

В.И.ЛЕБЕДЕВ  
ОБЩЕНИЕ С БОГОМ  
ИЛИ...



БЕСЕДЫ О МИРЕ И ЧЕЛОВЕКЕ



**В.И.ЛЕБЕДЕВ**

**ОБЩЕНИЕ С БОГОМ**

**ИЛИ...**

---

---

МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ПОЛИТИЧЕСКОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ

1986

**Лебедев В. И.**

**ЛЗЗ**      **Общение с богом или... М.: Политиздат, 1986.— 112 с., ил.— (Беседы о мире и человеке).**

Почему глубоко верующие люди испытывают после молитвы или исповеди душевное успокоение? Служители культа объясняют это «излиянием» на верующего божественной благодати. Психологическая же наука и психиатрия свидетельствуют о том, что ничего сверхъестественного в этом нет. Здесь лишь происходит снятие нервного перенапряжения и выведение человека из состояния душевного кризиса, психологический механизм которых достаточно изучен современной наукой. Автор книги, доктор психологических наук, анализирует действие этого естественного механизма, показывает его использование в медицинской практике в борьбе за психическое здоровье людей. На убедительных примерах он демонстрирует иллюзорность религиозного утешения.

Книга рассчитана на самые широкие круги читателей.

Л 0400000000—038 134—85  
079(02)—86

86.30 + 88.57  
25 + 15

© ПОЛИТИЗДАТ, 1986 г.

# ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ



## Вместо введения

За тысячелетия существования религии служители культа накопили богатейший опыт психологического воздействия на верующих. В процессе своей деятельности они подмечали многие важные проявления психической жизни людей и затем использовали их для укрепления религиозного влияния на духовный мир личности. Так, церковь чрезвычайно умело эксплуатирует одну из существенных потребностей человека — потребность в общении, давая ей религиозную интерпретацию. Современные богословы утверждают, что бессмертная душа любого человека имеет непреодолимое стремление к общению с богом, ищет его и находит. У каждого человека, пишут они, «есть в жизни момент, когда он явственно слышит голос божий, и уже от него зависит, внять ли этому голосу или нет».

Как утверждают сами верующие, они нередко слышат «глас божий», ощущают

присутствие всевышнего, чувствуют следящее за ними «всевидящее око». При «общении» с божеством во время молитвы у верующих исчезает эмоциональная напряженность, тревожность, они утешаются в горе и укрепляют свой дух в критических ситуациях.

Конечно, такого рода общение — иллюзорное, кажущееся. Но что же лежит в основе иллюзии общения с потусторонними силами? Чем объясняется чувство постоянной наблюдаемости богом? Если не от бога, то откуда исходит голос, который иногда слышат верующие? Каковы механизмы снятия эмоциональной напряженности, утешения и укрепления духа?

Ответ на эти вопросы следует искать в закономерностях душевного мира человека, загадки которого с давних времен занимали воображение людей. «Познай самого себя» — гласила надпись на храме Аполлона в Дельфах.

На первый взгляд может показаться, что познать самого себя не представляет большого труда. Кто же лучше меня самого может знать обо мне? На самом же деле познание глубин собственного «я» и философское исследование сущности личности — бесконечно сложный процесс. И не случайно религия спекулирует на этой сложности, давая свое объяснение внутреннего мира человека с помощью представления о душе, которую бог, создавая первого человека, якобы вдохнул в него.

Научные знания о психической деятельности человека, поколебавшие религиозные представления о душе и ее потусторонней жизни, по крупицам собирались на протяжении многих веков поколениями ученых: анатомов, физиологов, психологов и философов-материалистов.

В настоящее время в исследованиях психики применяются все более и более совершенные методы, в основе которых лежат достижения современной науки и техники. Существенный вклад в этот процесс внесло изучение

особенностей психической деятельности человека в условиях подводного плавания, авиационных и космических полетов, при работе людей в глубинах земли и высокогорных районах, в Арктике и Антарктике.

В экстремальных условиях у людей нередко появляются необычные психические состояния и порой неосознанно возникают защитные реакции на воздействие одиночества, угрозы для жизни и т. д. Автор этой книги решил сопоставить ряд таких состояний и реакций с переживаниями верующих при совершении различных культовых действий, а также показать психологический механизм воздействия, с одной стороны, священников и, с другой, врачей-психотерапевтов на людей, находящихся в состоянии душевного кризиса. Такое сопоставление свидетельствует о том, что в снятии эмоциональной напряженности у верующих при молитве и исповеди нет ничего сверхъестественного, что все эти явления объяснимы с позиций современной психологии.

# "БОЖИЙ ГЛАС"



Один из основоположников протестантизма — М. Лютер утверждал, что «глас божий» присутствует в сознании каждого верующего и руководит им. За рубежом исследователь Дж. Парт, опросивший 1720 верующих, выяснил, что 32,2% опрошенных слышали голос божий во время молитвы. Томас Манн в своей повести «Закон» так описывает разговор Моисея с богом: «...Моисей провел тягостные часы один на один с богом у тернового куста, упрекая его и понуждая вспомнить, как он, Моисей, противился, не желая брать на себя его наказа, как он молил послать кого-нибудь другого, только не его... Бог утешал и наказывал его из глубины груди его и оттуда вещал в ответ: «Стыдись своего малодушия! Твои жалобы и отговорки — одно жеманство! В сердце своем ты только и мечтал о моем наказе...»

Нередко верующий, совершивший тот или иной

проступок, испытывает мучительные переживания, которые оценивает как божественную кару за совершенный грех; при этом он часто якобы слышит упреки бога.

Зададимся вопросом: в чем кроются психологические механизмы слышания верующими «гласа божьего»? Чтобы ответить на этот вопрос, нам необходимо хотя бы коснуться динамики становления личности и раскрыть психологические механизмы саморегуляции поведения.

## **Жестокие эксперименты**

Образ человека, вскормленного зверем, но в то же время не потерявшего качеств человеческой психики, мы находим в легенде об основателях Рима. Согласно преданию, Ромул и Рем были вскормлены волчицей. В основу легенды, возможно, были положены известные уже в Древнем Риме факты о вскармливании детей животными.

Пытливые умы издавна задавали себе вопрос: разовьются ли у человека речь и умственные способности, если он со дня рождения будет расти в изоляции от других людей?

На этот вопрос ответила сама жизнь. Французский философ Этьен Кондильяк в 1754 г. описал литовского мальчика, который жил среди медведей. Когда люди нашли его, он не умел говорить и бегал на четвереньках. Прошло много времени, пока мальчик научился понимать человеческую речь и разговаривать.

Случаи, когда детей вскармливали дикие животные, были известны и в других европейских государствах, а также в Африке и Азии. В прессе и в наши дни встречаются сообщения о детях, обнаруженных среди животных.

Все дети, жившие среди зверей, издавали нечленораздельные звуки, не умели вертикально ходить, обладали большой физической силой и ловкостью, быстро передвигались на четвереньках. Зрение, слух и обоняние у них были хорошо развиты.



В XVIII в. великий естествоиспытатель Карл Линней, впервые отважившийся включить вид «разумного человека» в систему животных, выделил в качестве вариации этого вида «человека одичавшего». В эту вариацию он включил все известные к тому времени случаи, когда дети человека были вскормлены вне человеческой среды дикими животными. Хотя Линней не осознавал еще сущности скачка, который отделяет человека от животных, но, обобщив известные ему случаи, пришел к выводу, что у одичавшего человека не только не развита речь, но и отсутствует сознание.

Случаи воспитания детей животными в настоящее время описаны достаточно широко. Для иллюстрации приведем лишь один пример, подробно изученный индийским врачом Сингхом.

В 1920 г. в Индии в волчьем логове с выводком волчат были обнаружены две девочки. Одной из них было около семи лет, другой — года два. Младшая девочка вскоре умерла, а старшая, ее называли Камалой, прожила около десяти лет. Все эти годы Сингх вел подробный дневник наблюдений за Камалой. Сначала она ходила и бегала только на четвереньках, причем лишь в ночное время, а в течение дня спала, забившись в угол. Пила она лакая, а мясо ела только с пола, из рук не брала. Когда к ней подходили во время еды, она по-волчьи скалила зубы и рычала. Камала хорошо видела в темноте и боялась сильного света и огня. Через два года девочка научилась, и то плохо, стоять. Через шесть лет она начала ходить, но бегала по-прежнему на четвереньках. В течение четырех лет она выучила только шесть слов, а через семь лет — 45. В дальнейшем ее лексикон расширился до 100 слов. К этому времени она научилась есть руками и пить из кружки. Достигнув примерно 17-летнего возраста, Камала по умственному развитию напоминала двухлетнего ребенка.

Все это как бы поставленные самой природой жесто-

кие эксперименты. Но истории известны случаи, когда детей умышленно изолировали от общества. Так, около 350 лет назад индийский падишах Акбар поспорил со своими придворными мудрецами, которые утверждали, что каждый ребенок заговорит на языке своих родителей, даже если его этому никто не будет учить. Акбар усомнился в справедливости такого мнения и произвел следующий эксперимент: маленьких детей, относящихся к разным народностям, посадили по одному в отдельные комнаты. Им прислуживали глухонемые слуги. За семь лет этого эксперимента дети ни разу не услышали человеческого голоса. Когда через семь лет к ним вошли люди, то вместо человеческой речи они услышали бессвязные вопли, вой, крики, мяуканье.

В Германии в 1828 г. в прессе появились материалы о Каспаре Хаузере, который вскоре после рождения был заточен в погреб и провел там 16 лет. Он находился в полной изоляции. Даже пищу ему приносили во время сна. Предполагается, что он был единственным сыном герцога Баденского от его первой жены, умершей во время родов. Вторая жена герцога подменила его своим сыном, с целью сделать его наследником. Психическое развитие Хаузера в момент освобождения соответствовало развитию трехлетнего ребенка. Чувства его были обострены, как у животных, он свободно различал людей по запаху. В темноте хорошо видел. Воспитание его подвигалось медленно.

Французский социалист-утопист Сен-Симон в 1813 г. опубликовал работу, в которой писал: «В различные эпохи и в различных странах случалось, что дети вследствие каких-либо бедствий оказывались удаленными от общества, предоставленными самим заботиться об удовлетворении всех своих потребностей, не ознакомившись предварительно, благодаря надлежащему воспитанию и образованию, со знаниями, последовательно приобретаемыми и собранными трудами предшествующих поколе-

ний... Наблюдения, сделанные за этими дикарями, показывают, что человек, предоставленный самому себе раньше, чем он познакомится с приобретенными знаниями, весьма незначительно превосходит в умственном отношении животных».

Давайте попытаемся представить в своем воображении ситуацию, предложенную французским психологом А. Пьероном. Он ставит вопрос: «Что стало бы с людьми, с историей человечества, если бы нашу планету постигла катастрофа, в результате которой в живых остались только маленькие дети, а все взрослое население погибло бы?»

Нетрудно догадаться, что род человеческий не прекратил бы своего существования, но прервалась бы связь поколений. Хотя продолжали бы существовать книги, картины, машины, но некому было бы обучить детей работать на машинах, читать книги, наслаждаться художественными произведениями. История человечества прервалась бы, и пришлось бы все начинать сначала.

Рождаясь в человеческом обществе, ребенок сразу же уходит от звериного прошлого. Это общество в лице родителей, воспитателей, товарищей и т. д. как бы за руку выводит ребенка в люди. В процессе социализации — «вживания» в социальную среду происходит развитие психических функций ребенка и формирование его сознания.

Итак, рождаясь, ребенок является только кандидатом в человека. Ему нужно научиться быть человеком, а это возможно только в обществе.

Как же проходит процесс социализации ребенка, т. е. становления его личности?

### **«Я» и «другие»**

Развитие психики ребенка начинается со смутных переживаний, в которых еще нет разделения на «я» и «не-я». Иными словами, исходное состояние психики харак-

теризуется тем, что ребенок еще не в состоянии отделить себя от окружающих. Переживание, осознание собственного «Я» формируется у ребенка по мере того, как он начинает вместе со взрослыми или под их контролем осваивать простейшие предметы и действия, например учиться пользоваться ложкой, чашкой, зубной щеткой и др. В процессе этой совместной деятельности и освоения речи ребенок приходит не только к осознанию окружающей среды, но и к осознанию своих действий с предметами, того, что причиной этих действий является он сам. «Отрок,— писал Гегель,— бросает камни в реку и восхищается расходящимися на воде кругами, как неким делом, в котором он получает возможность созерцать свое собственное творение». И если сознание — это совместное, т. е. общественное, знание о внешнем мире, то самосознание — это знание о самом себе.

Осознание ребенком ближайшего окружения и осознание им самого себя происходит в одно и то же время. Это значит, что у него появилось отношение к окружающему миру, к другим людям и к самому себе. В отличие от человека животное не осознает себя и не выделяет себя из окружающей действительности. Это, в частности, проявляется в том, что животные не узнают себя в зеркале. В этом легко убедиться, поставив зеркало в каком-либо месте, где находятся куры или утки. Петухи и селезни проявляют агрессивные действия к своему зеркальному изображению. Вот почему одним из признаков, свидетельствующих о появлении самых первых признаков самосознания, можно считать способность ребенка узнавать себя в зеркале.

Общеизвестно, что ребенок раннего возраста называет себя не местоимением «я», а по имени, т. е. как к нему обращаются другие. Например, обращаясь ко взрослым, он говорит: «Таня хочет гулять». Он и судит о себе суждениями других.

Очень хорошо мне запомнился следующий эпизод. С сыном, которому было два с половиной года, мы жили лето в деревне. В один из дней он сел на низенькую скамейку во дворе и начал есть печенье. Его окружили молодые куры, которые начали склевывать крошки печенья с его щек, губ и рубашки. Сын испугался, подумав, что куры хотят заклевать его. Он начал уговаривать их: «Цыпы, не надо клевать, Андрюша хороший мальчик!»

Если человек как биологический индивид рождается один раз, то как личность он рождается дважды. Первый раз это происходит тогда, когда ребенок начинает говорить «я». Словесное обозначение себя местоимением «я» — это не просто овладение грамматическим понятием, а языковая форма выражения качественного скачка в развитии психики, связанного с идентификацией себя с «я», выделением себя из окружения, противопоставлением себя другим людям и сопоставлением себя с ними.

Всякое отношение — это взаимодействие. Общественные отношения есть отношения между людьми, опосредованные формами собственности, политическими идеями, правовыми и нравственными нормами. Выполнение правовых и нравственных норм контролируется обществом путем применения определенных санкций (порицание — одобрение, поощрение — наказание и др.).

Второе рождение личности происходит тогда, когда у человека сформировалось мировоззрение, собственные моральные требования и оценки, делающие его относительно устойчивым и независимым от чуждых ему убеждений, что дает ему возможность управлять своим поведением в соответствии с нравственными нормами, даже оставшись наедине с собой.

Какие же социально-психологические механизмы и воспитательные воздействия позволяют достичь «второго рождения» личности?

Воспитание ребенка идет в непосредственном общении со взрослыми. Последние рассказывают, «что такое хорошо и что такое плохо», поощряют действия детей, соответствующие нравственным нормам, и наказывают за проступки. Со временем этот внешний контроль заменяется самоконтролем. Еще не запятанный «внутри» психической деятельности, этот самоконтроль наглядно обнаруживается у ребенка на этапе появления речи и развития самосознания. Каждый из взрослых слышал разговор ребенка с самим собой. В действительности же он общается не с самим собой, а с воображаемыми партнерами, которые существуют в реальности, но в данный момент отсутствуют. Ребенок, к примеру, приближается к какому-то запрещенному предмету, допустим к спичкам, и хочет зажечь их. Но затем, как бы принимая позу матери, повторяя интонацию ее голоса и жесты, говорит себе: «Нет-нет, не трогай».

Диалоги с отсутствующими партнерами постоянно ведут не только дети, но и взрослые, что наглядно можно проиллюстрировать самонаблюдениями писателей. Так, например, Гёте рассказывает: «Беседуя с кем-нибудь четверть часа, я могу заставить его говорить два часа».

Способность «продолжить беседу» с отсутствующим «собеседником» объясняется тем, что талантливые писатели буквально с первого взгляда могут вчувствоваться в духовный мир собеседника, проникнуть во внутренние пружины его мыслей и раскрыть особенности его характера. Продолженная «беседа», основанная на жизненных впечатлениях от конкретных лиц, является своего рода экспериментом, допускающим вероятную возможность мыслей и поступков того или иного человека. Поэтому в таком разговоре все правдоподобно.

Размышляя над каким-либо вопросом, человек в своем воображении спорит с предполагаемыми оппонентами, входит в те или иные роли и прогнозирует действия других людей. Так, например, полководец перед сраже-

нием ставит себя на место своего противника и в воображении «проигрывает» его возможные контрдействия. Наполеон, по выражению русского военного теоретика М. И. Драгомирова, обладал «чисто демонической способностью заглянуть в душу противника, разгадать его духовный склад и намерения». Таким образом, средство воздействия личности на себя первоначально было средством воздействия на личность других.

Обычно человек ведет диалог с другими в уме, отдавая себе отчет в одностороннем характере такой «беседы». Однако при особых состояниях сознания (например, находясь в религиозном экстазе, испытывая долговременное физическое или психическое напряжение и т. д.) человек может явственно услышать голос «других» и приписать его богу или святым. Примером может служить следующий случай. Художник-реставратор М. длительное время работал в здании церкви в однообразной и напряженной позе, в одиночестве и тишине. Вдруг он явственно услышал голос, который исходил из-под сводов церкви. Это был сильный бас, который начал наставлять его «на путь истинный». При встрече со священником художник рассказал ему о случившемся. Тот объяснил, что на М. снизошла божественная благодать и он слышал голос самого господа. Этот эпизод послужил толчком для обращения художника в православную веру. В данном случае появлению слуховой галлюцинации способствовали тишина, одиночество, утомление и неудобная, длительно сохраняемая поза во время работы<sup>1</sup>.

### **Неподкупный судья**

Обезличенные, обобщенные «другие» в субъективном мире личности по своей сути представляют общество с его нравственными нормами, через призму которых

---

<sup>1</sup> Подробно психологический механизм появления слуховых и зрительных представлений в условиях тишины и одиночества рассмотрен в книге: Лебедев В. И. Тайны психики без тайн. М., 1977.

человек оценивает свои поступки. Эти «другие», «погруженные» в психическое пространство, становятся внутренним контролем, выступая в форме голоса совести.

Голос совести религия с давних времен приписывала голосу бога. Этот взгляд на совесть поддерживали и философы-идеалисты. Так, например, Гегель писал, что внутренний голос совести «есть голос божественный».

Раскрывая с материалистических позиций механизм совести, Л. Фейербах говорил, что совесть представляется человеку голосом его внутреннего «я» и одновременно гласом, идущим извне, вступающим с человеком в спор и осуждающим его поступки. Он назвал совесть «другим я» человека, но указал, что это «другое я» не исходит от бога и не возникает «чудесным путем самозарождения». «Ибо,— писал он,— как принадлежащий к этой общине, как член этого племени, этого народа, этой эпохи, я не обладаю в своей совести никаким особенным и другим уголовным уставом... Я упрекаю себя только в том, в чем упрекает меня другой... или по крайней мере мог бы упрекать меня, если бы знал о моих поступках или сам стал объектом действия, заслуживающего упрека».

Срабатывание механизма совести, удерживающего человека от преступления, с глубокой психологической достоверностью показал В. Шукшин в рассказе «Сураз».

Автор прослеживает, как у Сураза — Спиридона Расторгуева, поразительно красивого, но любителя выпить, матершинничать и «шастать к одиноким бабам», формируется преступное поведение. В село, где жил Расторгуев, приехали два новых учителя: Сергей Юрьевич — учитель физкультуры и его жена Ирина Ивановна — учительница пения. Узнав, что Спиридон пристаёт к его жене, Сергей Юрьевич жестоко избил его. В отместку Сураз решил убить этого человека.



Когда Спиридон шел с ружьем по темной улице, чтобы совершить убийство, он никак не мог отделаться от мысли о матери. «Не выживет она. Как поведут его, связанного, как увидит...»

Сураз проник в дом, где жила супружеская пара, включил электрический свет. «На него, сидя в кровати, смотрел Сергей Юрьевич. Приподнялась Ирина Ивановна...

— Вылазь из кровати,— велел Спирька.— Пойдем на улицу.

— Спиридон... тебе же будет расстрел, неужели...

— Я знаю. Вылазь.

— Спиридон! Неужели... Прости, Спиридон!

— Вылазь!

Сергей Юрьевич прыгнул с кровати — в трусах, в майке... И тут вдруг закричала Ирина Ивановна, да так ужасно... свалилась из кровати и поползла, протягивая руки...

— Родно-ой! Не надо! — выла маленькая женщина.

Спирька растерялся, отпинавал ее... И как-то ясно вдруг понял: если он сейчас выстрелит, то выстрел этот потом ни замолить, ни залить вином нельзя будет... Вспомнилась мать, и он побежал, чтобы убежать от этой мысли — о матери, от всяких мыслей...

В ряде случаев, когда верующий человек в критической ситуации, в какой оказался Спиридон, останавливается перед совершением тяжкого преступления, он убежден, что его от греха спасла «рука господня».

А. С. Макаренко считал, что легко научить человека поступать правильно в присутствии воспитателя, в присутствии коллектива, а вот научить человека поступать правильно, когда его никто не видит и не слышит — очень трудно. «Мы натирали полы каждый день,— пишет он.— Натерли пол, зал блестит, и кто-то прошел в грязных ботинках по полу. Пустяковый случай. Уверяю вас, никакое воровство, никакое хулиганство не доводило меня

так до белого каления, как эти грязные следы. Почему нагрязнил? Потому что никто не видел».

Есть люди, знающие нравственные нормы общества, считающие их правильными, но только для других, а не для себя и поэтому не испытывающие угрызения совести при самооценке своих аморальных поступков. Это люди бессовестные. Таким образом, знать и понимать — это еще не означает всегда соответственно поступать. Этот парадокс волновал античного философа Сократа, который заявил: «Я решил, что перестану заниматься изучением неживой природы и постараюсь понять, почему так получается: человек знает, что хорошо, а делает то, что плохо».

Этот парадокс удалось разрешить много веков спустя психологам, которые установили, что такое раздвоение возможно тогда, когда знания не представляют прочного сплава с эмоциями, чувствами человека, и в частности с чувством стыда. По словам К. Маркса, «стыд — это своего рода гнев, только обращенный вовнутрь» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 1, с. 371). У нравственно воспитанного человека такие эмоциональные переживания, как чувство унижения собственного достоинства, тягостное беспокойство, неудовлетворенность собой, сожаление о совершенном поступке и осуждение (угрызения совести), начинают возникать и тогда, когда он один на один осознал свой неблагоприятный поступок.

Одним из направлений воспитания совести является сознательное воздействие на человека: обсуждение неблагоприятного поступка со стороны друзей и членов трудового коллектива и т. д. Второе направление, пожалуй основное, — воздействие на подсознательную сферу человека. Эта сфера включает в себя не только хорошо автоматизированные навыки, но и глубоко усвоенные нравственные нормы. Причем усвоение таких норм происходит, минуя сознание, так же, как усвоение ребенком грамматических норм родного языка путем чисто имита-

ционного, подражательного обучения. Подсознательные стереотипы, усвоенные, что называется, «с молоком матери», обладают колоссальной устойчивостью и по своим проявлениям напоминают врожденные инстинкты, хотя не являются ими. Вот почему совесть, как заметил французский мыслитель М. Монтень, «даже когда нет свидетеля... выдает нас против нашей воли». Эта же мысль ярко выражена в романе Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание».

Идя на преступление, Раскольников думал сделать счастливыми мать и сестру, живших в бедности, а сам — уехать за границу, продолжить образование и быть в дальнейшем честным и полезным человеком. Ему представлялось, что убийство бесполезной, старой и жадной ростовщицы морально оправдано. Однако после совершения убийства перед ним встали сложнейшие и неразрешимые вопросы. Он снова и снова переживал свое преступление, испытывая тяжелейшие муки совести. «Божия правда,— писал Ф. М. Достоевский издателю,— земной закон берет свое, и он... кончает тем, что принужден сам на себя донести. Принужден, чтоб хотя погибнуть в каторге, но примкнуть опять к людям; чувство разомкнутости и разъединенности с человечеством, которое он ощутил тотчас же по совершении преступления, замучило его... Преступник сам решает принять муки, чтобы искупить свое дело... В повести моей есть... кроме того, намек на... ту мысль, что налагаемое юридическое наказание за преступление гораздо меньше устрашает преступника, чем думают законодатели, отчасти потому, что он и сам его требует».

Таким образом, «глас божий», нередко «слышимый» верующими, или «голос совести» есть не что иное, как обобщенный голос «других». Даже этимологически слово «совесть» означает совместно ведать, совместно знать.

# ВСЕ- ВИДЯЩЕЕ ОКО



Религии, будь то христианство, ислам или иудаизм, наделяют бога способностью постоянно наблюдать за поведением человека и за внутренними движениями его души. Эта идея нашла свое отражение и в скульптурных изображениях тысячерукого буддийского божества, в каждой из ладоней которого имеется по глазу. Будучи во Вьетнаме, автор этой книги встретился с религиозным течением, символом которого является глаз. Убежденная вера в существование сверхъестественного всевидящего ока выражена на страницах христианских «священных» книг. «Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным, и ничего не бывает потаенного, что не вышло бы наружу», — поучает Христос своих слушателей в Евангелии от Марка (4: 22). В Евангелии от Матфея Христос говорит: «Нет ничего сокровенного, что не открылось бы, и тайного, что не было бы узнано» (10:26).

При убежденности человека в том, что он находится под постоянным наблюдением «всевидящего ока», у него могут возникать тягостные переживания. А. М. Горький рассказывает, что когда он, будучи подростком, жил «в людях» в семье чертежника, то эта семья вовлекала бога во все дела дома, во все углы своей маленькой жизни. «Это вовлечение бога в скучные пустяки подавляло меня, и невольно я все оглядывался по углам, чувствуя себя под чьим-то невидимым надзором, а ночами меня окутывал холодным облаком страх,— он исходил из угла кухни, где перед темными образами горела неугасимая лампада». А вот как описывает подобное же состояние французский философ, писатель и драматург Ж. П. Сартр, вспоминая о своем детстве: «Играя со спичками, я прожег маленький коврик. И вот, когда я попытался скрыть следы своего преступления, господь бог вдруг меня увидел — я ощутил его взгляд внутри своей черепной коробки и на руках; я заметался по ванной комнате, до ужаса на виду — ну просто живая мишень».

В чем же кроется психологический механизм этого обостренного чувства постоянной наблюдаемости?

### **Свет мой, зеркальце, скажи...**

Зеркало в жизни человека играет немалую психологическую роль. Это зрительное удвоение личности, служащее одним из средств идентификации человека с самим собой, его самопознания.

В каждом сообществе людей вырабатываются свои эталоны красоты. С помощью зеркала человек соотносит себя с этими эталонами, делает тонкие наблюдения над собой, анализируя характер мимики и пантомимики. Перед зеркалом человек может самолюбоваться подобно мифическому Нарциссу, о котором древнеримский поэт Пентадий писал:

Замер, дрожит, изумлен, любит, смотрит, горит, вопрошает, Льнет, упрекает, зовет, замер, дрожит, изумлен.  
Кажет он сам, что влюблен, ликом, просьбами, взором, слезами, Тщетно целуя поток, кажет он сам, что влюблен...

Иная гамма чувств возникала у Гуинплена — героя романа В. Гюго «Человек, который смеется», когда он в зеркале видел свое обезображенное лицо.

Притягательную силу зеркала испытал каждый в той или другой степени. Склонность «торчать перед зеркалом» чаще всего отмечается в юношеском возрасте, но иногда она остается у людей на всю жизнь. Стоит только вспомнить офорт Гойи «До самой смерти».

Нередки случаи, когда человек, смотрящийся в зеркало, мысленно или даже вслух разговаривает сам с собой, ругает или хвалит себя за что-либо. Так, герой поэмы «Мертвые души» Чичиков в момент полного удовлетворения своим предприятием по скупке «мертвых душ», сидя в комнате перед зеркалом, не смог удержаться от того, чтобы не похлопать себя по щеке, произнеся при этом: «Ах ты, мордашка этакой».

Отойдя от зеркала, человек удерживает в памяти свой внешний облик и может прогнозировать, какой эффект он произведет на других. Когда человек подходит к зеркалу, то он репродуцирует представление о своем внешнем облике и сравнивает его с зеркальным отображением. Несовпадение, рассогласование представления с отображением может вызывать различные аффективные переживания. Так, например, несоответствие представления о своем внешнем облике с отображением в «кривом» зеркале может вызвать смех. Когда вы находитесь в «комнате смеха», то для вас ясно, что ваш внешний облик искажен искривленной поверхностью зеркала. Совсем иной эффект возникает, когда человеку дают зеркало, сняв повязку с лица после перенесенной лицевой травмы. Здесь нередко можно наблюдать психологический шок.

Если человек по тем или иным причинам какое-то время не пользовался зеркалом, а в его внешности за этот период произошли изменения, то, взглянув в зеркало, он может испытать растерянность и даже испуг. Спелеолог М. Сифр, проводивший в пещере два месяца, в книге-отчете «Один в глубинах земли» пишет об этом состоянии следующее: «Никогда не забуду того дня, когда я впервые посмотрел на себя в зеркальце. Впечатление было странное. Передо мной предстал совсем другой человек!» (Оброс бородой, черные круги под глазами, бледное измученное лицо, как у бродяги.) С этого дня Сифр не расстается с зеркалом. «Отныне я смотрюсь в него ежедневно, испытывая при этом не только жалость к себе, но и некоторое удовлетворение. Подлинный Мишель Сифр наблюдал за подопытным Мишелем Сифром, который менялся день ото дня». Затем у него появилось непонятное, до какой-то степени ошеломляющее впечатление. Он словно раздвоился и потерял контроль над своим вторым «я». «Я что-то делал и одновременно видел как бы со стороны, что я, другой, делаю. Два «я» в одном теле! Мне казалось это диким, бессмысленным, тем более что разум мой был все еще острый и ясный...»

Из всего сказанного нетрудно сделать вывод, что зеркало позволяет корректировать представление о своем внешнем облике и идентифицировать себя с самим собой.

Представление о самом себе как личности формируется у человека тоже зеркально. Но в этом процессе человек отражается не в простом, а в социальном зеркале. Поскольку человек «родится без зеркала в руках и не фихтеанским философом: «Я есмь я», то человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека,— писал К. Маркс.— Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку» (Маркс К., Эн-

гельс Ф. Соч., т. 23, с. 62). Если Петр — ребенок, а Павел — взрослый человек, то эти отношения сначала активны только со стороны Павла. По мере взросления Петра они становятся взаимно активными и осуществляются во внешнем пространстве.

Рождаясь, ребенок попадает в конкретное общество, где люди находятся не только в возрастных отношениях, как было нами показано на примере Петра и Павла, но и в семейных, производственных, административных и других отношениях.

Античный философ Платон говорил «о трагедии и комедии жизни», в которой люди играют роли, подготовленные им богами или судьбой. К. Маркс, однако, указал на то, что люди являются не только актерами, но и авторами всемирно-исторической драмы. В отличие от театральных подмостков, на всемирно-исторической сцене звучит не отрепетированный, а подлинный смех, головы рубятся не понарошку, а взаправду, и льются настоящие слезы.

В психологии роль человека в жизни определяется как социальная функция личности, которая обуславливается ее положением в той или другой социальной структуре общества. Каждая роль требует от человека определенного поведения и действий, заданных обществом. Эта «заданность» может быть фиксирована в обычаях, традициях, в должностных инструкциях и т. д. Процесс социализации, т. е. усвоения социального опыта, в ходе которого формируется конкретная личность, начинается уже в ролевых играх. Чтобы участвовать в коллективной игре (например, в футбол), ребенок должен усвоить систему правил, регулирующих отношения между игроками, и уметь сообразовать свои действия со всеми другими членами команды. Это значит, что он ориентируется уже не на отдельных конкретных «других», а на некоего «обобщенного другого».

Один и тот же человек в развитом обществе участ-



вует во многих подсистемах и выполняет целый ряд ролевых функций. Например, Иванов может быть на работе агрономом, в профсоюзной организации — председателем профкома, дома — главой семьи, в клубе — участником самодеятельности и т. д. Причем контролером, следящим за тем, чтобы при исполнении роли Иванов не вышел за рамки традиции или не нарушил должностные инструкции, являются члены семьи, профсоюза, сослуживцы, члены тех или других организаций. Этот контроль даже в условиях одиночества может субъективно восприниматься человеком как непосредственное наблюдение «других».

Давая оценку человеку, мы не можем обойтись без указания на то, как он выполняет свои ролевые функции. Например, Иванов хороший агроном, но как отец он недостаточно внимания уделяет воспитанию своих детей. Из-за отсутствия организаторских способностей и интереса к профсоюзной работе плохо справляется с обязанностями председателя профсоюзного комитета, но как участник самодеятельности обнаружил артистический талант и т. д.

В начале XX в. американский социолог Ч. Х. Кули сформулировал теорию «зеркального я», согласно которой представление человека о самом себе, «идея я», складывается под влиянием мнений окружающих и включает три компонента: представление о том, каким я кажусь другому лицу; представление о том, как этот другой меня оценивает; и связанную с этим самооценку, чувство гордости или унижения. Советский ученый И. С. Кон показал, что «образ я» формируется уже в раннем детстве в ходе взаимодействия ребенка с другими людьми, причем решающее значение имеют так называемые первичные группы (семья, класс, сверстники и т. д.). Самооценка вратаря — хороший он вратарь или плохой — зависит от того, как его оценивают члены команды и зрители и т. д.. Самооценка ученика — плохой он или

хороший — зависит от оценок его преподавателями и одноклассниками.

Самооценка не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам. Она является субъективным основанием для определения уровня притязаний, т. е. тех задач, которые человек ставит перед собой в жизни и к реализации которых он считает себя пригодным.

В восприятии личностью оценок со стороны других есть одна психологическая особенность. Нам нравится, когда нас хвалят, и не нравится, когда нам говорят о тех или других наших недостатках. Поэтому-то мачеха из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А. С. Пушкина разбивает свое волшебное зеркальце. А вот что по поводу отмеченной выше психологической особенности людей писал Ф. М. Достоевский: «Нет ничего в мире труднее прямодушия, и нет ничего легче лести. Если в прямодушии только одна сотая доля нотки фальшивая, то происходит тотчас диссонанс, а за ним — скандал. Если же в лести даже все до последней нотки фальшивое, и тогда она приятна и слушается не без удовольствия; хотя бы с грубым удовольствием, но все-таки с удовольствием. И как бы ни груба была лесть, в ней непременно по крайней мере половина кажется правдой».

При искривлениях «социального зеркала», когда, например, человека незаслуженно начинают хвалить или порицать, он начинает зазнаваться или теряет уважение к самому себе. В первом случае он захлебывается от самодовольства, во втором — испепеляет свое «я».

Приобретаемая в процессе социализации способность смотреть на себя глазами других людей позволяет человеку в дальнейшем контролировать свое поведение в различных жизненных ситуациях. «Глаза» людей, принадлежащих к социальной группе, в которую входит

личность, обобщаются и представляются в ее сознании в форме чувства наблюдаемости большой аудиторией, обществом. Вот именно это самоощущение религия персонифицировала в сознании верующих во «всевидящее око» божества.

Но нам необходимо ответить еще на такой вопрос: почему постоянная наблюдаемость «божеством» вызывает тягостные эмоциональные переживания у верующих?

Поиски ответа на этот вопрос мы начнем с исследований, проведенных автором совместно с О. Н. Кузнецовым в условиях сурдокамеры<sup>1</sup>.

### **Под постоянным взглядом**

При проведении длительных одиночных сурдокамерных испытаний за испытуемыми велось постоянное наблюдение экспериментаторами с помощью телевидения, инфракрасной и другой аппаратуры. При этом испытуемый знает, что за ним постоянно наблюдают, но он не знает, кто именно в данный момент находится в аппаратной сурдокамеры и ведет наблюдение. В какой-то степени такой эксперимент является моделью психического состояния верующего, убежденного в том, что он находится под постоянным контролем «всевидящего ока».

В наших экспериментах было установлено, что именно такое обезличенное и постоянное наблюдение вызывает у испытуемых тягостные переживания. Вот что рассказывает космонавт Г. Т. Береговой о воздействии этого фактора: «День и ночь телемониторы сурдокамеры пристально следили за каждым моим жестом, за каждым

---

<sup>1</sup> Сурдокамера — от лат. *surdus* — глухой. Помещение со звуко- непроницаемыми стенами, служащее для исследования психической деятельности в условиях полной тишины.

движением. Для успешного хода эксперимента это было и необходимо и важно. Но нельзя сказать, чтобы это было приятно. Скорее наоборот. И чем дальше, тем больше... я взял несколько бумажных салфеток и, завесив телеобъективы, избавился таким образом от посторонних глаз... И тут в сурдокамере завывала сирена тревоги...»

Особенно чувствительны к фактору «публичности» в наших экспериментах были женщины. Испытуемая Н. в отчетном докладе рассказывала: «Больше всего меня угнетало не одиночество, а то, что за мной наблюдали».

Интересны свидетельства революционеров, за которыми во время одиночного заключения в царских тюрьмах велось наблюдение надзирателей через особые отверстия («глазки», «окошечки»). Публицист-демократ Н. В. Шелгунов, сидевший в Петропавловской крепости, рассказывает: «Вы слышите шорох у своих дверей и затем видите неизвестно кому принадлежащий глаз, устремленный из-за чуть-чуть приподнятой занавески. Этот внезапно устремленный глаз коробит вас до бешенства и не дает вам покою целый день. Можно привыкнуть ко всему, пожалуй, даже к одиночеству, но глаз, выглядывающий одиноко из-за занавески, такая мучительная вещь, к которой привыкнуть решительно нельзя».

А вот другие доказательства лиц, которые познакомились с подобным состоянием.

О. Уайльд, лично перенесший тюремное заключение, так описывает это ощущение в «Балладе Рэдингской тюрьмы»: «В тюрьме крепки в дверях замки и стены высоки. За жизнью узника следят холодные зрачки... Глядит в глазок чужой зрачок, безжалостный как плеть, там позабытые людьми должны мы околеть...»

Об аналогичных психических состояниях говорят и люди, оказавшиеся в условиях длительной групповой изоляции. Ф. М. Достоевский в «Записках из Мертвого

дома» рассказывает: «...я бы никак не мог представить себе: что страшного и мучительного в том, что я во все десять лет моей каторги ни разу, ни одной минуты не буду один». «Одно из величайших мучений,— читаем мы в руководстве по психиатрии С. С. Корсакова,— это не иметь возможность быть одному, вечно быть под взглядом».

Причина эмоционального напряжения человека при постоянном за ним наблюдении кроется в следующем. Мы уже говорили, что человек при выполнении той или другой социальной роли в какой-то мере становится «актером» на великой сцене жизни. Так, например, руководитель на глазах своих подчиненных, не будучи лицемером, все же ведет себя иначе, чем в домашней обстановке. «У себя наедине мы часто позволяем себе то,— говорил И. П. Павлов,— чего не делаем на людях».

Когда человек знает, что за ним наблюдают, он старается постоянно удержаться в какой-то ролевой функции, что и вызывает эмоциональную напряженность. «Нельзя ни на минуту расслабиться, забыться,— записал космонавт В. А. Шаталов в своем дневнике в сурдокамере,— все время думаешь о том, что медики фиксируют каждое твое движение, каждый твой жест и делают соответствующие выводы».

По мнению исследователей Антарктиды В. В. Борискина и С. Б. Слевича, основной фактор, определяющий эмоциональную напряженность в условиях групповой изоляции,— это постоянное наблюдение окружающих. «Человек,— пишут они,— постоянно находясь в обществе одних и тех же людей, вынужден строго контролировать свои эмоции. И чем меньше людей на станции, тем больше психическое напряжение». П. П. Волков, проводивший исследования на гидрометеорологических станциях за Полярным кругом, также считает, что «необходимость совместного проживания в непосредственной близости друг от друга, постоянная необходимость подавлять

свои истинные чувства, желания» обуславливает эмоциональную напряженность сотрудников гидрометеорологических станций, которая «в конце концов выливается в открытый конфликт». Об этом же свидетельствуют люди, находившиеся в условиях экспериментальной групповой изоляции. «Как трудно бывает временами спокойно смотреть в глаза другому,— пишет участник годичного гермокамерного эксперимента А. Н. Божко.— А ведь сидеть за одним столом, дышать одним воздухом и находиться в весьма ограниченном помещении нам придется еще много месяцев. Никуда нельзя уйти».

### **Психологическое обнажение**

Ощущение полной открытости своего духовного мира сопоставимо с чувством собственной телесной наготы. Как то, так и другое в своей основе имеют чувство стыда. Это чувство явно сопротивляется полному обнажению как духовного мира, так и тела. Если человек в обычных условиях может скрывать от других мысли и чувства, которые обуревают его в данный момент, то в условиях групповой изоляции это представляет большие затруднения и вызывает также эмоциональную напряженность. Вот что об этом пишет американский исследователь Антарктиды Р. Бэрд: «Люди могут в полном согласии работать вместе при свете солнца, когда труд поглощает их энергию, а условия жизни позволяют отстраниться друг от друга... Совсем иначе обстоит дело в полярную ночь. Уйти некуда. Вся жизнь ограничена четырьмя стенами... Товарищи постоянно наблюдают за тобой — кто открыто, кто тайком — ведь досуга так много!.. Все, что делаешь, говоришь, даже думаешь, становится достоянием всех. Тут уж никого не обманешь. Рано или поздно должна вскрыться сущность человека... Этот неизбежный процесс может превратить полярную ночь для некоторой категории людей в кромешный ад».

В условиях постоянной публичности у людей обостряется потребность в уединении. Об этой потребности во время длительного космического полета с напарником космонавт В. И. Севастьянов пишет, что «наряду с общением человеку необходимо уединение, удовлетворение потребности побыть наедине с собой». Ряд психологов рассматривают обеспечение каждого космонавта индивидуальным помещением для сна и проведения досуга как существенное условие успешного выполнения межпланетных полетов, ссылаясь при этом на опыт освоения Антарктиды. Представляет интерес в этом плане наблюдение К. Борхгревинка, который в составе экспедиции из десяти человек впервые в мире провел зимовку в Антарктиде в 1889—1890 гг. «Деревянные койки располагались вдоль стен одна над другой,— пишет он.— По совету врача койки были забраны переборками, так что нам приходилось влезать в них и вылезать через отверстие, занавешенное куском материи. Доктор считал, что многим полезно и даже необходимо по временам оставаться в одиночестве; правильность этого вскоре подтвердилась... На протяжении антарктической ночи мы так надоели друг другу, что иногда можно было наблюдать следующую картину: кто-нибудь, собираясь вылезти, осторожно поднимает свою занавеску, чтобы убедиться, что в комнате нет чужого ненавистного лица. Увидя товарища, который уже выбрался из своей койки... он снова задерживает свою занавеску, как если бы увидел отрубленную голову Медузы».

Отсутствие возможности уединиться при постоянной «публичности» может явиться причиной возникновения целого ряда необычных психических состояний. Мы уже говорили, что Г. Т. Береговому было тягостно переносить постоянное наблюдение за ним экспериментаторов. И он, чтобы избавиться от постоянной публичности, на объективы телекамер повесил салфетки. По требованию экспериментаторов ему пришлось их снять. Через неко-

торое время ему стало казаться, что окуляры мониторов начали слежку за ним. «Внезапно,— пишет он,— я почувствовал себя чуть ли не голым. Ощущение было настолько неожиданным и острым, что захотелось ощупать себя, чтобы убедиться в том, что и без того было ясно, я одет».

Упоминавшаяся испытуемая Н. также тягостно переживала, что за ней постоянно наблюдали. Она рассказывала, что постоянно следила за собой, боясь «выглядеть неприлично». В конце опыта ей стало казаться, что экспериментаторы, находящиеся в аппаратной, читают ее мысли по лицу, глазам, мимике и по электроэнцефалографическим записям, что она «полностью раскрыта».

В условиях длительной групповой изоляции переживания «раскрытости мыслей», возникающие под влиянием фактора «публичности», связаны с действиями и деятельностью конкретных партнеров по общению и могут провоцировать конфликт. «Во время первой зимовки...— рассказывает Р. Бэрд,— я много часов провел с человеком, который находился на грани убийства или самоубийства из-за воображаемого преследования со стороны человека, бывшего ранее его верным другом. От этого никто не гарантирован». Эту постоянную публичность Ж. П. Сартр в образно-метафорической форме выразил в виде ада. «Сера, костер, раскаленные решетки. Какие это пустяки!.. Ад — это другие»,— говорят герои его пьесы, выражая мысль автора-философа. Значительно страшнее, по мысли Сартра, чем ортодоксальные атрибуты христианского ада, вечное совместное пребывание в нем грешников.

Все эти примеры, как нам кажется, представляют собой весьма убедительную модель того, какие тягостные чувства испытывает верующий человек, который убежден, что бог непрерывно наблюдает за людьми. От «всевидящего ока» человеку деться некуда.



# ЖАЖДА ОБЩЕНИЯ



Уйдя на пенсию или потеряв близких родственников и друзей, человек нередко испытывает острое чувство одиночества. Ему иногда кажется, что он никому не нужен, всеми забыт и оставлен. У таких людей появляется повышенная потребность, прямо-таки жажда общения. Этим психическим состоянием нередко пользуются церковники и сектанты, вовлекая одиноких людей в религиозные общины. Служители религиозного культа в своих проповедях ссылаются на слова, якобы принадлежащие самому богу: «Если и мать забудет о своем ребенке, я не забуду тебя».

Вовлеченный в религиозную общину человек удовлетворяет потребность в общении в беседах с другими верующими, в молитвах. У него как бы появляется «партнер», которого хотя и не видно, но который всегда с ним.

Давайте, читатель, попробуем разобраться в воз-

действии одиночества на психику человека и в психологических механизмах общения верующих с богом.

### **Горе человеку, когда он один...**

Справедливость этих слов В. В. Маяковского подтверждается свидетельствами людей, оказавшихся в условиях экспериментального, географического, вынужденного и социально обусловленного одиночества.

Многие испытуемые в экспериментах по длительной изоляции в условиях сурдокамеры остро переживали состояние одиночества. Они говорили, что до сурдокамерных исследований не осознавали полностью важность и недооценивали значение общения с другими людьми. «Только в сурдокамере я понял,— рассказывал испытуемый В.,— что значит быть одному, какое значение для меня имеет общение не только с близкими мне людьми, но и с товарищами по работе. Я это понял не только умом, но и прочувствовал сердцем».

Жажда общения усиливается с увеличением времени пребывания в условиях одиночества. Моряк Слокам, совершивший в конце прошлого века кругосветное путешествие на яхте в одиночестве, рассказывал, что его часто охватывало чувство тоски и страха. Американский путешественник В. Виллис свидетельствует о своем психическом состоянии во время трансатлантического плавания на плоту: «С одиночеством связаны и минуты страданий, когда тобой овладевает смутная тревога от сознания, что ты живешь на краю бездны. Человек нуждается в общении с себе подобными, ему необходимо с кем-нибудь разговаривать и слышать человеческие голоса». Французский врач Ален Бомбар, переплывший с целью эксперимента на резиновой лодке Атлантический океан, пишет: «Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто одинок!» «То было тоскливое одиночество существа, оставленного его сородичами...— делится своими пере-

живаниями новозеландский ученый Грэм Биллинг в книге «Один в Антарктиде». — Тошнотворное одиночество сжимало желудок, подступало к горлу, делало бесчувственными его члены, ожесточало сердце».

Представляют интерес самонаблюдения революционеров, подвергшихся одиночному заключению в царских тюрьмах. Декабрист А. П. Беляев в своих воспоминаниях о пребывании в Петропавловской крепости рассказывает: «Одиночное, гробовое заключение ужасно... То полное заключение, которому мы сначала подвергались в крепости, хуже казни». Ему вторит декабрист В. П. Зубков: «Изобретатели виселицы и обезглавливания — благодетели человечества; придумавший одиночное заключение — подлый негодяй; это наказание не телесное, но духовное».

Э. Тельман в письме к другу из застенков гестапо писал: «Раньше я никогда не чувствовал и не представлял себе так реально, что значит находиться в одиночном заключении и быть изолированным от людей, какое психологическое воздействие это оказывает с течением времени на думающего человека, если он принужден так жить годами».

А. С. Макаренко, который в своей педагогической практике как меру наказания применял бойкот, свидетельствует, что колонисты начинали осознавать тяжесть этой меры наказания только тогда, когда оказывались в условиях социальной изоляции и начинали «переживать тяжелые дни совершенного одиночества... не украшенного даже ничтожной теплотой человеческого общения».

Нередко разрыв привычных социальных связей вызывает психологический шок, характеризующийся тревогой, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными нарушениями (изменением пульса, давления крови, спазмами сосудов сердца, желудка, кишечника и другими сдвигами в системах организма).

Что же лежит в основе переживаний и вегетативных реакций человека при разрыве связей с другими людьми?

К. Маркс писал, что «сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 3, с. 3). Этот философский вывод нашел свое подтверждение в исследованиях психологов, которые показали, что функционирование человека как личности только и может происходить в постоянных, непрерывающихся взаимоотношениях в процессе производственной, военной, спортивной, игровой и других форм деятельности. Как только человек попадает в условия одиночества, все непосредственные («живые») связи с людьми прерываются («отрубаются») и начинают, по выражению философа Э. В. Ильенкова, «торчать во все стороны, как болезненно кровоточащие обрывки». Этот резкий разрыв и обуславливает эмоциональную напряженность и психологический шок.

### **О чертике, живущем за холодильником**

Итак, как уже было показано, общение является необходимым условием нормального психического развития ребенка и функционирования человека как личности. Об обострении потребности в общении в условиях экспериментального одиночества мы также уже говорили. Еще одним подтверждением этого может служить запись, сделанная испытуемым К.: «Много раз мне говорили товарищи, в шутку конечно, о чертике, живущем за холодильником. А за холодильником действительно всегда слышался какой-то шум (незначительный шум создавала фреоновая установка.— В. Л.). Во всяком случае, я отметил, что если бы он вдруг вышел, то, думаю, нам было бы о чем побеседовать, и я не прочь был бы с ним поговорить».

Длительное неудовлетворение потребности в общении приводит к деградации личности, о чем свидетельствуют наблюдения за робинзонами.

Знаменитый роман Даниеля Дефо «Робинзон Крузо», написанный в 1719 г., не целиком был выдуман. Прототипом Робинзона являлся шотландский моряк Селкирк, который за неподчинение капитану был в 1704 г. высажен на необитаемый остров Хуан-Фернандес, находящийся у берегов Чили, и прожил там в одиночестве четыре года и четыре месяца.

У Селкирка были одежда, ружье, порох, пули, кроме того, инструменты — топор, нож, котелок и огниво. На острове в изобилии имелась пресная вода, он был покрыт лесами. В водоемах водились раки, омары и рыба; в лесах обитали козы, кролики, птицы и другие животные. К берегу время от времени прибывало бочки с затонувших кораблей, из обручей которых Селкирк делал ножи, иголки и другие необходимые ему вещи.

За время, проведенное на острове, Селкирк стал похож на первобытного человека. Случайно проходивший мимо острова корабль подобрал матроса и привез его в Англию. Удивительная история Селкирка заинтересовала Дефо, который в своем романе изменил фамилию моряка и место нахождения острова.

История, происшедшая 65 годами раньше с Педро Серрано, прожившим в одиночестве семь лет, была более прозаической. Корабль, на котором служил Серрано, затонул недалеко от берегов Перу. Весь экипаж погиб. Только Серрано на обломке мачты выбросило на голый песчаный остров длиной около 8 километров. Матрос оказался в бедственном положении: у него оставались только штаны, рубашка и нож. Еще одна история. В 1809 г. бриг «Негоциатор» во время бури натолкнулся на айсберг и затонул. В живых остался только один матрос Даниель Фосс, который доплыл до острова, напомиравшего каменный брус. У Фосса был только нож.

Педро Серрано, Александр Селкирк и Даниель Фосс не исчерпывают список робинзонов, проводивших долгие годы в одиночестве на суровых островах. У людей, оказавшихся в условиях географической изоляции, через 3—5 лет исчезали привычки, манеры и вкусы цивилизованного человека; они теряли беглость речи, память у них слабела, снижалась способность к абстрагированию. Интересы и перспективы их деятельности сужались: силы ума и мышц в основном были направлены на физическое самосохранение.

Еще более разрушительно сказывается на психике человека длительная камерная изоляция. Примером может служить декабрист Г. С. Батеньков, который просидел в заточении в крепости более двадцати лет, не видя никого, даже коменданта. В своих записках княгиня М. Н. Волконская пишет: «Он потерял способность говорить и, чтобы не лишиться рассудка, читал и перечитывал Библию, поставив себе задачей переводить ее мысленно на разные языки: сначала на русский, на следующий год на французский, затем на латинский. По выходе из заключения он оказался совсем разучившимся говорить: нельзя было ничего разобрать из того, что он хотел сказать; даже его письма были непонятны. Способность выражаться вернулась у него мало-помалу».

При больших сроках заключения в одиночных камерах у многих узников развивались психические заболевания. Известный исследователь истории царской тюрьмы М. Н. Гернет пишет: «Безумие было для узников почти неизбежным уделом при более длительных сроках пребывания в крепости. Но правители верховной власти, от которых зависело разрешение перемены крепости на больницу, предпочитали держать в крепости явно безумных».

## Персонификация

При невозможности удовлетворить потребность в реальном общении с себе подобными у людей в условиях одиночества появляются защитные реакции, направленные на саморегуляцию и сохранение психического равновесия. Одной из форм таких реакций является персонификация (очеловечивание) неодушевленных предметов и животных. Персонификацию неодушевленных предметов очень ярко описал А. Бомбар: «Маленькая куколка, которую подарили мне друзья... превратилась для меня почти в живое существо. Я смотрю на нее и уже заговариваю с ней. Сначала односложно, а потом во весь голос, рассказываю ей обо всем, что собираюсь делать. Ответа я не жду: пока еще это монолог. Отвечать она начнет позднее».

М. Сифр о персонификации животных рассказывает следующее: «Мое одиночество вдруг было нарушено. У меня нашелся приятель — маленький паучок. И я начал с ним разговаривать — странный это был диалог. Мы двое были единственными живыми существами в мертвом подземном царстве. Я говорил с паучком, беспокоился за его судьбу». Каждый день разговаривая с паучком, М. Сифр привязался к этому насекомому. «К несчастью, — рассказывает далее М. Сифр, — мне взбрело в голову покормить паучка, и через два дня он умер. Это было для меня ударом. Я искренне горевал и с раскаянием думал, что мог бы, наверное, сохранить паучка живым. Он был единственным товарищем по заключению». Женщина-спелеолог Ж. Лорес взяла с собой в пещеру белую мышь, с которой она «общалась» в условиях одиночества, длившегося несколько месяцев.

А. П. Чехов с глубокой психологической проникновенностью в повести «Тоска» рассказывает об извозчике, который, не имея друзей среди окружающих его людей, делился своим горем с лошастью.

Персонификация неодушевленных предметов и животных в приведенных примерах является моделью олицетворения и обожествления людьми сил природы, животных и растений в первобытном обществе. Из истории религии известно, что первобытному человеку, чтобы приспособиться к условиям существования и ориентироваться в окружающем мире, надо было иметь представления о различных природных явлениях и связях между ними. Но понять истинные причины и сущность этих явлений люди в то время еще не могли. Вот почему в поисках объяснения непонятного человек стал олицетворять силы природы, животных и растения. Именно это олицетворение и породило в его воображении множество различных духов, божков и богов, каждый из которых в той или иной мере отражал свойства абстрактного человека. Из приведенных выше наблюдений нетрудно понять и механизм обожествления различных явлений, животных и растений, которым люди начали поклоняться.

Аналогично, но на более высоком витке спирали развития человечества — в период кибернетического бума, когда еще не было ясно, что могут делать машины и чего не могут, возникло своеобразное их «обожествление». Как слепая вера в бога породила богопоклонников, так и вера в «сверхъестественные» возможности роботов породила, по выражению «отца кибернетики» Н. Винера, «машинопоклонников».

В период кибернетического бума автор книги служил на подводной лодке в должности врача и оказался свидетелем замены операторов автоматами. Если движением надводного корабля управляет один рулевой, то подводной лодкой раньше управляло двое. Один из рулевых с помощью носовых и кормовых горизонтальных рулей удерживал лодку на заданной глубине. В один из дней боевой учебы командир корабля получил распоряжение следовать на морской завод, хотя наша лодка не нуждалась в ремонте. На заводе нам поставили эксперименталь-



ных «кормчих». Один — на вертикальный руль, второй — на горизонтальные. Очень заинтересовал нас «железный ящик», который был приставлен к горизонтальным рулям. Удержание лодки на перископной глубине, особенно в свежую погоду, требовало большого искусства от человека. Всем было интересно узнать, справится ли с этой задачей автомат?

После некоторых доводочных работ «железный Ванюшка», как прозвали его матросы, стал выполнять функции рулевого безукоризненно. Глядя на работу этих автоматов, я иногда непроизвольно «очеловечивал» их. Олицетворению способствовало то обстоятельство, что «начинка» автоматов для многих из нас в то время оставалась загадкой.

Более острое ощущение персонификации автомата возникло несколько лет спустя во время полета на турбовинтовом лайнере «Ту-114», тогдашнем флагмане нашего Гражданского воздушного флота. На высоте 9 тыс. метров был включен автопилот, который в виде небольшой металлической коробки откинулся на кронштейне с потолка кабины пилотов и занял положение между командиром и сидящим справа летчиком. От автомата отходили четыре «ножки» в форме тонких трубок. На каждой из них несколько шарнирных устройств, позволяющих придавать «ножкам» любое положение. К работе автопилота они никакого отношения не имеют: на их концах прикреплены небольшие ультрафиолетовые фонарики, которыми подсвечиваются флюоресцирующие приборы пультов управления.

Полет длился несколько часов. Наступила ночь. Я присел на ступеньки, ведущие из пассажирского салона в кабину пилотов. Летчиков, находящихся в больших креслах и сидевших ко мне спиной, не было видно. В ночное время автопилот стал мне напоминать «паукообразного марсианина» из романа Г. Уэллса «Война миров». Это впечатление еще больше усиливалось от двух мигаю-

щих зеленым и красным светом лампочек на крышке прибора и напоминающих глаза. И вот этот «марсианин», как бы висящий в невесомости посередине пилотской кабины, на фоне мерцающих табло и сигнализаторов, вдруг ожил в моем воображении. Начало казаться, что своими «ножками», светящимися на концах неестественным ультрафиолетовым светом, он впитывает в себя информацию от приборов и осуществляет «таинство» по управлению летящим с огромной скоростью самолетом.

Вот еще пример персонификации автоматов. Вспомним ноябрь 1970 г., когда «Луноход-1» высадился на поверхность Селены. Этот посланец землян не только ходил по лунным «морям», заползал в «кратеры», но и работал как исследователь. Через его телевизионные «глаза» мы видели лунные пейзажи. Он проводил физико-химические исследования и определял состав лунного грунта. Его радиометр фиксировал вспышки на Солнце. И очень часто люди, находясь дома, на работе, в электричках, говорили об этом космическом роботе как о живом существе. Нередко его называли «трудягой», «работягой». «Я отношусь к этой космической машине,— писал в те дни в «Комсомольской правде» В. Губарев,— как к живому существу, которому присущи человеческие черты — и смелость, и наблюдательность, и любознательность, и, наконец, неумная жажда жизни. Сменяются жестокие лунные ночи и дни, потоки космических частиц обрушиваются из черной глади неба, большие и малые кратеры встречаются на пути, но машина живет, борется и побеждает».

Разбирая причины персонификации автоматов, надо учитывать следующий момент. Всем ли операторам, работающим с электронными машинами, бывают ясны различия между психическими процессами человека и физическими, протекающими в машине? Все ли знают, как создаются программы, алгоритмы для электронных роботов? Можно однозначно ответить: конечно не все!

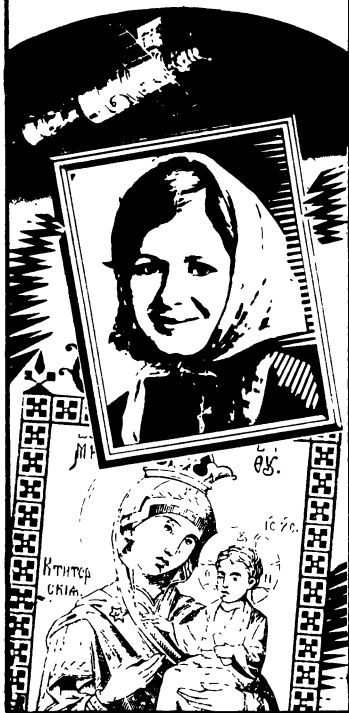
А уж о сторонних наблюдателях работы роботов и говорить не приходится.

При общении с другим человеком и при взаимодействии с автоматом мы не можем видеть внутренних процессов, протекающих в мозгу первого или в схеме второго. Мы видим только «поведенческие» реакции, которые у человека и у робота порой бывают тождественны. Все это и обуславливает феномен персонификации машин, когда человек начинает приписывать роботам те качества, которыми наделен сам. Человеку, незнакомому с принципом устройства современной вычислительной техники, ее работа может показаться чем-то мистическим, сверхъестественным. Английский ученый Л. Дойл спрашивает: «Могут ли ЭВМ гипнотизировать человека?» И отвечает положительно. «У программиста,— пишет он,— в состоянии гипноза мозговой аппарат становится специализированным средством общения с машиной. Травмированный подобным образом, он отказывается от обычного применения умственных способностей, поэтому его мышление работает только в паре с машиной... Еще Н. Винер предупреждал, что не следует давать машинам слишком большую свободу решений. Я тогда сказал: «О машинах не беспокойтесь, а присматривайте за программистом».

При персонификации автоматов операторами может возникать не только гипнотизация их машинами, но и острые конфликты между человеком и автоматом. Нечеткая работа прибора, его «капризность» нередко вызывают у человека досаду, раздражение, гнев, даже ненависть.

Защитные реакции на отсутствие возможности удовлетворить потребность в общении проявляются не только в феномене персонификации, но и в других формах, о которых мы расскажем в следующей главе.

# В МИНУТУ ЖИЗНИ ТРУДНУЮ



Непременной частью религиозного культа является молитва — обращение верующих или священника к богу или святым о ниспослании блага или предотвращении зла. «О чем бы ни молился человек, — справедливо писал И. С. Тургенев, — он молится о чуде. Всякая молитва сводится на следующую: «Великий боже, сделай, чтобы дважды два не было четыре».

Многие верующие утверждают, что молитва приносит к тому же успокоение в горе, укрепляет дух перед совершением того или иного поступка, требующего большого напряжения, и т. д. Проведенное американским психологом, ученым Дж. К. Праттом, изучающим психологию верующих, исследование показало, что действительно 45% верующих христиан обращаются к молитве в стрессовых состояниях и молитва позволяет им восстановить душевное равновесие. Эти верующие прямо следуют призыву

Христа: «Придите ко мне, все труждающиеся и обремененные, и я успокою вас; возьмите иго мое на себя... и найдете покой душам вашим» (Матф. 11: 28—29). А вот что говорит о молитве одна из верующих: «Пойду на молитвенное собрание, выскажу в молитве свои горести, поделюсь с богом радостями — и легче станет на душе».

Следовательно, молитва для верующего — это не только просьба. Это еще и способ достичь психологической разрядки, снять психическую напряженность. Поскольку она приносит облегчение, то встает вопрос о причинах этого явления. Давайте попробуем разобраться с точки зрения психологии, в чем заключается «божественная» сила молитвы.

### Разделенное горе

О снятии психологического напряжения при совершении молитвы очень хорошо написал М. Ю. Лермонтов, когда ему было 20 лет.

В минуту жизни трудную,  
Теснится ль в сердце грусть:  
Одну молитву чудную  
Твержу я наизусть.  
Есть сила благодатная  
В созвучье слов живых,  
И дышит непонятная,  
Святая прелесть в них.  
С души как бремя скатится,  
Сомненье далеко —  
И верится, и плачется,  
И так легко, легко...

Вот это «скатывание с души бремени» после истовой молитвы, «укрепление духа», достигаемое с ее помощью, объясняется богословами «божественной благодатью», находящей на верующего в процессе молитвы. Но так ли это?

По собственному опыту всем хорошо известно, что человек в несчастье всячески избегает одиночества, что он всегда ищет сочувствия окружающих при невозвратных утратах, разочарованиях, обидах и т. д. Чувства, как и мысли, наитеснейшим образом связаны со словесным выражением. Облеченные в слова мысли и чувства как бы отчуждаются от человека, переживание исчерпывается. То, что высказанная радость или горе усиливает положительные эмоции и уменьшает страдание, нашло свое отражение в народной пословице: «Разделенная радость — двойная радость, разделенное горе — половинное горе».

В одной из саг об английском барде Эгиле, написанной много веков назад, рассказывается следующее. Смерть унесла у старца-певца двух сыновей, и он от отчаяния решил умереть. Он отказывается от еды и питья: «Как я могу жить после такой скорби?» Дочь увещевает его: «Хорошо, пусть будет так... но ты должен перед этим сочинить погребальную песню братьям, нет другого достойного, кроме тебя, чтобы найти слова и тон для нашей боли». Эгил поднимается с постели, составляет песню, и, пока записывает ее, ему становится легче. Когда он снова спел ее перед собравшимся вокруг него родом, он сел уже успокоенный, пожелал поесть и попить и проводил дочь свою, пришедшую издалека, с богатыми дарами для ее детей.

Облегчение приносит общение не только с реальными людьми, но и с воображаемыми слушателями, лишь бы нашлись слова для выражения своих эмоциональных состояний, которые угнетают дух и переживаются как помеха внутренней гармонии. Писатели и поэты свидетельствуют, что они освобождаются от личных душевных страданий, воплотив их в прозу или стихи. «Под освобождением,— говорит немецкий драматург Геббель,— я мыслю акт, когда стихотворение, которое коренится и должно корениться в субъективной необходимости (если

не хочет быть холодным и чтобы не остаться холодным), отделяется, так сказать, от своей пуповины». Эта мысль находит свое подтверждение в стихотворении М. Ю. Лермонтова:

Мои слова печальны, знаю:  
Но смысла вам их не понять.  
Я их от сердца отрываю,  
Чтоб муки с ними оторвать.

Несомненно, что многие художественные произведения обязаны своему появлению на свет именно душевным мукам писателей и поэтов. Так, Гёте, когда находился в тоске и печали, написал «Вертера». «Я в этой композиции,— свидетельствует он,— более, чем в какой-либо другой, сумел освободиться от той дурной стихии... Я чувствовал себя, как после генеральной исповеди, снова веселым и свободным и имеющим право на новую жизнь». О спасительной роли творчества в случаях, когда у писателя или поэта эмоциональная напряженность доходит до крайнего предела, французский поэт Ламартин писал: «Пусть будет благословен тот, кто выдумал письменность, этот разговор человека со своей собственной мыслью, это средство снятия бремени с его души. Он предотвратил не одно самоубийство». Болгарский писатель П. Яворов рассказывает: «Из моей души всегда исчезало страдание, если я находил слово высказать его. Смело могу сказать... что или я, или мой герой должны были покончить жизнь самоубийством. Но так как герой кончал самоубийством, я могу жить за его счет».

Верующий человек, в отличие от художников, во время молитвы выговаривается мифическому богу.

Для выяснения психологических предпосылок «общения с богом» вновь обратимся к сурдокамерным испытаниям. В этих экспериментах, как уже говорилось, медики, психиатры, психологи с помощью аппаратуры постоянно наблюдают за испытуемым, что вызывает у него эмоциональную напряженность. Эту напряженность в условиях

сурдокамеры усугубляет монотонность существования, лишение личностно-значимой информации и другие факторы. Субъективный выход из тягостного психического состояния испытуемый находит в разговоре вслух с воображаемым конкретным человеком, который, по мнению испытуемого, мог бы находиться в аппаратной сурдокамеры. И несмотря на то что испытуемый не получает никакого ответа, этим разговором он снимает свою эмоциональную напряженность, ощущает своеобразную психическую разрядку.

Нами наблюдались также случаи, когда человек задавал самому себе вопросы и отвечал на них или спорил сам с собой. Вот пример такого «диалога».

«Ну, что же ты сейчас будешь делать?..

Не нарисовать ли мне нашу Нину? Она все время стоит перед глазами. А если портрет плохо получится?..

Она на меня может обидеться. Если я начну рисовать, то к началу исследования не успею подготовить электроды, и меня опять начнут терзать.

Брось! Все обойдется...

Вставай! Вставай, лентяй! Принимайся за работу!

Ну ладно, так и быть, уговорил, речистый...» и т. д.

В случаях же, когда люди в экстремальных условиях по тем или иным причинам не могут выговориться вслух, не могут излить душу перед воображаемым собеседником, как, например, в условиях групповой изоляции, они начинают писать дневники. Вот что записал о потребности вести дневник в условиях групповой экспериментальной изоляции врач-испытатель Е. И. Гавриков: «Чувствую, что дневник становится отрадой, хочется писать. Наверное, действует ограничение общения...» Испытатель А. Н. Божко (годовой гермокамерный эксперимент) пишет: «В таких условиях, когда нет возможности «излить душу», дневник становится единственным молчаливым другом и всегда верным союзником».

Благотворное влияние ведения дневниковых записей



на психическое состояние людей, находящихся в экстремальных условиях, отмечают многие космонавты и полярники. «В эти дневники,— пишет космонавт В. И. Севастьянов,— мы заносили только свои мысли, размышления... Это необходимое состояние, когда человек уходит от повседневных и общих мыслей и забот». «Я думаю,— отмечает исследователь Арктики Д. Скотт,— эти записи являлись выражением единственного стремления поделиться своими переживаниями с кем-нибудь одним: с самим собой или с той, кого он любит... когда мы писали дневники, они носили глубоко личный характер».

В сурдокамерных экспериментах многие из «молчаливых» испытуемых вели дневниковые записи в форме диалогов. В нашем распоряжении имеется множество подобных записей. Здесь же мы считаем целесообразным привести в качестве примера аналогичные отрывки из дневника активного участника французского Сопротивления Бориса Вильде, русского по национальности, писавшего свои дневники в условиях одиночного заключения и казненного фашистами 23 февраля 1942 г.

«— Итак, дорогой друг, нужно серьезно учесть возможность смертного приговора.

— Нет, нет, я не хочу этого. Все мое существо этому противится. Я хочу жить. Будем бороться, будем защищаться, попробуем бежать. Все, только не смерть...

— Не может быть, чтобы ты говорил серьезно. Разве ты придаешь жизни такую ценность?

— А ты? Совершенно искренне?

— Инстинкт силен, но я умею рассуждать и заставляю повиноваться мое животное начало...

— Ты думаешь покинуть эту землю, которую ты, однако, любишь, без большого сожаления и даже мнишь найти в этом некоторое преимущество?

— Нужно уметь переносить свой удел... Если бы я был христианином и имел бы веру... Но это было бы слишком легко. Я ничего не знаю о потустороннем...»

Нетрудно увидеть, что во всех приведенных наблюдениях человек разговаривает в форме устной или письменной речи с «другими», погруженными в его сознание, о чем мы подробно говорили в первой главе. При определенных обстоятельствах эти интериоризированные (погруженные) в умственный план «другие» могут в форме ярких представлений проецироваться вовне. Так, В. Виллис рассказывает в своей книге «Возраст не помеха», что в трудные минуты трансатлантического плавания в одиночестве на плоту у него «как бы из пустоты» появлялись яркие образы матери и жены: «Говорили они совершенно отчетливо и спокойно, всегда по одной. Я ясно различал выражение лица и позу говорящей... Мать и Тэдди (жена.— В. Л.) беспокоились за меня, иногда ласково удерживали от неразумного поступка». Сам Виллис дает правильное объяснение появлению этих образов: «Одиночество начало угнетать меня... Голоса, по-видимому, были порождены моим внутренним стремлением к себе подобным, являлись своеобразной формой общения с двумя самыми близкими мне людьми».

Нередко эйдетические (образные) представления могут носить фантастический характер. Это видно из дневниковых записей моряка Дж. Слокама, который на яхте «Спрей» совершил в одиночку кругосветное путешествие. Однажды, отравившись брынзой, он не мог управлять яхтой. Моряк закрепил приспущенные паруса и руль, а сам лег в каюте. «...Когда очнулся,— рассказывает Слокам,— сразу понял, что «Спрей» плывет в бушующем море. Выглянув наружу, я, к моему изумлению, обнаружил у штурвала высокого человека. Он перебирал ручки штурвального колеса, зажимая их сильными, словно тиски, руками. Можно себе представить, каково было мое удивление! Одет он был как иностранный моряк, широкая шапка свисала петушиным гребнем над левым ухом, а лицо было обрамлено густыми черными бакенбардами. В любой части земного шара его приняли бы за

пирата. Рассматривая его грозный облик, я позабыл о шторме и думал лишь о том, собирается ли чужеземец перерезать мне горло; он, кажется, угадал мои мысли. «Синьор,— сказал он, приподнимая шапку.— Я не собираюсь причинять вам зло... Я вольный моряк из экипажа Колумба и ни в чем не грешен, кроме контрабанды. Я рулевой с «Пинты» и пришел помочь вам...»

Если у неверующих «другие» проецируются вовне в образе родственников, помощников и т. д., то у верующих в образах святых. Так, Жанна д'Арк «видела» святого Михаила и разговаривала с ним, а Бернадетте Субиру, девочке из небольшого французского городка Лурда, являлась богородица дева Мария. Перечень подобного рода примеров можно продолжать долго.

Беседы людей с воображаемыми партнерами в условиях экспериментального, географического и вынужденного одиночества обуславливаются тем, что привычные формы социальных коррекций (советы, рекомендации, одобрения, утешения и др.) в этих условиях отсутствуют и человек вынужден приспосабливаться к принципиально новым обстоятельствам существования, вырабатывая новые социально-психологические механизмы регулирования своего поведения. В диалогах с воображаемыми партнерами человек ищет выхода из сложной ситуации и нередко находит его. Диалоги с воображаемыми партнерами подтверждают мысль К. Маркса, который писал: «Индивид есть общественное существо. Поэтому всякое проявление его жизни — даже если оно и не выступает в непосредственной форме коллективного, совершаемого совместно с другими, проявления жизни,— является проявлением и утверждением общественной жизни» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 42, с. 119).

В обычной обстановке человек ведет разговоры с условными оппонентами про себя (внутренняя речь). В условиях одиночества или при молитве человек ве-

дет разговор с воображаемым партнером или богом вслух.

Мысль, облеченная в словесную форму (устную или письменную), сразу же как бы отчуждается, становясь чем-то в значительной мере посторонним для человека. Вот почему размышление вслух часто можно наблюдать у здоровых людей в моменты преодоления трудностей и опасностей, как форму подбадривания самого себя. В этих ситуациях человек испытывает потребность в поддержке извне, и высказанная вслух собственная мысль приобретает примерно такое же значение, какое имело бы соображение, высказанное другим лицом по поводу сложившейся ситуации.

Таким образом, разговор вслух с воображаемыми «другими» есть форма саморегуляции поведения человека в условиях одиночества и в других стрессовых ситуациях. Эта форма саморегуляции, оформленная религией как молитва, верующему человеку иллюзорно представляется как разговор, общение с богом, который якобы успокаивает его, ниспосылая на него «благодать», помогает ему в преодолении трудностей и опасностей.

## **Наедине с образом**

Задумывался ли когда-нибудь читатель о том, зачем люди берут фотографии своих близких, когда отправляются на войну, в космические полеты и экспедиции?

Отвечая на этот вопрос, приведем извлечения из дневников полярников и космонавтов. Советский исследователь П. С. Кутузов пишет: «Кажется, я захандрил. Вынуты все фотографии. Глядишь и вспоминаешь каждого. Я раньше не думал, что фотографии действительно нужны. Не прибыл бы сюда (в Антарктиду.— В. Л.), может, так и не узнал бы». У космонавта В. И. Севастьянова находим следующую запись: «Да, человек — сын Земли! И он остро ощущает отсутствие земных связей, он по-

стоянно вспоминает о них. И чем длительнее полет, тем более остро испытываешь потребность их воспроизведения... Очень часто вспоминаешь своих близких. Смотришь на фотографии, думаешь, как они волнуются за тебя». «Над постелью у меня,— записывает в дневнике космонавт В. В. Лебедев,— висит Виталькина фотография и лежит пачка фотографий — наших с Люсей, отца и друзей. Я каждый вечер целую фотографию сына. Он так хорошо на меня смотрит, что, когда мне трудно, я ему говорю: «Ничего, сынок, выдержи. Папка не подведет». Из приведенного нетрудно понять, что, глядя на фотографию, человек в своеобразной форме общается с близкими ему людьми, о чем образно передано в песне времен Отечественной войны:

В кармане маленьком моем есть карточка твоя,  
Так, значит, мы с тобой вдвоем, моя любимая...

При взгляде на фотографию у человека возникают воспоминания, которые окрашиваются в положительный эмоциональный тон. «Общение» с фотографией не требует такого психического напряжения, которое возникает при общении с воображаемыми партнерами. Иными словами, фотография «материализует» конкретного человека и помогает «общению», саморегуляции в экстремальных условиях. До изобретения фотографии эту функцию выполняли портреты близких людей, которые нередко носились в медальонах.

Если мы обратимся к истории возникновения икон, то увидим, что христианская иконография сложилась на основе античного эллинистическо-римского портрета. Прообразом христианских икон являются портреты умерших, которые у древних греков и римлян писались на досках.

Психологическое воздействие икон на верующих многогранно. Одной из таких граней является вызываемое иконой иллюзорное переживание верующим общения с божеством, святым-покровителем и т. п.

Люди, не верящие в бога, видят в иконах, написанных талантливыми художниками, не божественное, не церковный атрибут, а произведение искусства, доставляющее эстетическое наслаждение. И если с этих позиций проследить историю изобразительного искусства, которое еще в недавнем прошлом было тесно связано с религиозными сюжетами, то нетрудно выявить, что художникам не удавалось, например, создать сколько-нибудь убедительный образ христианского бога. И это не случайно. Передать ярко и образно приемами изобразительного искусства абстрактную идею, а именно таковой является триединый христианский бог, в принципе невозможно.

При изображении Христа художники создавали шедевры тогда, когда подходили к нему не как к богу, а как к человеку. В таких случаях художник в образ Христа вкладывал свои мысли, поиски истины, колебания. Иллюстрацией может служить картина Н. Н. Крамского «Христос в пустыне». Отвечая В. М. Гаршину на вопрос о сущности художественного образа картины, Крамской писал: «...это не Христос... Это есть выражение моих личных мыслей».

В домах верующих, как утверждает бывший священнослужитель А. Б. Чертков, часто нет иконы Христа, но не найдется, пожалуй, ни одного христианина, в доме которого не было бы иконы богородицы. Церковь чтит и прославляет ее почти наравне с богом. В честь бога-отца нет ни одного праздника в году, богу-духу святому посвящен один, Иисусу Христу — десять. А в честь богородицы и особенно в честь ее «чудотворных» икон отмечаются десятки праздников.

С психологических позиций этот факт объясняется следующим образом. Чувство любви детей к матери и по содержанию, и по происхождению родственно благодарности. Ребенок привык опираться на заботу и защиту матери, чувствовать ее заступничество даже перед отцом в патриархальной семье. Ребенок верит в ее все-

могущество. Когда человек становится взрослым, эмоциональная память сохраняет эти чувства, эти эмоциональные отношения, правда в различной степени выраженности. Эти-то чувства служители религиозного культа и стараются перенести на образ богоматери, которая может якобы помочь, защитить, войти в положение страдающего человека. Вот что по этому поводу говорил в одной из проповедей видный иерарх Русской православной церкви митрополит Крутицкий и Коломенский Николай: «Никому из всех пребывающих на небе не дано господом благословения раздавать людям столько благодатных даров: милости, любви, ласки, помощи, как ей, матери всех сынов и дочерей православной Христовой церкви... Дитя обращается к матери и тогда, когда его что-либо огорчает, и тогда, когда ему весело и радостно: оно идет и несет к своей матери все, чем живет детское сердце. Так и мы, дети своей небесной матери, несем к ней и свои радости, и свои горести».

В образе мадонны, богородицы художники воплощали земную человеческую любовь женщины к своему ребенку. Рафаэль, будучи верующим человеком, прежде чем создать свою замечательную «Сикстинскую мадонну», сделал с натуры большое число портретов женщин, черты которых нашли свое воплощение в богоматери. Моделью для написания богородицы Рембрандту служила нидерландская крестьянка. Вот что пишет в своих воспоминаниях А. М. Горький: «Я любил богородицу; по рассказам бабушки, это она сеет на земле для утешения бедных людей все цветы, все радости — все благое и прекрасное. И, когда нужно было приложиться к ручке ее, не заметив, как прикладываются взрослые, я трепетно поцеловал икону в лицо, в губы».

В своей повести «Мужики» А. П. Чехов описывает состояние людей при встрече с иконой богоматери («Живородная»), которую в религиозный праздник носили по всему уезду из деревни в деревню: «Громадная

толпа своих и чужих запрудила улицу; шум, пыль, давка... И старик, и бабка, и Кирьяк — все протягивали руки к иконе, жадно глядели на нее и говорили, плача:

— Заступница, матушка! Заступница!

Все как будто вдруг поняли, что между землей и небом не пусто, что не все еще захватили богатые и сильные, что есть еще защита от обид, от рабской неволи, от тяжелой, невыносимой нужды, от страшной водки.

— Заступница, матушка! — рыдала Марья. — Матушка!»

### **«Живые лики»**

Не вдаваясь в эстетические проблемы иконописи, нам хотелось бы рассказать о нескольких приемах, с помощью которых художники создавали эффект «живых ликов». Этот эффект основан на закономерностях психологии восприятия, но верующим написанные с помощью подобных приемов иконы преподносятся как чудо. Нередко они объявляются святыми.

В храмах можно увидеть иконы, которые как бы следят взглядом за присутствующим в церкви и даже «оборачивают» свой лик в их сторону, в каком бы углу церкви они ни находились. Такой эффект художники нередко применяют и в светской живописи.

К подобного рода работам относятся портрет драматурга А. Н. Островского, написанный художником В. Г. Перовым, его же автопортрет. Такие портреты могут вызывать не только эстетические чувства, но и иные переживания. Подтверждением могут служить самонаблюдения жены Л. Н. Толстого, которая при взгляде на портрет своего мужа работы И. Н. Крамского с трудом переносила его взгляд и поэтому даже просила художника несколько «притушить» его.



Психологическое воздействие на мистически настроенного человека «живых всевидящих глаз» очень ярко передал Н. В. Гоголь в повести «Портрет»: «...два страшных глаза прямо вперились в него, как бы готовясь сожрать его... Это были живые, это были человеческие глаза! Казалось, как будто они были вырезаны из живого человека и вставлены сюда... Он тихо отошел от портрета, отворотился в другую сторону и старался не глядеть на него, а между тем глаз невольно, сам собой, косясь, окидывал его... Глаза еще страшнее, еще значительно вперились в него и, казалось, не хотели ни на что другое глядеть, как только на него... Наконец ему сделалось даже страшно ходить по комнате...»

Иллюзия слежения глаз, во-первых, объясняется тем, что зрачки на иконе или портрете помещены в середине разреза глаз. Именно такими мы видим глаза, смотрящие на нас. Когда человек отходит в сторону от портрета, зрачки, конечно, своего положения не меняют — остаются посредине глаз, а так как все лицо мы продолжаем видеть в прежнем положении по отношению к нам, то начинает казаться, что портрет повернул голову. Эта иллюзия четко проявляется при рассмотрении плаката времен гражданской войны: «Ты записался добровольцем?», выполненного Д. Е. Моором.

Во-вторых, иллюзия слежения объясняется вообще «притягивающей» силой взгляда. Оказывается, не только портрет «следит» за нами, но и мы следим за портретом. А самым интересным в портрете для нас являются глаза. Интересно, что притягивают наш взгляд и любые два кружка, расположенные горизонтально рядом. Особенно если в них выделены внутри еще другие, меньшие кружки («зрачки»). Психологи предполагают, что эта автоматизированная реакция внимания на глаза унаследована нами от животных предков. У многих животных прямой, направленный взгляд служит сигналом угрозы. Недаром у некоторых бабочек в процессе эволюции и борьбы за

существование появились на крыльях узоры в виде концентрических кругов. Птица воспринимает эти круги как глаза готовящегося напасть на нее хищника и не осмеливается тронуть такую бабочку.

Живописцы создавали на иконах и светских портретах не только иллюзию «живых глаз», но и «живой мимики» лица. При долгом созерцании таких икон верующим ему может показаться, что «лик святого» меняет свое выражение, из грозного или печального он становится умиротворенным или даже слегка улыбающимся. Будучи в одном из храмов древней столицы Грузии Мцхети, автор сам наблюдал, как Иисус Христос на одной из икон то открывал, то закрывал глаза.

Эффект «изменения» мимики лица на портрете объясняется психологической закономерностью целостного восприятия (принцип структурности). В руководствах по психологии и портретной живописи приводится достаточно большое количество «двусмысленных рисунков», при рассмотрении которых фигура и фон меняются своими местами. Например, на рис. № 1, обратив внимание на изображение полуотвернувшейся молодой женщины, вы можете не сразу заметить старуху с большим носом и подбородком, спрятанным в воротник. А на рис. № 2, изображающем вазу, вы можете разглядеть то два обращенных друг к другу профиля, то вазу. Принцип структурности восприятия не позволяет одновременно видеть два профиля и вазу, молодую и старую женщину. Используя эту закономерность восприятия, иконописцы иногда совмещают на иконе два совершенно различных выражения лица, например лицо укоризненное и улыбающееся. Причем здесь не обязательно изменять всю композицию рисунка, достаточно, например, изменить только выражение рта. Так, например, вопросительный взгляд на рис. № 3 слева превращается в насмешливый на лице справа, хотя в изображении глаз ничего не изменилось. При этом на подобных иконах изображения специально



Рис. № 1.

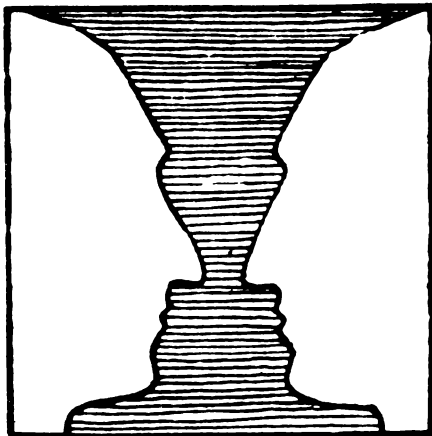


Рис. № 2.



Рис. № 3.

делаются неотчетливыми, они выполняются с помощью различных оттенков цвета, едва уловимых глазом. Способность же к различению оттенков какого-либо цвета (или, как говорят психологи, порог различения) никогда не остается строго одинаковой. Она колеблется в определенных границах. Поэтому изображения лица, выполненные в разных нюансах цвета, то воспринимаются, то остаются невидимыми. Но поскольку действует принцип целостности восприятия, то зритель в каждый момент времени будет видеть только одно какое-либо выражение лица.

Изображения лица с помощью цветовых нюансов использовались и в светской живописи для передачи духовного богатства изображаемого на портрете человека. Так, выдающийся художник эпохи Возрождения Леонардо да Винчи, работая над портретом Моны Лизы, добился такой выразительности взгляда молодой женщины, так тонко написал ее чуть-чуть улыбающийся рот, что когда долго смотришь на портрет, то ощущаешь, что в выражении лица как будто отражаются сменяющиеся настроения, противоречивые оттенки чувств — задумчивость, мечтательность, подавленная печаль. Картина очень потемнела за несколько веков, но и сейчас Джоконда поражает зрителей «загадочной улыбкой».

Возникновению впечатления о смене выражения лика на иконах способствовало также трепетное освещение их свечами и настроение верующего.

Если верующий, обращаясь к иконе во время молитвы, находится в угнетенном состоянии, ему может показаться, что и изображенный на иконе «господь» или «святой» смотрит на него хмуро, даже сурово. К концу молитвы, когда настроение верующего сдвигается в сторону положительных эмоций, ему начинает казаться, что и лик на иконе смягчается, умиротворяется. А. И. Герцен в своем произведении «Былое и думы» приводит рассказ И. В. Кириленко, в котором передано психологическое воздейст-

вие иконы на глубоко верующего человека: «Я раз стоял в часовне, смотрел на чудотворную икону богоматери... я сам увидел черты богородицы одушевленными, она с милосердием и любовью смотрела на этих простых людей... и я пал на колени и смиренно молился ей».

Хотелось бы отметить, что эту особенность в восприятии икон верующими еще в XVIII в. интуитивно уловил французский энциклопедист Д. Дидро, который писал, что «в зависимости от своего настроения он (верующий.— В. Л.) видит перед собой то бога мести, то бога милосердия, то ад, то разверстые небеса, он дрожит от ужаса или сгорает от любви».

Эти наблюдения в последующем нашли подтверждение в экспериментах психологов. Суть этих опытов в том, что двум группам испытуемых показывают одни и те же фотографии с просьбой описать, какое впечатление производят на них лица, запечатленные на снимках. До этого у испытуемых первой группы специальными методическими приемами вызывалось чувство тревожности, беспокойства. Оказывается, что находящиеся в таком состоянии люди воспринимали лица, изображенные на фотографии, как некрасивые, озлобленные, жестокие и т. п., тогда как вторая группа испытуемых ничего подобного в этих лицах не замечала.

А вот что записал во время космического полета космонавт В. В. Лебедев в своем дневнике: «Смотрю на фотографию Витальки (сына.— В. Л.)... Удивительно, как меняется его лицо от моего настроения — то оно нежное, то насмешливое, а то и строгое».

Итак, техника живописи, освещение, сменяющееся настроение самого верующего и создают у него впечатление об иконе как о «живом собеседнике», что в свою очередь оказывает сильное эмоциональное воздействие на верующего.

## Назад толкающие и вперед зовущие

Одной из функций религии в эксплуататорском обществе является отвлечение трудящихся от участия в классовой борьбе. Так, христианство подменяет реальное решение стоящих перед современным буржуазным обществом сложнейших социально-политических вопросов иллюзией вечного спасения, ставя перед верующими в качестве морального идеала образ Иисуса Христа. При этом фантастический образ богочеловека, искупившего своими страданиями грехи человечества, противопоставляется несовершенству и порочности людей. Этот идеал воплощает в себе социальные принципы христианства, которые, по словам К. Маркса, «объявляют все гнусности, чинимые угнетателями по отношению к угнетенным, либо справедливым наказанием за первородный и другие грехи, либо испытанием, которое господь в своей бесконечной мудрости ниспосылает людям во искупление их грехов» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 4, с. 204).

Религия учит, что все в мире зависит от воли бога. Она внушает верующим надежды на какую-то лучшую жизнь в загробном мире. Исходя из этого, делается вывод, что главной целью человека является подготовка к будущей вечной жизни в загробном мире после смерти. Она проповедует индивидуализм — каждый за себя, один бог за всех.

В условиях социалистического общества религия утратила свои классовые функции. Однако сущность ее не изменилась. Уводя людей в мир иллюзий, религия отвлекает их от активного и творческого участия в строительстве коммунистического общества, мешает восприятию ими выработанной нашим обществом системы ценностей, коммунистического идеала.

Конспектируя книгу Л. Фейербаха «Лекции о сущности религии», В. И. Ленин сделал следующую запись: «Рели-

гия дает человеку идеал. Человеку нужен идеал, но человеческий, соответствующий природе, а не сверхъестественный» (Л е н и н В. И. Полн. собр. соч., т. 29, с. 56).

Идеалом нередко может быть определенная личность, которая служит путеводной звездой в жизни человека. Огарев так писал о поэте-декабристе Рылееве:

Рылеев мне был первым светом...  
Отец! по духу мне родной —  
Твое название в мире этом  
Мне стало доблестным заветом  
И путеводною звездой.

Летчик А. Серов говорил своему учителю В. Чкалову: «Я у тебя учился, когда-то подражал даже твоей походке, манерам, всему. Ты всегда был и остался для меня идеалом. Я рос и формировался под твоим, чкаловским влиянием. Ты вошел в мою жизнь как идеал человека с сердцем орла, с умом ученого».

Фактически у каждого человека есть свой идеал, тот образец, по которому он строит свое отношение к действительности. Идеал не всегда осознается, но он существует, образно выражаясь, в психологическом «подполье». Равнение на такой идеал происходит не вполне осознанно. По этой причине некоторые поступки человека, которые он совершает, могут казаться нелогичными, случайными. Дело же в том, что они вызваны непреднамеренным подражанием неосознаваемому идеалу. При этом человек может искренне отрицать стремление к такому подражанию, как и сам факт подражания.

Вот почему для нравственного воспитания человека важно сознательно выбирать идеал для подражания. Поэт революции В. Маяковский писал:

Юноше, обдумывающему житье,

решающему —

сделать бы жизнь с кого,

скажу  
не задумываясь —  
«Делай ее  
с товарища  
Дзержинского».

Имея идеал, человек не только стремится быть похожим на него, но он мысленно сверяет свои поступки с деятельностью идеала, а нередко ведет с ним мысленный диалог, как бы спрашивая, что сделал бы тот в ситуации, в которой оказался данный человек. Советский писатель Георгий Березко в своей повести «Ночь полководца» так передает переживания Уланова, впервые попавшего на фронт:

«Казалось, в нем жили теперь два различных человека, обособленных один от другого. Первый думал и решал, как того требовала честь, достоинство, дисциплина; второй только слушал и смотрел, инстинктивно реагируя на окружающее.

Ну, чего вздрагиваешь? — говорил первый Уланов второму. Сзади раздался громкий треск сломанной ветки, и второй Уланов всем телом припал к земле. Тогда, чтобы подчинить себе это пугливое существо, Николай попытался его пристыдить. «Вспомни Овода, — обратился он к себе самому, — или Желябова, или Перовскую — они ничего не боялись. И ты можешь, ты должен быть похожим на них...» «Почему же я трушу?» — как бы прикрикнул он на себя. И столько гнева было в этой мысли, что она подействовала».

В этом отрывке из повести прослеживается не только оценка своих чувств Улановым, но и борьба, конфликт между чувством страха за свою жизнь и долгом перед Родиной. Преодолеть страх ему помогает мысленное обращение к таким идеалам, как Овод, Желябов и Перовская, мысль о том, как бы они повели себя в той ситуации, в которой оказался он.



Идеалом могут служить родители, товарищи, педагоги или (как в приведенном только что примере) исторические герои. Но помимо них у каждого человека есть и общий идеал. Таким идеалом для всех, кто стремится к революционному переустройству мира, к построению коммунизма, является образ В. И. Ленина.

Общению с идеалом часто помогает портрет, носимый нами с собой или висящий в нашей комнате. И хотя мы будем далеки от нашего идеала, тем не менее постоянное его присутствие перед глазами, хотя бы только в виде фотографии, поддерживает и стимулирует нас к высоко нравственным поступкам. В своем замечательном стихотворении «Разговор с товарищем Лениным» В. Маяковский ярко показал, что значило для него общение с портретом «самого человеческого человека»:

Грудой дел,  
                суматохой явлений  
день отошел,  
                постепенно стемнев.  
Двое в комнате.  
Я  
                и Ленин —  
фотографией на белой стене...  
Я встал со стула,  
                радостью высвечен,  
хочется — идти,  
                приветствовать,  
                                рапортовать!  
«Товарищ Ленин,  
я вам докладываю...»

Совершая сложные и длительные полеты, советские космонавты с фотографиями своих родственников, С. П. Королева, Ю. А. Гагарина и других выдающихся людей обязательно берут портрет В. И. Ленина. Как рассказывают космонавты, уже одно его присутствие помогает легче переносить все трудности и опасности, подстерегающие их в космосе, и с честью выполнить задание Родины.

Конечно, общность психологических механизмов «общения» верующего во время молитвы с богом и разговора человека с воображаемыми конкретными людьми не является достаточным основанием для того, чтобы полностью отождествлять эти явления. Между ними имеются и коренные отличия. В первом случае возникшее у верующего после молитвы успокоение сопоставимо с воздействием наркотиков, на время уводящим человека от забот и проблем реальной жизни в мир иллюзий. Во втором — у человека происходит мобилизация физических и духовных сил на преодоление трудностей и опасностей в процессе активной деятельности.

# ПОСРЕДНИК МЕЖДУ БОГОМ И ЛЮДЬМИ



«Общаясь» во время молитвы с богом или святыми, изображенными на иконах, верующий, по существу, произносит монолог. Он, естественно, не может ожидать от иконы реакции на его мольбу или реального словесного ответа. Молитва, говоря языком кибернетики, является общением без обратной связи. Иллюзию двусторонней связи со «всевышним» верующий получает при общении со священником, выполняющим, как, например, в православной и католической церкви, роль посредника между богом и людьми. Формы общения верующих со священником многообразны и отнюдь не ограничиваются религиозными вопросами. Верующие рассказывают священнику о всяких житейских делах, о своих затруднениях и заботах, о своих мечтах и тайных желаниях, о мотивах тех или других поступков, делятся с ним планами на будущее и т. д. И конечно,

исповедаются ему в своих грехах. Выступая в роли посредника между богом и людьми, священник от имени господя отпускает грехи, разрешает сомнения верующих, дает им советы и таким образом направляет их мысли и поступки в нужное для церкви русло.

На чем основывается с точки зрения психологии потребность у верующих к общению со служителями культа?

### **Социальные коррекции на Земле и в космосе**

У человека часто, особенно при принятии какого-либо важного решения, возникает необходимость сверить свои мысли с мнением других людей, поделиться сомнениями, совместно взвесить «за» и «против». Это и называется потребностью в социальных коррекциях. В коррекциях практически нуждаются все люди, но только в разной степени.

Человек в обычных условиях постоянно находится в социальном окружении, которое непосредственно и опосредованно воздействует на него и в течение всей жизни в форме похвалы, порицания, убеждения, наказания и т. д. вносит коррективы в его мысли и поведение. В условиях одиночества социальные коррекции перестают действовать и человек должен самостоятельно регулировать свое поведение. У некоторых людей при длительном отсутствии коррекций могут появляться необычные идеи и психические состояния.

Иллюстрацией может служить следующее наблюдение за космонавтом К. во время сурдокамерного испытания. На десятый день испытания, который пришелся на воскресенье, К. разговаривал посредством переговорного устройства сурдокамеры с главным конструктором С. П. Королевым, которого космонавты пригласили на свадьбу в свой городок. Сергей Павлович, узнав, что один из космонавтов проходит в сурдокамере испытание, пришел в аппаратную. Дежурный врач, включив переговорное устройство, сообщил космонавту, что

с ним хочет побеседовать главный конструктор. С. П. Королев поздравил испытуемого с успешным проведением эксперимента и пожелал благополучного окончания опыта. Космонавт поблагодарил С. П. Королева, и на этом беседа закончилась.

Информация, полученная космонавтом в сурдокамере, сама по себе, казалось бы, не давала оснований для каких-либо домыслов. Но вот что писал космонавт в отчете после эксперимента: «Разговор навел меня на такие мысли. Во-первых, воскресенье, во-вторых, вечер,— и вдруг в аппаратной сурдокамеры оказывается конструктор Королев... А зачем он здесь? Изоляция привела меня к странным домыслам. Я решил, что, видимо, дано какое-нибудь срочное задание на срочный внеочередной полет, если даже в воскресенье вечером Королев здесь находится...»

Это наблюдение является очень удачной моделью ситуации, когда человек, находящийся в условиях, исключающих возможность внесения коррекций, домысливает полученную им недостаточно полную информацию, исходя из субъективной направленности своей личности, и на основании этого создает стройную концепцию, которая по мере своего развития приобретает полную субъективную очевидность.

В условиях групповой изоляции возникшая у одного человека тревога за свое здоровье или жизнь может по законам психического заражения («индуцирования») передаваться другим членам группы. М. А. Новиков описал случай, когда в сурдокамерном эксперименте всем трем испытуемым после высказывания одного из них стало казаться, что они отравлены угарным газом. При этом у них возникли все субъективные признаки (головная боль, тошнота) и объективные проявления такого «отравления».

Для того чтобы разубедить человека в субъективно очевидном, но ошибочном мнении, разрешить возник-

шие у него сомнения и т. д., требуется авторитетный человек, обладающий профессиональными знаниями и четкой логикой в суждениях. Вот что рассказывает космонавт В. И. Севастьянов о потребности в коррекциях во время полета: «В целях управления психологическим состоянием экипажа необходимо разработать научные методы создания и использования связей космонавтов с оставшимися на Земле людьми... Одним из способов положительного воздействия на экипаж в полете являлись наши неоднократные совершенно не формальные беседы с В. А. Поповым и О. Г. Газенко (первый — врач-психолог, второй — академик, занимающийся проблемами медицины и биологии в экстремальных условиях.— В. Л.), в процессе которых, как мы потом поняли, они проводили психологическую подготовку космонавтов. У нас установились с ними дружеские, деловые отношения. Получив четкие, ясные ответы и разъяснения по всем мучившим нас вопросам относительно психических, физиологических и других реакций, возникающих в полете, мы намного увереннее чувствовали себя... Возникшее доверие к психологу превращало сеансы связи с ним во время полета в дружеские беседы, краткие, но вселяющие в нас бодрость и уверенность в своих силах...»

В нашей стране роль авторитетных людей, способных снимать сомнения, вселять уверенность в своих силах у молодых людей, выполняют педагоги и наставники. Роль наставника заключается не только в том, чтобы научить воспитанника хорошо трудиться, но и в том, чтобы выработать у молодого человека активную жизненную позицию, потребность творчески подходить к своей работе, умение снимать эмоциональную напряженность и правильно воспринимать мнение окружающих. Для этого наставнику необходимо знать психологию, обладать педагогическим тактом, уметь увлечь подопечного личным примером.

## Кающийся «грешник»

К формам коррекций в религиозном культе (в частности, в христианстве) следует отнести исповедь. В «Толковом словаре» В. Даля можно прочесть: «Исповедь — таинство покаяния; устное признание грехов своих перед духовником. Искреннее и полное сознание, объяснение убеждений своих и дел». По религиозным представлениям, смысл исповеди состоит в том, что верующий, сознавшись в своих грехах священнику, получает от него прощение «именем самого бога». Исследования историков религии, этнографов показывают, что этот обряд существовал задолго до появления христианства и своими корнями уходит к древним очистительным обрядам. Естественно, возникает вопрос: что же заставляет людей признаваться в неизобличенных проступках и преступлениях, раскрывать свою «душу» перед священнослужителями?

Мы уже говорили, что у человека, совершившего проступок против своей совести, возникает эмоциональная напряженность, стресс. Для снятия этой напряженности ему бывает необходимо выговориться. На исповеди (в отличие от молитвы) верующий выговаривается не представленному иконой божеству, а живому человеку в лице священника. Рассказ о грехе и вообще о самом сокровенном почти никогда не бывает спокойным, бесстрастным. Волнение верующего невольно передается священнику, и он начинает сочувствовать исповедующемуся. Высокая эффективность исповеди как средства религиозного утешения объясняется и тем, что человек не только делится со священником тем, что его волнует, беспокоит, угнетает, но и получает от него совет. Он слышит мнение священника по волнующим его вопросам, а ведь священник, в представлении верующего, посредник между богом и людьми. Поэтому слова священника воспринимаются без критики и вносят «полную ясность»

в вопрос, как нужно поступить в том или другом случае. Из психологии известно, что именно сомнения вызывают эмоциональную напряженность. Когда же решение принято, напряженность разрешается, и человек испытывает облегчение.

Вот что в автобиографической повести рассказывает Л. Н. Толстой о той сложной гамме чувств, которые испытывает верующий во время исповеди. Его герой — молодой человек после исповеди почувствовал себя «совершенно чистым», нравственно переродившимся человеком. Но это состояние резко изменилось, когда он вспомнил, что утаил «один стыдный грех» на исповеди. «Все мое спокойствие мгновенно исчезло». На смену пришла тревога ожидания «божьего наказания и даже внезапной смерти,— мысль, приводившая меня в неописуемый ужас». Состояние тревожности исчезло после повторной исповеди: «Я был совершенно счастлив; слезы счастья подступали ко мне к горлу... Я чувствовал, что наслаждаюсь чувством умиления...»

Говоря об исповеди, нельзя не сказать, что служители христианского культа с давних времен использовали это таинство для контроля над мыслями и поведением верующих в интересах церкви и эксплуататорских классов. Вспомним книгу Э. Л. Войнич о бесстрашном и мужественном революционере Оводе, которая уже почти сто лет волнует умы и сердца людей. Одной из причин перерождения глубоко верующего студента Артура Бертонна — героя книги — в атеиста, революционера Овода послужило нарушение священником тайны исповеди, во время которой Артур по юношеской наивности рассказал о деятельности революционной организации. Эта организация затем была разгромлена.

Как уже говорилось в первой главе, самоанализ, муки совести являются неотъемлемыми свойствами нравственно воспитанного человека. «Чувство вины,— писал выдающийся педагог нашего времени В. А. Сухомлин-



ский,— благородное чувство воспитанного человека. Не переживает вины только дурак и дремучий нравственный невежда. Чувство вины — не самобичевание, а угрызения совести, стремление к нравственной незапятнанности и порядочности». Строгая внутренняя самокритика, совестливость являются могучими факторами нравственного самовоспитания, совершенствования.

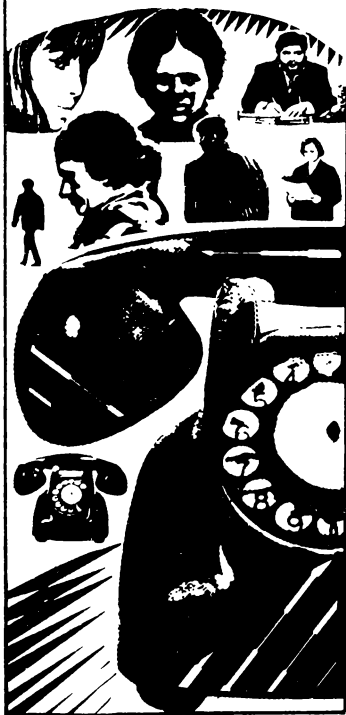
Однако это естественное стремление человека религия деформирует, превращая верующего в послушного и безропотного «раба божьего», который постоянно испытывает чувство вины перед богом и которого можно именем бога бессовестно эксплуатировать на «грешной земле». Вот рассказ одной верующей женщины, наглядно иллюстрирующий сказанное: «Никогда я не воровала, не прелюбодействовала, не обижала близких и знакомых, не лгала, честно работаю. Священник на исповеди спрашивает: не грешна ли? Говорю, что не грешна и не желаю возводить на себя поклеп. А священник, видимо, осерчал да и говорит: «Неправда твоя, раба божия Домна! Все мы грешны. Поэтому молись богу». Тут я уже и смирилась».

Для христианских проповедников человек, ведущий нравственный образ жизни и гордящийся этим, в религиозно-нравственном отношении стоит неизмеримо ниже самого закоренелого негодяя, проявляющего смирение перед богом и обращающегося к нему со словами покаяния. В Библии сказано, что «на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяносто девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии» (Лука, 15:7).

Вследствие учения о всеобщей греховности, в христианстве мелкий проступок, по существу, уравнивается с тяжким преступлением. Ведь любой грех можно замолить, поставив свечку побольше, сделав церкви приношение или построив храм. Не беда, если деньги на эти цели награблены или нажиты ценой пота и крови

простых тружеников. Такое уравнивание неравноценных по своей тяжести и последствиям проступков и преступлений конечно же не способствует укреплению высоких нравственных качеств в людях, а, наоборот, развращает их. «Злодей,— как справедливо писал французский просветитель Вольтер,— у которого сильные страсти в слабой душе, часто сбивается с пути уверенностью в прощении, отпускаемом священником. Каким бы огромным множеством преступлений вы ни были осквернены, исповедуйтесь мне, и все будет прощено вам в силу подвигов человека, который был в Иудее много веков назад. Погрузитесь после этого семью семьдесят семь раз в новые преступления, и снова все будет вам прощено. Разве это не значит поистине вводить в искушение? Разве это не значит расчищать все пути злу?»

# "ЧЕЛОВЕК НЕ В ФОРМЕ"



Церковь с давних времен паразитирует на человеческом несчастье и пропагандирует идею, что только в религии человек может найти утешение. Ученые, занимающиеся психологией религии, единодушно отмечают, что наличие у человека тяжелых душевных переживаний является одной из причин обращения в религию. Американский психолог Э. Страбек еще в начале нашего века писал, что доминирующей нотой большинства религий является «человек не в форме», т. е. человек мятущийся, страждущий, неудовлетворенный. В фундаментальном исследовании по психологии религии американский психолог и философ У. Джемс указывает, что конфликт человека с самим собой и с окружающими является мощным стимулом поиска религиозного утешения. «Истинный корень религиозной проблемы,— пишет он,— в вопле: «Помогите! Спасите!»

Всем нам знакомо чувство горя. Это глубоко человеческое переживание. Человек, которого постигло горе, ощущает внутреннюю пустоту, страдает от отчаяния и безнадежности, чувствует себя одиноким и покинутым. Таким тяжелым моментом в жизни людей часто пользуются разного рода религиозные миссионеры, чтобы вовлечь человека в религиозные организации. Вот характерное признание одной работницы Московского платочного комбината: «До 45 лет я не верила в бога. У меня был сын. Жили мы в достатке. Но наше счастье было нарушено. В 1964 г. сын утонул. Я не смогла перенести это горе — пошла в церковь».

Как тонкий психолог предстает перед нами старец Зосима из романа Ф. М. Достоевского «Братья Карамазовы». «...О чем плачешь-то?» — спрашивает старец женщину, пришедшую к нему в тяжелом душевном состоянии. «Сыночка жаль, батюшка, трехлеточек был... По сыночку мучусь, отец, по сыночку... Вот точно он тут предо мной стоит, не отходит. Душу мне иссушил...» «И не утешайся, и не надо тебе утешаться, не утешайся и плачь,— поучает ее старец,— только каждый раз, когда плачешь, вспоминай неуклонно, что сыночек твой — есть единый от ангелов божиих, оттуда на тебя смотрит и видит тебя, и на твои слезы радуется, и на них господу богу указывает...»

Нетрудно увидеть в этом описании, как старец, с одной стороны, настаивает, чтоб женщина плакала, тем самым давая возможность переживанию горя излиться в слезах. С другой — убеждает ее, что потеря ее не безвозвратная, что ее сыночек на том свете превратился в ангела и смотрит на свою мать с высот поднебесья.

В конце прошлого века вместе с нарастанием революционного движения и научно-техническим прогрессом наметился отход трудящихся масс от религии. Служи-

тели культа, особенно в развитых капиталистических странах, стали задумываться над тем, как преодолеть это опасное для церкви явление. В поисках более эффективных средств усиления влияния на верующих некоторые из церковных деятелей пришли к мысли о необходимости использовать в пастырской деятельности достижения научной психологии. Первые шаги в этом направлении были сделаны в 1889 г. с введением в программу Хартонской теологической семинарии (США) курса психологии. В 20-е годы нашего столетия курсы общей и возрастной психологии, а также психологии религии стали во многих западных странах включаться в программы теологических учебных заведений.

В послевоенные годы работа по психологической подготовке теологических кадров достигла на Западе невиданного размаха. Причем психологическая подготовка стала дополняться психиатрической. Одним из авторов, на которых ссылались сторонники этого направления подготовки теологов, был крупнейший швейцарский психиатр Карл Густав Юнг. Он утверждал, что человеку необходимо «балансировать» между сознательным и бессознательным, а поскольку идея бога способствует якобы такой сбалансированности, то отказ от этой идеи и переход на атеистические позиции приводит к целому ряду психических заболеваний. Религия, как считал Юнг, является регулятором психической энергии бессознательного, выполняя роль как бы предохранительного клапана. По мнению Юнга, в этом ценность религии как мощного психотерапевтического средства.

В 1927 г. психиатр А. Бойзен прочел в Чикагской теологической школе первый клинически ориентированный курс «Типы религиозного опыта и расстройства личности», положив начало теоретической разработке пастырского консультирования и религиозной психотерапии. В настоящее время десятки тысяч христианских и иудаистских священнослужителей ежегодно проходят специальную

подготовку, учась лучше понимать человеческую личность. Пастырская подготовка включает в себя в качестве основных разделов психологию религиозного культа, религиозного воспитания и религиозную психотерапию. Если теоретические построения пастырской психотерапии основаны на идее существования всемогущего бога и на концепциях К. Г. Юнга, то практика — на утешении с учетом психологических закономерностей.

Развитие пастырской психотерапии стимулировалось также тем, что в XX в. в связи с увеличением интенсивности труда и темпа жизни, с постоянной угрозой экономических кризисов и мировых войн в капиталистических странах резко возросло количество нервно-психических заболеваний и все большее число людей нуждалось в психологической и психиатрической помощи. Характеризуя создавшееся положение в капиталистическом обществе, зарубежный психоневролог К. Стерн пишет: «Мир полон душевных страданий. Наши психиатрические больницы не в состоянии справиться с потоком пациентов, ищущих помощи. Пагубная склонность к алкоголю и наркотикам и число разрушенных семей непрерывно растут. Все это признаки того, что людей раздражают иррациональные страхи и ненависть».

В 1774 г. двадцатипятилетний Гёте написал трагедию «Страдания молодого Вертера», в которой читатели увидели симптомы болезни тогдашнего общества, влачащего жалкое существование на стыке двух эпох — умирающего феодализма и набирающего силы капитализма. Трагедия произвела огромное впечатление на современников и явилась толчком к эпидемии самоубийств, в основном молодых людей. Затем эта волна спала.

«Забытая проблема» самоубийства, как она была охарактеризована более тридцати лет назад в одной из публикаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вновь напомнила о себе во второй половине XX в.

В высокоразвитых капиталистических странах самоубийства стали принимать массовый характер. Французская буржуазная газета «Фигаро» 14 марта 1973 г. писала: «Каждый день тысячи людей кончают жизнь самоубийством». Если в начале века в этих странах, по данным ВОЗ, смертность по причине самоубийства составляла в среднем 10 случаев на 100 000 человек в год, то сейчас в ряде стран она превышает 20 случаев. Смертность от самоубийства в этих странах занимает в статистике четвертое место после смертности от сердечно-сосудистых болезней, рака и несчастных случаев на дорогах. И этот рост не случаен. Он совпадает с самым тяжелым и затяжным кризисом капитализма, который начался в 70-е годы. Наиболее ярко он проявляется в США. Массовая нищета, безработица, голод стали неотъемлемой частью образа жизни в этой самой богатой капиталистической стране.

Буржуазные ученые стараются упрятать причину эпидемии самоубийств, порожденных капиталистической системой, за спину некоего абстрактного «индустриального общества». Во всем, дескать, виновата научно-техническая революция, якобы делающая человека беззащитным перед лицом бездушных роботов. Они утверждают, что сам по себе технический прогресс сокрушает психику человека, приводя ее к расстройствам и самоубийствам. Но анализ трагических сообщений, которыми буквально переполнена пресса Запада, убедительно опрокидывает эти утверждения.

Западный Берлин, 30 января 1984 г. Инженер Дидрих Хамдорф убил жену и двоих детей, а затем сжег себя, облившись бензином.

Мангейм, 31 января. Коммерсант Вольфганг Цишакле убил своих малолетних детей и покончил с собой.

Фульда, 30 января. 18-летняя Анна Бредендик и 16-летний Гуннар Шульц вместе с ровесницей Эльке выбросились из окна высотного дома.

Этот трагический перечень людей, добровольно ушедших из жизни в ФРГ и Западном Берлине только за два дня 1984 г., опубликовал западногерманский журнал «Квик». Разный возраст, разное социальное положение, разный жизненный опыт — что побудило этих людей принять роковое решение?

«Квик» дает однозначный ответ: страх, гнетущий страх перед будущим, грозящим безработицей, нищетой, голодом. Страх, доводящий до предельной степени отчаяния, заставляющий поднять руку даже на собственных детей, лишь бы уберечь их от неизбежных страданий.

Покончили с собой не в минуту слабости, а тщательно все обдумав, 18-летняя Анна и ее подруга Эльке, познавшие всю горечь разочарования, убедившись в полной своей ненужности. В своем прощальном письме Анна пишет: «Жизнь утратила для меня всякий смысл... У меня никогда нет денег, приходится жить в долг, а это невыносимо. Не плачьте по мне, это, пожалуй, лучший выход». Прощаясь с родными, Эльке написала: «Я не хочу больше жить. Поймите меня, пожалуйста, и дайте нам умереть. Я хорошо представляю, каким будет мое будущее, лучше уж сразу поставить точку... Жизнь ничего не сулит нам, кроме разочарований и стресса. Только смерть может принести избавление в нашем мире».

Заметим, что самоубийство в странах Запада стало самой распространенной причиной смерти среди молодежи в возрасте от 15 до 25 лет. И это тоже не случайно. Именно этот возраст более всего страдает от безработицы.

Мы уже говорили, что пастырская психотерапия основана на иллюзорном утешении. Призрачность, иллюзорность духовного покоя, приносимого религией, была вскрыта еще Вольтером, который в уста своего героя в повести «Обед у графа де Буленвилье» вкладывает следующую мысль: «Если сладость, говорите Вы, в иллю-



зиях, облегчающих душу? — верю; это сладость в доме умалишенных. Но что за муки, когда эти души просветлятся!» И это «просветление» происходит постоянно, поскольку внедряемая в сознание верующих надежда на воздаяние в загробной жизни не снимает действительных причин (социальных, нравственных и др.), лежащих в основе душевного кризиса. В капиталистическом обществе получаемое от священника утешение быстро рассеивается при соприкосновении с реальной действительностью, которая постоянно разрушает налаженную было гармонию в психике.

Центр реанимации парижского госпиталя Фернан-Видель ежегодно принимает, как писала 15 мая 1975 г. газета «Котидьен де Пари», около тысячи человек, пытавшихся покончить с собой (по три попытки в сутки). Этих людей держат после спасения несколько дней, проводят с ними психотерапевтические беседы, а после этого они возвращаются в тот же страшный мир, который толкнул их на роковое решение. И многих снова привозят в этот же центр в бессознательном состоянии.

Все вышесказанное свидетельствует о крахе мифа о религии как целительнице духа и о спасительной силе пастырской психотерапии.

К. Маркс и Ф. Энгельс, характеризуя реальные предпосылки, необходимые для претворения гуманистических идеалов в жизнь, указывали: «Если человек черпает все свои знания, ощущения и пр. из чувственного мира и опыта, получаемого от этого мира, то надо, стало быть, так устроить окружающий мир, чтобы человек в нем познавал и усваивал истинно человеческое, чтобы он познавал себя как человека... Если характер человека создается обстоятельствами, то надо, стало быть, сделать обстоятельства человеческими» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 2, с. 145—146). Реальное восполнение эмоций и удовлетворение материальных и духовных потребностей, подчеркивали они, будут достигнуты тог-

да, «когда отношения практической повседневной жизни людей будут выражаться в прозрачных и разумных связях их между собой и с природой» (там же, т. 23, с. 90). «Прозрачные и разумные связи» между людьми возможны только в обществе, свободном от угнетения и эксплуатации.

## **Душевный кризис**

В нашей стране нет социальных конфликтов, питающих в классовом обществе чувство неуверенности в завтрашнем дне, незащитности и бесправия. Но и в нашей стране человек не избавлен от критических психических состояний, порожденных неудачно сложившейся семейной жизнью, неразделенной любовью, потерей в результате смерти самого близкого человека, невозможностью по ряду причин достигнуть поставленную цель и т. д. Но прежде чем говорить о переживаниях, которые возникают в результате микросоциальных конфликтов в личной жизни человека, нам необходимо остановиться на понятии устойчивой адаптации.

Одним из признаков устойчивой адаптации является то, что психические процессы, уравнивающие человека во внешней среде, протекают плавно, сглаженно и экономно. Устойчивое адаптированное регулирование обуславливается длительным приспособлением человека к окружающей среде, выработкой в результате жизненного опыта набора алгоритмов (штампов) реагирования на «все случаи жизни». Иными словами, адаптированное поведение не требует от человека выраженного напряжения регуляторных механизмов: он адекватно оценивает происходящие события, работает, поддерживает нормальные отношения на производстве, в семье и т. д.

Но в своей жизни человек, как уже говорилось, может столкнуться с неожиданными и непривычными для него ситуациями, проблемами, решение которых требует от

него не только мобилизации резервных психических процессов, сопровождающейся эмоциональной напряженностью, но и включения защитных механизмов личности. В ряде случаев и этого бывает недостаточно, и тогда наступает временная дезадаптация или душевный кризис.

Для большей наглядности проиллюстрируем состояние дезадаптации испытуемого С., впервые попавшего в условия невесомости, воспроизводимой на самолетах при полетах по параболе Кеплера: «Во время полета до наступления невесомости сидел, непринужденно беседуя с врачом. С первых секунд невесомости появилось двигательное возбуждение, сопровождающееся хватательными реакциями, произвольным нечленораздельным криком и своеобразным выражением лица (поднятые брови, зрачки расширены, нижняя челюсть опущена). Эта реакция наблюдалась на протяжении всего периода невесомости. После полета испытуемый о своих переживаниях рассказывал следующее: «Я не понял, что наступило состояние невесомости. У меня внезапно возникло ощущение стремительного падения вниз, и мне показалось, 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. Когда ему продемонстрировали киноленту, зафиксировавшую его поведение в невесомости, он был крайне удивлен.

Приведенные выше нарушения восприятия пространства, сопровождающиеся чувством ужаса, обуславливаются резким изменением потока нервных импульсов (афферентации) от рецепторов (воспринимающих приборов) мышц, которые в условиях земного тяготения постоянно работают для удержания человека в определенной позе, от отолитового прибора и полукружных каналов вестибулярного аппарата и других органов и систем. Вся эта резко измененная афферентация, вызывая

рассогласование сложившейся в земных условиях системы анализаторов в коре головного мозга, и приводит к психической дезадаптации.

Во время духовного кризиса происходит «ломка» динамических стереотипов в центральной нервной системе в результате разрыва привычной системы отношений, утраты значимых личностных ценностей, потери близкого человека и т. д. Все это сопровождается отрицательными эмоциями, неспособностью реально (адекватно) оценить ситуацию и найти рациональный выход из нее. Человеку начинает порой казаться, что он в тупике, из которого нет выхода.

Душевный кризис нередко возникает у подростков в переходном периоде. Быстрый физический рост и начало полового созревания производят заметные изменения во внешнем облике подростка, порождая острый интерес к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает восприниматься как конфликтный и напряженный. Л. Н. Толстой в «Отрочестве» пишет: «Случалось ли вам, читатель, в известную пору жизни, вдруг заметить, что ваш взгляд на вещи совершенно изменяется, как будто все предметы, которые вы видели до тех пор, вдруг повернулись к вам другой, неизвестной еще стороной?»

Взросший уровень сознания и самосознания позволяет подростку заметить некоторые противоречия действительности, которые не замечает ребенок. Но до конца понять эти противоречия он еще не в состоянии. Подросток легко идеализирует окружающих людей, но быстро в них разочаровывается, как только обнаруживает, что они не полностью соответствуют идеалу, существующему в воображении подростка. Отсюда юношеский максимализм. Переходному возрасту свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания, поиски смысла жизни и т. д. и т. п.

Поскольку через кризисные психологические состояния проходит большинство молодых людей, теологи ставят своей задачей помочь преодолеть возрастной душевный кризис, естественно в русле религиозных идей. При работе с молодыми людьми теологи, вооруженные знаниями подростковой психологии, уделяют основное внимание этическим и мировоззренческим проблемам.

Американский психолог Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблемы; 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 стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности и безнадежности, дезорганизации личности. Кризис в ряде случаев может окончиться на любой стадии, если изменяется ситуация, породившая его, или обнаруживается выход из ситуации.

Л. Н. Толстой в «Исповеди» с глубокой проникновенностью показывает развитие глубокого душевного кризиса, который он пережил накануне своего 50-летия, раскрывает содержание мыслей и переживаний в его кульминационный момент. «Жизнь мне опостылела — какая-то непреодолимая сила влекла меня к тому, чтобы как-нибудь избавиться от нее. Нельзя сказать, чтоб я хотел убить себя. Сила, которая влекла меня прочь от жизни, была сильнее, полнее, общее хотенья. Это была сила, подобная прежнему стремлению жизни, только в обратном направлении. Я всеми силами стремился прочь от жизни. Мысль о самоубийстве пришла мне так же естественно, как прежде приходили мысли об улучшении жизни. Мысль эта была так соблазнительна, что я должен был употреблять против себя хитрости, чтобы не привести ее слишком поспешно в исполнение. Я не хотел торопиться

только потому, что хотелось употребить все усилия, чтобы распутаться! Если не распутаюсь, то всегда успею, говорил я себе. И вот тогда я, счастливый человек, вынес из своей комнаты шнурок... чтобы не повеситься на перекладине... перестал ходить с ружьем на охоту, чтобы не соблазниться слишком легким способом избавления себя от жизни. Я сам не знал, чего я хочу: я боялся жизни, стремился прочь от нее и между тем чего-то еще надеялся от нее».

В качестве примера мы приводили состояние психологической дезадаптации, возникшее у испытуемого С. в условиях кратковременной невесомости. Исследования показали, что переадаптация к физически изменившейся ситуации у космонавтов во время полета сводится к возникновению через некоторое время новой функциональной системы анализаторов в центральной нервной системе, которая позволяет и в условиях невесомости адекватно отражать окружающий мир и координированно осуществлять движения во время работы и перемещения в пространстве. Вывод из душевного кризиса также осуществляется в процессе переадаптации. В «Исповеди» Л. Н. Толстой наглядно и убедительно показывает, как происходит духовное перерождение личности, когда человек переосмысливает смысл жизни, переоценивает духовные ценности, намечает новый путь в жизни, видит по-новому свое место в ней. По существу, читая «Исповедь», мы как бы присутствуем при перерождении личности, которое осуществляется с душевными муками и сомнениями в процессе самосозидания. Этот процесс удачно выражен в обыденном языке словом «пережить» в значении перенести какие-либо, обычно тягостные, события, преодолеть какое-либо тяжелое чувство или состояние, тяжелое горе, вытерпеть, выдержать несчастье и т. д. Конечно, не каждый кризис требует личностного перерождения, как это было у Л. Н. Толстого. В ряде случаев при преодолении кризиса у человека восстанавливается привычный ход жизни.

Многие люди в процессе внутренней работы преодолевают жизненные невзгоды и тягостные ситуации и восстанавливают утраченное душевное равновесие. Иными словами, сами справляются с душевным кризисом. Однако это не всем удается. Иногда такой кризис может приводить и приводит к серьезным срывам.

Н. по характеру ровный, приветливый молодой человек слыл хорошим товарищем, отличным специалистом, быстро продвигался по службе. Однажды одного из его подчиненных обвинили в тяжелом проступке. Н. вызвали к начальству и учинили ему разнос. А потом выяснилось, что произошла ошибка. Суд снял обвинение с его подчиненного. Однако начальство продолжало коситься. Н., очень ущемленный этим, стал доказывать истину, наталкиваясь при этом на невнимание и недоверие. Казалось бы, заурядный производственный конфликт. И вдруг Н. исчез; как потом оказалось, уехал в другой город, не сказав никому ни слова. Коллектив был потрясен. На эксцентричные поступки этот ровный, дисциплинированный молодой человек был, казалось, не способен. Во всем поведении его до этого просматривалась логика и последовательность. Неадекватность поведения на заурядную ситуацию, как выяснилось, была обусловлена характерным свойством личности, известным у специалистов как «синдром отличника». Н. всегда был первым учеником, у него никогда не было сбоев в отношениях с друзьями, родителями и учителями. Он привык к уважению. Проявление недоверия со стороны начальства для него было ударом, а затянувшийся конфликт, в котором он увидел пренебрежение к себе, своему достоинству, переживался им как катастрофа. Когда он делился своими переживаниями с товарищами, те отмахивались от него, считая, что этот конфликт исчерпан, что о нем не стоит вспоминать. И Н. целиком замкнулся на своих страданиях, ощутил их как ситуацию, из которой нет выхода. И как результат — психологический срыв с цепью

поступков, которые окружающим показались необъяснимыми.

Каждый читающий эти строки пусть попробует спросить себя, как мы помогаем людям в состоянии их душевного кризиса? Большинство из нас в таких ситуациях дает человеку совет «взять себя в руки». Такую «помощь» с психотерапевтических позиций можно расценить как невежественную, поскольку волевым усилием можно только затормозить внешнее проявление эмоций. Само же переживание, возникшее на ситуацию, продолжает оставаться и развиваться, что может привести к срыву психической деятельности. Иллюстрацией может служить наблюдение И. П. Павлова.

Дочь присутствует при последних днях и часах жизни страстно любимого отца и должна делать вид, что все идет благополучно, что все надеются на то, что он выздоровеет, а у самой, конечно, страшная тяжесть на душе. И как итог «удерживания себя в руках», т. е. в результате перенапряжения нервных процессов, у этой девушки развилось реактивное нервно-психическое расстройство.

Если человеку, находящемуся в состоянии душевного кризиса и нуждающемуся в помощи, последняя не оказывается, то он может, как говорилось в начале главы, оказаться и под влиянием религии. Об этом красноречиво свидетельствует история с В. А. Лапиным, рассказанная на страницах «Известий».

Не разобравшись в сущности дела, администрация уволила В. А. Лапина с предприятия и завела на него дело о хищении. Пока велось следствие, все знакомые отвернулись от него, а должностные лица не хотели его выслушать. «Я воин,— писал он в редакцию,— не раз смотрел смерти в глаза. Верьте мне, обвинение в преступлении, если ты его не совершил, хуже пули. Но еще хуже одиночество на людях, когда их много вокруг тебя, а рассказать о муках своих некому. Человек отверженный не может



думать трезво, он в каком-то угаре и может додуматься черт знает до чего. И я чуть было не додумался до самоубийства. Стыдно вспоминать сегодня. Случайно забрел в церковь. Поп не дурак, говорит толково, и обстановка вся утешительная. Все тут равны перед богом, даже такие оплеванные, как я. Нашлись и утешители, которые выслушали меня и заверили, что мне на том свете за все воздастся...»

Но и неумелая помощь человеку, находящемуся в критическом душевном состоянии, может иногда привести к трагическим последствиям. Вот история, подтверждающая это.

Татьяна Ж. работала продавцом в одном из магазинов Москвы и жила в общежитии. В течение года она встречалась с молодым человеком Николаем Д., который обещал на ней жениться. День свадьбы был уже назначен. Татьяна обнаружила, что забеременела, и, по совету Николая, сделала аборт. Через некоторое время Николай сообщил ей, что не может жениться, так как вынужден на некоторое время уйти к другой женщине, которая недавно родила от него ребенка. Позже он объяснил следователю, что эту другую женщину он выдумал, чтобы как-то обосновать причины разрыва с Татьяной. В действительности же он решил жениться на студентке Наташе Л. Татьяна Ж. тяжело переживала разрыв отношений с Николаем. Узнав от общих знакомых о существовании Наташи, Татьяна сказала подругам, что покончит с собой. Подруги по общежитию старались не оставлять Татьяну одну, постоянно оказывали ей знаки внимания и, по словам одной из них, «буквально ходили за ней по пятам». Через несколько дней, оказавшись ненадолго одна, Татьяна выпила уксусную эссенцию и скончалась в больнице.

Этот случай автор обсуждал совместно с социальным психологом Лидией Ильиничной Постоваловой, которая занимается проблемами критических состояний. Вот как объясняет она причину самоубийства Татьяны Ж. Толчком

к неблагоприятному выходу из кризиса явилось для Татьяны известие, что Николай женится на другой девушке. Татьяна в оставленной Николаю записке пишет: «Я бы простила тебя и поняла, если бы ты решил жениться ради ребенка». Но быть брошенной ради другой девушки она сочла невыносимо обидным и унижительным.

Усиленное внимание к ней со стороны подруг, настоячивые уговоры «не делать глупостей» лишь невольно фиксировали ее мысли на самоубийстве и укрепляли ее намерения сыграть трагическую «роль» до конца. Современная культура, отмечает Лидия Ильинична, дает мало образцов достойного выхода из подобной ситуации. Самоубийство как поведенческую модель в ситуации отвергнутой любви впервые ввел Гёте в «Страданиях молодого Вертера». Мы уже говорили, что это произведение явилось толчком к эпидемии самоубийств, в основном среди молодежи. Поэтизированная смерть как средство разрешения любовной драмы стала для некоторых моделью выхода из кризисной ситуации. «Записки, оставляемые людьми, лишившими себя жизни из-за неразделенной любви,— говорит Л. И. Постовалова,— менялись в зависимости от эпохи по стилю изложения, по манере обращения к партнеру, пафос же и логика рассуждений практически не менялись. Людей, усвоивших этот поведенческий шаблон и не выработавших к нему критического отношения, немало и в наши дни, хотя большинство из них незнакомы с произведением Гёте, а усвоили эту модель из других источников».

Проблема самоубийств не проста, и было бы большой ошибкой упрощать и вульгаризировать ее. Может быть очень много причин, в силу которых у людей, находящихся в состоянии душевного кризиса, рождается роковое решение.

Для оказания помощи «человеку не в форме» необходимо располагать знаниями в области психологии, педагогики и психотерапии, т. е. иметь весьма солидную

подготовку. Эти знания отнюдь не компенсируются даже большим жизненным опытом человека. Успешная перадаптация личности при выходе из душевного кризиса зависит от того, в какой мере оказываемая человеку помощь приводит в соответствие его представление о действительности с реальной действительностью. Перадаптация может быть достигнута только рациональными, объективными методами. Для этой цели в нашей стране начинает создаваться Служба социально-психологической помощи. Ее по праву можно назвать «Службой отзывчивости».

### **«Служба отзывчивости»**

Впервые такая служба была создана и успешно функционирует в Москве. Образно говоря, матерью этой службы является профессор, заслуженный деятель науки РСФСР Айна Григорьевна Амбрумова, возглавляющая Всесоюзный научно-исследовательский центр изучения и предупреждения экстремальных состояний.

Как психиатр, Айна Григорьевна не раз в своей практике встречалась с людьми, покушавшимися на свою жизнь. Она участвовала в различных комиссиях по расследованию причин самоубийств. Тогда-то и появилась идея — создать службу, которая могла бы помочь человеку в критической ситуации и отвести от него беду.

Еще сравнительно недавно в читаемых студентам медицинского института лекциях по психиатрии утверждалось, что покушение на собственную жизнь совершают в основном люди, страдающие психическими заболеваниями. Это мнение просуществовало буквально до наших дней. Видимо, оно основано на «здравом смысле», согласно которому психически нормальный человек не может наложить на себя руки. А поскольку это так, то меры профилактики не могут быть эффективными, а людьми, задумавшими самоубийство или совершившими

попытку покончить с собой, должны заниматься только психиатры.

Прежде чем начать создавать «Службу отзывчивости», Айне Григорьевне предстояло развеять это укоренившееся ложное представление. Под ее руководством были сформированы группы, состоящие из психиатра, психолога, социолога и юриста, которые стали круглосуточно дежурить в Институте скорой помощи имени Склифосовского. Перед этими группами была поставлена задача выявить, кто, в каком возрасте и в каком психическом состоянии, по каким причинам и в какой ситуации покушается на свою жизнь. Это исследование показало, что большинство поступающих в клинику лиц, совершивших попытку самоубийства, никогда не лечились у психиатров и в течение жизни до этого не обнаруживали отклоняющихся от нормы поведенческих реакций. При обследовании у них, как правило, не находили признаков душевных заболеваний. На основании этого был сделан вывод: самоубийство в подавляющем большинстве совершают психически здоровые люди, находящиеся в состоянии душевного кризиса.

Первым, пробным вариантом «Службы отзывчивости» явился кабинет социально-психологической помощи, который был открыт в 1975 г. на базе студенческой поликлиники № 105 Тимирязевского района г. Москвы. Эта поликлиника обслуживает три сельскохозяйственных вуза (сельскохозяйственную академию, институты — гидро-мелиорации и инженеров сельскохозяйственного производства) и полиграфический институт, в которых обучается 15 тыс. студентов.

Во всех студенческих общежитиях и в учебных корпусах на видных местах появились объявления следующего содержания: «В поликлинике № 105 открыт кабинет социально-психологической помощи. В этом кабинете Вы можете получить: квалифицированную консультацию по всем вопросам, касающимся состояния вашего душевно-

го здоровья, экстренную психологическую помощь в сложных жизненных ситуациях, рекомендации психологов и психотерапевтов».

В 1975 г. в этом кабинете начали работать психотерапевт Николай Давыдович Кибрик и психолог Татьяна Анатольевна Лебедева. Тогда это были еще совсем молодые люди. Когда я обратился к ним с рядом вопросов, то они ответили, что находятся в своем исследовании, как говорится, в начале пути. Но на один из вопросов я получил исчерпывающий ответ. Это вопрос — почему первый кабинет социально-психологической помощи стал обслуживать и проводить исследования именно в данной группе вузов?

Николай Давыдович ответил, что этот выбор был обоснован гипотезой, которую в то время выдвинула А. Г. Амбрумова. Суть ее состояла в следующем. При переезде человека из одного города в другой для привыкания на новом месте требуется время и напряжение нервных процессов. Но особенно большие затруднения возникают у молодых людей, проживавших до того в горных аулах, степных кишлаках и в других подобных местах. А ведь немало студентов сельскохозяйственных вузов именно из таких мест. При переезде молодой человек испытывает чувство, будто его вырвали с корнем из привычного уклада жизни, обусловленного национальной культурой, опекой родителей, наличием связей с родственниками, знакомыми и т. д. Ему необходимо приспособиться к ритму большого города, к жизни в общежитии, наладить отношения со студентами, преподавателями и т. д. Одно только это обстоятельство может привести к психической дезадаптации.

Как уже говорилось, при неспособности к переадаптации в новой социальной среде возникает душевный кризис. Еще знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов отмечал, что у новобранцев из русских деревень, попавших на длительную службу в Австро-Венгрию, ностальгия

приводила к смертельным исходам без видимых телесных недугов. С. С. Остроущенко в книге «Горький вкус райских яблок» приводит большое количество примеров невротических срывов, закончившихся самоубийством, у бывших советских граждан, обманутых сионистской пропагандой и эмигрировавших в капиталистические страны. Конечно, приведенные примеры — это крайние случаи. Но они, на наш взгляд, убедительно свидетельствуют о трудностях, с которыми сталкивается человек при переадаптации к изменившимся условиям жизни.

Кроме всего перечисленного следует учитывать, что бывший школьник, став студентом, сразу же встречается с затруднениями, связанными с особенностями учебного процесса в вузе: большое число предметов, отсутствие привычных, характерных для школы способов проверки знаний и другие особенности. Это тоже увеличивает напряжение психических процессов.

Все выше сказанное и обусловило размещение кабинета социально-психологической помощи в студенческой поликлинике Тимирязевского района.

Одним из принципов деятельности «Службы отзывчивости», который был введен с самого начала А. Г. Амбрумовой, является анонимность. Не нужно документов, справок и т. д. Для удобства общения необходимо называть только имя.

Сейчас такие кабинеты имеются при обычных поликлиниках почти в каждом районе г. Москвы, а при студенческих — как правило. Автор же этих строк при подготовке данного материала отправился по старому адресу — в 105-ю поликлинику. Было интересно узнать, что же удалось за 10 лет исследований выяснить по проблеме психической переадаптации и дезадаптации студентов.

Психотерапевт Валентин Михайлович Кушнарев, работающий сейчас в этом кабинете, рассказывает: «На 1—2-м курсах у студентов возникают трудности, непо-

средственно связанные со сложностью освоения учебной программы, с неумением рационально распределять время, самостоятельно работать с книгами, с недостаточными навыками конспектирования лекций, неспособностью организовать себя для изучения материала. При этом у некоторых из них появляются признаки психической дезадаптации, проявляющиеся в нарушении сна, повышенной раздражительности, утомляемости, затруднении концентрации внимания. Все это обостряется в период экзаменационных сессий. Предэкзаменационное напряжение может сопровождаться страхом, тревогой, опасениями получить неудовлетворительную оценку; сомнениями в глубине, четкости и прочности знаний; отсутствием уверенности в способности изложить, сформулировать свой ответ на экзамене и обосновать его правильность; боязнью при получении неудовлетворительной оценки оказаться в числе неуспевающих, быть «хуже других». Это состояние нередко связано с отсутствием опыта, неосведомленностью о формах экзаменов, стиле работы отдельных преподавателей, которые слышат среди студентов излишне требовательными, «суровыми».

Наша беседа была прервана появлением в кабинете юноши. Назовем его Сашей. Он студент первого курса зооинженерного факультета. Приехал в Москву из небольшого волжского города. В десятом классе прочитал книжку о генной инженерии и решил посвятить себя этой проблеме. Сейчас он узнал, что почти все выпускники его факультета направляются работать в совхозы и колхозы. Он не видит в дальнейшем возможности реализовать свою мечту. Большинство предметов, которые преподаются в академии, не вызывают у него интереса. Он не знает, как ему поступить: бросить ли сельскохозяйственную академию? поступить ли на биологический факультет университета? а сможет ли он туда поступить? Неспособность принять решение вызвала у него эмоциональную напряженность.

Валентин Михайлович повел с юношей неторопливую беседу. Он раскрыл ему причины, обусловившие его эмоционально тягостное состояние, и старался помочь ему выйти из тупика. Он убеждал молодого человека в том, что не бывает, чтобы все предметы, которые преподаются в вузе, вызывали одинаковый интерес. Но учеба есть учеба. Программу необходимо освоить. Он рекомендовал Саше, всесторонне обосновывая свою рекомендацию, продолжать учебу и записаться в научный кружок одной из кафедр, где ведутся исследования по проблемам генетики. Почти час длилась эта беседа. Саша успокоился и принял твердое решение остаться в академии. Но его беспокоит то, что скоро сессия, а он запустил предметы. Валентин Михайлович пообещал ему поговорить с деканом и попросил Сашу зайти в кабинет через неделю.

После ухода юноши Валентин Михайлович, комментируя ситуацию, сказал, что здесь не так сложно помочь человеку. У него есть мечта, установка заниматься выбранным делом, но он недопонимает, что в жизни не все преподносится на «тарелочке с голубой каемочкой». Сложнее помочь студентам, разочаровавшимся в выборе профессии, тем, которые поступили в вуз или по настоянию родителей, или по протекции, или с целевым направлением с места предыдущей работы без учета желания самих молодых людей.

Конечно, студенты в период учебы могут переживать и неразделенную любовь, и измену любимого человека, и смерть близких и др. Все это психологически значимые переживания, которые также вызывают дезадаптацию. На этой почве в ряде случаев тоже может развиваться душевный кризис с нарастанием тягостных переживаний и появлением идей самообвинения и самоуничтожения. Не видя выхода из создавшейся ситуации, молодые люди приходят за советом в кабинет социально-психологической помощи.



Помимо рациональной, т. е. разъясняющей, психиатрии, специалисты, работающие в кабинете, могут выписать пациенту и успокаивающие лекарства, проводить гипнотерапию. Они обучают пациентов аутогенному тренингу. В своей практике работы с молодыми людьми, у которых возникла дезадаптация, психотерапевт и психолог не ограничиваются только коррекцией поведения с помощью перечисленных выше методов и средств, но и осуществляют широкий комплекс разнообразных социально-психологических мероприятий. Они имеют возможность поместить находящегося в тяжелом психическом состоянии студента в профилакторий, перевести его в малонаселенную комнату в общежитии, ходатайствовать перед руководством института о продлении для некоторых студентов сессии, о разрешении обучаться и сдавать экзамены по индивидуальным программам, о предоставлении академического отпуска и т. п. В наиболее тяжелых случаях сотрудники кабинета направляют пациентов в «кризисный стационар».

### **Душевное исцеление**

«Кризисный стационар», размещенный в одной из обычных больниц, по своему интерьеру напоминает хороший санаторий или дом отдыха. Вдоль коридоров — ковровые дорожки, в большом холле — мягкие кресла и диваны, пианино, телевизор, картины, «стенка», заставленная книгами и различными сувенирами. Люди здесь играют в шахматы, читают книги, занимаются вязанием, общаются между собой. Одеты они не в больничные халаты, а в обычную одежду, которую принято носить дома.

Заведующая стационаром Галина Андреевна Скибина рассказывает: «В стационаре работают как врачи, так и психологи. Помещаются в него люди, находящиеся в довольно глубоком душевном кризисе. Помещение в

стационар позволяет не только вырвать человека из психотравмирующей ситуации, но и проводить комплексное и интенсивное лечение. Режим у пациентов свободный. Можно выйти в город, но только нужно вовремя вернуться. В стационар свободно могут приходить родственники и знакомые. Все основывается на доверии».

Вместе с Галиной Андреевной мы обошли палаты, точнее, комнаты. В них тоже уютно, почти по-домашнему. Деревянная полированная мебель, на прикроватных тумбочках — цветы, безделушки, принесенные из дома, на столах — красивая посуда.

С первого взгляда можно определить человека, находящегося в состоянии депрессии: по сгорбленному силуэту (как будто его пригибает к земле какая-то тяжесть); лоб прорезает поперечная складка; углы рта опущены; в глазах тоска. На вопросы такие пациенты отвечают медленно слабым, безразличным голосом. По выходе из кризиса они рассказывают, что в состоянии депрессии их внимание концентрировалось на драматическом или трагическом событии, они вновь и вновь вспоминали мельчайшие детали его. В этом состоянии все гаснет, мир теряет краски, будущее превращается в черную непреодолимую стену, а из прошлого выплывают только неприятные события, как будто для человека никогда не светило солнце. Исчезает жизненная энергия, каждое решение становится неслыханно трудным. Затрудняется мышление, бледнеют ассоциации, окружающий мир не привлекает, все неприятно и болезненно. Душевная боль достигает такой интенсивности, что смерть начинает казаться единственным средством избавления.

Галина Андреевна говорит о том, что выведение из кризиса начинается сразу же, как только человек попадает в стационар. Один из принципов выведения человека из душевного кризиса — переключение его внимания со своих проблем на деятельность по оказанию посильной

помощи другим людям, нуждающимся в ней. Как правило, этот метод дает положительный результат. Люди не только сами начинают приходить в норму, но и помогают выбраться из состояния кризиса другим.

Мне вспомнился эпизод из жизни члена исполнительного комитета «Народной воли» Прасковьи Семеновны Ивановской, рассказанный В. В. Вересаевым. Эта героическая и волевая женщина входила в группу, которая совершила в 1881 г. покушение на царя Александра III. Вынесенный ей смертный приговор был заменен на каторжные работы.

По отбытии каторги она жила на поселении в Сибири, вышла там замуж и родила дочь. Девочка, которой было уже семь лет, опрокинула на себя кипящий самовар и умерла от ожогов. Мать впала в депрессию. Знакомые вызвали ее сестру Авдотью Семеновну, которая была замужем за писателем Короленко. Прасковья Семеновна дни и ночи сидела с окаменевшим лицом, не спала, не ела, не могла плакать. Ее невозможно было разговорить. Вдруг она сказала своей сестре:

— Дуня, я больше не могу. Я покончу с собой.

Авдотья Семеновна подумала и сказала:

— Пашенька, потерпи еще,— может быть, отойдешь. А не осилишь себя, ну что ж! Бог с тобой, кончай!

Сама же пошла к старому доктору, который в этих местах отбывал ссылку. Он попросил прислать сестру к нему. Прасковья Семеновна пришла. Врач обратился к ней со следующими словами:

— Вы сейчас ничем не заняты. А мы в нашей больнице погибаем от недостатка обслуживающего персонала. Придите, пожалуйста, помогите нам.

И он загрузил ее работой по уходу за тяжелыми больными. Приходя домой, она валилась с ног от усталости и засыпала как убитая. Кризис постепенно миновал.

Более месяца я периодически посещал «кризисный стационар». Запомнилась мне одна больная — девушка

из семьи, где отец и мать — алкоголики. Девушка пыталась покончить с собой: она выпила несколько десятков снотворных таблеток и была из реанимации доставлена в стационар. Здесь ее стала опекать больная В. Д., сама находившаяся в тяжелейшем состоянии после пережитой семейной драмы. В. Д. проявляла по отношению к девушке материнскую заботу и ласку, и та потянулась к ней. Это помогло и В. Д. выйти из состояния кризиса. Здесь сработал материнский инстинкт. Помогая девушке, В. Д. стала все меньше и меньше думать о своем горе.

В стационаре применяется широкий арсенал средств воздействия на психическое состояние и дальнейшее поведение человека: медикаменты, индивидуальная психотерапия, внушение в гипнотическом состоянии, аутогенная тренировка и групповая психотерапия.

О первых четырех методах мы уже упоминали в предшествующих главах. Здесь же хотелось бы более подробно рассказать читателю о групповой психотерапии.

Для того чтобы индивидуальная психотерапия была успешной, врачу необходимо обладать определенными качествами. Он в первую очередь должен быть наделен эмпатией, т. е. способностью сопереживания, постижения эмоциональных состояний другого человека. Кроме того, он должен обладать профессиональными знаниями и большим жизненным опытом, в который включались бы различные переживания, в том числе собственный душевный кризис и преодоление его. Для групповой психотерапии врачу необходимо помимо всего быть еще и драматургом и иметь навыки режиссуры.

Групповую психотерапию в стационаре ведет врач Геннадий Владимирович Старшенбаум. Это разносторонне образованный и развитый человек с большим жизненным опытом. Был актером в театре, закончил медицинский институт и параллельно филологический факультет пединститута. Знает несколько языков. Круг интересов его чрезвычайно широк. Он увлекается изобразительным

искусством, литературой, музыкой, театром и киноискусством. Занимается спортом. Но пожалуй, самой важной чертой его характера является доброта, внутренняя потребность помочь человеку. К групповой психотерапии он подходит творчески — экспериментирует, ищет новые, более эффективные способы воздействия на «человека не в форме». Его широкий кругозор помогает ему успешно решать основную задачу.

Как же выглядит групповая психотерапия?

За время занятия, на котором я присутствовал, уже сложившейся группе была представлена «новенькая». Очень молодо выглядевшую женщину попросили рассказать о себе то, что она сочтет возможным. Ей сорок лет. Замуж не выходила потому, что на ее руках была больная мать. Но вот, когда два года назад мать умерла, она почувствовала одиночество и бессмысленность дальнейшей жизни. Стала посещать церковь, но и там не нашла ни смысла жизни, ни утешения. В разговоре члены группы дали ей понять, что она не одинока, что они понимают ее.

Затем попросили рассказать о себе молодого инженера Анатолия. Это уже не новичок в группе, но раскрывался он перед своими товарищами впервые. Вкратце его история такова. Будучи студентом, влюбился в девушку, которую обожал и относился к ней платонически. Случайно узнал, что у нее достаточно много интимных связей с различными мужчинами. Хотел порвать с ней, но она заверила, что ничего подобного больше себе не позволит. Вопреки воле родителей по окончании института он на ней женился и уехал в другой город. Но там его жена стала открыто изменять ему. Начались скандалы. Однажды он пришел с работы и нашел записку, в которой жена извещала его, что выходит замуж за другого и уезжает из города. «Я умом понимаю,— рассказывал Анатолий,— что это пустая, бездуховная, корыстная женщина, но все равно продолжаю ее любить. Я перестал уважать себя

как мужчину, но ничего не могу с собой сделать, не вижу выхода, как мне жить дальше». Затем началось обсуждение всеми членами группы ситуации, поиск выхода из нее.

Одно из удивительных свойств группового общения заключается в том, что члены группы начинают эмоционально отзываться на переживания других и тем самым оказывают облегчающее воздействие на их душевную боль и страдание. Немалую роль в положительном воздействии на вновь пришедших в группу оказывают пациенты, которые вот-вот уйдут из стационара. Образуя актив группы, своим оптимистическим настроением они как бы наглядно демонстрируют возможность преодоления кризиса. Несколько раз я побывал на занятиях, посвященных тематическим дискуссиям. Темы обсуждались разные, но неизменно актуальные для пациентов, входящих в группу: одиночество, семейные отношения, производственные конфликты, проблемы возраста и др. В этих дискуссиях люди открыто делились своими проблемами, взглядами. Обмен мнениями доходил до споров, но никогда в этих дискуссиях не звучала критика. Это объяснялось тем, что психотерапевт, опираясь на актив группы, сохранял контроль над ходом дискуссии. Вот одна выдержка из книги отзывов: «Дискуссии помогали в самопознании, помогали преодолеть себя, осознать свое место и роль в семье, в общении с близкими тебе людьми. Однако роль лидера группы твердо держит в руках ее ненавязчивый руководитель — Геннадий Владимирович. Умение раствориться в группе и вместе с тем оставаться ее рулевым — это редкое качество, которое всех нас восхищало» (Семен Трофимович А.).

Самораскрытие, дискуссии, разъяснения психотерапевта позволяют участникам группы за сравнительно короткий срок получить достаточно много сведений относительно того, как их переживания, ценностные ориентации, поступки и т. д. оцениваются другими. Это дает им возможность выйти из круга собственных переживаний,

посмотреть на ситуацию глазами других, как бы «прозреть», адекватно оценить ситуацию и разрешить ее. «У меня произошла переоценка ценностей,— записала в книгу отзывов Алла М.— Меня направили на то, к чему я самостоятельно прийти не могла. Я бесконечно благодарна за все. Вы сумели за такой короткий срок помочь мне в ситуации, которую я считала трагически неразрешимой». Вероника З. пишет: «Зеркальные души людей, окружавших меня, дали мне возможность увидеть себя со стороны. А ведь это так важно, когда хочешь измениться в лучшую сторону, чтобы решить свои проблемы».

Среди пациентов стационара немало людей с обостренной чувствительностью (сенситивностью). Они чрезвычайно ранимы, глубоко переживают проявления несправедливости и грубости к себе со стороны других. Умение постоять за себя, противостоять бестактности, хамству, высокомерию, пренебрежительности по отношению к себе со стороны других также вырабатывается на групповых занятиях. На одном из таких занятий мне удалось присутствовать.

Виталия Васильевича М. «довели» до стационара конфликты с начальником, проявлявшим грубость во взаимоотношениях с подчиненными. На занятие группы, посвященное этому случаю, Геннадий Владимирович пригласил артиста-профессионала, который также лечился в стационаре, но уже готовился к выписке. В начале занятия М. было предложено сыграть роль его начальника, а артисту — роль М.

Разыгранная ситуация подверглась обсуждению всей группы. Затем артист стал играть роль начальника, а М.— самого себя. На глазах у группы в смоделированном конфликте М. стал вести себя увереннее, достойнее, парировал грубость. По окончании игры он сказал: «Теперь я знаю, как и какие кнопки нажимать у своего начальника».

Следует сказать, что воздействие на пациентов в

стационаре не ограничивается работой психологов и врачей. Приглашаются родственники, с которыми ведутся разъяснительные беседы. При производственных конфликтах сотрудники стационара обращаются в партийные и другие организации, заботясь о том, чтобы их пациенты вернулись после излечения в нормальную рабочую обстановку. Так, в частности, поведение начальника пациента М. было обсуждено на партийном собрании научно-исследовательского института, где он работает.

Содержание ролевых игр варьируется Г. В. Старшенбаумом в зависимости от индивидуальных особенностей пациентов стационара и ситуаций, выбивших их из колеи. Вот характерная запись в книге отзывов: «... и предстал я перед белым светом беспомощным младенцем. Но ролевые игры заставили меня расти не по дням, а по часам в присутствии всей группы».

В стационар поступает много людей неконтактных, замкнутых на себе и на своих проблемах. Завязавшиеся на групповых занятиях знакомства нередко перерастают в дружбу, которая, особенно у одиноких людей, снимает чувство покинутости. «Раньше я была в общем-то одинокой,— записала в книгу отзывов Гертруда Д.— Сейчас, как Чебурашка, нашла много новых друзей». Ей вторит Валерия Н.: «Группа дала мне силы жить дальше, здесь я нашла хороших друзей».

Умелое сочетание индивидуальной психотерапии с групповой позволяет не только вывести людей из состояния кризиса, но и помочь переадаптироваться. Это дает им возможность в дальнейшем успешно работать и жить полноценной жизнью. Привожу свидетельства из книги отзывов: «Пришла я в «кризисный стационар» 13 июля 1984 года с мыслью — близко, близко от меня стоит моя смерть. Выписалась я из стационара 16 августа с чувством, будто родилась заново. 16 августа — мой второй день рождения...» «Через несколько дней у меня день рождения. А здесь мне дали второе рождение».



И вот что интересно. У целого ряда бывших пациентов после выписки появляется потребность посещать стационар, даже если там уже и не осталось знакомых. Я побывал на вечере в стационаре, посвященном Дню Советской Армии. Из палат в гостиную были вынесены столы, которые сдвинули вместе. Пришло на этот вечер несколько человек из «бывших». В наших разговорах выяснилось, что они приходят сюда морально поддержать людей, находящихся на излечении. На столе были фрукты, торты, конфеты. Пили чай и лимонад. В какой-то момент люстру выключили и зажгли свечи. И вот в этой обстановке весь вечер под аккомпанемент гитары пела современные песни, старинные русские и цыганские романсы молодая актриса — тоже бывшая пациентка стационара. И меня не покидала мысль — не будь «Службы отзывчивости», мне, как и другим, возможно, никогда бы не довелось услышать этот прекрасный голос и виртуозную игру.

В заключение этого раздела приведу только одну благодарственную запись коллективу врачей, психологов и медицинских сестер, работающих в стационаре: «Все мы приходим сюда с сильной болью в душе, а ваши чуткие, заботливые и нежные руки лечат эту израненную душу. Мы уходим отсюда, оставляя здесь свою боль. Мы идем в жизнь с зарядом оптимизма, с воскресшей верой в собственные силы. Мы возвращаемся для новой жизни, благодаря вам становимся чуточку мудрее. За этот ваш человеческий каждодневный подвиг — огромное, глубочайшее спасибо. Спасибо за веру, за способность ощущать снова радость жизни, за умение опять улыбаться весеннему солнцу. Спасибо за то, что мы нашли себя, благодаря вам стали сильнее, чем мы были».

### **«Телефон доверия»**

Это третье и завершающее звено Службы социально-психологической помощи. На предприятиях, в учебных заведениях, поликлиниках и московских газетах в 1982 г.

появились объявления со следующим содержанием: «В жизни каждого человека могут возникнуть проблемы, которые кажутся неразрешимыми, вызывают глубокие душевные переживания, тоску, тревогу и даже отчаяние. В такие минуты бывает трудно найти выход из создавшегося положения. Не поддавайтесь минутной слабости! Наберите номер телефонной скорой психологической помощи: 250-00-49.

В любое время суток Вас внимательно выслушают специалисты, психологи и психотерапевты, помогут справиться с тревожными мыслями, обрести веру в себя, окажут Вам моральную поддержку и дадут добрый и нужный совет. Тайна разговора гарантируется. Пользуйтесь нашей помощью!»

Как же осуществляется работа специалистов на телефоне доверия?

Зал, вдоль стен — шесть просторных кабин. Через дверные стекла видны работающие в них психологи и врачи. Мы сидим. Посреди зала стоит столик с креслами. Это рабочее место старшего психолога «телефона доверия» Татьяны Анатольевны. На столе — телефонный аппарат без микрофона. Он позволяет старшему психологу подключиться к любой кабине и проконтролировать, как ведется диалог. Это дает возможность по окончании смены анализировать работу, находить пути ее совершенствования. «Создание «телефона доверия», — рассказывает Татьяна Анатольевна, — началось с отбора будущих сотрудников. На десять мест подали заявления больше ста человек. Серьезными критериями отбора служили такие человеческие качества, как доброта, сочувствие, способность сопереживать незнакомому человеку, оказавшемуся в беде. Не менее важным качеством для специалиста «телефона доверия», — продолжает Татьяна Анатольевна, — является способность по голосу определить эмоциональное состояние абонента».

Да, для психолога это чрезвычайно важное качество. Если глаза человека называют зеркалом души, то голос можно назвать ее эхом. Интонация не только отражает переживания, но и передает отношение человека к тому или иному событию, позволяет судить о самочувствии, темпераменте, уверенности или неуверенности в себе. Голос открывает нам самые глубокие чувства собеседника, самые интимные движения его души. Анализу речи и голоса придается большое значение при наблюдении космонавтов во время полета. Оценивается не только смысловая сторона радиообмена, но и такие характеристики речи, как тембр голоса, скорость произнесения отдельных слов и фраз, быстрота и скорость ответа. Голос космонавтов с помощью специальной аппаратуры подвергается спектральному анализу, который дает возможность судить об их эмоциональном состоянии, степени утомления и т. д.

Известно, что особенно тонко реагируют на оттенки голоса слепые. «Я полагаю,— рассказывает одна слепая,— что душа человека открывается для нас больше, чем для зрячих,— голос передает ее состояние более непосредственно, более искренне, чем выражение его лица. Люди, обреченные довольствоваться слухом, большей частью вырабатывают способность наблюдать и изучать самые тонкие изменения голоса. Приходится обращать внимание не столько на звук голоса, сколько на его музыкальный тембр: доброта или жестокость, благосклонность или озабоченность, глупость, ум, расположение к неопределенности или к мечтательности — все это передается ударениями, вибрациями голоса, его уклнами и изгибами, его очертаниями и контурами».

Поэтому нет ничего удивительного, что на «телефоне доверия» психотерапевтом работает Юрий Иванович, который, будучи молодым врачом, получил травму и ослеп. Он поражает коллег своей проницательностью при работе с пациентами и умением быстро разрешить

душевный конфликт. Он считается лучшим психотерапевтом телефонной службы.

«После набора психологов,— продолжает рассказывать Татьяна Анатольевна,— необходимо было подготовить их по специально составленной программе для оказания психотерапевтической помощи по телефону».

В руках у Татьяны Анатольевны лист, на котором напечатан список различных жизненных ситуаций, приводящих к душевному кризису и заставляющих людей искать помощи у психолога или психотерапевта. Холодная статистика выделила и обобщила 20 таких ситуаций. Они ранжированны по частоте обращения.

Для конкретного человека та или другая конфликтная ситуация уникальна. Он встретился с ней впервые в жизни и не знает, как из нее выйти. У сотрудников «телефона доверия» имеются рекомендации по выходу, казалось бы, из безвыходной ситуации. Конечно, в каждом конкретном случае нужно учитывать конкретные условия, личностные особенности и эмоциональное состояние обратившегося. Однако общий принцип рациональной психотерапии сохраняется и при оказании помощи по телефону. Хотя телефон и позволяет общаться на большом расстоянии, но абонент, в определенном смысле, находится как бы рядом с психотерапевтом. Это свойство телефонной связи облегчает возникновение взаимного доверия в психотерапевтической беседе.

Психотерапевтическая беседа по телефону складывается из последовательных этапов, каждый из которых предполагает свою специфическую задачу. Вначале устанавливается контакт. Главная задача этого короткого, но важного этапа взаимодействия — убедить обратившегося в эмоциональном «принятии его» и готовности к пониманию его трудной житейской ситуации. Когда абонент откровенно начинает рассказывать о своих переживаниях, то степень эмоциональной напряженности у него уменьшается. Второй этап ставит своей задачей сбор инфор-

мации о личности, обратившейся по телефону. Психотерапевту крайне важно выяснить, почему абонент обратился за помощью именно в данный момент времени, какие события внезапно изменили его ситуацию в неблагоприятную сторону и побудили позвонить в службу.

Слушая рассказ обратившегося по телефону человека, психотерапевт формирует представление о личности пациента, его потребностях и интересах, его системе ценностей, жизненных ориентациях. Рассказ абонента о себе и своих ситуациях способствует отреагированию отрицательных эмоций. Поддерживая и углубляя беседу, сотрудник телефона раскладывает всю ситуацию «по полочкам» и дает четкое определение конфликта. Третий этап психотерапевтической беседы по телефону представляет собой планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Сотрудник телефонной службы предлагает обратившемуся определенный вариант поведения, который, по его мнению, может привести человека к выходу из душевного кризиса. Четвертый, завершающий этап беседы — это этап окончательного формулирования решения. В конце беседы психотерапевт предлагает абоненту дальнейшие контакты, сообщает график своей работы на ближайшие дни. Имеются, конечно, случаи, когда по телефону не удастся вывести человека из состояния кризиса. Тогда дается рекомендация обратиться в кабинет социально-психологической помощи по месту жительства. Бывает, что «телефон доверия» предлагает абоненту госпитализироваться в «кризисный стационар».

Татьяну Анатольевну приглашают в одну из кабин. На том конце провода — женщина, которая приняла смертельную дозу какого-то лекарства, но перед тем, как уйти из этого мира, решила попрощаться с людьми в лице работников «телефона доверия». Отдается распоряжение — позвонить на «Скорую» и держать наготове реанимационную машину. Татьяна Анатольевна в спокойных

тонах, но в то же время настойчиво пытается раскрыть анонимность абонента. Все сотрудники «телефона доверия» напряжены, ждут, чем закончится разговор. Женщина назвала свою фамилию и адрес. Когда туда пришла «скорая помощь», она уже была без сознания. Трое суток понадобилось, чтобы вывести эту женщину из состояния комы.

Не берусь оценить с экономических позиций ту пользу, которую приносит Служба социально-психологической помощи. Но несомненно одно: она немало людей отвратила от рокового решения, вернула им хорошее настроение, работоспособность, дала возможность жить дальше полноценной жизнью.

Используя богатый опыт организации Службы социально-психологической помощи в Москве, аналогичные учреждения работают в Ленинграде, Днепропетровске, Харькове и Риге. Не за горами то время, когда «Служба отзывчивости» появится и в других крупных городах нашей страны.

# ПОДВОДЯ ИТОГИ



Рассматривая механизмы саморегуляции эмоционального состояния человека при общении с «другими», погруженными в психологическое пространство личности, мы показали, как религия мистифицирует этот механизм и приписывает снятие эмоциональной напряженности приобщению верующих к богу, «божественной благодати». Это позволило нам снять мистический покров с тайн «общения» человека с несуществующим богом и показать, что все объяснимо с точки зрения психологии, стоящей на материалистических позициях. Конечно, в науке о психической деятельности человека еще много нерешенных проблем и нераскрытых закономерностей. Но в отличие от религиозного мировоззрения, которое базируется на слепой вере в догматы, материалистическая наука смело ставит перед собой нерешенные вопросы и тем самым «толкает», как писал В. И. Ленин, к дальнейшим экспериментальным

исследованиям, а следовательно, и к разрешению этих вопросов.

На примере деятельности Службы социально-психологической помощи читатель мог убедиться, что, применяя определенные методические приемы, можно не только снять у человека эмоциональную напряженность, успокоить его, но и помочь ему объективно оценить причины, породившие душевный кризис, научить разрешению конфликтных ситуаций. Если почему-либо нельзя изменить или нейтрализовать травмирующие обстоятельства, то человеку помогают изменить к ним свое отношение или найти удовлетворительные и приемлемые компенсации. Иными словами, можно помочь личности в перестройке системы психологических установок, в направлении новых, социально значимых и вместе с тем реальных целей. Таким образом, в основе психологической помощи лежит раскрытие объективно сложившейся ситуации, рациональное разъяснение и психологическая перестройка человека на реальное восполнение, замещение утраченных чувств и т. д.

В практике служителей религиозного культа при снятии психологического напряжения также присутствуют элементы успокоения, утешения. Это достигается обычно предоставлением возможности выговориться («отвести душу»), рекомендацией молиться, т. е. дать выход эмоциям в каких-то ритуальных действиях и т. д. В отличие от специалистов «Службы отзывчивости», священник обычно не стремится выяснить причины и корни душевных затруднений верующего. В общении с верующим он стремится «вытеснить» из его сознания сложные проблемы, внедрить утешительные религиозные иллюзии. Социальный смысл обретения душевного покоя путем ухода в мир иллюзий К. Маркс образно сравнивал с воздействием опиума, а В. И. Ленин — с духовной сивухой. Член социалистического общества в такого рода утешении не нуждается.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

Познай самого себя (Вместо введения)	3
«Божий глас»	6
Всевидящее око	19
Жажда общения	32
В минуту жизни трудную	43
Посредник между богом и людьми	66
«Человек не в форме»	74
Подводя итоги	110

**Владимир Иванович Лебедев**

**Общение с богом или...**

Заведующий редакцией **А. В. Белов**

Редактор **Т. И. Трифонова**

Младший редактор **С. О. Овчинников**

Художник **А. Я. Гладышев**

Художественный редактор **Г. Ф. Семиреченко**

Технический редактор **О. В. Лукоянова**

**ИБ № 4777**

Сдано в набор 29.07.85. Подписано в печать 02.01.86. А00001. Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага книжно-журнальная офсетная. Гарнитура «Журнальная рубленая». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,90. Усл. кр.-отт. 5,25. Уч.-изд. л. 4,92. Тираж 200 тыс. экз. Заказ 925. Цена 15 коп.

Политиздат. 125811, ГСП,  
Москва, А-47, Миусская пл., 7.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

15 коп.

