированный человек может «выдавать» практически мгновенно после общего опознания характера ситуации.

Установлено, что на опознание ситуации, осуществляемое правым полушарием,

требуется всего лишь 60 миллисекунд, тогда как ее поэлементный анализ (работа левого полушария) занимает 320 миллисекунд. Но если, например, два удара идут один за другим с интервалом меньше этой величины, то человек физически не способен адекватно прореагировать на второй из них. Поэтому всякий раз, когда он пытается понять ситуацию в деталях, опоздание с ответом неизбежно. И наоборот, воспринимая ситуацию в целом (не думая), на основе ранее отработанных и «закодированных» в подсознании схем (клише, матриц), боец успевает выдать ответную реакцию в кратчайший промежуток времени. Это и есть беспонятийное, автоматическое, интуитивное мышление мастера рукопашного боя.

И еще. Доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли, ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на реальную опасность, вплоть до полного пренебрежения ею. Если подобное состояние накладывается на безразличное отношение к смерти, на готовность сражаться до конца (что должно обеспечиваться самопрограммированием), то рождается удивительное бесстрашие. Человек перестает тогда обращать внимание на что бы то ни было, кроме того, что имеет прямое, самое непосредственное отношение к действиям противника. Зато все, что идет от врага, даже самые слабые сигналы (выражение глаз, мимика, микродвижения конечностей и тела, интонации голоса), воспринимается необыкновенно остро.

\* \* \*

Разумеется, в своем рассказе о психологической подготовке бойца я по необходимости был краток. Но общие принципы такой подготовки, ее главные направления и методы указал. Остальное должны делать вы сами, изучая специальную литературу, консультируясь с более опытными людьми, а главное – регулярно тренируя свою психику.

## **Психотехника для боя**

*Известен исторический факт – превращение воина в дикого зверя (разумеется, не в буквальном смысле, а поведенческом)... Воину оно давало силу и ловкость, отвагу и ярость того зверя, что был тотемом данного племени.*

**Франко Кардини**

Приоритет в области боевой психотехники несомненно принадлежит древним мыслителям: шаманам, жрецам, колдунам, отшельникам. Они детально разработали целый ряд методов, помогавших соплеменникам входить в состояние боевого транса, впадать в так называемое «безумие воина». Самый старый, и в то же время один из самых надежных и эффективных среди них – метод подражания (или, по-другому, метод ролевого поведения).

Его суть сводится к следующему. Человек выбирает себе объект для подражания (отождествления). Этим объектом может быть как реальное лицо (знаменитый воин, мастер боевого искусства), так и вымышленное (мифический герой, персонаж кинофильма), а также хищное животное. Неважно, насколько реален избранный объект. Важно твердо верить в то, что этот идеальный образец в любой ситуации рукопашного боя вел бы себя наилучшим образом – всех бы побил, все преодолел. Затем человек тем или иным способом пытается отождествить себя с объектом подражания по принципу «он – это я, я – это он». Именно так поступали скандинавские берсерки, воображая себя волками, псами или медведями, именно так действовали адепты «звериных» стилей ушу.

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние становится возможным смотреть на ход боя, анализировать изменения ситуации, управлять своими действиями как бы со стороны. Иначе говоря, можно на какое-то время внутренне (психологически) СТАТЬ ТЕМ, ЧЬЮ РОЛЬ ИГРАЕШЬ, и вести бой как бы от его лица. В результате сознательная

часть психики (экран сознания) на какое-то время отключается, поведением начинает управлять ее бессознательная сфера – помещенный туда в качестве эталона идеальный образец. Никаких «собственных» эмоций индивид, перевоплотившийся в дикого зверя, легендарного героя или вымышленный персонаж не испытывает, тем более нет у него в это время никаких мыслей. Он сражается автоматически, не думая, на «автопилоте». А этот автопилот – мысленный образ объекта подражания.

Хочу подчеркнуть, что боевое мастерство не может появиться из ничего. Поэтому речь не идет о том, что неловкий, физически недостаточно тренированный человек вдруг ни с того, ни с сего начнет прыгать, бить, маневрировать так, словно он стал выдающимся мастером каратэ или кик-бокса. Я говорю о другом. О том, что у него господствующей эмоцией будет ярость, пропадет скованность, он максимально задействует свой собственный боевой потенциал. Между тем, «любой человек обладает физическими возможностями, достаточными для того, чтобы в течение двух-трех секунд убить другого, даже килограммов этак на 20–30 тяжелее. Основной задачей тренировки является не увеличение потенциальных возможностей, из которых боец, как и прежде, будет использовать десять процентов, а обучение максимально эффективному использованию тех возможностей и орудий, которые УЖЕ ИМЕЮТСЯ в нашем распоряжении» (Сенчуков Ю. Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя, с. 24).

Иными словами, вхождение в образ идеального воина позволяет сражаться самым эффективным для данного человека способом, соответствующим его физическим и техническим возможностям на пределе их проявления. А это – очень даже немало. Тем более, что в ситуациях самозащиты при хулиганских, разбойных и им подобных «наездах» нашими противниками становятся отнюдь не мастера дзю-дзюцу. Максимум, кто может нам угрожать, это ребята, имеющие в своем багаже несколько лет занятий спортивными единоборствами, со всей присущей им ограниченностью возможностей.

«Вхождение в образ» устраняет страх и сомнения, значительно снижает порог болевой чувствительности, дает возможность своевременно реагировать на любую возникающую в ходе схватки угрозу. Все эти эффекты обеспечиваются за счет того, что управление телом почти полностью берет на себя правое полушарие головного мозга, тогда как активность левого резко снижается. В этой связи еще раз обращаю ваше внимание на значение технической подготовки. Наш «автопилот» может пускать в ход только те двигательные клише (шаблоны, стереотипы), которые стали навыками. Мало ЗНАТЬ какой-то прием, мало УМЕТЬ его выполнять. Надо дойти до того, чтобы пользоваться этим приемом НЕ думая. Лишь в этом случае его сможет употребить во время сражения тот идеальный боец, которым вы стали. А одной храбрости для победы не всегда бывает достаточно.

\* \* \*

Мой объект подражания – это биоробот, киборг. То есть вымышленное существо, соединяющее в себе преимущества машины и человека. Образ киборга давно уже фигурирует в фантастических романах и кинофильмах. Киборг обладает огромной силой, колоссальной выносливостью, молниеносно реагирует на любое действие противника, обращая его против агрессора, и не способен ощущать боль. Киборг сражается так, чтобы как можно быстрее и надежнее выводить из строя всех врагов, независимо от того, сколько их, чем они вооружены, каковы по своим габаритам. Если надо – он их искалечит, если надо – убьет. Но то и другое – по необходимости. Желание сплясать танец победителя на теле поверженного противника у него отсутствует.

Единственная эмоция, присущая боевому роботу – это холодная ярость. Она не имеет ничего общего ни с отчаянием, ни с ослепляющим желанием крушить и ломать все вокруг. Это полностью контролируемое чувство, если хотите – энергетика данного существа. Оно похоже на то, что испытывает хищный зверь по отношению к любому травоядному

животному. Неважно, есть ли у того рога, копыта, острые зубы, большое оно или маленькое, находится в стаде или бежит само по себе. Это животное – всего лишь пища для хищника, а все его метания, брыкания и вопли не более, чем гарнир к обеду. Животное обречено изначально. Так и у киборга. Враги интересуют его исключительно в одном аспекте – как удобнее их бить. Остальное не имеет никакого значения.

Конечно, вы можете выбрать себе иной объект для подражания. Если говорить о мире животных, то наиболее соответствует славянской ментальности волк. Но, конечно, не тот глупый смешной волк, что фигурирует в сказках и мультфильмах, а настоящий огромный волчара. Рассказы о нем можно найти в книгах путешественников, охотников и натуралистов прошлых времен. Ему было по силам в одиночку растерзать целую свору сторожевых собак, перегрызть горло паре-тройке охотников и спокойно уйти через линию «красных флажков» с тушей лося в зубах!

Или вообразите своим эталоном какого-нибудь выдающегося мастера мордобоя из мира кино. Например, такого как Брюс Ли, Дон Уилсон, Джефф Спикмэн, Се Косуги, либо несколько киногероев сразу. Забегая вперед, скажу, что работа с таким объектом потребует иметь собственный видеомagneтофон и набор кассет с фильмами. Из этих фильмов надо переписать одни лишь боевые сцены, притом не все подряд, а такие, в которых ваш кумир побеждает. Эпизоды, где его гоняют по площадке и тычут головой в стену, не нужны. И это еще не все. Надо также выбросить самые неправдоподобные моменты, вроде прыжков вверх выше головы, бегание по потолку, пробивание стен и им подобные. А потом смотрите свой монтаж как можно чаще, притом не только «обычным взглядом», но и в состоянии гипнотического транса, о способах достижения которого речь впереди.

\* \* \*

Итак, цель определена: надо научиться «входить в образ» идеального бойца в нужный момент. Это значит, на всем протяжении боя психологически и поведенчески быть не самим собой, а тем, с кем себя отождествляешь, чью роль играешь. Но играешь, в отличие от плохих актеров, самозабвенно. «Не помня себя» в точном смысле этих слов.

Теперь я укажу способы достижения этой цели, а затем познакомлю с их методикой. Исходным этапом психотренинга всегда является состояние релаксации (СР). Оно включает в себя мышечное расслабление, успокоение дыхания и работы сердца, сосредоточение внимания на телесных ощущениях. Данный этап потому считают исходным, что только в СР можно вводить ту или иную программу в наш биокомпьютер. Само же СР достигают одним из двух методов: нервно-мышечным расслаблением, либо аутогенным расслаблением.

Добившись СР (которое, кстати говоря, настолько приятно и полезно, что многие люди дальше его и не идут), необходимо перейти к следующим процедурам:

#### **Блок А**

1. Запрограммировать себя «пакетом команд» мировоззренческого плана.

#### **Блок Б**

2. «Пропитать» себя через медитацию образом идеального бойца, избранным в качестве объекта отождествления.

3. «Прокручивать» в своем воображении, тоже посредством медитации, различные варианты ведения боя в этом образе.

#### **Блок В**

4. Выработать конкретный пусковой механизм вхождения в боевой транс на основе самогипноза.

5. Периодически проверять достигнутый результат с помощью упражнения «перешагни черту».

**ПРИНЦИПИАЛЬНО ВАЖНО ТО, ЧТО ВСЕ ТРИ БЛОКА ПРОЦЕДУР МОЖНО ПРАКТИКОВАТЬ КАК ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПРОХОДЯ ИХ ОДИН ЗА ДРУГИМ,**

**ТАК И ПАРАЛЛЕЛЬНО.** Все зависит от наличия времени, упорства, способностей. Можно также ограничиться каким-то одним блоком – любым из трех. Но наилучший результат дает, конечно, только выполнение развернутой программы психологической подготовки.

Период освоения и отработки процедур блока А требует, в среднем, 1 месяц ежедневных занятий; блока Б – 2 месяца, блока В – 3 месяца. Заниматься следует 2–3 раза в день, по 15–30 минут каждое занятие. В дальнейшем достаточно осуществлять поддерживающий тренинг 2–3 раза в неделю, по одному разу в день. Если кто-нибудь станет уверять вас, что всю психологическую подготовку можно «втиснуть» в один месяц, – он просто лжец или шарлатан! И еще одно замечание: психотренинг предполагает весьма специфические умения, типа умения «слышать» свое сердце, дыхание, внутренние органы. Иначе говоря, нужна определенная душевная тонкость – врожденная либо приобретенная. Отсюда и большие различия в сроках. Например, процедуру расслабления с помощью аутотренинга один человек может полностью освоить всего за два занятия (лично со мной в свое время было именно так). А другому понадобятся два или даже три месяца. Но при наличии упорства успех придет к каждому!

\* \* \*

**ДОСТИЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РЕЛАКСАЦИИ.** Как уже сказано выше, СР характеризуется мышечным расслаблением, замедлением сердечного ритма, более глубоким и редким дыханием. Используя научную терминологию, можно сказать, что в ответ на СР в организме происходит разнообразные функциональные сдвиги. Они подразделяются на 3 группы: устранение психического напряжения (эффект успокоения); ослабление проявлений утомления (эффект восстановления); усиление психофизических реакций на словесное и образное воздействие (эффект программируемости). В рамках обсуждаемого здесь вопроса наибольшее значение имеет последний из перечисленных феноменов – программируемость.

Метод нервно-мышечного расслабления разработал в 1929 году американский психолог Эдмунд Джекобсон. Метод аутогенного расслабления создал немецкий врач Иоганн Шульц в 1932 году. С тех пор они успешно применяются во всем мире. Оба метода позволяют достигать одного и того же состояния. Различие прежде всего в том, что нервно-мышечное расслабление доступно людям, не прошедшим предварительного обучения и лишенным богатого воображения. Напротив, аутотренинг (АТ) требует хотя бы нескольких подготовительных занятий. В принципе, оба метода можно считать двумя последовательными этапами процесса обучения технике релаксации. Однако для реализации программы «вхождение в образ бойца» метод АТ более эффективен.

### ***Нервно-мышечное расслабление (НМР)***

1. Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь на ключ, отключите телефон, радиоприемник, телевизор. Вас никто и ничто не должно отвлекать. Удобно сядьте на стул (в кресло, на диван). Ноги поставьте так, чтобы ступни полностью касались пола, а колени не соприкасались. Ослабьте ремень на брюках, чтобы тело не было пережато. Закройте глаза.

2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Примерно одну минуту дышите редко и глубоко (животом, а не грудью), произнося про себя на каждом выдохе слова «я расслабляюсь, я успокаиваюсь».

3. Затем, продолжая дышать спокойно, без всякого напряжения (само дыхание может при этом стать менее глубоким), сосредоточьте внимание на своем лице. Мысленно представьте себе его напряжение в виде какого-то образа. Например, в виде сжатого кулака

или завязанного веревочного узла. Затем вообразите, что кулак разжимается (веревка развязывается) и повисает подобно натянутой и отпущенной резинке. Ощутите, как расслабляется ваше лицо от лба до верхней губы.

4. Снова напрягите свое лицо и глаза, сморщившись или сдавив их как можно сильнее, а затем расслабьте и постарайтесь ощутить, как волна расслабления пошла дальше вниз.

5. Проделайте то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь от лба и глаз вниз – к нижней челюсти, шее, плечам, груди. Прорабатывайте свою спину, верхние и нижние части рук, пальцы рук, живот, бедра, голени, щиколотки, ступни, пальцы ног – до тех пор, пока все тело не окажется расслабленным.

Для каждой части сначала напрягайте соответствующие мышцы, затем расслабляйте их, сопровождая эти действия мысленным представлением напряжения и расслабления.

6. Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут (время можно засекают с помощью будильника, имеющего негромкий приятный звук).

7. По истечении времени упражнения представляйте себе, что мышцы ваших век становятся легче, что тело наполняет энергия и что вы готовы вернуться к своим делам. Откройте глаза, потянитесь, встаньте.

Иногда первые несколько раз бывает трудно представлять мысленным взором свое лицо, различные части тела или долго удерживать эти образы. В этом нет ничего страшного. Не ругайте себя, иначе вы вызовете еще большее напряжение. Лучше повторите свою попытку еще раз и еще. Расслабление полезно само по себе. Но нам оно нужно лишь в качестве средства подготовки к более сложным формам психотренинга.

### *Аутогенное расслабление (АТ)*

На основании своего опыта практической работы я предлагаю блок из 10 формул для самовнушения, расположенных в строго определенном порядке. **Формулы таковы:**

**1. Общее успокоение:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Отдыхает все мое тело. Мое тело приятно расслаблено... Отдыхает каждая клеточка моего организма... Отдыхает каждый нерв... Отдыхает каждый мускул... Все мои мышцы приятно расслаблены... Посторонние звуки перестали меня отвлекать... Перестали тревожить и беспокоить... Я совсем перестал волноваться... Все мои проблемы ушли прочь... Мне хорошо... Я отдыхаю... Я совершенно спокоен... Я внимательно слушаю свое тело... Я чувствую то, что говорю сам себе...»

**2. Дыхание:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я дышу легко и свободно... Дышу без всякого напряжения... Мое дыхание равномерное... Мои вдохи и выдохи неглубокие... Мое дыхание ровное и спокойное...» (затем надо молча проследить за своим дыханием в течение примерно одной-двух минут, как бы прислушиваясь к нему изнутри своего организма).

**3. Расслабление мышц лица** (особая важность их расслабления связана с тем, что именно эта группа мышц наиболее подвержена напряжению в результате эмоциональных переживаний): «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Мышцы лица вялые и спокойные... Расслаблены мышцы моего лба... моих бровей... моих глаз... моих век... моего носа... щек... губ... рта...» (при этом свой внутренний взор необходимо переводить с одной мышцы лица на другую. Если упражнение выполняется правильно, то нижняя челюсть вскоре должна слегка отвиснуть, а язык – расположиться у края нижнего ряда зубов).

**4. Тяжесть рук:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука словно наливается тяжестью... Эта тяжесть идет от кончиков пальцев все выше и выше... (Мысленным взором надо проследить волну тяжести от кончиков пальцев до плеча)... Вся моя правая рука стала тяжелой. Правая рука очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем такая же формула произносится для левой руки. Если человек левша, то внушение тяжести в руках надо начинать с левой руки.) В заключение: «Обе моих руки тяжелые...».

**5. Тяжесть ног:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога тяжелеет... Чувствую волну тяжести, идущую по правой ноге от кончиков пальцев все выше и выше... (затем надо проследить волну тяжести от пальцев до бедра)... Вся моя правая нога стала тяжелой... Она словно налилась свинцом... Моя правая нога очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем такая же формула произносится для левой ноги.) В заключение: «Обе моих ноги тяжелые...».

**6. Тепло в руках:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука (у левшей – левая) приятно теплеет... Тепло струится через плечо в мою правую руку... Оно идет к локтю... Затем в кисть... В кончики пальцев... (Обратите внимание на то, что ощущение тяжести должно идти от кончиков пальцев к центру, а ощущение тепла – в противоположном направлении)... Тепло волна за волной прокатывается через мою правую руку от плеча до кончиков пальцев... Кончики пальцев приятно покалывает... Вся моя правая рука очень теплая... Мне приятно это ощущение...» (Потом такая же формула повторяется для левой руки)... В заключение: «Обе моих руки очень теплые...».

**7. Тепло в ногах:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога теплеет... Тепло струится из моего бедра вниз по ноге... Ощущаю волну тепла, идущую от бедра к колену... затем в голень... в пальцы... Кончики пальцев моей правой ноги приятно покалывает. Вся моя нога теплая... Мне приятно это тепло...» (Аналогичные формулы повторяем для левой ноги; у левшей самовнушение начинается с левой ноги)... В заключение: «Обе моих ноги очень теплые...».

**8. Тепло в области живота:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Ощущаю тепло в районе пупка... Мой живот мягкий и теплый... Словно грелка лежит на моем животе... Тепло от нее идет вглубь... Явственно ощущаю это тепло... Оно согревает все внутри живота... Мой живот прогревается глубинным теплом... Мне очень приятно это тепло...».

**9. Сердце:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Мое сердце бьется спокойно и ровно... Мое сердце работает ритмично. Мое сердце здоровое. Мне приятно ощущать его сокращения...» (Затем следует примерно полминуты-минуту проследить за работой своего сердца)...

**10. Прохлада в области лба:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Кожа моего лба стала чувствительной... Она ощущает едва уловимое движение воздуха в комнате... Словно легкий ветерок овеивает мой лоб... Мой лоб приятно прохладен... Я чувствую приятную прохладу в области лба... Мне приятна эта прохлада...» (Можно использовать такой прием для ощущения прохлады: на первом занятии смочите кожу лба водой. Испаряясь, вода вызовет ощущение прохлады. Постарайтесь его запомнить.)

**Формула выхода:** «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я хорошо отдохнул... Все мое тело расслабилось. Приятное ощущение во всем теле. У меня хорошее настроение... Мое дыхание ритмичное и спокойное... С каждым вдохом в меня вливается бодрость... Я улыбаюсь... Свежесть и бодрость наполняют меня... Я собран и внимателен... Я заряжен энергией... Вытягиваю свои руки вперед... Сплетаю пальцы рук между собой... Подымаю их вверх над собой и одновременно делаю глубокий вдох... Сеанс окончен!.. Открыть глаза! Выдох! Руки опустить! Встать!».

\* \* \*

На выход из СР нужно обратить особое внимание тем, кто отличается постоянным мышечным напряжением. Для некоторых оно бывает настолько приятным, что им не хочется его прерывать. Они не проводят «выхода», а в результате долго потом испытывают вялость, усталость, принимают эти ощущения за болезненный симптом и с тревогой ищут причину. Кроме того, пока мышцы и воля остаются расслабленными, у человека сохраняется повышенная внушаемость, в том числе к случайным воздействиям. Вот почему сеанс АТ можно считать законченным только после того, как вы приведете себя в активное состояние.

В повседневной жизни эту роль играет утренняя гимнастика, а в аутотренинге – психическая «гимнастика выхода».

При первом предъявлении блока проговаривается полный набор формул. В дальнейшем, от занятия к занятию, объем блока уменьшается, отдельные блоки объединяются, как бы нанизываются на одну нить. Примерно 30-секундные паузы между блоками помогают занимающимся оценить результаты проработки предыдущих формул и настроить себя на последующие. В конце курса самообучения формулы становятся краткими, сводятся буквально к нескольким словам:

«Я спокоен, дыхание равномерное, мышцы лица расслабленные, руки тяжелые, ноги тяжелые, руки теплые, ноги теплые, живот теплый, сердце работает равномерно, лоб прохладен», чтобы достичь быстрого успокоения и сброса напряжения. Это позволяет использовать метод АТ в экстренных случаях, для преодоления стресса. Разумеется, формула выхода тоже должна проговариваться – если требуется быть энергичным.

## *Самопрограммирование*

### **Использование магнитофона**

При самопрограммировании цель, к которой стремится занимающийся, находится за пределами непосредственно переживаемого расслабления. Это обстоятельство делает данный метод психотренинга сложным. Основная трудность заключается в противоречии. С одной стороны, для усвоения внушаемых формул (пакета команд) человек должен находиться в СР. А с другой стороны, чтобы внушать их самому себе во время сеанса программирования, требуется «выйти» из СР, «вернуться» из дремоты в активный мыслительный процесс. Получается своего рода замкнутый круг.

Конечно, если внушением занимается посторонний человек (врач, инструктор, глава секты), то проблемы нет. Но мы говорим о самовнушении, об аутотренинге. Обычно для преодоления указанного противоречия специалисты предлагают научиться искусству «балансирования» на грани между дремотой и бодрствованием. Это доступно очень немногим, лишь тем, у кого есть соответствующие способности (вот почему так редко встречаются люди, добивающиеся значительных успехов в психотренинге). Но даже эти немногие вынуждены тратить достаточно много времени и сил на поддержание достигнутого уровня мастерства. В частности, им требуются регулярные поддерживающие тренировки.

Методика самопрограммирования с помощью магнитофона позволяет легко снять данное противоречие (в самом деле, какой толк от технического прогресса, если не пользоваться его плодами? Один экскаватор заменяет сотни землекопов, телефон делает ненужными гонцов-сорокоходов, и т. д. и т. п.). Основной принцип этой методики можно сформулировать так: «Сам себя погружаю в состояние полного психофизического расслабления и, находясь в нем, сам себя кодирую на то, что мне надо». Сначала требуется подобрать наиболее адекватную формулу для внушения. Затем записать ее текст на магнитофон. Далее возможны два варианта работы с этим техническим устройством:

Первый – когда вы прослушиваете весь текст сеанса от начала до конца, включая в его содержание и процедуру достижения СР, подчиняясь тем командам, которые вы сами продиктовали на магнитную пленку. Второй – вы достигаете СР без помощи магнитофона и включаете его лишь для усвоения формулы самопрограммирования. Но и в первом и во втором вариантах построения занятий удастся, благодаря магнитофону, фактически совмещать два состояния сознания: активное бодрствование (записанные на пленку команды) и расслабление (частичный сон). Принципиальное отличие этой методики от гипноза состоит в том, что вы не являетесь объектом манипулирования со стороны гипнотизера. Вы подчиняетесь самому себе, своему собственному «Я», отображенному на магнитной пленке. Поэтому полностью снимается неосознанное внутреннее сопротивление,

которое оказывают многие люди попыткам что-то внушать им.

Благодаря магнитофону самопрограммирование доступно каждому. Если вы будете серьезно заниматься им хотя бы несколько месяцев подряд, то обязательно ощутите, что стали другим человеком. Сама же методика программирования бессознательной сферы основана на идее, согласно которой все многообразие циркулирующей там информации подчиняется некоему программному обеспечению. Следовательно, путем введения в психику тех или иных программ можно сознательно изменять свои привычки, корректировать черты характера, стереотипы поведения в различных ситуациях.

Отмечен очень интересный феномен: при правильном вводе программы она работает уже независимо от сознания. Иными словами, заданный программой алгоритм действия реализуется как бы самостоятельно, без вмешательства вашей воли и без всякого насилия над собой. Но было бы обманом утверждать, что степень успеха в самопрограммировании одинакова для всех людей. Мы все различаемся между собой индивидуальными особенностями центральной нервной системы, своеобразием психического содержания, окружающими нас условиями повседневной жизни, характером переживаемых экстремальных ситуаций. Поэтому одни будут идти указанным путем легко и быстро, другие – медленно и трудно. Однако и те, и другие будут идти к желанной цели. А это – главное!

### • Формулы самовнушения

Формулы для внушения самому себе (пакет команд) составляются в лаконичной форме положительных утверждений (без частицы «не», без слов «нет», «никогда», «нельзя»). Во время одного сеанса можно использовать только одну формулу, включающую в себя не более 5–7 команд. Обычно первые результаты внушения этой формулы, при ежедневных занятиях 2–3 раза в день, становятся заметны через 10–15 дней. Затем в течение 3–5 дней данную формулу закрепляют и только после этого можно добавить новую формулу (именно добавить, а не отменить предыдущую). Это означает, что во время очередных занятий вы сначала повторяете текст прежней формулы (поддерживающий тренинг), после чего усваиваете новый текст (обучающий тренинг).

Как я уже говорил раньше, примерно через один месяц такой практики (некоторые уже через 2 недели, другие только через 2–3 месяца) вы заметите существенные перемены в своем поведении.

Текст формулы вы составляете сами. Для этого надо глубоко продумать тот вопрос, на который хотите найти ответ. Что, собственно говоря, вас мучает? Серьезный анализ приведет к правильному выводу и к твердому убеждению в его правильности. Вот этот полученный результат и надо сформулировать в нескольких кратких, четких, ясных фразах положительного содержания (общим числом не более 5–7). При этом формула должна отражать конкретную ситуацию и желаемое поведение в ней. У нас с вами речь идет о ситуациях рукопашного боя. Приведу для примера две составленные мной формулы. Одну в прозаическом варианте, другую – в стихотворном (я не поэт, так что к качеству моего четверостишия прошу не придирааться):

*Я всегда готов к бою!  
Любого противника встречаю с радостью!  
В бою действую уверенно и быстро!  
Я наслаждаюсь процессом боя!  
Я преодолеваю любую опасность!*

Второй вариант:

*Я всегда готовый к бою,  
В радость мне – бить врагов.  
Бить ногою и рукою,*

Теперь перейдем к рассмотрению **ПРОЦЕДУР ПСИХОТРЕНИНГА БЛОКА Б**. Основным инструментом для их отработки является медитация. Что такое медитация? Это слово ныне настолько затаскано, что многие уже не понимают его истинного смысла. А он достаточно прост: предельное сосредоточение всех мыслительных процессов на каком-то объекте,неважно, материальный он или воображаемый, с целью слияния с ним. Строго обязательным условием медитации является устранение всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет, запах и пр.), так и внутренних (физическое, эмоциональное и любое другое напряжение). Понятно, что объектом медитации в нашем случае выступает не какой-то случайный предмет, а тот образ, с которым мы желаем себя отождествить. Например, киборг, цветное изображение которого находится на обложке этой книги.

Разумеется, вы свободны выбрать себе любой другой объект. Только запомните: сделав однажды выбор, больше никогда не меняйте его. Иначе ничего путного из ваших медитаций не выйдет. Как узнать о том, чей образ вам ближе всего? Спросите у своего Внутреннего Наставника!

### *Техника медитации*

Чтобы лучше понять суть процесса вхождения в образ идеального бойца (и подготовить себя к нему), можно воспользоваться двумя подготовительными упражнениями.

**ТОЧКА.** Повесьте на стене, на уровне своих глаз, листок белой бумаги с изображением черной точки диаметром 2–3 миллиметра. Станьте или сядьте лицом к ней так, чтобы расстояние от вашего лица до листка составляло примерно 25 сантиметров. Неотрывно смотрите на эту точку. Через 2–3 минуты такого взглядывания начните представлять себе (и старайтесь ощутить это всем своим естеством), будто вы погружаетесь в точку все глубже и глубже, как бы растворяетесь в ней. А также что точка «дышит», что ваши вдохи и выдохи – это и ее дыхание, что ее «вдохи-выдохи» идут через вас. Спустя 10–15 минут, если сосредоточение внимания на точке было сильным, подобные ощущения придут. Тогда вернитесь из точки назад и на этом закончите упражнение.

**КРУГ.** Нарисуйте циркулем небольшой круг на листке белой бумаги (диаметром не более 5–7 сантиметров). В центре его изобразите черную точку. Потом повесьте листок на стене на уровне своих глаз и встаньте (либо сядьте) лицом к нему на расстоянии одного метра. Сконцентрируйте внимание на этом круге. Ваши глаза сначала должны быть полуприкрыты. Представляйте себе, что некая энергия исходит из точки между бровями (это место восточные мистики называют «третьим глазом») и устремляется сквозь круг в стену.

Через 2–3 минуты полностью откройте глаза и попытайтесь вообразить, как весь вы уменьшаетесь в своих размерах и погружаетесь в точку внутри круга. Когда вы полностью войдете внутрь точки, изнутри ее обернитесь и посмотрите назад, на оставшееся позади тело. Если это удастся, значит ваша медитация успешна, в ней слились воедино реальность и иллюзия. Реально вы по-прежнему стоите перед стеной, но в то же время как наяву смотрите из стены (или даже из-за нее) на собственное тело. Окультисты сразу же начали бы рассуждать о «тонком теле», отделившемся от физического, но я заявляю вам со всей ответственностью, что ничего подобного не происходит. Просто это восприятие иллюзорного образа, порожденного замыканием нейронных цепей мозга по определенной схеме. Видит ведь не глаз, видит мозг! И вся сила психотренинга как раз в том, что иллюзорные образы могут быть не менее убедительны, чем реальные! А иной раз даже убедительнее.

Попутно надо объяснить, почему главный акцент делается на визуальной (т. е. зрительной) медитации. Ведь можно концентрироваться и на звуках, и на телесных

(кинестетических) ощущениях, на определенных эмоциональных состояниях, на чем угодно. Все дело в том, что механизм человеческого восприятия за двадцать или тридцать миллионов лет эволюции приматов сложился так, что 80–85 процентов всей информации мы воспринимаем через зрение. Не зря ведь говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Причем визуальная информация на те же 80–85 процентов неосознаваема. То есть, мы воспринимаем глазами абсолютно все, но осознаем (т. е. видим) очень небольшое из того, что воспринимает зрение.

Данная проблема слишком сложна для того, чтобы подробно ее здесь рассматривать. Поэтому ограничусь всего одним тезисом: визуальная медитация устраняет барьер сознания (в самом деле, какой человек в нормальном состоянии почувствует, что он вошел внутрь точки и смотрит оттуда сам на себя?!). С ее помощью мы можем войти в любой желаемый объект, в том числе в образ киборга, хищного зверя, великого мастера из кинофильма – во что угодно. А для того, чтобы этот процесс отождествления был более эффективным (во всех смыслах слова «эффективность») надо подключать к визуальной медитации также и свои кинестетические ощущения (пресловутое мышечное чувство, чувство холодной ярости, восприятие «врагов»). Это значит не только видеть себя кем-то, но и чувствовать!

Возьмемся теперь за основное упражнение визуальной медитации – «пропитывание» себя образом идеального бойца. Если вы не в состоянии найти что-нибудь подходящее самостоятельно, возьмите в качестве объекта сосредоточения цветное изображение киборга с обложки этой книги. Итак, поставьте книгу перед собой на расстоянии одного метра от себя, на уровне своих глаз. Затем постарайтесь предельно внимательно в течение 2–3 минут рассмотреть облик биоробота, не упуская из виду ни одной, даже самой мелкой его детали, ни одного оттенка цвета.

Потом закройте глаза и мысленно воссоздайте в своем воображении данное изображение. После 2–3 минут мысленного созерцания снова откройте глаза, взгляните на объект медитации и начните «втягивать» в себя его энергию (а она, как я уже говорил выше, суть «холодная ярость» – в вашем понимании этого термина). Если процедура втягивания энергии вам не удастся (провели пять-десять сеансов и ничего не вышло), можете поступить так, как в упражнениях «точка и круг» – проникать внутрь изображения и становиться им. В том и другом случае упражнение должно занимать в период обучения не более 10–15 минут. Постепенно время удержания состояния «я – это он, он – это я» можно увеличить до 30 минут. Некоторые практики утверждают, будто втягивание энергии (или образа в целом) происходит путем раскручивания исходного изображения по спирали и закручивания его внутри себя, но я не столь категоричен. Психотренинг – процесс весьма субъективный, у каждого человека он имеет свои неповторимые черты, присущие только ему и никому другому.

**ВТОРОЙ ЭТАП ПРОЦЕДУР БЛОКА Б** заключается в том, чтобы мысленно «прокручивать» сцены рукопашных схваток в облике того, кем вы стали.<sup>30</sup> Именно этот этап дает веру в свою способность эффективно сражаться с любыми противниками. Повторяя сеанс за сеансом эти представления, вы все больше и больше будете верить, что так все и произойдет. А в результате этой установки сознания вы в экстремальной ситуации на самом деле станете действовать должным образом.

Чтобы увидеть и почувствовать себя – киборга (киногероя, зверя или кого-то еще) – в действии, нужен соответствующий «строительный» материал. Мозг не может конструировать из ничего. Вернее сказать, он может, но тогда получается нечто совершенно фантастическое, не имеющее прямого отношения к реальности. Поэтому чем больше ваш двигательный и зрительный багаж впечатлений о рукопашном бое, тем лучше. Но если вам не удалось «увидеть» нужный образ, а вы его лишь «ощутили» или как-то иначе представили себе, не волнуйтесь. Просто большинство людей ориентировано на зрительное восприятие,

---

<sup>30</sup> По существу дела, это так называемая идеомоторная тренировка.

однако есть и такие, у которых ведущим каналом получения информации является слух либо кинестетика (я, кстати говоря, принадлежу к последним). Так что не насилуйте себя, не заставляйте «видеть» то, что вам не удастся. Лучше придерживайтесь более привычного и удобного для вас способа представления информации на экране сознания. Ведь все способы мышления (а оно суть процесс переработки информации) переплетаются, и человек, мыслящий зрительными образами, постепенно начинает их «чувствовать». А тот, кто склонен создавать чувственные образы, постепенно начинает видеть их.

Другая трудность, с которой приходится сталкиваться в процессе медитации (и вообще психотренинга) состоит в том, что мысли начинают отвлекаться, блуждать где-то далеко от происходящего. Обычно это связано с неумением концентрировать внимание, осложняемое, вдобавок, страхом («ой, вдруг получится что-то нехорошее?»), сомнением («ой, я знаю, ничего у меня не получится»), ожиданием сразу получить невероятный результат (задумался однажды на пять минут и тут же стал суперменом). В таких случаях надо остановиться и спросить самого себя: «Почему мне трудно сосредоточиться?». Уделите несколько минут размышлениям на эту тему, а потом снова вернитесь к своему упражнению и постарайтесь выполнить его со всем старанием, которое вам доступно.

Еще одно важное указание относительно мысленного проигрывания поведения в ситуациях рукопашного боя: как только наступает такой момент, когда вы не можете представить себе конкретные действия на каком-то отрезке боя, сразу необходимо восполнить этот пробел. Мысленные пробелы надо заполнять на физическом уровне, моделируя необходимые действия теми или иными движениями тела и конечностей. Или хотя бы путем зрительного восприятия подходящих действий, при наблюдении за сценами из кинофильмов, на соревнованиях, тренировках или во время уличных драк. Заполнив обнаруженную брешь, можно продолжить процесс мысленного конструирования, с обязательным достижением в процессе его своей победы. В уме, в воображении, вы должны всегда всех побеждать. В этом иллюзорном мире нет места сомнениям, нет и выбора: если не победитель, то побежденный. А зачем тогда весь психотренинг?!

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА МЕДИТАЦИИ** сводится к соблюдению ряда условий (они по существу идентичны условиям НМР и АТ):

1. Обеспечить спокойную обстановку (исключить громкие или резкие звуки, вторжение посторонних людей, яркий свет, сильные запахи и т. д.

2. Принять удобную позу (идеальная для медитации – «лотос»). Это значит – спина выпрямлена, голова на одной линии с позвоночником, мышцы лица и тела максимально расслаблены, кроме тех, что обеспечивают саму позу.

3. Дышать надо только через нос, плотно сомкнув губы, но без всякого напряжения, без форсирования. Тип дыхания во время медитации – легкий, поверхностный («как будто дыхания нет, хотя оно есть»). Если вы все делаете правильно, то иногда наступает удивительное ощущение, как будто дыхание в самом деле исчезло. Не пугайтесь, вы дышите!

4. Во всем теле должно ощущаться тепло, кожа может увлажняться от пота, лицо розоветь, руки (или одни только пальцы) могут подергиваться. Опять-таки, не пугайтесь, эти признаки указывают, что все идет так, как надо.

5. Наилучшее время для медитации – между тремя и пятью часами утра. Это период, который индусы называют «час Бога», а китайцы – «час тигра». Понятно, что человек, не лежащий в постель раньше полуночи, не сможет медитировать в столь раннее время. Но в любом случае утренняя медитация не должна происходить позже семи часов.

Заниматься вечером трудно, так как целый день вы находились в сутолоке жизни. Настроиться на соответствующую волну вам помогут холодный душ, полчаса в одиночестве, прослушивание спокойной музыки (никаких песен!).

6. Для выработки соответствующего стереотипа надо медитировать всегда в одно и то же время. Допустим, это 5.30 утра. Значит, чтобы вокруг ни происходило, менять это время нельзя. Лучше уж пропустить один сеанс, чем менять время. Если вы пропустили свою

сегодняшнюю медитацию, то не делайте из пропуска трагедию. И не пытайтесь восполнить пропущенное двойным или тройным увеличением длительности следующего сеанса. Это не приведет ни к чему хорошему, так же, как и обжорство.

7. Если вы медитируете неправильно либо слишком долго, то у вас скорее всего разболится голова, или же вы ощутите внутреннее напряжение, беспокойство, страх, может быть, даже впадете в депрессию. Любые неприятные последствия говорят о том, что вы что-то делаете неправильно. Надо остановиться, подумать и посоветоваться, чтобы не идти дальше ошибочным путем.

8. Рост психической тренированности можно сравнить с накачкой мускулатуры. Сегодня вы поднимали гантели десять минут и уже устали. А через два-три месяца те же самые гантели сможете поднимать час или больше, потому что мускулы окрепли. Точно так и медитация. Начните с 10–15 минут и прибавляйте не более 5 минут в течение одного месяца ежедневных занятий. А вообще верхним пределом медитации (для людей с опытом нескольких лет занятий) являются 2 часа. Нельзя весь день тратить только на нее. Она нужна нам для жизни, не наоборот.

### **Вхождение в боевой транс**

*Есть упоение в бою,  
У мрачной бездны на краю.*

**Михаил Лермонтов**

Ранее было сказано, что процедуры блока «В» сводятся к выработке пускового механизма для вхождения в боевой транс.

Прежде, чем раскрыть этот механизм, необходимо объяснить смысл терминов «транс» и «пусковой механизм». Транс – это измененное состояние сознания. Имеется в виду тот факт, что в своем обычном (повседневном) состоянии мы ощущаем самих себя, воспринимаем других людей и совершаем разнообразные действия в соответствии с устоявшимися привычками, вкусами, убеждениями, на которые накладываются колебания настроения и всякого рода случайности. Но в ИЗМЕНЕННОМ СОСТОЯНИИ нас не узнать: психологически и поведенчески мы становимся совершенно другими людьми. Самым простым аналогом трансоподобного состояния бывает та стадия опьянения, когда человеку кажется, что ему «море по колено», и он совершает такие поступки, которых на трезвую голову никогда бы не допустил.

Одним из видов транса является гипноз. С точки зрения научной психологии, гипнозом считают «временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения (или самовнушения)... В состоянии гипноза у человека могут возникать психические и физиологические реакции, не свойственные ему при обычном состоянии сознания» (Краткий психологический словарь. М., 1985, с. 64). Говоря о гипнозе, люди часто имеют в виду что-то почти сверхъестественное. И уж практически всегда связывают с тяжелым взглядом гипнотизера, движениями его рук, командой «спать!», прочими внешними атрибутами. Между тем, суть гипноза – это разница в тоне всей массы нейронов головного мозга и какого-то одного их участка.

Академик Иван Павлов (1849–1936) представлял гипноз как бодрствование изолированного очага на фоне сна всей остальной коры полушарий человеческого мозга. Выдающийся современный психолог Милтон Эриксон (1901–1980) доказал существование и другого вида гипноза, не связанного со сном. В этом случае люди не спят, а бодрствуют, но один участок мозга перевозбужден, как бы «сверхбодрствует». Именно вторая теория хорошо объясняет множество случаев непонятного подчинения чужой воле, а также – что важно для нас – дает ключи к технике самогипноза. Следуя разработкам Эриксона и его последователей, любой нормальный человек может научиться входить в транс (т. е. в измененное состояние сознания) самостоятельно, притом не прибегая к наркотикам,

аскетизму, ритмическим движениям, особому типу дыхания и прочим традиционным средствам.

Поскольку речь идет о конкретной разновидности измененного сознания – БОЕВОМ ТРАНСЕ, перечислю **главные отличительные черты** такового:

- господствующей эмоцией у человека, подавляющей или вытесняющей на какое-то время любые другие эмоции, становится ярость;
- исчезают всякие сомнения, колебания, страхи, человек делается необыкновенно решительным, его воля полностью реализуется в действиях;
- значительно снижается чувствительность к боли, вплоть до ее полного исчезновения;
- намного возрастают энергетические возможности организма за счет мобилизации всех его ресурсов;
- заметно ускоряется быстрота реагирования на изменения окружающей обстановки.

В связи с этими характеристиками необходимо прояснить смысл термина «ярость», так как его нередко путают с гневом, ненавистью и другими эмоциональными состояниями. Содержание терминов обычно раскрывают через их синонимы. В данном случае словарь русского языка называет такие, как «безудержность, бешенство, буйство, иступление, неистовство, неукротимость, остервенение». Все это различные оттенки ярости. А гнев – это «возмущение, злость, негодование», т. е. совсем иное психическое состояние.

Прекрасное описание ярости боя дал поэт:

И я был страшен в этот миг;  
Как барс пустынный зол и дик.  
Я пламенел, визжал, как он;  
Как будто сам я был рожден  
В семействе барсов и волков  
Под свежим пологом лесов.  
Казалось, что слова людей  
Забыл я – и в груди моей  
Родился тот ужасный крик,  
Как будто с детства мой язык  
К иному звуку не привык...

(М. Ю. Лермонтов)

\* \* \*

Теперь займемся пусковым механизмом. Это та волшебная кнопка, щелчком которой человек мгновенно вызывает у себя желаемое психическое состояние. А оно, в свою очередь, обеспечивает желаемое поведение в тех ситуациях, на которые рассчитан пусковой механизм. Говоря словами профессиональных психологов, он представляет «физическое действие, звук или событие, которое вызывает, стимулирует либо активизирует соответствующее действие, эмоцию, обусловленную реакцию» (Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. СПб, 1996, с. 41). Выражаясь немного по-другому, можно сказать, что пусковой механизм – это конкретный стимул, включающий сформированный условный рефлекс. Например, в опытах И. П. Павлова таким стимулом для бедных собачек служил звонок, на звук которого они реагировали так же, как на вид пищи (слюноотделением и секрецией желудочного сока).

У Эриксона стимул для запуска условного рефлекса (т. е. пусковой механизм)

называется «якорь». В роли «якоря» может выступать то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, какое-то изображение и т. п.); то, что мы слышим (голос, слово, музыка, шумы); то, что мы чувствуем (мышечное напряжение или расслабление, боль, тепло, холод, прикосновение и т. д.). Соответственно, в терминах эриксоновского гипноза «якоря» подразделяются на визуальные (воздействующие через зрение), аудиальные (воздействующие через слух) и кинестетические (воздействующие через физические ощущения).

Человек отличается от других животных, в частности от собак, тем, что у него условный рефлекс часто формируется сразу после первой встречи с какой-то последовательностью событий. Например, человек, которого избили либо ограбили на темной улице, начинает бояться темноты или хождения по этой конкретной улице. Отрицательным якорем для большинства людей является похоронная музыка. Стоит ее услышать, и настроение понижается, так как когда-то похороны вызвали тягостные переживания и неизбежные мысли о своей собственной кончине. Короче говоря, мы в своей жизни постоянно имеем дело с огромным количеством неосознаваемых нами условных рефлексов, срабатывающих от разнообразных якорей, которые тоже не осознаем. (Смысл всех этих рассуждений заключается в том, что я пытаюсь объяснить, как данный феномен поставить себе на службу.)

Тут может возникнуть вопрос: почему нам требуется именно гипнотический транс, а не какой-то другой, скажем, наркотический? Ответ содержится в приведенном выше определении сущности гипноза. Надо, чтобы вступив в бой, мы действовали в ходе его на «автопилоте», не испытывая при этом никаких других эмоций, кроме ярости. Такое возможно лишь в том случае, если нами начинает управлять преимущественно правое полушарие головного мозга (обеспечивающее наглядно-образное и наглядно-действенное мышление), тогда как работа левого (логическое, оценочное мышление) подавляется.

А это, в свою очередь, возможно лишь при условии «значительного сужения объема сознания» (условно говоря, «экран сознания» должен померкнуть) и одновременной с таким угасанием «резкой фокусировкой на содержании внушения». В нашем случае содержание представлено образом идеального бойца (киборга, хищного зверя, легендарного персонажа, киногероя или кого-то еще). Если размышления прекратятся, образ же, напротив, «вспыхнет» в мозгу ярчайшей живой картиной, то последуют «психические и физиологические реакции, не свойственные человеку при обычном состоянии сознания». И тогда сражаться с врагами будем уже не мы, какими все нас знают в обыденной жизни, а кто-то другой, чей образ «сидит» в бессознательной сфере психики, потому что мы «посадили» его туда в процессе самопрограммирования и медитаций.

Кое-кто захочет спросить: известны ли в боевых искусствах методы подобной трансформации на основе психотренинга? Конечно, да. Первыми приходят на ум знаменитые ниндзя. Позволю себе процитировать два небольших отрывка из собственной книги:

«Ниндзя мог на какое-то время становиться сверхчеловеком, произнося магические заклинания (дзюмон), сплетая пальцы в замысловатые комбинации (кудзи-ин) и мысленно отождествляя себя с одним из девяти мифических существ: вороном-оборотнем Тэнгу небесным воином Мариси-тэн, повелителем ночи Гарудой, великаном Фудо-ме и другими. В результате он обретал те психические и физические качества, которые требовались в данный момент: силу, быстроту движений, нечувствительность к боли и ранениям, прилив энергии и так далее... Он, говоря современным языком, запускал определенную программу в своем биокомпьютере. Все остальное происходило как бы само собой» (Тарас А. Е. Воины-тени: ниндзя и ниндзюцу. Минск, 1996, с. 224, 219).

Сегодня мы можем сказать, что ниндзя использовали самогипноз на основе «якорной» техники. Совершенно по Эриксону, который объяснил методы такого рода лет через 500 или 600 после их изобретения. Ниндзя задействовали сразу три якоря: кинестетический (сплетение пальцев), аудиальный (звукорезонансная формула) и визуальный (зрительный образ). Тем самым они обеспечивали надежность пускового механизма для вхождения в

боевой транс. Нам остается последовать их примеру. В самом деле, зачем «изобретать велосипед», если его давно уже придумали.

\* \* \*

Специалисты отмечают, что искусство применения «якорей» для вхождения в транс основывается на удачном выборе моментов для их постановки, удачном выборе типов «якорей» и удачном воспроизведении уже поставленных.<sup>31</sup> Самыми надежными являются кинестетические якоря, так как телесные ощущения ВСЕГДА легко воспроизвести и они легко воспринимаются подсознанием.

Вряд ли можно надеяться, что для решения такой сложной задачи, как безотказное вхождение в боевой транс достаточно одного якоря и одной попытки его использования. Нет, это довольно длительный процесс, требующий многократного повторения на тренировках определенной процедуры, о сути которой я скажу чуть позже. Что же касается типов якорей, запускающих в действие желаемую реакцию, то мы для надежности возьмем на вооружение и жест, и звукорезонансную формулу и образ.

Жест – это сжатие пальцев обеих рук в «кулак дьявола», хотя, в принципе, вы можете использовать и что-то другое, например, сжимание большого пальца одной руки большим и указательным пальцами другой. Мантра (звукорезонансная формула) должна быть очень простой. Например, слово «раум», связанное, по воззрениям йогов, с агрессивностью. Но в любом случае слово это должно быть коротким, резонирующим, не встречающимся в повседневной речи и хранящимся в тайне от всех других людей, даже самых близких. Ну а зрительным образом станет изображение того идеального бойца, с которым вы хотите себя отождествить, причем в его окраске должны преобладать цвета агрессии – красный, желтый, оранжевый. Понятно, что об этом вы тоже не должны рассказывать ни одному человеку на свете. И еще хочу напомнить о том, что зрительный образ должен быть предельно конкретным. Вот почему весьма желательно иметь его в виде какой-то яркой картинки, служащей объектом для медитации.

**Теперь о самой процедуре.** Считается, что программирование – это процесс компоновки и ввода в мозг специальной информации, рассчитанной на то, чтобы вызвать совершенно определенную реакцию психики и тела. Программирование позволяет использовать скрытые возможности организма для достижения того, чего вы хотите – и чего у вас сейчас нет. Программирование наиболее эффективно в том случае, если осуществляется в состоянии релаксации (См.: Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы, с. 44).

Посредством медитативной практики вы «пропитали» бессознательную сферу своей психики образом идеального бойца. Чтобы получить возможность действовать в этом образе (стать им), вы начинаете внушать себе в СР следующую программу (через магнитофонную запись):

– Каждый раз, когда я буду сжимать в кулак дьявола пальцы обеих рук и произносить волшебное слово (например, «раум» – в этом месте вы должны слышать свою мантру), я буду превращаться в... (здесь называется конкретный образ).

Предположим, вы избрали образ хищного зверя. Тогда ваша тренировка может выглядеть следующим образом. Вы расположились возле своих тренажеров. Ваше тело расслаблено, лицо выражает благодущие, глаза чуточку улыбаются. Но вот вы сжали пальцы соответствующим образом и произнесли про себя мантру, представили себя зверем. В то же

---

<sup>31</sup> См.: Горин С. А. А вы пробовали гипноз? – СПб, 1995, с. 147.

мгновение вы как бы взрываетесь изнутри. Мощный, парализующий волю крик, атакующая боевая стойка, перекошенное яростью лицо, дикий взгляд, оскаленные зубы. И тут же следует бой: серия мощных ударов по тренажерам. Удары в полную силу и крик обязательны, иначе, во-первых, ничего вы у себя не разовьете, а во-вторых, причините вред своей психике и телу.

Конечно, поначалу вхождение в образ будет в большей мере театром, актерской игрой, чем истинным состоянием. Так ведь на пустом месте никогда ничего не появится. Желаемые изменения психики обеспечит только многократное повторение. Рано или поздно условный рефлекс выработается. Когда он сформируется, вы сможете усложнить упражнение. Тогда, сжав кулаки и произнеся заветное слово, вы будете внешне оставаться воплощением благодушия, спокойствия, доброты, а в хищного зверя превращаться внутренне. Вот это уже высший пилотаж, недоступный абсолютному большинству тех самовлюбленных «мастеров», что в изобилии встречаются на территории СНГ и Европы.

\* \* \*

Существует ряд условий, обеспечивающих успешность психотренинга. Их можно назвать так: соответствие, развитие, желание, вера.

**СООТВЕТСТВИЕ.** Культивируемый человеком образ идеального бойца должен соответствовать его общей философии жизни. О ней я уже говорил раньше (в главе «Задачи психологической подготовки»). Если такого соответствия нет, если самое важное для данного индивида – ВЫЖИТЬ, а цена значения не имеет, то ничего у него не получится. Идеальный боец не думает о том, что врагов слишком много, что шансы на победу невелики, что можно сдать на милость неприятеля. Не думает он и о том, что с ним будет, если он кого-то убьет, изувечит, сделает инвалидом.

Он рассуждает иначе: меня хотят убить, значит враг должен быть уничтожен! Разве зверь помышляет о сдаче в плен или беспокоится о том, как бы это не ободрали кожу противника немного больше, чем следовало? Даже если суждено погибнуть, это не волнует идеального бойца. Победа все равно останется за ним: он не сдался, не дрогнул и не дал унижить себя. Собственное достоинство, самоуважение, гордость для него дороже жизни. Между тем есть много людей, которые позволят оплевать их от головы до пяток и вообще подвергнуть любому издевательствам, только чтобы не слишком зверствовали, а главное – сохранили жизнь. Все, о чем говорится здесь – не для них.

**РАЗВИТИЕ.** Карлос Кастанеда в одной из своих книг, посвященных магии американских индейцев, задает риторический вопрос: способен ли стать ягуаром человек, не обладающий ни одним из тех физических и психических качеств, что присущи настоящему зверю? Иначе говоря, любое здание строят из чего-то более осязаемого, чем воздух.

Идеальный боец – по определению – бесстрашен. А стать им желает человек, вполне вероятно, просто отравленный всевозможными страхами, начиная с ежедневной боязни не успеть вовремя сесть в автобус и кончая мыслями о смерти, мучающими его по ночам. Или возьмем физический план. Человек этот грезит об ударе, проламывающем стены, тогда как в действительности не способен сломать дощечку толщиной всего в полсантиметра!

Поэтому требуется развивать у себя весь набор идеальных качеств, пусть в ограниченных масштабах. Можно даже составить их перечень («инвентарь») и регулярно отмечать, как далеко удалось продвинуться по пути развития. Например, вы боитесь падать, тем более на спину? Научитесь делать это легко в любом месте. Сначала сидя на стуле, на мягкий толстый ковер. Потом без стула, затем перейдите на деревянный пол, еще позже смените дерево на уличный асфальт. Вы не обладаете сокрушительным ударом? Начните с отработки его на листках бумаги, рано или поздно дойдете до двухсантиметровой доски. Вы боитесь прыгнуть на землю с верхушки крыши одноэтажного дома? Для начала освоите прыжки из его окна.

Бессознательная сфера устроена так, что любой успех (равно как и неудача) в любой области немедленно распространяется на те отделы психики, которые обеспечивают иные виды деятельности. В первую очередь всякий успех или неудача влияет на то, что для данного индивида наиболее значимо. Мы говорим здесь о том, что хотим стать «боевой машиной», идеальным бойцом, сметающим всех на своем пути. Значит, требуется идти от одной маленькой победы над своими слабостями к другой. И делать это все время, каждый день, во всем, чем приходится заниматься. «Я сегодня не такой, как вчера», – поет эстрадный певец. Эти слова вполне нам подойдут, но требуется добавить еще одно: «лучше!».

**ЖЕЛАНИЕ.** И вот тут-то встает вопрос: а хотите ли вы стать сегодня лучше, чем вчера? И вообще, так ли уж требуется вам умение входить в боевой транс?

Есть разница между желанием и обычным хотением. Многие люди как будто «хотят» улучшить себя, например, научиться драться. В таком случае, почему они, заплатив деньги за месяц занятий в клубе, после одной-двух недель тренировок навсегда исчезают из зала? В прежние годы, когда я занимался по вечерам тренерской работой, меня постоянно занимал этот вопрос. Если бы дело было в том, что я им не понравился и они перешли к другому наставнику, ответ лежал бы на поверхности. Но в том-то и суть, что они «вдруг» начинали понимать, что рукопашный бой – занятие не для них. И это касается не одной лишь самозащиты. Смешно, но факт: для слишком многих людей единственное по-настоящему увлекательное занятие сводится к максимальной загрузке прямой кишки. Все остальное им как бы не по плечу.

Мастеров в любом деле немного. Почему? Да потому что только немногие проделывают на самом деле всю ту работу, что требуется для достижения желаемых результатов. Следовательно, измерить силу своего желания очень просто. Задайте себе вопрос: готовы ли вы трудиться без всякого увливания столько, сколько потребуется, даже если это займет уйму времени? Например, вы разработали программу своей общефизической подготовки и решили в рамках ее КАЖДОЕ утро полчаса выполнять специальный комплекс упражнений. Ну и сколько раз за прошедший месяц вы нарушили свой график? Почему не занимались вчерашним утром? Ах, накануне шел интересный фильм по телевизору, вы легли слишком поздно. А кто мешал вам встать после этого как обычно? Стало жалко себя? Что ж, жалеете и дальше, только враг вас не пожалеет.

Человек, рассуждающий в духе того, что «нечего истязать самого себя дурацкими обязательствами» редко когда ведет дневник. А я его вел много лет и убедился: любые побрякушки себе в течение одного-двух месяцев превращаются в зияющий провал, чем бы при этом ни занимался. Если регулярно находишь оправдание своей слабости, лени, расхлябанности, любым другим недостаткам, чего ждать от себя чудесного преображения в экстремальной ситуации? Откуда взяться тогда стальной воле, решительности, упорству? Вот мы и видим все время в кино, как «обыкновенные люди», попав в какую-нибудь гнусную историю (скажем, став заложниками или жертвами бандитов) весь фильм пытаются отыскать в себе хоть какое-то мужество. Но пока кто-то из них настроится на то, чтобы начать действовать, его и всех остальных буквально вываливают в дерьме. Более того, кого-то обязательно еще и убьют.

**ВЕРА.** Для большинства вера есть нечто из области религии. Тогда как в действительности вера – самая могучая сила на свете. Потенциально ею обладает каждый, но в реальности только единицы. Казалось бы, чего проще, взял да и поверил во что-нибудь. Например, в Бога. Так нет же, в душе постоянно сомневаются, отсюда афоризм, выражающий всю ущербность психологии современных обывателей: «Боже, если ты есть, спаси мою душу, если она есть!»

Чтобы вера из потенциального состояния перешла в актуальное, ее надо тренировать каждый день, наращивая помаленьку свои духовные мускулы. Мозг не знает разницы между фантазией и реальностью. Чувства юмора он тоже лишен, шуток не понимает. Что вы на самом деле думаете, то и получите. Если не ждете в глубине души успеха, не верите в собственное превращение, тем самым закладываете в мозгу яркие образы сомнений. И тогда

он отвергает вашу желанную цель. Неуверенность в себе, сомнение в обязательном достижении желаемого результата делает образ идеального бойца расплывчатым, тусклым, бессильным. Такому образу не хватает «психической энергии» для воздействия на нейроны мозга, поэтому они не воспринимают его как своего господина.

Если вы, занявшись психотренингом, думаете, что дело лишь в том, чтобы как можно чаще грозно тарашить глаза, вопить дурным голосом и колошматить «кулаками дьявола» по мишеням, то вы заблуждаетесь. Хотя делать все это тоже надо, секрет все же в другом. Измененное состояние сознания (транс) не может свалиться откуда-то извне. Оно должно возникнуть внутри. А для этого, помимо всего прочего, требуется истово (это значит, изо всех сил) ВЕРИТЬ в то, что так оно и произойдет. Тут не должно быть никаких свидетелей, никаких критиков, никаких насмешек. Это сугубо индивидуальное, тайное от всех занятие. Вам надо бережно растить маленький росточек, оберегая его от злых ветров, от копыт, от засухи. Помните, что горчичное зерно – самая малая вещь, однако из него вырастает могучее дерево! Так и вера собирается по капельке.

\* \* \*

Соотношение двигательной тренировки физической и умственной (психической) должно быть равным. В этой связи не могу не вспомнить рассказ Германа Попова, создателя популярной школы Чой. Лет 12 или 13 назад он мне сказал, что когда жил в Бирме, занимался там в семейной школе «куава». Будучи в те времена убежденным марксистом, он отрицал всякую мистику и потому не ходил на утренние трехчасовые занятия медитацией и прочими не совсем понятными «штучками». Он был убежден, что главное – это вечерние трехчасовые занятия техникой боя. Но к концу своего пребывания в Рангуне (столице Бирмы), сравнивая достигнутые им результаты с результатами тех, кто занимался по полной программе, он понял, что не получил ровно половину необходимых знаний, притом более важную!

Применительно к сюжету нашего разговора, эта история означает следующее: тратите вы в неделю, скажем, 6 часов на занятия рукопашным боем, извольте ровно 6 часов уделять и психотренингу. Конечно, заниматься 6 раз в неделю по одному часу гораздо лучше, чем один раз – шесть часов подряд. Приходится говорить о подобных вещах потому, что слишком часто встречаются люди, в упор не понимающие казалось бы очевидных вещей. Я получаю вот уже шестой год подряд огромную почту со всего бывшего СССР, поскольку издаю журнал боевых искусств. И знаю, что это именно так.

В завершение темы хочу сделать предостережение: в сознательном культивировании агрессивности таится серьезная опасность. Используя имена персонажей знаменитой повести Роберта Стивенсона, можно сказать, что в каждом человеке есть две ипостаси личности: «хорошая» – Джекилл, и «плохая» – Хайд.<sup>32</sup> Может случиться так, что человек выпестует в себе или разбудит (что почти одно и то же) кровожадное чудовище, жаждущее все новых и новых злодеяний. Навсегда останется отвратительным мистером Хайдом, прячущимся за личиной добропорядочного доктора Джекилла.

Как избежать подобной опасности? Прежде всего, стараться быть нравственным человеком. Не из страха перед чьим-то мнением, не из подражания обычаям предков, а исключительно из чувства долга перед самим собой, из уважения себя. Никогда и нигде не роняйте своего достоинства, не суетитесь, не будьте мелочны, держите свое слово и все в

---

<sup>32</sup> Кстати, любой читатель может убедиться в этом факте на собственном примере – был бы фотоаппарат. Сделайте снимок самого себя точно в фас. Затем свое лицо на фотопленке (2 кадра подряд) разделите пополам и сложите два новых лица: одно из двух правых половинок, другое – из двух левых, и отпечатайте получившиеся негативы на фотобумаге. Результат ошеломляющий. Родная мать не хочет верить своим глазам – что в ее сыне таятся две столь разные личности – ангел и мерзавец.

том же духе. Помните: чем больше достоинства, благородства, внутренней силы увидят в вас другие, тем больше станут уважать, тем охотнее подчинятся. Не делайте ничего постыдного ни на людях (это легко), ни наедине (что гораздо труднее). Нравственность и психическое здоровье связаны между собой напрямую. Но об этом надо рассказывать отдельно.

## **Антон Кемпински** **СТРАХ<sup>33</sup>**

Страх в мире человеческих переживаний – явление столь распространенное и имеет столько разных оттенков, что трудно решиться не только на попытку его объяснения, но даже его рациональной классификации. В каждом языке существует много определений для этого чувственного состояния. Они представляют наилучшую, на многовековом опыте опирающуюся классификацию, однако, когда приходится давать определение таких понятий, как, например, страх, ужас, боязнь, тревога и т. п., то, несмотря на то, что, как правило, можно чувствовать правильность или неправильность употребления термина, дать его ясное определение не удается. Впрочем, обычно так бывает всегда, когда речь идет о понятиях, касающихся наиболее личных переживаний. Их можно чувствовать, но трудно определять. Собственный мир, в противоположность миру окружающему, как бы ускользает от попыток классификации и интеллектуальной манипуляции.

На основе аналогии основной двигательной системы можно с большой вероятностью принять, что реакции страха выступают во всем животном мире, даже на самых низких уровнях филогенетического развития. Разумеется, качество переживания разное, в зависимости от ступени развития. Рассуждения такого рода возможны исходя из того, что помимо человека также и другие живые организмы переживают свою жизнь, не являясь ничего не чувствующими автоматами.

Если мы стеблем травы подразним какое-нибудь насекомое, то вызовем у него либо сильные, хаотические движения бегства, либо оно замирает в неподвижности. Тот же самый тип реакции можно встретить и у человека в ситуации максимальной опасности, реальной, либо бредовой. Говорится, что человек «замер» либо «обезумел» от страха. При шизофрении, когда нормальные человеческие переживания достигают крайней степени выраженности, оба типа реакции встречаются в кататоническом торможении или возбуждении.

Богатство форм поведения в животном, а также человеческом мире можно определить схематически посредством двух двигательных векторов: «к» и «от» окружающего мира. В первом случае поступающий извне сигнал вызывает сближение, в другом – отдаление от источника стимуляции. Основная двигательная реакция является антиципацией того, что наступит, своеобразным исчислением вероятности относительно того, удовлетворит окружающий мир основные потребности индивида или нет. Субъективным коррелятом движения «к» окружающему миру являются позитивные чувства, переживаемые человеком, как любовь, дружба, симпатия и т. д., а противоположного направления – негативные чувства, как страх, ненависть, враждебность, презрение и т. п. Негативная антиципация, или установка «от» окружающего мира, содержит в себе две возможности: либо «я уничтожу мир», либо «сам буду им уничтожен». Бегство и агрессия, а также соответствующие им чувства страха и ненависти стоят очень близко друг к другу, а часто вообще неразделимы.

По мнению Шумана, чувства являются «субъективным проявлением положительных, т. е. пропульсивных и ассимилятивных, либо отрицательных, т. е. репульсивных и оборонительных реакций организма на окружающий мир, а также достижения организмом внешнего и внутреннего равновесия, или же его недостижения». Бжезицкий

противопоставляет биполярность чувств монополярности логического рассуждения. Карен Хорни схематически определяет отношения между людьми посредством трех векторов: «к», «от» и «против».

Понятно, что враждебный мир требует значительно большей мобилизации сил, нежели мир дружественный. В бегстве и борьбе расходуется больше энергии, нежели в безопасном и спокойном окружении. Позитивная установка связывается с преобладанием анаболических (построение), а негативная – с преобладанием катаболических (распад) процессов. В первом случае баланс обмена с окружением полезен для организма; он строит себя за счет окружения, во втором – баланс отрицательный (для организма); преобладает процесс уничтожения собственной структуры.

Обмен со средой, разумеется, не может быть однонаправленным, исключительно анаболическим, ибо его сущностью является построение и уничтожение, диалектика жизни и смерти. Строя свою индивидуальную структуру, люди уничтожают структуру своей среды, т. е. живут за счет жизни других живых существ и одновременно уничтожается также собственная структура для высвобождения энергии, необходимой для борьбы за жизнь, и одновременно индивид находится под угрозой уничтожения со стороны других живых существ.

Нельзя также устранить из жизни всех переживаний, которые связаны с аспектом ее уничтожения, а именно, боли, страдания, страха и ненависти, подобно тому, как нельзя представить ее себе без позитивных переживаний, связанных с аспектами ее творения: радости, наслаждения и любви.

При всех попытках анализа основных переживаний важно правильно поместить их на оси времени. Иначе представляется уничтожение в непосредственном столкновении, и иначе – на дистанции. В настоящем времени частичное уничтожение даст переживание боли, в то время как полное, т. е. смерть, не есть уже переживание, но конец всего. Агония, вероятно, обусловлена отчаянным усилием отдаления от смерти, максимальной мобилизацией организма для борьбы за жизнь, в которой минуты, когда организм готов сдаться, связываются с потерей сознания, бегством в сновидения, в молниеносные образы прошлого. Бегство от действительности в виде разных форм нарушения сознания является при этом своеобразной защитой перед слишком близким столкновением с полной деструкцией.

Во временном отдалении опасность уничтожения представляется в форме сигнала из окружающего мира, который тем самым изменяется в мир опасный и враждебный, либо сигнала изнутри собственного организма, который в результате вызывает беспокойство. Не всегда сигналы соответствуют действительной опасности, и чем более развита сигнальная система (органы чувств, нервная система и двигательный аппарат), тем больше возможности разнообразных трансформаций внешних или внутренних стимулов в отдельных звеньях рефлекторной дуги. Тем самым больше их способность отрывается от конкретной ситуации, а в связи с этим все чаще конкретная опасность заменяется абстрактной.

Сигнал опасности возбуждает установку «от» окружающего мира, которая связывается, как уже упоминалось, с общей мобилизацией организма для бегства или борьбы, а субъективно выражается в переживаниях страха и ненависти. Не вдаваясь в обсуждение сложной и пока еще только частично изученной физиологии этой основной установки, можно сказать, что у высших животных и у человека мобилизация организма осуществляется, главным образом, через сильную разрядку в вегетативно-гормональной системе. Эта разрядка иногда может быть столь сильной, что сама по себе приводит к смерти. Выражение, что кто-то «умер от страха» не является только фигуральным. Смерть без явной органической причины известна клиницистам и патологоанатомам. У так называемых примитивных народов встречаются случаи смерти, вызванные нарушением табу или проклятием колдуна; это – «смерть Вуду», описанная, например, выдающимся физиологом Кэнноном. Из его концепции о роли вегетативной системы в эмоциональной сфере родилась позднее теория стресса Селье. Острая кататоническая шизофрения может окончиться смертью, одной из причин которой, вероятнее всего, является страх.

Минуя редкие случаи, в которых само приготовление к борьбе за жизнь – биологическая «холодная война» с окружающим миром – кончается смертью, можно принять, что разнообразные физиологические реакции, сообща вызывающие общую мобилизацию организма, имеют целевой характер. Эта целенаправленность зависит, однако, от того, в какой степени антиципация будущего является правильной, окажется ли мобилизация необходимой или избыточной. Она необходима тогда, когда после нее следует требующая крайнего напряжения сил борьба за жизнь; избыточна тогда, когда после нее ничего не происходит и вся мобилизация оказывается неэкономичным выделением энергии.

У студентов, ожидающих трудного экзамена, работа сердца сравнима по интенсивности с его работой при высокогорном восхождении. Так стесняющее в товарищеских контактах потение ладоней облегчает захват противника в яростной борьбе. Позывы к мочеиспусканию и дефекации физиологически целесообразны, так как легче убежать или бороться с пустым мочевым пузырем и кишечником, но вызывают хлопоты, если столкновение с окружением принимает иные формы. Увеличение свертываемости крови противодействует кровотечению, которое в жестокой борьбе неизбежно, но если до такой борьбы дело не доходит, оно может привести к инфаркту. Подобных примеров можно найти значительно больше.

В человеке существует противоречие между его основной ориентацией в окружающем мире, которая, как и у животных, осциллирует между установками «к» и «от» окружения и связывается с вегетативно-гормональной разрядкой и его актуальным поведением, в котором преобладает установка «над», т. е. осцилляция между преобразованием окружения соответственно собственной структуре и преобразованием себя соответственно структуре своего окружения. Эта установка не требует общей мобилизации организма, но принуждает к образованию все новых функциональных структур в постоянном взаимодействии с окружением. С анатомической точки зрения развитие этой установки у человека связано с развитием неокортекса, в то время как основная ориентация (установка «к» или «от») зависит, прежде всего, от филогенетически более древних частей нервной системы, которые тесно связаны с эндокринной системой. Мозг человека, что касается древних его частей, немногим отличается от мозга низших млекопитающих. Филогенетическое развитие концентрируется на коре мозга, в особенности на ее молодых частях, т. е. неокортексе. Во временном аспекте основная ориентация (установка «к» или «от») опережает детальную и конкретную (установка «над»), в которой осуществляется более точный анализ ситуации и выбор одной из многих форм взаимодействия с окружением. В противоположность установке «над», установки «к» или «от» отличаются большой инерцией, бедностью потенциальных функциональных структур и легкостью их закрепления. Следствием этого часто бывает то, что одна из основных установок сохраняется значительно дольше, чем это необходимо. Можно наблюдать людей, которые всю свою жизнь проявляют установку страха или агрессии, так что их установки трактуют как конституциональные и в зависимости от разделяемых взглядов объясняют их генетическими влияниями или внешними, закрепленными в раннем детстве.

Как представляется, негативные установки (ориентация «от» окружения) имеют большие шансы закрепления, нежели позитивные. Ибо они вызывают большую мобилизацию организма, которая по механизму порочного круга еще больше усиливает данную установку. Когда какой-то сигнал из окружения возбуждает чувство страха, то сопутствующая ему вегетативно-гормональная разрядка усиливает чувство страха, что, в свою очередь, увеличивает оборонительную мобилизацию организма и так дальше по кругу, теоретически до бесконечности. Выходом из порочного круга становится какая-либо двигательная активность, в которой хотя бы частично разряжается мобилизация организма. Потому в состоянии беспокойства осуществляется ряд бесцельных движений, как хождение туда и обратно, стучание пальцами по столу, ритмическое притопывание ногой и т. п. В сновидениях страшные ситуации переживаются обычно сильнее, чем аналогичные ситуации наяву, вероятно, потому, что возможности двигательной разрядки во время сна ограничены.

Само лишение двигательной свободы усиливает страхо-агрессивное напряжение. Собака на цепи становится злой, раб всегда страшен. И даже бездеятельность, хотя бы в состоянии благостного расслабления, спокойствия и чувства счастья, через некоторое время приводит к состоянию беспокойства, которое мобилизует к активности. Это была бы положительная сторона негативной установки; благодаря ей нельзя застыть в едином пункте, противостоять тем самым процессу жизни, основной чертой которого является изменчивость.

Ситуации, вызывающие установку страха, можно поделить на четыре группы: связанные с непосредственной угрозой жизни, с социальной угрозой, с невозможностью осуществления собственного выбора активности и с нарушением существующей структуры взаимодействия с окружающим миром. Следовательно, в зависимости от генезиса можно говорить о страхе биологическом, социальном, моральном и дезинтеграционном. Само протекание реакций страха обычно не позволяет нам различать, с каким видом страха мы имеем дело. Это возможно лишь при подробном анализе ситуации, вызывающей установку страха. Например, в неврозах часто встречаются приступы сильного страха смерти, который вовсе не является биологическим страхом, так как смерть больному не грозит и, наоборот, на начальной стадии онкологического заболевания нередко выступают симптомы невротического беспокойства с тематикой, позволяющей предполагать социальный или моральный страх, а фактически за ними стоит биологический страх.

Биологический страх вызывается ситуацией, угрожающей непосредственно жизни. Угроза может исходить извне или изнутри организма. В первом случае угроза осознается ясно, и при этом мы говорим о страхе. Он бывает сильнее, если нет возможности действовать, если человек чувствует себя в отношении опасности беззащитным. Даже сознание, что можно самому лишиться себя жизни, уменьшает напряжение страха. В другом случае осознание угрозы неопределенное, туманное. Есть только страх, но причины его неизвестны. Он возникает при нарушении внутреннего равновесия в организме и, следовательно, при каждой вегетативно-гормональной разрядке, сопутствующей иным видам страха. Что касается его первичной формы, можно полагать, что страх, как выражение нарушения внутреннего равновесия, возникает тогда, когда нарушается метаболический обмен организма со средой. Главным элементом этого обмена является кислород. Кислородная недостаточность, сильнее всего отражающаяся на нервной системе, возбуждает состояние страха. Страх этого вида возникает при инфаркте сердца, при острой недостаточности кровообращения, бронхиальной астме, потере крови и т. п. Усиление страха зависит от степени уменьшения доступа кислорода и потому страх при инфаркте сильнее, чем при анемии. Недостаток других элементов метаболического обмена: воды, питательных веществ, обычно не вызывает столь сильных состояний страха, как недостаток кислорода.

Основные потребности организма можно разместить во временной последовательности соответственно времени, в течение которого их неудовлетворение приводит к смерти. Единицами времени для кислорода были бы минуты, для воды – часы, для пищи – дни. Чем короче период, тем быстрее нарастает страх.

Страхи на сексуальной почве у человека встречаются чаще, чем те, что связаны с угрозой жизни. Можно было бы причислить их к биологическому виду страхов, исходя из того, что при этом речь идет об угрозе жизни, правда, не индивида, но вида. Угроза жизни индивида здесь только опосредованная в смысле невозможности проверки своей мужской или женской ценности и достижения разрядки в стремлении к соединению с окружением (полная реализация установки «к»). В противоположность биологическим потребностям, связанным с сохранением жизни, сексуальные потребности не подлежат жестким требованиям времени, их можно откладывать даже до бесконечности. Такое положение способствует возникновению готовности к страху, или страхо-агрессивной готовности.

Следствием закона сохранения вида является создание социальной жизни. Как в отношении длительного периода абсолютной зависимости от ближайшего окружения, так и в отношении возможности закрепления форм социальной жизни (социальное исследование), человек, в наибольшей степени, по сравнению с остальными живыми существами, является

существом общественным. Он не может жить и развиваться без других людей и без их культурного наследия. Под их влиянием он моделирует свою основную ориентацию в окружающем мире и связанные с ней основные эмоциональные установки. От них он перенимает большинство готовых форм взаимодействия с окружением. Окружающий мир является для него, прежде всего, миром людей. Следовательно, понятно, что исключение из социального мира, социальная смерть равняется для человека биологической смерти.

Случается, что эту последнюю человек выбирает себе сам, как на войне или в случае самоубийства ради спасения чести, чтобы избежать социальной смерти. Бойтсся остракизма, осмеяния и других форм социального отвергания. С самых ранних лет он чувствует на себе взгляд других и ему трудно от этого оценивающего взгляда освободиться. Его мучает чувство несправедливости, когда суждение окружающих о нем кажется ему неправильным, или чувство вины, когда, принимая это суждение, он сам себя казнит. Его образ социального мира часто бывает фиктивным, являясь только отражением его собственных чувственных установок. Эти установки, однако, находятся под сильным социальным давлением. Иногда большие социальные группы имеют идентичное отношение к индивидам или целым группам, особенно к недостаточно знакомым. Эта «заразительность» эмоциональных установок вытекает, вероятно, из того, что в социальной ориентации невозможно сохранить безразличную установку. В отношении к другому человеку приходится принимать установку «к» или «от». Безразличная установка является по сути негативной установкой, трактовкой другого человека как мертвого предмета, возбуждает в нем страх или ненависть. Под маской безразличного отношения человека к человеку в технократически организованном обществе кроются обычно страх и агрессия. Социальная ориентация, не терпящая, следовательно, пустоты, легко заполняется чувствами, индуцированными ближайшим окружением. Чувства, особенно негативные, легко переносятся от одного человека к другому. Беспокойство матери переносится на ребенка, экспрессия страха одного лица в толпе может вызвать общую панику.

Никогда человек не вырастает из своих детских лет настолько, чтобы не искать опоры и участия в своем социальном окружении. Если же он находит в нем отвергание, враждебность или безразличие, в нем возбуждаются негативные чувства страха и ненависти, которые в свой черед усиливают негативное отношение общества. Опять действует здесь механизм порочного круга.

Моральный страх можно трактовать как интернализованное общественное зеркало. Судья, находящийся вовне, как бы входит вовнутрь, образуя инстанцию, называемую совестью либо фрейдовским Супер-Эго. Этот собственный судья и обвинитель неоднократно бывает более суров, нежели социальное окружение. Неизвестно, в какой степени генезис совести связывается с интернализацией социальных норм, а в какой степени вытекает из самой структуры активности живых существ. Одной из основных черт их активности является способность самоконтроля. Результат каждого действия вновь отслеживается и влияет на коррекцию первичной функциональной структуры. По сути это принцип обратной связи, который легче всего наблюдать в деятельности нервной системы. Например, в каждом движении, помимо потока импульсов, поступающих от нервных центров к соответствующим группам мышц, существует поток импульсов, протекающих в обратном направлении – от мышц к центральной нервной системе. Эти импульсы сигнализируют, как выполнена команда из центра, как данная функциональная структура была реализована. Под их влиянием импульсы, поступающие на периферию, к мышцам, подлежат изменению. Повреждение обратных путей приводит к серьезным двигательным расстройствам. Это – самоконтролирующая система двигательной активности; она функционирует без участия сознания, но воистину является своеобразной «совестью» мышечной активности; она дает оценку того, было ли данное движение выполнено хорошо или плохо. Наивысший уровень интеграции деятельности нервной системы связывался бы уже с сознательной оценкой собственной активности. Оценка самого себя была бы, следовательно, результатом развития механизмов самоконтроля. В таком понимании человеку предназначено быть самому себе

судьей и обвинителем. Поскольку осуждение является также одной из форм активности, оно само подлежит дальнейшей оценке, и так может продолжаться до бесконечности. Осуждение либо похвала самому себе влечет за собой целую гамму осциллирующих чувств в отношении собственной персоны.

Взаимодействие человека с окружением разыгрывается, главным образом, в социальном мире, и активность каждого человека направляется преимущественно в сторону других людей, а потому собственная оценка этой активности зависит от результата, вызываемого этой активностью в окружении или реакцией других на эту активность. Соответственно этой реакции человек моделирует свое поведение, подобно тому как в приведенном примере в зависимости от мышечной реакции изменяются посылаемые из нервных центров импульсы к мышцам. Подобным образом социальное зеркало включает в себя не только актуальное окружение, принимающее и наблюдающее активность данного индивида, но также и важные персонажи из истории его жизни, а также образцы, хранящиеся в культурной традиции. В этом смысле человек является актером, изменяющим свою игру в зависимости от оценки реальных и фиктивных зрителей.

Интеракция с социальным окружением, исполнение определенных ролей и связанных с ними норм поведения, оценка самого себя соответственно реакции окружения – влияют, как представляется, стабилизирующим образом на эмоциональное отношение к самому себе. В одиночестве амплитуда колебаний собственной оценки самого себя оказывается больше. Отшельники чувствовали себя то близкими к святости, то к бездне греховности. В одиночестве легче дойти до самовлюбленности, как и до крайней ненависти, кончающейся самоубийством. Изоляция от взаимодействия с обществом, или аутизм, приводит к катастрофическим чувственным осцилляциям в отношении к собственной персоне: шизофреническому «люблю и ненавижу самого себя». Это, разумеется, отражается на чувственном отношении к окружающему миру, так как чувственные векторы, как правило, являются двояконаправленными; амбивалентность связывается с аутоамбивалентностью, агрессия с аутоагрессией, любовь к ближнему с любовью к самому себе.

Интеракция с окружением складывается в определенные функциональные структуры, которые, несмотря на огромное разнообразие и изменчивость, обладают определенной стабильностью. Благодаря ей можно с большей или меньшей вероятностью предвидеть будущее и соответственно к нему подготовиться. Внезапное появление неожиданного вызывает страх. Страх будет тем больше, чем более исключительна данная ситуация. Больше будет, например, когда в зале сделается темно вследствие затмения солнца, нежели в результате выключения тока. Страх переходит в веселость, если неожиданное изумление окажется не опасным. Это один из часто используемых способов вызывания комического эффекта, как например, когда измененное лицо оказывается маской.

Жизнь все время создает новые ситуации, каждая из которых вызывает изумление. В каждом ориентировочном рефлексе есть элемент изумления, отсюда – кратковременное чувство беспокойства и вегетативная разрядка, которая ему в большей или меньшей степени сопутствует.

## **Норман Коупленд** **ПСИХОЛОГИЯ И МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЙСК<sup>34</sup>**

### **Страх**

Всю свою жизнь – от рождения до смерти – человек пребывает в состоянии страха. Он страшится нужды, боли, смерти. В наиболее впечатлительные детские годы его учат бояться

---

<sup>34</sup> Коупленд Н. Психология и солдат. – М., 1991.

темноты, огня, болезни, автомобилей, острых предметов, огнестрельного оружия, полицейских, желтокожих, краснокожих, чернокожих, слепых, бородатых и хромых, учат бояться собак, львов, тигров, медведей, слонов и т. д.

В молодости он боится среднего возраста, в среднем возрасте – старости и все время – смерти.

Кроме того, каждому индивидууму свойственны свои страхи – перед продуктами питания, холодной или горячей водой, ветром северным или южным, западным или восточным, перед безработицей, хозяином, детьми, родителями, братьями и сестрами, сплетнями соседей и т. д.

После вступления государства в войну человека захлестывает новая волна страха: перед поражением, неопределенностью, лишениями, убытками, ранением и т. д. Военнообязанный, подлежащий призыву в вооруженные силы, независимо от желания и энтузиазма, с которым он идет на службу, несет с собой страх перед неизвестным. Понравится ли ему новая жизнь? Хорошо ли будут обращаться с ним офицеры и сержанты? Порядочными ли окажутся его новые товарищи? Пошлют ли его в полк, в котором он желает служить? Как будут жить жена и дети в его отсутствие? И самый великий из всех страхов – останется ли он жив? Каждый офицер и сержант должен понять, что боеспособность армии зависит преимущественно от эффективности методов, с помощью которых сдерживается инстинкт страха.

Если солдаты живут в атмосфере неизвестности, если их донимают придирками, запугивают и преследуют, если дисциплина поддерживается главным образом репрессиями, – в такой обстановке инстинкт страха принимает угрожающие размеры и наносит серьезный ущерб боеспособности войск. Но если к солдатам относятся внимательно и заботливо, если они чувствуют себя сплоченными в единый, монолитный коллектив, тогда нет таких трудностей, которые они не в состоянии были бы преодолеть.

Долг каждого руководителя – развивать в своих подчиненных мужество, являющееся чудесным свойством человеческой природы. «Чудесным» это свойство приходится называть потому, что его стремится подавить масса самых различных страхов. Задумайтесь над этой проблемой, и вы поймете, что страх может восторжествовать над солдатом, а мужество покинуть его, если у него будут плохие руководители.

Страх кратко можно определить как эмоцию, вызываемую надвигающимся бедствием. Естественная реакция испугавшегося человека – стремление укрыться или спастись бегством. Ребенок, застигнутый за озорством, прячется. Пожилой джентльмен, который, наступив на кожуру банана, плашмя падает на землю, жаждет, чтобы земля расступилась и поглотила его, избавив от насмешек прохожих. Когда ребенок подрастает, он начинает понимать, что, спрятавшись, не всегда можно спастись от наказания, поэтому он убегает прочь. Когда пожилой джентльмен поднимается на ноги, он тоже старается скрыться, хотя и пытается сохранить при этом достоинство.

Каждый индивидуум много раз в своей жизни испытывал страх в различных формах и степенях, и первобытный инстинкт вызывал у него стремление укрыться или спастись бегством. Стремление укрыться обычно принимает форму лжи. Стремление спастись бегством может принимать различные формы. Реже жертва страха спасается бегством, в буквальном смысле этого слова, ибо, если человек убегает, он уносит с собой и причину страха. Одни ищут выход в запое и употреблении различных наркотиков. Другие стараются не обращать внимания на сложившуюся обстановку. Если человек безнадежно погряз в долгах, он тратит еще больше. Гораздо реже жизнь его завершается помешательством или самоубийством.

Моральная устойчивость – естественный враг страха. Страх перед неизвестным всегда изнурительнее, чем страх перед известным. Это может быть проиллюстрировано не столь уж редким примером с человеком, который подозревает, что у него рак, но вначале не решается обратиться к врачу, опасаясь подтверждения своих подозрений. Со временем эта пытка перед неизвестным становится настолько невыносимой, что человек начинает готовиться к

смерти и, так как выхода уже не остается, обращается, наконец, к врачу. Он узнает, что жить ему осталось шесть месяцев. Теперь, узнав правду, он успокаивается и находит в себе силы закончить жизнь спокойно и даже жизнерадостно. Хорошо известно, что на поле боя солдаты обычно чувствуют себя спокойнее после перехода противника в атаку, чем до ее начала. Когда люди не знают, что их ожидает, им свойственно подозревать худшее. Когда же факты, какими бы ошеломляющими они ни были, известны людям, они могут противодействовать им. Но человек не может противостоять неизвестному. Для поддержания устойчивого морального состояния армии необходимо, чтобы войска знали все, что относится к их положению, даже если обстановка чрезвычайно тяжелая. Бывает, конечно, что некоторые сведения могут оказаться полезными противнику и поэтому их надо держать в секрете, но в остальных случаях солдат следует посвящать и в самое лучшее, и в самое худшее.

Настоящее противоядие страху – дисциплина. Ее можно определить как искусство смотреть страху в глаза. Когда страх наталкивается на смелость, он утрачивает свою силу. Страх вступает в свои права, если его жертва ищет выхода в бегстве. Человек, который организует свою жизнь по определенному плану, придерживается умеренных привычек и ведет скромную жизнь, менее подвержен страху, чем человек, живущий сегодняшним днем, позволяющий дрейфовать своей жизни и неспособный организовать ни собственный труд, ни отдых.

Если повиновение становится инстинктом, в броне мужества не может образоваться трещина, через которую проник бы страх. Когда приемы заряжания, прицеливания и стрельбы доводятся до автоматизма, тогда в разгар сражения беспорядочная стрельба становится маловероятной. Такой автоматизм, выработанный человеком, создает у него чувство уверенности.

То, что правильно в отношении индивидуума, не менее правильно и в отношении целого подразделения. В данном случае обучение тоже становится средством вселения в людей уверенности путем согласования их действий. Так вырабатывается чувство солидарности. Каждый солдат чувствует себя спокойным от сознания, что все его товарищи заодно с ним и не просто находятся рядом, а готовы в любую минуту прийти к нему на выручку. Его личность поглощена, а уверенность усилена коллективом.

Плохо дисциплинированной армии будут свойственны все слабости, присущие любой толпе, ибо только дисциплина превращает толпу в армию. В то время как высокодисциплинированную армию нельзя запугать внезапной опасностью, армия с низкой дисциплиной, подобно толпе, обратится в слепое, паническое бегство. Если в высокодисциплинированной армии уверенность каждого индивидуума усиливается уверенностью его товарищей, то в армии с низкой дисциплиной инстинктивный страх каждого солдата разжигается страхом окружающих. Каждый чувствует в себе неодолимое стремление спастись немедленным бегством, а последствия этого стремления настолько ужасны, что никакие соображения приличия, уважения или жалости не становятся преградой. Жертвы страха часто превращаются в невменяемых, в опасных маньяков и не приходят в себя до тех пор, пока не минует опасность.

В свете вышеизложенного кажется невероятным, что находятся люди, которые пренебрежительно относятся к укреплению дисциплины.

Являясь во многих случаях могущественным средством борьбы со страхом, дисциплина, однако, нуждается в подкреплении другими средствами. Например, когда войска подвергаются интенсивным атакам пикирующих бомбардировщиков или артиллерийскому обстрелу и вынуждены ожидать перехода противника в наступление, целесообразно отвлечь их внимание от опасности, прибегая к различным формам активных действий.

Можно организовать раздачу писем, подсчет боеприпасов, углубление окопов. Полезно отдать приказ о подготовке стрелкового оружия к стрельбе на сто, двести и пятьсот метров. Словом, надо сделать все, чтобы помочь солдатам забыть страх. Даже самые смелые солдаты испытывают страх. Единственная разница между смелым солдатом и малодушным состоит в

том, что страх первого находится под контролем, а страх второго – вне контроля.

Здесь-то и открывается широкое поле деятельности для умного командира независимо от того, ожидают ли его войска перехода в атаку или готовятся к отражению атаки противника. Более чем когда бы то ни было он обязан вдохновить своих солдат, убедить их, что они составляют подразделение, где каждого солдата поддерживают все остальные, и что наступит время, когда противник будет «списан со счета».

Если есть время, командир должен попытаться сказать солдатам несколько слов, обращаясь к каждому по фамилии: «Ну, рядовой Снукс, готов ли к действию твой пулемет? Отлично! Теперь ты, по-видимому, убежден, что получил свой неприкосновенный запас, рядовой Малвани? Правильно. Надеюсь, эта фляга наполнена водой, рядовой Бэндольер? Сержант, помоги-ка рядовому Форсайту справиться до снаряжением». Такое обращение не только убеждает каждого солдата, что он уважаем, необходим, но и – а это имеет чрезвычайное значение – заставляет его думать, что к нему с особым расположением и заботой относится человек, рядом с которым он хотел бы быть.

Очень полезно поощрять солдат оказывать друг другу небольшие услуги. Когда человека посылают кому-нибудь на помощь, он забывает о своем страхе, а все индивидуумы начинают чувствовать себя, как этот один человек.

Большое впечатление на солдат, ожидающих опасности, производят короткие рассказы офицера об эпизодах, в которых ярко проявилось мужество, и прошлых успехах полка в аналогичной обстановке. Даже если его голос будет слышно всего на расстоянии нескольких ярдов, эти рассказы охотно передадут дальше и обсудят во всем подразделении.

Каждый руководитель должен остерегаться искушения недооценивать силы противника. В «Моей борьбе» Гитлер описывает, какое потрясение испытали солдаты его полка в период Великой войны, когда впервые вошли в соприкосновение с английскими войсками. Командиры говорили им, что англичане слабы физически и трусливы. Доверчивые солдаты поверили этому. Во время боя, после первого знакомства с противником, солдаты поняли, что их бессовестно обманули, и были страшно напуганы и раздосадованы.

Когда войска убеждены, что дело обстоит именно так, а не иначе, и когда они неожиданно сталкиваются с совершенно иной обстановкой, внезапность этого перехода часто вызывает панику. Войска должны сражаться с верой в свои силы, а это значит, что им надо говорить как о самом лучшем, так и о самом худшем.

Другим сильным противоядием страху служит честолюбие – страстное желание человека быть заметным. Сэр Арчибальд Уэйвел подчеркивает, что «Наполеон достиг своего величия не столько потому, что он усиленно изучал стратегию, сколько благодаря блестящему знанию проявления человеческих характеров в войне. Уже его первые шаги свидетельствовали о знании психологии. Будучи офицером-артиллеристом в период осады Тулона, он установил батарею на столь выдвинутой вперед позиции, что, казалось, для ее обслуживания не найти солдат. Но он высоко над батареей повесил плакат с надписью: “Батарея бесстрашных”, и на ней никогда не было недостатка в солдатах».

Каждый солдат хочет считаться героем. Из поколения в поколение оружие меняется, а человеческая природа остается неизменной. Каждый батальон должен иметь свой простой девиз, провозглашенный самими солдатами. Каким бы экстравагантным он ни был, солдаты всеми силами будут стремиться оправдать его, если это их собственный девиз. Как на поле боя, так и в период учебы в мирное время необходимо настойчиво внушать солдатам, что репутация их подразделения должна быть незапятнанной.

Нет нужды говорить, что офицеры и сержанты должны показывать личный пример. Холл подчеркивает, что в период первой мировой войны контузии у офицеров случались в три-четыре раза чаще, чем у солдат. Эту диспропорцию Холл объясняет тем, что «офицеры были не просто храбрыми, но и показывали пример своим солдатам».

Все подразделение ищет поддержки у офицера, а ему не у кого искать ее. Офицер может надеяться только на себя. Если же он понадеется на кого-нибудь другого, его престиж будет мгновенно подорван. Перед лицом опасности солдаты инстинктивно обращаются к

нему, и если он проявит хоть малейшую растерянность, их боевой дух ослабнет, пусть даже не случится ничего серьезного. Но если он будет держать себя спокойно и собранно, они продолжат бой, поверив, что их командир уверенно ориентируется в обстановке.

Войска, сознающие, что они уступают противнику в боеспособности, не могут быть надежными. Английского солдата не подавляет численное превосходство до тех пор, пока он верит, что его оружие не уступает оружию противника... В душе он оптимист, а оптимизм дает силу, тогда как пессимизм расслабляет.

Все искусство руководства солдатами может быть выражено формулой: сделать их оптимистами. Если солдаты считают, что условия их жизни скверные, а руководство никуда не годится, ими овладевают пессимистические настроения, и боеспособность падает. Когда же солдаты чувствуют, что о них заботятся, и знают, что ими командуют люди, которые не допустят беды, они настраиваются оптимистически, и их боеспособность поднимается. Оптимизм рождает боеспособность, тогда как страх убивает ее. Перефразируя изречение Наполеона, можно сказать: один довольный солдат стоит трех недовольных.

Важнейший источник высокого морального состояния солдата – уверенность. Это никогда не было более справедливо, чем теперь, когда солдатами овладевают тяжелые раздумья из-за неуверенности в будущем. Будет ли работа после войны? Останутся ли целыми дома? Останутся ли живыми жены и дети? Каков будет послевоенный мир? Эти вопросы владеют умами всех мыслящих солдат. Необходимо сделать все возможное, чтобы воодушевить солдат и вселить в них уверенность!

Важную роль может сыграть религия, больше того, если использовать ее решительно, она может сделать все. Однако эта проблема носит национальный и интернациональный характер, и как таковая она почти неразрешима. Военные капелланы и представители религиозных организаций, работающие в войсках, обязаны использовать каждую возможность, чтобы внушить солдатам уверенность в себе и в деле, за которое они воюют. Церковные службы должны стать средством воодушевления солдат на ратные подвиги. Пусть песнопения, чтение библии, проповеди служат душевному подъему, внушают уверенность.

«Ты – творец, наш Бог, а мы – твои рабы». Это изречение следует постоянно напоминать. С божьей помощью английская империя добьется победы. Такая проповедь не может не восстановить уверенности.

## **Боевой дух**

Появление нового оружия неизбежно ведет к изменениям в тактике. Еще в недалеком прошлом исход сражения решался в рукопашной схватке. Человек сходил с человеком, нанося и отражая удары. В действие вступали могучие психические силы. Менее чем в метре от своего противника вражеский солдат с шипением произносил проклятья на непонятном языке. Он выглядел чужим и страшным, глаза его выражали ужас или злобу, а весь его вид свидетельствовал о бессмысленной жажде убийства. В таких условиях единственный выход – собрать всю энергию и мужество и сбить противника с ног.

Автоматическая винтовка, пулемет, взрывчатые вещества расширили возможности уничтожения, и армии вынуждены были окапываться для защиты от новых средств истребления. В результате психические силы, которые прежде играли столь видную роль, начали утрачивать свое значение по мере увеличения разрушительной силы оружия. Теперь оказалось сложнее поддерживать ненависть к противнику, ибо он стал почти невидим. Скорее оружие сейчас противостоит оружию, чем человек человеку. И солдаты почти перестали испытывать к противнику чувство личной вражды.

В рождество 1914 года в ничейной зоне были случаи настоящего братания между английскими и немецкими войсками. Происходил обмен чаем и табаком, сопровождаемый криками «ура!» на английском и немецком языках. Командующий английскими войсками

генерал сэр Джон Френч немедленно принял меры, чтобы предотвратить в будущем подобные явления, и провел длительную кампанию бесполезной критики.

Показательно, что не известно ни одного случая братания между французскими и немецкими войсками. Сама мысль об этом в период 1914–1918 годов показалась бы французам чудовищной. Настроения двух союзных армий оставались резко противоположными с первого до последнего дня войны. Для француза война была личным, а не посторонним делом. Он сражался на своей земле; его жена и дети были вынуждены покинуть свой очаг или находились рядом с полем боя; его города, деревни, церкви превращались в руины. Если английские солдаты почти дружески называли своего немецкого противника «Джерри», то для француза он был ненавистным «бошем».

В самом деле, англосакс обычно психологически не подготовлен к войне по той простой причине, что он не способен к кому бы то ни было питать длительную и глубокую ненависть. Кельты же и романские народы личную ненависть передают своему потомству. Англосаксу чувство ненависти непонятно и ставит его в тупик. Пусть его дом уничтожен при бомбардировке, его жена и дети убиты, все самое дорогое для него уничтожено, но его ближайший сосед будет требовать гуманного обращения с врагом. Будучи сам жертвой, он не способен пылать жаждой мести. Эта поразительная особенность часто приводила критиков к выводу, что англичанин не обладает боевым духом в общепринятом значении этого термина: он упрям и бесстрашен, но уступает в огне и натиске.

Но тогда встает вопрос: что же такое боевой дух? Ибо если англичанин не обладает им, то как удастся ему поддерживать высокую репутацию отличного солдата? Народ, лишенный боевого духа, не может выигрывать войны в течение столетий.

Боевой дух – это реакция человека на страх. Перед лицом неизбежной беды один бежит прочь, другой сопротивляется с яростью дикого зверя, третий противопоставляет ей хладнокровную осмотрительность.

Кто осмелится утверждать, что боевой дух третьего ниже, чем второго? Боевой дух находит свое выражение в различных формах, зависящих от национального склада, обстоятельств и т. д. У кельтов он обычно выражается в злости, у англосаксов – в упрямстве. Англосакс не способен долго ненавидеть, но когда им овладевает непреклонная решимость, перед ним не может устоять ни один противник. В опасной обстановке он способен проявить неистовую ярость, которую нельзя преодолеть.

Большой недостаток англосакса состоит в том, что он не умеет абстрагироваться. Ему свойственно чувство юмора, но не остроумия. Он не может по-настоящему оценить философию, поскольку она имеет дело с неосвязаемыми категориями, которые ему непонятны. Он понимает только то, что видит и ощущает. Ребенок, сбитый автобусом в его деревне, значит для него гораздо больше, чем смерть полумиллиона женщин в Центральном Китае. Но это отнюдь не признак его бессердечности. Когда нищета приходит в его дом, он ощущает ее столь же остро, как и всякий другой человек, и чтобы избавиться от нее, он готов принести себя в жертву. Однако ему недостает воображения. Такова специфическая черта, переданная ему по наследству.

Характерная особенность англичанина состоит в том, что единственная форма борьбы, которую он понимает, заключается в испытании силы и выносливости в открытом бою. Он непригоден для такого вида боевых действий, когда требуется зарыться в землю и вести огонь по невидимому далекому противнику. Он предпочитает встречаться с противником в рукопашной схватке, когда бой становится для него личным делом. Англосакс – уверенный в себе солдат с высокой личной инициативой.

Немец, напротив, с давних пор главную ставку делает на огонь, и только на огонь. К штыку он относится как к оружию обороны, а не наступления. Штык, направленный на немца, повергает его в ужас и деморализует.

Рост могущества Германии в XIX столетии был достигнут гораздо больше, чем это может показаться, благодаря преимущественному развитию огнестрельного оружия. Это полностью соответствовало психологии армии, которая никогда не проявляла энтузиазма в

наступлении, если боевой порядок не был линейным. Немцы исключали индивидуальный бой в форме рукопашной схватки, ибо в этом бою их превосходили очень многие.

По иронии судьбы оружие, находящееся сейчас на вооружении немецкой армии, требует тактических приемов, которые не соответствуют психологии немцев. Движение маятника изменилось в сторону приемов ведения боя, сходных со старым рукопашным боем. Небольшие группы солдат в бронированных машинах, называемых танками, штурмуют поле боя, чтобы войти в непосредственное соприкосновение с противником. С точки зрения немцев, этот метод хорош только в том случае, если создается осязаемое материальное превосходство. Но если наступает равенство сил, то непривычный для немцев метод ведения боя вызывает у них страх. Немцы никогда не славились высокими моральными качествами.

В Норвегии, Франции и на Крите английский солдат дал новое доказательство тому, что в ближнем бою он значительно превосходит немецкого солдата. Более того, он обескуражил своих критиков, сражаясь с такой яростью, которая в прошлом овладевала им очень редко. Появление новых методов ведения войны вызвало изменение тактики и вновь отдало врага во власть английского солдата.

Такова обстановка, которой наилучшим образом соответствует психология английского солдата. Опаснейшая ошибка заключалась в том, что этому огромному моральному превосходству придавали ничтожное значение, считая, что английский солдат способен противостоять своему противнику только при равных материальных условиях. Во Франции под массированными бомбовыми ударами пикирующих бомбардировщиков английский солдат часто шел на танки с винтовкой и штыком, и только пулеметный огонь прижимал его к земле. Никто, кому известны его выдающиеся боевые достоинства, не может сомневаться в конечном исходе войны. Если английский солдат соответствующим образом вооружен и имеет опытное руководство, он ведет бой с исключительной энергией и решительностью.

Англичанин очень скромно оценил свои боевые качества. Это превосходно проиллюстрировал Андрэ Моруа, который приводит свой разговор с одним из офицеров наших военно-воздушных сил.

«Трудно ли уничтожить немецкий бомбардировщик? – спросил я как-то парня лет девятнадцати, который уже имел на своем счету несколько сбитых немецких самолетов.

– Трудно? – переспросил он. – Нет, нетрудно. Нужно только точно выполнять инструкции, полученные в летной школе, а это значит – лететь за самолетом противника, не обращая внимания на его огонь, а когда до него останется метров триста, поймать его в маленький красный кружок, который видишь на переднем стекле фонаря. В этот момент, как учили меня в школе, необходимо нажать на гашетку. Тогда придут в действие все восемь пулеметов и немец будет сбит. Я всегда следовал инструкции. На расстоянии трехсот метров я брал противника на прицел, нажимал на гашетку и сбивал самолет. Вы видите, это совсем нетрудно».

Этого молодого офицера обучали инструкторы, знающие свое дело. Все искусство ведения воздушного боя было сведено к простейшей формуле: **«Сблизиться с противником, тщательно прицелиться и задать ему трепку»**. Хорошее моральное состояние было результатом тщательного обучения. Летчик был совершенно уверен, что дело будет обстоять именно так, как говорили инструкторы.

Трудно? Нет, это совсем нетрудно.

В дополнение к таким материальным условиям, как выучка, вооружение и снаряжение, играющим большую роль в создании превосходящего боевого духа армии, существуют определенные психологические факторы, которые имеют еще большее значение.

К ним можно отнести следующие:

- 1) индивидуум должен верить в себя;
- 2) армия должна верить в свои силы;
- 3) армия должна верить в своего командира;
- 4) армия должна верить в свою страну;

5) армия должна верить в дело своей страны.

Во всех случаях, как это нетрудно заметить, необходимы вера, доверие, убежденность. Проанализируем перечисленные нами пункты.

**1. Индивидуум должен верить в себя.** Солдат должен быть не только обучен и вооружен не хуже своего противника – он должен испытывать моральное превосходство над ним. Он должен в большей степени обладать уверенностью в своих силах, чувством собственного достоинства, самоконтролем и личной дисциплиной. Необходимость этих качеств признана уставами. Эти качества он усваивает в результате умелой пропаганды высоких нравственных идеалов.

В этом заключается метод старого мудрого солдата лорда Бадена-Пауэлла. Он чудесно преобразил души миллионов парней. Но чтобы этот метод дал хорошие результаты, необходимо вдохновенное руководство. Каждый солдат должен проникнуться твердой верой в то, что его личный вклад чрезвычайно важен для успеха общего дела.

**2. Армия должна верить в свои силы.** Еще недостаточно понято влияние пацифистской пропаганды, которая в течение двадцати лет непрерывно внушала англичанину, что солдат немногим лучше наемного убийцы и что война в любой форме – чудовищное зло для англичанина.

Это учение чрезвычайно ценно для врагов Англии, и они не замедлили воспользоваться им. Призыв, повторяющийся во всех уголках страны, может вызвать массовый интерес к пацифистским книгам, которые еще можно найти в наших публичных библиотеках. Хотя под напором самой истории пацифизм был решительно отвергнут, ранее нанесенный им вред еще не изжит.

Долг всех, кто отвечает за моральное состояние солдата, – знакомить его с историей замечательного боевого коллектива, к которому он принадлежит: с наиболее выдающимися актами самопожертвования, с безупречной преданностью стране и империи, с подвигами, заслужившими бессмертную славу. Эти примеры привлекают внимание людей несравненно больше, чем вся глупая и пустая болтовня о том, каким прекрасным был бы мир, если бы англичанин позволил всем остальным бить себя.

**3. Армия должна верить в своего командира.** Гендерсон придерживается того мнения, что «исход сражения решается в сердцах людей и главным образом в сердце командира».

Нет конца жертвам, которые приносят войска, если ими командует человек, которому они верят и которого уважают. Когда лорд Робертс прибыл в Южную Африку, чтобы принять командование войсками, потерпевшими ряд неудач от находчивого и решительного противника, солдаты радостно приветствовали его возгласами: «Бобз и удача неразлучны!» (Бобз – уменьшительное от Робертс. – Прим. ред.)

Вскоре изменилась и обстановка. Армия, проигрывавшая сражение за сражением, стала одерживать одну победу за другой. Под влиянием волшебного руководства Робертса моральное состояние английских войск настолько окрепло, что они преодолели трудности, которые при других условиях оказались бы непреодолимыми. Глубокая привязанность Робертса к своим солдатам вызвала ответную привязанность солдат. Все, что он требовал, выполнялось войсками беспрекословно.

**4. Армия должна верить в свою страну.** Когда солдат переносит множество лишений и за несколько шиллингов в день подвергает опасности свою жизнь, он имеет право ждать, чтобы и все другие вносили свой вклад в общее дело. Его дело в такой же степени является делом остальных граждан. Однако солдату приходится читать и слышать о праздности, роскоши, беспутном образе жизни. Это вредно отражается на его моральном состоянии. Когда ему приходится сталкиваться с такими фактами, он невольно задает себе вопрос: «Стоит ли воевать за этих людей?» – и отвечает: «Нет».

**5. Армия должна верить в дело своей страны.** Моральное состояние солдата будет поддерживаться на высоком уровне лишь в том случае, если он ясно понимает, что воюет за дело всей страны и в случае поражения пострадает вместе с ней.

Современная война – это конфликт между добром и злом, и английский солдат должен считать себя инструментом божьей справедливости. С врагом он может разговаривать только так, как на рассвете говорит палач с осужденным на казнь преступником.

## **Дон Миллер** **КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ<sup>35</sup>**

Боливия, 1971 год. Седьмая спецгруппа «зеленых беретов» прибыла в эту страну из США, чтобы тайно проникнуть вглубь территории, охваченной повстанческим движением, и нанести удар в тылу у мятежников. Среди 48 американских солдат, вошедших в состав спецгруппы, был и двадцатилетний сержант Том Музила, о котором я хочу рассказать. Меня давно интересует проблема преодоления страха, освобождения от цепей, которыми сковывает нас инстинкт самосохранения. Так вот, Музила является одним из тех немногих людей, которые, испытав себя в отчаянных ситуациях, смогли навсегда устранить страх из своей жизни...

В то время, когда он и его товарищи по оружию воевали в Южной Америке, жители Соединенных Штатов внимательно следили за конфликтом совсем в другой части света. Этот конфликт назывался «война во Вьетнаме». Но в Боливии было во многих отношениях хуже, чем во Вьетнаме. «Там, – вспоминает Музила, – попав в беду, приходилось рассчитывать только на самих себя. Нельзя было запросить авиационной или артиллерийской поддержки, нельзя было вызвать вертолеты и удрать. В условиях высокогорья люди быстро уставали от недостатка кислорода. Даже в базовом лагере не удавалось отдохнуть по настоящему, потому что почти каждую ночь его обстреливали то ракетами, то из минометов. К тому же никто не знал о нашем участии в войне с партизанами в этом уголке мира. Мои родители думали, что я прохожу обучение в одном из лагерей в зоне Панамского канала», – смеется Том. «Если бы меня убили, то армейское начальство сообщило бы им, что я погиб в результате несчастного случая на учениях. Или что-нибудь в этом роде».

Боевые действия приняли столь ожесточенный характер, что командование «зеленых беретов» в Форт-Брэгге сократило срок пребывания 7-й спецгруппы с одного года до пяти месяцев. Приказ об этом подоспел вовремя. Через неделю после эвакуации Музила узнал, что оставленный ими лагерь полностью уничтожен в результате мощного огневого налета повстанцев. Все пять месяцев в горных джунглях Боливии Музилу подстерегала смерть. Она таилась за каждой скалой, на каждой лесной поляне. Тем не менее, он вернулся оттуда без единой царапины. «Там шла война на выживание», – снова погружается он в воспоминания. «Волчьи ямы, лесные завалы, мины-ловушки, снайперы, засевшие на окрестных высотах, и все такое. Первые дни каждый шаг мы делали с огромными предосторожностями. Но скоро это нам надоело, и мы решили, что если смерть, то черт с ней. От судьбы все равно не уйти».

Оказалось, однако, что махнуть рукой на угрозу смерти еще не значит освободиться от страха перед ней. Многие люди в экстремальных ситуациях продолжают действовать несмотря ни на что. К сожалению, слишком часто их состояние можно выразить словами: «отчаяние обреченных». А человек, сознающий себя обреченным, поработен страхом и потому несвободен. Он даже физически стеснен в своих действиях. Доктор Эрик Бест из института гуманитарных исследований в Эль-Сегундо (штат Калифорния) говорит, что у испуганного человека тело как бы сжимается. Он сутулится, втягивает голову в плечи, руки прижимает к телу или одну к другой. То же самое происходит с жизненной энергией организма. Она словно втягивается внутрь, открывая доступ туда для смерти. Между тем, жизнь – это процесс излучения энергии во внешний мир, процесс использования этого мира в своих целях.

Доктор Бест утверждает, что с точки зрения психологии для преодоления любого вида страха надо прежде всего признаться самому себе в том, что тебе страшно. Это довольно трудно, так как человеку свойственно гнать от себя подобные мысли. Надо также понять, что вызывает этот страх. А когда его природа станет ясной, выработать наиболее подходящий способ преодоления. У каждого человека такой способ сугубо индивидуален. Но в любом случае это путь логики, а не эмоций. Мысль в форме какой-то идеи должна восторжествовать над чувством, обусловленным проявлением животного инстинкта в конкретной ситуации.

Как же нашел свой способ Музила? Сколько он себя помнит, Том всегда стремился испытывать свои возможности. В возрасте десяти лет он занялся водными лыжами, но спокойное катание вслед за катером привлекало его недолго. Через семь лет тренировок он уже мчался со скоростью 160 км в час, приближаясь к тогдашнему американскому рекорду, составлявшему 171 км. И вот на такой скорости он иногда преднамеренно падал! Падал для того, чтобы не бояться случайных падений... К тому же периоду относятся его занятия каратэ под руководством мастера Цутому Осима (стиль Сетокан). Именно Осима научил Тома переходить от эмоционального восприятия угрожающих ситуаций к их логическому анализу. Музила, отметивший недавно свой 40-летний юбилей, вспоминает об этом так: «Осима не раз говорил мне, что даже в самой отчаянной переделке надо стараться быть объективным и не поддаваться эмоциям. Надо смотреть на все как бы со стороны, холодно анализировать происходящее вместо того, чтобы идти на поводу у своих чувств».

Продолжая рассказывать о своей юности, он вспоминает: «Иногда во время занятий каратэ у меня возникало очень странное ощущение. Словно все, что со мной происходит, я вижу глазами постороннего наблюдателя. Это ощущение я называю “отстраненностью”. Когда я его испытывал, то все эмоции действительно уходили прочь. Я казался себе роботом, неспособным испытывать страх, сомнения, боль, роботом, эффективно действующим по программе, берущейся неизвестно откуда». То, чему научился Музила у Осимы (а он успел до армии получить от него черный пояс) помогло ему в Боливии избежать липких пут страха. Способ оказался довольно прост. Надо полностью забыть себя, чтобы страху некуда было вонзить свои когти. И в таком состоянии идти прямо на опасность, сосредоточившись на том, что вокруг тебя, а не внутри. Тогда становится возможным автоматически, не думая ни о чем, но своевременно и правильно реагировать на то, что происходит.

Обладая опытом дзэнского психотренинга в каратэ, Музила смог спокойно взглянуть в глаза смерти. Понимая причину своего страха, он возвысился над ним. Том настоял, чтобы его посылали командиром отделения во все разведывательные рейды. «Во время этих операций, – рассказывает Музила, – у меня каждый раз возникало знакомое по каратэ ощущение отстраненности. Благодаря ему я успевал каким-то образом уклоняться от любой опасности. Мы несколько раз попадали в засады. Погибали почти все, кроме меня. А в меня ведь тоже стреляли».

Это умение преодолевать страх путем забвения своего «Я» спасло его и от бессонных ночей после демобилизации. «Я знаю немало людей, – отмечает Музила, – которые до сих пор вспоминают то, что им пришлось пережить во Вьетнаме, Афганистане или в других местах. Они оказались психологически неподготовленными к тем испытаниям, через которые пришлось пройти. Поэтому они никак не могут вырваться из своего прошлого, снова и снова переживая в ночных кошмарах страх смерти. Чтобы забыться, одни обращаются к религии, другие используют наркотики или алкоголь».

После военной службы Музила окончил Калифорнийский университет, где изучал азиатские религиозные верования и парапсихологию. Ныне он работает преподавателем в этом же университете, а кроме того возглавляет две школы каратэ. Продолжая всесторонне изучать проблему страха, он проверяет свои теории на себе самом, совершая восхождения в горы, практикуя затяжные прыжки с парашютом и участвуя в поисках легендарного Большенога (американский аналог снежного человека). В последнее время он увлекся еще и ходьбой босиком по раскаленным углям.

Главное во всех этих «подвигах» то, что он совершает их в одиночку. Он поступает так

не потому, что не любит компаний. Напротив, Том веселый и общительный человек. Просто он считает, что зависимость от внешних факторов (будь то люди, оружие, технические устройства, успокоительные препараты и т. д.) самым отрицательным образом влияет на всякого, кто хочет навсегда забыть о страхе. В глубине души человек продолжает тогда надеяться, что в критический момент ему кто-то (или что-то) поможет. А ему надо раз и навсегда усвоить, что надеяться надо только на самого себя.

«Каждый раз, когда я совершаю очередное восхождение, оно отличается от предыдущих, – говорит Музила, – потому что всегда довожу нагрузку до предела своих возможностей. Сначала меня просто охватывает усталость. Кажется, что больше нет сил, чтобы лезть все выше и выше. Где-то на высоте около 4-х км над уровнем моря из-за нехватки кислорода начинаются галлюцинации. К ним присоединяются страдания от холода. Необходимо пройти сквозь это, чтобы приблизиться к тому пределу, за которым обычные силы в самом деле кончаются. Только тогда пробуждается та внутренняя энергия, которая есть в каждом из нас, но никак себя не проявляет в обычной жизни. Мне кажется, что мои ощущения в горах близки к тому, что буддисты называют “просветлением”, а даосы – “слиянием с Дао”».

Объясняя, как он решился ходить босыми ногами по пышущим жаром углям, Музила снова вспоминает своего учителя каратэ. Мастер Осима показал ему упражнения, посредством которых можно приучить психику не воспринимать боль. «С детства я слышал, что огонь сжигает кожу, – рассказывает мне Том. – Действительно, есть много случаев, когда человек, пытаясь ходить по кострищу, получает страшные ожоги. Но это лишь потому, что он психологически не готов к подобному испытанию. Если ваш разум и чувства протестуют, лучше не делать этого. Приступая к делу, я закалил, насколько смог, кожу на подошвах и внушил себе твердую уверенность в том, что никаких ожогов не будет, что я могу ходить по огню». Короче, весь секрет в том, чтобы уметь управлять своей психикой, а через нее и своим телом.

Секрет все-таки есть. Доктор Бест, получивший свою ученую степень в 1976 году за анализ систем, возникающих на стыках разных наук, утверждает, что пока нет сколько-нибудь удовлетворительного физиологического или биофизического объяснения феномена хождения по раскаленным угольям. Ясно только одно: с помощью своего разума человек каким-то образом изменяет на непродолжительное время физические характеристики отдельных участков своего тела. Принципиально важно то, что этот механизм самоконтроля позволяет успешно противостоять не только огню, но и многим другим травмирующим воздействиям – химическим, механическим, психическим и т. д.

Бестрепетно идти в неизвестность – такова основная идея, которая вдохновляет Музилу на поиски таинственного существа, прозванного Большеногом. Каждые два-три года он отправляется в северо-западные штаты (Орегон, Айдахо или Монтану) где это существо обитает. Рассказами о нем полны предания индейцев; видели его и многие белые, в том числе в наши дни. Оно черное как смоль, под три метра ростом и весом в полтонны. Разорвать человека пополам для Большенога сущий пустяк. Естественно, Музила бродит по самым глухим местам совершенно один. Столь же естественно, что он безоружен. «В горах мне приходится устраиваться на ночлег в самых невероятных местах, – говорит он. – И что самое интересное, очень часто у меня возникает чувство, будто кто-то из зарослей смотрит мне в спину. А иногда я нахожу свежие следы Большенога. Впечатление такое, словно мы с ним играем в прятки»...

Как и доктор Бест, Музила согласен с тем, что человек должен прежде всего признаваться себе в своих страхах, а затем анализировать их. Ему надо спрашивать у себя, насколько обоснованы его опасения, и есть ли от страха хоть какая-то польза. Однако Музила считает, что обыкновенному человеку, не прошедшему специальной психологической тренировки, очень трудно проделывать мыслительные операции такого рода. И даже поняв, что для страха нет оснований, что бояться глупо или бесполезно, он все-равно не избавится от этого чувства. Одни попытаются убежать от своего страха куда-

нибудь или во что-нибудь спрятаться от него. Другие полностью отдадутся ему, будут хныкать и жаловаться, объясняя и оправдывая страхом все свои поступки. Третьи вступят с ним в борьбу, иной раз достаточно успешную, но так и не смогут забыть о нем.

Что же такое страх? По мнению Тома Музилы, это – ложная очевидность, иллюзия, становящаяся психологической реальностью. Или, другими словами, это ошибочная эмоция (возникающая при столкновении с конкретной ситуацией), которую человек делает для себя истинной. Следовательно, заключает он, чтобы освободиться от страха, надо изменить сам стиль своего мышления. **НАДО РЕАЛЬНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ИЛЛЮЗИЮ, И ВСЕГДА БЕЗОГОВОРОЧНО ВЕРИТЬ В СВОЙ УСПЕХ.** Но и то, и другое не придет само собой. Для этого требуется тренировка в обуздании своих чувств и надлежащем использовании своего ума.

Богатые возможности такой тренировки предоставляют боевые искусства. Ведь для тех, кто занимается ими, страх – это вечная проблема. Страх перед болью, опасение пропустить удар, боязнь проиграть поединок, сомнения в том, сможешь ли достойно противостоять реальному нападению. И в то же время нигде нет столь тщательно разработанных методов самоконтроля, как в традиционных боевых искусствах Востока...

Без всякой бравады Музила утверждает, что теперь ему неведомо само понятие страха. «Мне кажется, я испытал все, что вообще может испытать человек, меня просто нечем уже напугать», – признается он. «Я понял: важно не то, что происходит либо может произойти, а мое отношение к тому или иному событию. Опасность может быть самой что ни на есть реальной, ситуация может казаться безвыходной, и всем вокруг будет страшно, но только не мне. Попал ли я в засаду, повис ли на краю пропасти, отражаю ли нападение бандитов, я не испытываю ни страха, ни каких-либо других эмоций. Я думаю только о том, как мне лучше действовать».

По его мнению, всегда надо думать только о том, как победить, а не о возможности поражения. Человек может проиграть, может даже погибнуть, но в его сознании до самого последнего вздоха не должно быть ни одной мысли об этом. «Ты никогда не должен сдаваться, – сказал он мне на прощание, – даже если “твоя” пуля нашла тебя. Тот, кто сможет изменить свое мышление таким образом, в самом деле навсегда забудет о страхе». Слова Тома Музилы напомнили мне известное высказывание Эрнеста Хемингуэя: «Человека можно уничтожить, но его нельзя победить!» Теперь я знаю, каков истинный смысл этой фразы.

## **Маклаков А. Г. и др ПРОБЛЕМЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ЛОКАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТОВ<sup>36</sup>**

Проблема сохранения здоровья и работоспособности лиц, подвергавшихся воздействию факторов экстремальных ситуаций, в последнее время привлекает внимание большого числа исследователей. Подобное явление обусловлено тем, что ежегодно десятки и сотни тысяч людей становятся жертвами различных природных, технологических или социальных бедствий и катастроф.

Например, в сводных данных о крупнейших землетрясениях XX века приводятся сведения о 340 случаях, унесших свыше одного миллиона человеческих жизней. Не меньше жертв отмечается при наводнениях. Только одно наводнение 12–13 ноября 1970 года в районе островов и побережья Бенгальского залива сопровождалось гибелью более 500 тысяч человек. Однако в последние годы человечество пережило немало крупных технологических катастроф, явившихся результатом деятельности самих людей (введение опасных технологий или некомпетентного их использования и др.). К их числу можно отнести аварии

---

<sup>36</sup> Психологический журнал, М., 1998. Т. 19. № 2.

на химических заводах в Италии, Индии и Германии, а также на атомных электростанциях Тримайл Айленд (США) и Чернобыле. Сюда же можно включить взрыв на газопроводе в Башкирии, катастрофу в Арзамасе и др. В ряде случаев катастрофы подобного рода могут иметь более серьезные последствия по сравнению со стихийными бедствиями, вызванными явлениями природы.

Говоря о последствиях стихийных бедствий и технологических катастроф для здоровья людей, необходимо иметь в виду не только наличие прямых санитарных потерь, вызванных поражающими факторами (ударная волна, утопление, пожары и др.), но и психотравмирующие воздействия, приводящие к психическим нарушениям различной выраженности. Исследователи, изучавшие частоту психических нарушений при землетрясениях, пришли к выводу, что в момент воздействия острые реактивные психозы возникают у 10–25 % пострадавшего населения, а на последующих этапах катастрофы нарушения выявляются у 35 %. Более того, после прекращения катастроф или стихийных бедствий у значительной части пострадавших отмечается стойкое нарушение здоровья. Так, установлено, что в течение года после землетрясения в Манагуа количество госпитализированных в психиатрической клинике увеличилось в два раза, а невротические и психосоматические нарушения у пострадавших отмечались на протяжении ряда лет.

Среди экстремальных ситуаций особое место занимают социальные катастрофы – результат общественно-политической деятельности группы лиц (политических деятелей, партий, сообществ и др.) или государственной власти, обусловивших снижение социально-политической стабильности в обществе или экономического благополучия населения, а в крайних случаях – приведших к массовой гибели людей. К категории социальных катастроф в первую очередь следует отнести военные локальные конфликты, сопровождающиеся ведением активных боевых действий. Именно с изучения последствий военных конфликтов началось плановое исследование посттравматического стрессового синдрома (PTSD-синдрома), когда в середине 70-х годов американское общество столкнулось с проблемами, порожденными дезадаптивным поведением ветеранов вьетнамской войны. Было установлено, что у 25 % воевавших во Вьетнаме и не имеющих увечья, опыт боевых действий послужил причиной развития неблагоприятных психических последствий. Среди раненых и калек количество страдающих PTSD гораздо больше – до 42 %. По имеющимся в настоящее время данным, от 54 до 108 тысяч ветеранов в разное время покончили с собой, а от 35 до 45 тысяч ведут замкнутый образ жизни, почти не общаясь с внешним миром. Значительные трудности возникли и с социальной адаптацией ветеранов, особенно отчетливо это просматривается при анализе различных актов насилия, где наибольший процент приходится на их долю.

Следует отметить, что стрессовые явления, обусловленные участием в боевых действиях и других экстремальных ситуациях, стали предметом широкого изучения уже в ходе второй мировой войны. Все сведения о подобных расстройствах обязательно включали ряд общих элементов, наиболее полно впервые описанных в 1941 г. Кардинером. В общих чертах выделенные им симптомы отмечались и в последующих массовых исследованиях. К 1980 году накопленная информация позволила сделать вывод, что подобные нарушения характерны не только для ветеранов боевых действий, но и для лиц, перенесших различные катастрофы, аварии и стихийные бедствия, а также принимавших участие в ликвидации последствий подобных катастроф. Основной особенностью этого явления является тенденция не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженным, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия. Обобщение полученных данных позволило с 1980 года официально говорить об объективном существовании посттравматического стрессового синдрома.

В работах, посвященных психическим расстройствам военного времени, подчеркивается прямая связь возникших расстройств с многомерностью патофизиологических механизмов, полиэтиологичностью, полигенностью патогенных факторов военной обстановки. Однако до настоящего времени нет общепринятой концепции,

позволяющей объяснить причины, вызывающие стойкие нарушения психического и соматического здоровья большинства лиц, подвергшихся воздействию факторов различных экстремальных ситуаций, но бесспорным остается одно – психологические особенности личности играют значимую роль в формировании разнообразных психических и соматических нарушений.

Говоря о психологических особенностях лиц с PTSD, следует подчеркнуть, что в ряде работ отмечается роль воображения в развитии PTSD-синдрома. Некоторые авторы обращают внимание на то, что большинство лиц, страдающих PTSD, стремятся к поиску необычных, острых ощущений. Во многих исследованиях были обнаружены достоверные отличия физиологических характеристик лиц с признаками PTSD от здоровых людей.

В России изучению последствий ведения боевых действий серьезное внимание уделялось уже в годы второй мировой войны. В работах того времени нарушения, наблюдаемые у военнослужащих, чаще всего назывались «военная усталость» или «боевое истощение». Эти понятия включали симптомы, которые в последующем вошли в перечень признаков PTSD-синдрома. В конце 80-х – начале 90-х гг. проблема психических нарушений по типу PTSD-синдрома стала привлекать еще более пристальное внимание отечественных ученых. В значительной мере это было обусловлено тем, что проблемы вьетнамских и афганских ветеранов весьма схожи. В последние годы данной проблеме большое внимание уделяли В. В. Знаков, М. М. Решетников, Н. В. Тарабрина и др.

Однако несмотря на стремление ученых решить эту проблему, ее значимость для России не снижается, а в связи с известными событиями на Северном Кавказе 1994–1996 годов возрастает многократно.

Представленная работа посвящена изучению механизмов возникновения психических нарушений у военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, и может рассматриваться в качестве попытки спрогнозировать на основе анализа имеющихся у авторов экспериментальных материалов и практического опыта возможные социально-психологические и медико-психологические последствия перенесенных психотравмирующих ситуаций для лиц, участвовавших в боевых действиях на Северном Кавказе. В качестве основы прогноза в работе использован сравнительный анализ характеристик психического состояния участников войны в Афганистане и участников военного конфликта на Северном Кавказе.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ психического состояния военнослужащих, выполнявших служебные обязанности в экстремальных условиях деятельности при значительных психоэмоциональных нагрузках, вызванных наличием реальной витальной угрозы, позволяет утверждать, что воздействие психогенных факторов такой угрозы вызывает негативные изменения в структуре личностных характеристик и психическом состоянии военнослужащих. Так, например, результаты обследования личного состава подразделений, принимавших участие в миротворческих операциях, и их сверстников, проходивших службу в обычных условиях, свидетельствуют о том, что военнослужащие, участвующие в ведении боевых действий, отличались от контрольной группы более высокими значениями по следующим шкалам теста СМИЛ: агрессия, истероидность, психопатия, мужественность-женственность, паранойяльность, психастения, шизоидность. Превышение показателей общепринятой нормы по выраженности астено-невротических характеристик отмечено у 20 % обследованных. Выраженность депрессивного состояния наблюдалась у 27 %, выраженность истероидных характеристик превышала норму у 7 %, а выраженность психопатических черт – у 48 %; психастенических характеристик – у 28 %, а паранойяльные и шизоидные черты превышали норму у 24 %. В целом около 53 % обследованных военнослужащих подразделений миротворческих сил имели различные превышения

общепринятой нормы, что значительно превосходит результаты обследования контрольной группы. Следовательно, перенесенные психотравмирующие воздействия, вызванные участием в боевых операциях, не проходят бесследно для психического состояния участников.

Для того чтобы определить механизм формирования негативных состояний, в ходе проведенных исследований была проанализирована динамика психологических характеристик личности в процессе длительной адаптации к боевым условиям. С этой целью обследовалась группа военных летчиков (36 человек), проходивших службу на территории ДРА. Обследование проводилось ежемесячно в течение первого полугодия их службы в экстремальных условиях.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в процессе адаптации к экстремальным условиям деятельности отмечается устойчивая тенденция к повышению показателей по шкалам невротической триады: ипохондрия, депрессия, истероидность. Это свидетельствует о возникновении определенной невротической симптоматики и психологической усталости.

По психотическим шкалам – паранойяльность, психастения, шизоидность в первые три месяца деятельности в экстремальных условиях не отмечалось существенного изменения показателей, а затем (4-5-й месяцы) наблюдалась тенденция к их повышению, что указывало на ухудшение психического состояния. Некоторое повышение значений отмечалось и по шкале «психопатия», это может быть объяснено частичным изменением норм социального поведения в экстремальных условиях деятельности. В то же время отмечается устойчивая тенденция снижения показателей по шкале «социальная интроверсия», что свидетельствует о наличии у обследуемых потребности в общении и социальной поддержке. Снижение параметров психического состояния было отмечено и по результатам анализа динамики показателей обследуемых по тестам 16PF и Айзенка. Это происходит вследствие снижения эмоциональной устойчивости, возрастания тревожности, психического напряжения и нейротизма.

Таким образом, анализ динамики психологических особенностей личности в процессе адаптации к экстремальным условиям деятельности и воздействию психогенных факторов витальной угрозы свидетельствует о том, что изменение структуры психологических характеристик в основном носит негативный характер. При этом чем больше длительность психоэмоциональных нагрузок и более интенсивно воздействие психогенных факторов реальной угрозы, тем более тяжелы последствия для психического состояния военнослужащих. С определенной уверенностью можно полагать, что у подавляющего большинства военнослужащих уровень удовлетворительной адаптированности к воздействию факторов реальной витальной угрозы не достигается, а эффективность деятельности в подобных условиях определяется уровнем психических и физиологических резервов. Следовательно, «ценой» эффективности военно-профессиональной деятельности в экстремальных условиях является истощение функциональных резервов организма, а также значительная астенизация и психопатизация личности. Можно предположить, что в подобных условиях рано или поздно должен произойти срыв адаптации.

Однако большинство участников боевых действий на Северном Кавказе не подвергались столь длительному воздействию факторов реальной витальной угрозы. Для подавляющего числа военнослужащих срок пребывания в зоне военного конфликта ограничивался тремя месяцами. С целью изучения динамики психического состояния были проанализированы состояния военнослужащих (группы) федеральных войск на основе результатов психологического обследования, проведенного в различные периоды боевых действий.

Общая характеристика психического состояния военнослужащих в зависимости от личностных особенностей и периода боевой деятельности такова. Среди военнослужащих, принимавших участие в ведении боевых действий, лишь 25 % по результатам психологического обследования и осмотров специалистами могут быть признаны

практически здоровыми. Остальные в определенной мере нуждались в специализированной медико-психологической помощи, так как у них были отмечены признаки различных нарушений. В меньшей степени нуждались в помощи военнослужащие, обследованные в период подготовки к бою, но, тем не менее, у 29 % из них отмечена астено-депрессивная симптоматика. Среди военнослужащих, обследованных в период ведения боевых действий, астено-депрессивная симптоматика наблюдалась у 49 % личного состава, признаки психотических реакций – у 35 %. Среди военнослужащих, обследованных в период отдыха, астено-депрессивная симптоматика была у 22 %, признаки психотических реакций у 61 % личного состава.

Астено-депрессивные симптомы у военнослужащих выражались в постоянном чувстве тревоги, страха, нарушении сна, снижении физической работоспособности, подавленном настроении, в некоторых случаях – проявлении аутизма или повышенной возбужденности, предъявлении большого количества жалоб на самочувствие и др. Для психотической симптоматики было характерно наличие чувства страха, нервные тики, ступорозные или эксплозивные реакции, временное нарушение сознания вплоть до возникновения зрительных или слуховых галлюцинаций, нарушение адекватности восприятия происходящего, частичная деперсонализация и социальная дезадаптация.

Результаты психологических обследований, наблюдений и бесед с военнослужащими позволили определить динамику формирования и развития психических нарушений. Так, формирование предпосылок к психическим нарушениям происходит в период подготовки к ведению боевых действий. На данном этапе отмечается перенапряжение механизмов нервно-эмоциональной регуляции, что приводит у некоторых военнослужащих к срыву адаптации и проявляется в разнообразных астено-невротических реакциях и состояниях. Наивысшего пика выраженность астенических состояний достигает в период ведения боевых действий, когда угроза смерти как никогда реальна, но на этом же этапе происходит трансформация невротических нарушений в психотические реакции. После завершения боевых действий или вывода из них военнослужащих на кратковременный отдых выраженность астенизации и возрастание признаков психотической симптоматики снижаются. Таким образом, воздействие психотравмирующих факторов боевых условий затрагивает прежде всего эмоциональную сферу, а затем в силу личностных особенностей у многих военнослужащих нарушается регуляция поведения, а также морально-нравственной и когнитивной сфер.

Следует обратить внимание на то, что среди обследованных военнослужащих психические нарушения (реактивные психозы) были отмечены лишь у 1,4 % личного состава. У подавляющего большинства, нуждающегося в специализированной помощи, нарушения не выходили за пределы психической нормы и были связаны с состоянием эмоциональной сферы. По нашему мнению, эмоциональные расстройства в одинаковой мере обусловлены как объективными, так и субъективными (личностными) причинами. Среди основных субъективных, вызывающих эмоциональные нарушения, можно назвать низкий уровень адаптационных возможностей личности и, в первую очередь, низкую стрессовую устойчивость, что в экстремальных условиях приводит к снижению физиологической и психической сопротивляемости, нарушению способности отбора и усвоения информации, а также к подавлению информацией, с которой участник боя не сталкивался ранее, и в которой не содержится запаса возможных позитивных ответных реакций, исходящих из прошлого опыта.

К объективным условиям возникновения эмоциональных нарушений у военнослужащих федеральных войск следует отнести отсутствие социальной поддержки. Например, из бесед с участниками боевых действий следует, что подавляющее их большинство ощущало бессмысленность и ненужность всего происходящего. К сожалению, этому весьма активно способствовали средства массовой информации. Множество публикаций, посвященных происходившим на Северном Кавказе событиям (особенно на начальных этапах: декабрь 1994 – февраль 1995), вызывало у военнослужащих крайне негативные реакции и способствовало усилению чувства бессмысленности всего

происходящего, своей ненужности.

Не менее важной проблемой исследования механизмов постстрессовых нарушений является определение времени, в течение которого происходит формирование предпосылок к их развитию. Представленные выше результаты исследований позволяют установить значимость различных периодов боевых действий для формирования последующих психогенных нарушений.

С достаточной уверенностью, основываясь на изучении динамики психологических характеристик военнослужащих в процессе ведения боевых действий, можно утверждать, что «слом» механизма психической регуляции наступает в период непосредственного ведения боевых действий. Именно в этот момент отмечается трансформация астено-депрессивных состояний в психотические реакции и психопатологические состояния, но наиболее негативные изменения в психическом состоянии отмечаются после завершения боевых действий или в перерыве между активными боями. Следовательно, наибольшее истощение психических ресурсов участников военных конфликтов наблюдается после завершения боевых действий. Поэтому мы вправе полагать, что характеристики психического состояния военнослужащих в данный период в полной мере могут свидетельствовать о степени наличия функциональных резервов и сохранности психической сферы. Вполне вероятно, что чем более негативны характеристики психического состояния военнослужащих после завершения боев, тем более тяжело будет протекать адаптация к нормальным условиям жизни и деятельности, тем выше вероятность развития PTSD-симптоматики.

Чтобы представить возможные медицинские и социальные последствия для военнослужащих, участвовавших в ведении боевых действий на территории Чеченской республики, достаточно сопоставить психологические характеристики участников данных событий после завершения боевых действий и психологические характеристики воинов-афганцев в аналогичный период.

Военнослужащие, которые вели боевые действия на территории Северного Кавказа, значительно отличались (в более высокую сторону значений) от участников афганских событий по 4-м шкалам: депрессия, психопатия, психастения, социальная интроверсия. В то же время афганцы обладали более высокими значениями по 2-м шкалам: ипохондрия, шизоидность.

Полученные результаты позволяют охарактеризовать состояние участников афганских событий через 4–5 месяцев после прекращения боевых действий как состояние психологической усталости, наступившее вследствие перенесенных психотравмирующих обстоятельств и обусловленное снижением нервно-эмоционального напряжения в процессе реадaptации к обычным условиям жизни и деятельности. Вполне вероятно, что подобное состояние в определенной степени можно рассматривать как адекватное ситуации, в которой проводилось обследование.

В то же время для участников чеченских событий через 4–5 месяцев после завершения боевых действий было характерно значительное нервно-эмоциональное напряжение и высокий уровень тревоги, социальная отчужденность и затруднения в восприятии общепринятых социальных норм. Следовательно, можно утверждать, что несмотря на значительный период времени, прошедший после завершения боевых действий на территории Северного Кавказа, у лиц, принимавших в них участие, по-прежнему сохранялся высокий уровень нервно-эмоционального напряжения. Они испытывали значительные затруднения в социальной адаптации и построении контактов с окружающими.

Таким образом, есть все основания утверждать, что перенесенные участниками боевых действий на территории Чеченской республики психотравмирующие события имеют более выраженный негативный характер в сравнении с аналогичными событиями, пережитыми военнослужащими в Афганистане. Это подтверждает и анализ процентного превышения характеристик общепринятой психической нормы (показатели шкал теста СМИЛ) у участников рассматриваемых событий. Так, у военнослужащих – участников ведения боевых

действий на территории Северного Кавказа – через 4–5 месяцев после их завершения превышение значений (свыше 70-ти Т-баллов) по шкалам «депрессия» и «психопатия» отмечалось у 40 % обследованных, что в два раза выше показателей, полученных при аналогичном обследовании военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях на территории Афганистана. Около 60 % участников чеченских событий имели превышение по шкале «психастения». Это также в два раза больше, чем среди военнослужащих, участвовавших в боевых действиях на территории Афганистана.

Таким образом, из 10 базовых шкал теста СМЛЛ по 7 шкалам ветераны чеченских событий превосходят ветеранов Афганистана по количеству лиц, у которых отмечено превышение характеристик общепринятой нормы. Также следует заметить, что если у лиц, принимавших участие в ведении боевых действий на территории Афганистана, превышение значений характеристик психической нормы через 4–5 месяцев после прекращения боев в целом наблюдалось у 72 % обследованных, то у ветеранов чеченских событий подобное превышение отмечено у 96 % военнослужащих.

Одна из основных задач проведенного исследования заключалась в том, чтобы сопоставить психологические характеристики военнослужащих, принимавших участие в ведении боевых действий на территории Чеченской республики, с характеристиками ветеранов Афганистана, и на основе этого попытаться спрогнозировать вероятные социальные и медико-психологические последствия перенесенных психотравмирующих ситуаций. Актуальность данной проблемы связана с повышением риска возникновения разнообразных катастроф, среди которых наиболее опасны социальные, в том числе военные, конфликты или войны. Их последствия длительное время отражаются на состоянии здоровья участников этих событий. При этом следует учитывать, что у большинства ветеранов подобных военных конфликтов на момент завершения или прекращения боевых действий возраст едва достигает 20 лет и впереди у них целая жизнь. Поэтому для того чтобы иметь возможность оказывать действенную помощь ветеранам локальных войн и военных конфликтов, способствующую их возвращению к активной жизни и деятельности, необходимо в первую очередь иметь представление о возможных последствиях произошедших событий и о том, какова должна быть эта помощь.

## **Выводы**

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что «слом» механизмов психической регуляции в условиях военного конфликта происходит на этапе непосредственного ведения боевых действий. Ему предшествуют различные эмоциональные нарушения. Однако основное негативное психическое состояние у военнослужащих отмечается после прекращения боевых действий или снижения интенсивности боев. Данный феномен изучался в научной литературе и раньше. Например, известно, что частота стрессовых реакций зависит как от общего хода войны, так и от стратегической инициативы войск. Психическая заболеваемость снижается, когда боевые действия носят динамичный характер, и возрастает в условиях позиционной войны. Следовательно, для того чтобы получить представление о возможных социально-психологических и медико-психологических последствиях для участников того или иного военного конфликта, необходимо сопоставить характеристики психического состояния военнослужащих после прекращения боевых действий.

Представленный материал указывает на то, что характеристики психического состояния участников военного конфликта на Северном Кавказе после завершения боевых действий более негативны, чем аналогичные характеристики военнослужащих, принимавших участие в ведении боевых действий на территории Афганистана. Даже через 4–5 месяцев после завершения боевых действий у ветеранов чеченских событий отмечается значительный уровень нервно-эмоционального напряжения и тревоги, что обычно

характерно для стрессовых ситуаций. Следовательно, процесс реадaptации к обычным условиям жизни и деятельности у них протекает более тяжело.

Подобная характеристика процесса реадaptации, по нашему мнению, обусловлена тремя факторами. Во-первых, степенью интенсивности психотравмирующих нагрузок, перенесенных ветеранами чеченских событий во время ведения боевых действий. Во-вторых, социально-психологическими особенностями современного молодого поколения. В-третьих, отношением государства и общества к участникам этих событий.

Говоря об интенсивности перенесенных ветеранами чеченских событий психоэмоциональных и психотравмирующих нагрузок, обусловленных характером ведения боевых действий, следует отметить, что сила психоэмоциональных нагрузок военнослужащих федеральных войск, принимавших участие в военном конфликте на Северном Кавказе, была более значительна, нежели у военнослужащих, принимавших участие в ведении боевых действий на территории Афганистана. Так, например, при опросах и собеседовании с офицерами и прапорщиками – афганцами и «кавказцами» – 100 % респондентов на вопрос о соотношении интенсивности боевых действий и тяжести психического состояния показали, что интенсивность боевых действий и степень испытываемых психоэмоциональных нагрузок на Северном Кавказе была выше. Это было обусловлено не только интенсивностью боев, но и целым рядом субъективных факторов, среди которых в первую очередь надо назвать отсутствие обоснованной официальной версии целесообразности ведения боевых действий в данном регионе, в которую могли бы поверить и которую могли бы поддержать большинство военнослужащих, участвовавших в этих событиях.

Особенности социально-психологических характеристик современного молодого поколения, как следует из представленного материала, создают трудности адаптации к реальной витальной угрозе. Ценой эффективности деятельности в подобных условиях является истощение физиологических и психических ресурсов. Однако психологические особенности личности определяют не только время, в течение которого человек может успешно действовать в экстремальных условиях, но и насколько быстро и успешно он может вернуться к обычной жизни. По имеющимся у нас экспериментальным данным, в период с 1986 по 1995 гг. произошло определенное ухудшение не только социальных, но и психологических характеристик молодых людей. Подобное явление, по нашему мнению, обусловлено переживаемым Россией социально-экономическим кризисом. К сожалению, за этот период отмечено снижение у лиц в возрасте 18–20 лет уровня нервно-психической устойчивости – характеристики, во многом определяющей степень стрессоустойчивости, а это, в свою очередь, значительно снижает вероятность успешной реадaptации после перенесенных психотравмирующих ситуаций. Следовательно, вероятность успешной реадaptации ветеранов чеченских событий после прекращения боевых действий с учетом их социально-психологических особенностей ниже, чем у поколения ветеранов Афганистана.

Немаловажную роль в развитии у ветеранов военных конфликтов постстрессовых нарушений играют отношения между ними, с одной стороны, и государством и обществом, с другой. Как известно, важнейшее условие предотвращения развития PTSD-симптоматики у участников боевых действий – это сохранение или быстрое восстановление и гармонизация морально-нравственной сферы, а этому в значительной степени способствуют отношение к ветеранам окружающих их людей и официальная политика государства.

К сожалению, сопоставление ситуации вокруг ветеранов чеченских и афганских событий свидетельствует о том, что участники боевых действий на Северном Кавказе находятся в менее благоприятных условиях. Так, если ветераны Афганистана определенное время испытывали на себе ореол героев, что весьма благотворно сказалось на психическом состоянии в начальный период реадaptации, а также имели определенные социальные и экономические льготы и поэтому чувствовали себя более уверенно, то ветераны чеченских событий после прекращения боевых действий сталкиваются с теми же проблемами, что и все население страны в период социально-экономического кризиса. Более того, их статус,

прежде всего, – социально-правовой, до настоящего времени не определен. По-прежнему не только отсутствует официальное мнение о причинах, обусловивших необходимость ведения боевых действий на территории Северного Кавказа, но и самое главное – не определена политика государства по отношению к лицам, которые были привлечены к участию в этом военном конфликте.

Таким образом, проведенный анализ результатов экспериментальных исследований психологических особенностей ветеранов войны в Афганистане и чеченских событий 1994–1996 гг. позволяет утверждать, что последние будут для ее участников и общества в целом более негативны и более значимы. Если сегодня есть данные, что среди ветеранов войны на территории Афганистана PTSD диагностировано 10–15 % участников этих событий, а частичные симптомы выявлены еще у 20–30 %, то можно вполне обоснованно полагать, что у ветеранов чеченской войны эти показатели будут выше в 1.5–2 раза. Аналогичную картину, вероятно, можно будет наблюдать и в социальной сфере.

Для предотвращения последствий военного конфликта на Северном Кавказе или хотя бы частичного блокирования их проявлений, по нашему мнению, необходимо официально сформулировать отношение государства и общества к ветеранам этих событий и как можно быстрее разработать действенную систему мероприятий (на уровне государственной программы) по оказанию им специализированной медико-психологической, социальной и экономической помощи.